2024-2025 TAI 师答疑汇总

目录

Tai 师父 2024 年 2 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

诵严：请问师父，您现在国内吗？我想去找您去皈依 2024.2.10

Taiguanglin：**心皈依就行，佛的意识遍虚空，佛都知道，加油。**

鱼鱼老人：2024.2.11

顶礼 Tai 师父：

想请问一下关于具体如何参思情和参疑情，为什么我很难把疑情引出来并且引出来之后大部分只能保持几秒，怎么样才能轻松的引出来并且保持长时间呢？我目前对极乐世界没有那么大的向往，参思情还能行吗？

另外就是在您参思情到达高禅定的过程中，能体会到禅悦吗？

希望能得到 tai 师父的指点迷津 感恩师父。

Taiguanglin：

你要长时间参疑情和思情，那就要安住于三禅，是需要能双盘达到 24 小时长度的时候，才能达到的，一开始是做不到那样的，所以你现在打坐的时间，嗯，按照你的标准来看，还是选择前面的那种观法，当然你要硬是参疑情思情也可以，不过要是参不到的话，那就先拉一个短阶段的，观法，那个，疑情之前是某种观法，观丹田就可以，或者说耳根圆通法门，然后是，思情的话，思情往前有个观法是，看观无量寿经吧，那里有，观想阿弥陀佛之类的，观想观世音菩萨，但

这两个情绪都是有它的驱动力的，疑情是靠好奇心的驱动，你对这世界有极其强的好奇心的时候才能发起来，念佛说是念的自己，问的是自己但实际上是对这个世界的疑问，世界真相的疑问。

思情的驱动力是什么，凡夫的爱情，就是思念之力，还有怎么说呢，就是感恩之心吧，有人帮助了你，你对他有感激之情，你说你多次受到观音菩萨的那种指点，你对他有感激之情，你就可以用那个心态来引发那种思情，这个都是有一定驱动力才行，你不是说没有一点关系的人你想成就可以成的，那个就不太可能的，有了这个疑情、思情，但还是不行那，那就往前你就观好吧，那还能怎么办，还有所有这个观或者思情、疑情，这都是最后要达到那种 24 小时不间断的状态，才算是观，观的成功，或者是参的成功，安住于那种禅定境界，平时打坐的时候就是一直观一会儿，然后出定不打坐就不观，但还要，功夫还没到，要 24 小时不间断，你看那观无量寿经里它说观法是观想阿弥陀佛或者是最初的那个没日西方观，一直观想到你睁开眼睛的时候也能看到你想观想的那个景象，和现实世界重叠在一起的这种，这才这种才观到了，好了，就这样吧。

你说的禅悦是，实际上就是静，不能说是喜悦，喜悦是说我们现在的那个什么不好的情绪相对应的时候才叫喜悦，而是有人的情绪当中还有的确有中间有幸福感、喜悦感这种感觉，这个不是让他这个喜悦，找个时间发作出来，等于那个苦行发作是一样的，本质是，但有些人误以为这是什么法喜充满，因为这种境界我也有过，有一段时间，就每天早晨起来就特别开心，就莫名其妙的开心，那段时间过的挺苦

的，但是还挺开心的那时候，这就是你在情绪里边那种欢喜之心发作出来了，等这个时间一过，两个星期一过就没有了，以后就一直到现在就不会太出现这种特别开心的神情状态，所以情绪这个喜悦嘛，这个禅悦之所以叫禅悦，就是和我们现在这种不同的，不好的情绪相对应说的，反过来讲，静，简单来就是特别清净，没有什么特别开心之类的，就是非常清净，和我们现在情绪相比较看看就叫禅悦吧。

落南山.:

顶礼师父，弟子惭愧，修行的不久也提不出新的问题，只是有好多话想和师父说，师父闲了可以先回答其他师兄的问题，再来看我啰嗦。

感动的想哭，接触佛法三年，跟着师父的内容修行快两年了，体会到了真正实修的人冥冥中总是会遇到助缘。我自修行起始就受到观音菩萨的帮助，也是因此坚定学佛的信心，从修道转为修佛，接触到Tai 师的书也是在菩萨加持下接触到的，真的荣幸可以和菩萨们结下缘分。

周围人几乎不信佛，好多开心的事都没人分享，很想和您分享一下我遇到的神奇事情。我断断续续实修了近一年，身体似乎有什么变化但是说不上来。我有位很要好的朋友一开始不信佛，但是很亲近喜欢我，因此对佛菩萨也不反感，我送了她一枚很特殊的吊坠，后面朋友只要和我一起去参拜寺庙，走到观音殿附近就会有很强烈的体感，不跪拜心里就像压着石头一样难受，拜完就会立刻轻松，并且有一种

无法形容的平静的感觉，很舒服。

还有就是我和这位朋友可以共享情绪，弟子不知道这是怎么回事，她的各种情绪都可以无差别传导到弟子这里，即便是远隔千里也可以，尤其是戴上我送她的吊坠之后，弟子察觉的更细微，好像就是同一个人一样。

Tai 师父弟子有些奇怪，但是潜意识里并不害怕，因为那枚吊坠是我从一位上师那里求来的，弟子觉得好神奇，我的朋友之前从没接触过这些，这些经历好像是从我送了她那枚吊坠后才有的，能问问这是为什么吗？

以及弟子可以请求 Tai 师父给我些鼓励吗，大学毕业，工作，修行，好多事情压的弟子喘不过气，我好想希望去离观音菩萨道场普陀山近一点的地方安定下来工作修行，我诚心信服师父，师父的几句话总会给我莫大的安慰和动力。顶礼师父。

Taiguanglin：

去看一下了凡四训，啊，命运都是已经写好的剧本，不是你什么感到压力就不会变之类的，要是觉得，感觉到自己福报不够，多放生，多布施，还有发愿修行啊，发大愿，愿力越大，那个佛菩萨的加持力就更大，你的那个小的愿望更容易实现，好吧。那你说那些东西吧，你让那个情绪共情的那些东西，就算没有法器，修到一定程度也能做到，就是第六感变强之类的，那种小的层次的低级的神通，但是一般不建议在一开始就用那种东西，因为你要是用神通，首先要做到不在乎，就是不在意那些东西，它们来了就走，来了就走，不要在意，你

看佛的意识遍虚空，他是知道所有众生的痛苦，但是他要是跟着一起痛苦的话，那就没法活了，是吧，只能让看到的痛苦转瞬就过去而已，所以你要是在乎那些东西，别人的情绪的话，最好不要带着那样的东西，好吧。

航航含：

师父，我打坐右腿受伤有两年了，受伤前每天看佛经和打坐，一直都很顺，从单盘到能双盘一个半小时也就几个月。当时我在学习瑜伽师地论，就在前五十卷快学习完之前的差不多一个月，我突然有一天右腿就不能走路，膝盖肿了，从那以后身体非常难受，感觉浊气充满，也有佛门师父说是业障，不是盘腿物理受伤的。现在受伤已经过去了一年半了，我能走路了，但是我全身经常变着地方疼，我也一直在用腹式呼吸来调理身体，但是感觉效果不大。我尝试用单盘打坐，但是总感觉人无法集中精神，我现在很迷茫，不知道如何前行，希望诸佛菩萨加持，让我遇到善缘，希望师父指导我如何化解。

弟子受伤前后持地藏经近三年，受伤后尝试磕头但是膝盖受不了，最近每天一到二卷瑜伽师地论，最少一千声地藏菩萨圣号，生活上吃素，禁欲，布施。弟子希望师父指点，能让弟子身体早恢复，早日能有好身体修学善法。

Taiguanglin：**无法磕头就放生回向冤亲债主。**

虔诚的行者：

顶礼 Tai 师父!!! 听到 Tai 师父回来的消息太激动了，本来以为此生无法向 Tai 师父亲自请教。

我入群修了 2 年左右，每天除了工作一有时间就修行，目前双盘能每天 90 到 100 分钟一座，然后磕大头 300，平时腹式呼吸也在练，书也读了 10 便以上。

但一直有个长期困扰我修行和生活的问题一直想得到Tai 师父指点：我 2021 年注射完 2 针新冠疫苗后全身大小关节都响，大的关节突然很脆弱容易受伤还有些炎症，视力也突然严重下降，检查视网膜诊断变薄缺少营养，睡眠质量也突然变差手麻做噩梦。

以上全部现象个人感觉原因可能是注射新冠疫苗后经脉堵塞不够通畅了，导致全身关节和视网膜足够的营养无法通过导致。在注射新冠疫苗之前身体都正常，只是注射前 21 年从年初开始连续 4 个月开始一直便西，看过中医说是脾胃虚弱不知道是否和这也有关系。也看过西医检查了所有风湿全套指标都正常。

目前日常的修行一直也在坚持，但这些问题还是没解决一直还在困扰着我，恳请 Tai 师指点一下我这些问题现象的根本原因是什么，如何修行能够解决上面的问题，感谢 Tai 师父!!

Taiguanglin：

第一是发大愿，第二是多放生，第三是最关键是你要真的是把这个身体靠自己修回来的话，要打坐超过三个小时，往四个小时努力，双盘。三个小时以后开始是那个什么，身体会发生第二起进化，那个身体变化，双肾开始发热，因为在第二次以后就不在那个什么漏精了，

不再漏精就体内充满气就一般小毛病都会改过来，知道吧，你要是靠现在这种情况，诶呀，想靠那个什么补的话，用吃的来补的话，可以去找中医问一下那个温和的补，应该这个属于阴虚，找吃一些补阴的那种中药材可以试一试，但是还是建议打坐还是最好的。

TeddieBearLee：

亲爱的太师父，已经好几年了，每天早晨都会念到你的名字请你加持我们，好想你！可是师父，我怎么也修不明白啊我的心一刻也没安过！我老妈现在纵然可以双盘打坐 4 小时甚至更多，但她也没有体验过任何真正的定或者静！我现在生活状态跟平稳，可能是一直没有婚姻和姻缘的关系吧，虽然过得很好可是却总是心有不甘，工作生活也没有一处能让我心安，我每天早晨边诵经边磕大头，只是讨个心安，师父我好需要一个可以让我为之振奋不顾一切的人生目标！师父您能告诉我一下吗我怎样才能拥有我真想过的生活？我有朝一日真能进入禅定吗，我觉得好像都是不可能的神话。

Taiguanglin：

你现在需要明白的是，你身上不好的情绪，是你自己本来自带的，是你内心里有的，并不是什么外面的原因啊，生活有关系，就算生活不好，你修为高的话，你不会感到痛苦啊之类的，你只是那种不好的情绪一直压着，所以那样而已。你得先找个，什么发个愿，要做什么事儿，发愿普渡众生，不行那就发一个小愿，就像在楼里下面说的一样（楼里只贴吧内其它回复），建个小庙啊之类的，你得有个目标，

然后往努力的去做，你就不会有那么多的烦心事，好吧。

小呆呆快乐小羊：

师父新年好！想请问关于空的理解。空是什么都没有，是不是代表着一切皆为虚幻妄想？如果一切是虚幻，时间空间因果不也是虚假的，那为什么又听说因果不虚？

看过一本书叫《开悟者眼中的生命真相》，讲的就是阿赖耶识创造一切的真相，然后方法是让我们解除对非真相的了悟，用纸写下思考我们的问题，用逻辑杀死逻辑，直到没有问题，师父如何看待？

后面又看了一本书麦克・罗奇格西《能断金刚》，里面对金刚经空与业的解读，我读下来十分的困惑，请师父指点：

“买楼本身既不是件好事，也不是件坏事,一这都取决于是谁在看这件事。对于从中得利的人来说,它看起来就是件好事;对于受其伤害的人来说,它看起来就是件坏事。但是,买楼这件事本身并没有固有的好的或坏的品质一它本身不具有这样的品质,它是空的,空掉了这样的品质。

这就是空性的确切含义:事物有不同的可能性,楼房本身不具备一个固有的特性,它的所有特性都取决于我们如何看待它。这就是事物隐藏的潜能。”

“"业”(Karma)一词的真正含义。不过,由于人们对“业”有许多误解，所以在此我们就用“意识铭印”来展开讨论。

把你的意识想成一台摄像机。你的眼睛、耳朵和身体其余的部分

就是你看外部世界的镜头。几乎所有会影响录像品质的旋钮和开关都与你的动机相连:即你想要摄下什么,以及你摄像的原因。那这台摄像机是如何运作的?事业成功或失败的印记是如何烙入我们意识中的?

首先,让我们来谈谈意识铭印的整体概念。我们将意识比成一块极其敏感的油灰:无论何时它接触到任何东西,上面都会留下印记。而这块“油灰”还具有其他惊人的特质:第一,它是完全纯净的，清澈得不可言喻-与我们的肉身截然不同,绝非由血、肉和骨头组成。”

“让我们来谈谈那种迫使我们将“空白的”或“中性的”(或“空的”)事物看作有好坏之别的铭印。(顺便一提,到现在为止,你在本书中阅读到的关于“空性”的内容,足以让你认识到它与“无意义”或“黑洞”或尝试什么都不想之类的说法是没有任何关系的。它只是表明那些我们遇到的好事或坏事并非本身就是好事或坏事。)

这些制造出“好”或“坏”的经历的铭印是通过三种不同的方式植入的:当我们有任何动作,或任何言语,甚至任何想法的时侯,铭印就植入了。我们内置的摄像机，即意识，处于全天候的工作状态一意识的某个层面无时无刻不在记录着通过眼睛、耳朵等感官以及思维的“镜头”所接触到的每一个事物。当你看见自己正在帮助一位处于艰难时期的员工,一个好的铭印便植入了你的意识。当你看见自己向客户或供应商撒了个小小的谎言，一个坏的铭印就植入到你的意识中。

摄像机上的“动机”旋钮是决定铭印强度的最重要因素。如果你正在帮助一位员工,你的动机不是出于关心,而是为了不让这位员工的问题影响你的生产与利润，那么你在意识里种下的铭印就几乎无效。

但若你是因为察觉到这个问题的确对员工造成了困扰，所以才去帮助他们的话,这个好的铭印就会强大许多。你帮助他们是因为你认识到，处于“你”与“我”之间的界限是人为的,所以伤害到其中一人的问题会对我们所有人造成伤害。简而言之,因为你看到自己在对抗人类共同的敌人一不幸福，于是这个铭印就是最强大的铭印之一。”

Taiguanglin：会有系统性的理论讲法，到时候再说吧

maihuaxiang158：

把师父盼来了！师父我有一个疑问，我今年 59 岁，按照师父的书学习打坐已经 4 年了。因为年纪大进步比年轻人慢，但我已经很高兴可以坐 120 分钟，打坐时明显感觉在修复身体，一分钟呼吸 2 次。我对打通两侧筋脉有信心，但是师父说女人绝经之后要修到来月经才行，而且很难。请问师父究竟多难，是在通中脉之前来月经是之后？我这个年龄要修到初禅此生有希望吗？求师父解惑，顶礼合十！

Taiguanglin：

不要太过关注那个身体什么绝经不绝经这些问题，你能坐到 120 分钟，那就再往上跳呗，坐 180 分钟，啊，4 个小时，3 个小时，在 3 个小时后身体还会进行一次那个升级，然后就基本上能做到那个所谓的百日筑基，女的也是有的，但是比男性那个难度大一点，但准确的说应该是，女性就是估计是要一年吧，正常的女性也是，男性能做到 100 天，每个人都不一样，加油就行了，因为感觉不是那个你说的那么严重的问题，都是自己想象出来的问题，好吧。

athenathrush：

顶礼师父！！！

请教：我刚开始看到“心念耳闻”的时候，把心念理解为膻中穴，如果长时间意念集中在膻中穴念佛号，会不会造成气集中在膻中穴而造成不良影响？心念应该在哪里念呢？

Taiguanglin：

能够长时间把注意力放到一个地方的话，那干脆就不要放注意力啦，你就参思情就行，就参思情，思念阿弥陀佛，不用把那个注意力放身体的任何部位，不管是膻中或是丹田还是什么，都最后都是走不出来的，很难走出来，还是干脆不要这些中间身体的修行法，有必要的话就观 xx（ruce？），修观的法门，耳根圆通或者观，观想阿弥陀佛这样的，啊。

恩宋：

过年好，Tai 师父！我总会出现幻觉画面，是怎么回事？会有不安的情绪，比如聊天说话的过程中就会突然的闪现

Taiguanglin：**好事，不影响生活就不要管**

小小鸭鸣：

顶礼 tai 师父。真的很感恩，激动还能亲自听到师父法语。

我目前是有 2 个小孩，小孩年纪都在上小学阶段，我从 2018

年开始戒肉，磕头。打坐是从 23 年正式开始的，平时坚持放生。现在有几个问题请问师父：

1.我从第二胎后慢慢有痔疮，22 年加重有时候便血。痔疮该如何治愈，是不是我破腹产加上脾气不好导致腹压大，从而加剧的？当时饮食都调整成低脂纯素加上喝西芹汁一年，只是大便不在便秘，但是痔疮并没好。请问我该如何做让痔疮彻底好，请开示，真的很痛苦困扰

Taiguanglin：

痔疮的问题先去医院看看吧，医院看医生怎么说，如果已经大到必须做手术了，那这个就没办法，如果还算可以的话，一个是晚上不要吃饭，然后磕头，打坐，把腹腔打开，然后做那个提肛的运动，往里 往里拉，提肛，坚持做，每天坚持做，提肛这个运动呢上班什么坐公交车时候也做，想起来就做，慢慢就会进去了，就是主要还是腹肌还得打开，晚上不要吃东西，腹腔空了它就更容易进去，你要一日三餐都吃的饱饱的就很难进去，一般怀孕的时候就短时间内过多的压力那个腹压太大就会挤出去的，想要进去就得那个什么，主要是多练运动提肛的运动，好吧。

2.我现在因为家庭小孩学习事情多，还要上班。23 年我生了一场病，很长时间不好，后面是打坐慢慢修复的，那个时候我就想直接念佛求往生了，念佛真的最方便对于我的现状。现在我都是早晚有时候打坐，每日尽量磕头，然后坚持每日尽量 1 万佛号。请师父开始我

该如何修行

3.对于净土法门说的持名念佛，带业往生。当时看坐禅，说要将此生的业消差不多才能往生。我听到说至诚心信愿，新业旧业都可以带着往生，请问这个如何正确理解。

4.为了能够吃素，为了给孩子一个好的环境，我是打算按照印光大师开示的给他们教以因果道理，读诵经典，读大悲咒，有时间带领他们每日念佛共修 10 分钟。跟婆婆彻底分开了，这样可以吧？有时候觉得好像不孝顺婆婆的感觉

南无阿弥陀佛，再次感恩顶礼师父，您是我的师父，因为坐禅我接触佛法从而修行，这么多年生孩子养孩子，家庭很多事情感觉耗费了很多心力，后面发现其实都是我自己的问题，不够柔软顺承。恭请师父开示。

Taiguanglin：

关于教孩子的问题，我个人的主张是不要强迫，啊，最好宗教是等成年后，18 岁、20 岁后自己选择，之前呢，你只要你的做法就让他们自己就能看得到学的到，你越是强迫他，他有可能就产生那种反感，然后你要是一点儿有痛苦的事情他们有时候又是你修这个导致的这样，然后不往这方面去修，所以平时就随顺吧，顺其自然，不要过多的强迫孩子们怎么样怎么样，好吧。

一如 2024：

師父：弟子福居净土祖庭九江東林寺附近。師父曾開示“修净土

法门，从念佛到思佛，一直发愿往生极乐（略初禪到四禪對應九品九生）..单是念佛念到死，没能修禪，也有很大的机率生到下品下生”。弟子各种原因.修禪只能尽力.想請教的是：“單是念佛念到死”，是不是必须要萬緣放下.一心专念、达到“一心不乱，乃至七日”，才能往生？還是平常該干嘛干嘛、只要思情绵绵不断就有机会？恳請師父多多開示淨土法門，阿弥陀佛

Taiguanglin：对，思情不断就行。

行者 20230202：

感恩 Tai 师父，十年一晃而过，我修行懈怠，为了生活勤苦劳作，始终没有投入很多时间来实修，感觉惭愧啊！希望今后的修行能逐渐走上正轨。

弟子有一个问题，希望师父慈悲开示。我在很多年之前曾经撕毁焚烧过一部《僧伽吒经》，僧伽吒塔，自己手抄的僧伽吒经，还有一些咒轮等。最初接触到僧伽吒经是因为心中贪求功德，贪求消业！后来又产生了怀疑，再加上看到网上一篇诽谤僧伽吒经的文章，然后就产生了怀疑诽谤的心！记得当时烧毁佛经之前，我还专门问了群里的傅叙周师兄，遗憾的是我心智蒙蔽，他当时的话还是没能成功阻止我继续毁坏佛经，弟子还是犯下了这种五逆重罪，真是痛心疾首，后悔不已！我深深的忏悔！请问师父，我真的很想往生西方极乐世界，我犯了这种五逆重罪，我该怎么忏悔才能消除罪业往生西方极乐世界？

Taiguanglin：

不是，你也没伤害某个人吧，那这事儿就过去了，你不要想那么多，你忏悔就可以了，没有特别伤害某个人，基本上没什么大碍，那个烧佛经，这常有的事儿，一般有的人在家里抄佛经抄的人抄得多了就烧一点，正常很正常，没什么大不了的事儿啊，这事儿就过去了，你们不要想那么多，你忏悔就可以了，好吧

贴吧用户_G255K7P：

顶礼 Tai 师父!

（事情描述）

高一确诊了精神症性抑郁症，有强迫行为:控制不住的去看男性生殖器部位。倒不是我有多想看,一些原因让我无法正视这个部位了,而且是越不想看越看，我不知道怎么具体描述我的状态。因为这种行为遭受过很严重的霸凌，导致我也不敢放松自己，怕一不小心就又回到那种时候。轻度强迫发作的时候:会感觉胸部或头部气的某个点拧到一起紧贴身体表面,之后症状就开始严重了。重度发作的时候会有:感觉意识被逼迫出了肉体，然后散乱到空气中，不能自主了。外缘停止，专注持咒的时候，会感觉意识回（或者聚）到了后脑勺骨头凸起的那里，再睁眼，这个时候强迫行为会短暂的消失一下。我无法正视性，总感觉是邪恶的事情，加上被惩罚过的经历，一丁点影子就会让我草木皆兵的感觉，精神极度紧张。

生病的时候会有很多控制不住的邪恶想法，什么都坏；不生病的时候内心很干净,会有自真心流露出来的高尚愿力,什么都可以包容,

纯粹到让我以为已经找到了本性的状态。是极好极差，反差很大。

（问题猜测）

我不清楚这是因为我之前邪念太多积累的脉毒，还是因为我神识散乱聚不到一起导致的症状。

顺便说一下，母亲在我两岁的时候，有精神分裂症，家里一直闹得厉害，我感觉弟弟和爸爸也有了抑郁症的感觉。之前还给弟弟检测了一下，中度抑郁。我想请教师傅:怎么才可以让家庭好一些，感觉家里怨恨都可以具象化了，实在是喘不过气来，有时候不免生嗔恨心。如果修行人遇到这种不可控又严重又无法摆脱的缘分，要尽力去帮忙解除一些，还是尽快从空的角度加修行先自我解脱。

（师父留的作业）

师父留的揭子结合我听闻到的，我思考了一下:众生即我，我即众生。没有可以渡的众生，也没有要渡众生的我，回到本性即是佛，而且大家本来都是圆融的，向外的都是妄想。[无分别 无所求]

话有点多，感恩师父众师兄！再次顶礼师父

Taiguanglin：

身上有很强的冤亲债主，但是你神智还清，还没变成精神病，那还是有救的，首先你得忏悔，然后是发大愿，普渡众生，不仅要普渡众生，这个大菩提心之外，你要对那个，你的冤亲债主们发愿，你一定会度他们，你发愿总有一天你一定会回来度他们，然后求得他们的原谅，这样就行，然后是什么放生啊，布施持戒啊这些该做的都做了，还有，找外人那个什么，想花钱啊什么之类的，想找人，打鬼这些，

说实话没什么用啊，但是冤亲债主是跟着你来的，那不是靠别人那个什么施点什么法就能压得住一会儿，但是根本解决不了这个根本性的，还是得靠自己，好吧。

Tai 师父 2024 年 2 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

鱼鱼老人：

感恩师父开示

还是有疑问：我想问一下初禅的具体表现是什么呢？这边师兄也是说打坐入状态后身体全部消失，还有一个师兄打坐时不仅身体消失一片光明而且听不见外界的声音，并且很舒服。这不是对应二禅耳根关闭的境界吗？

这位师兄基本上每次都能进入状态，不过还是不到 2 小时就会下坐。您也说初禅会身体消失，这和她们体验到的身体消失有什么不一样吗？至于别人碰身体当事人感觉不到，这个就不知道了，可能不太好试验，一般打坐别人都不会去碰那个人的。

这个点就在于，如果是一样的，那么就不需要熬腿就可以达到禅定，因为她们都没有到 2 小时，就能经常体验了。她们的这个体验和您说的初禅二禅体验，区别具体在哪里呢？（如果她们没有说谎的前

提下）

恳请师父开示，这个问题实在困扰我很久了，感恩师父。

Taiguanglin：

鱼鱼老人，禅定中的境界是尽量不说的。但是你那么想知道，我可以告诉你。

二禅之后什么感觉呢？我不说禅定中的境界，就说人的心态会发生什么变化。二禅以后是禅定中属于正常状态，不在定中的时候变成了不正常的状态。所以到了二禅的人，就像打游戏一样，不打游戏的时候是正常状态，打游戏的时候是非正常状态。上人身，出来活动、吃饭、见人、做事，这就成了上游戏一样，要花时间、花精力、花体力去做的，这对二禅人来说实在是很烦人的事情，能不做尽量就不做，就尽量想住在定中。

八个小时看上去是二十四小时当中的三分之一吧，但是实际上他能做到这个程度的时候，剩下的十六小时当中，可以这么说，他可能随时就会进入定中，走着走着可能一蒙头就进入了。他只要不感到危险，不感到太大的情绪变化，不感到焦虑啊……这些特别不好的情绪的话，他就可以进入定中，很方便的，他已经没有非要找个地方坐的那种程度。你就观察你们周边那些能坐两个小时的人，能不能做到随时随地这样进出自由，这样就可以了吧。

虔诚的行者：

顶礼 Tai 师父！

弟子修行过程中遇到个疑难问题恳请 Tai 师父开示，由于左眼底视网膜发现有个小裂口做了一次激光修补，几周后发现双眼白天看纯净的蓝天会有很多密密麻麻的白点闪烁，晚上闭上双眼没有任何亮光下看黑暗还是都会闪烁很多密密麻麻的白点，不看纯色发现不了白点，晚上睡觉闭上眼也不能全黑几年了还没好，恳请 Tai 师父开示这是什么原因，怎样可以恢复？感恩 Tai 师父。

Taiguanglin：

有不少人问身体的疾病吧，算是疾病，还是痛苦啊。总之已经影响到正常的打坐。这些膝盖疼啊，还有人说眼睛里有什么东西之类的。这个用正常的医学手段先试试，如果不行的话，如果你觉得靠修行能坚持，那就修行坚持一下。

如果这两个方法都不行，那还有最后一个办法，就是向佛菩萨求嘛。但是你不要光求你帮我治疗这个。虽然对修行的过来人来说，佛菩萨的加持和在你身上点一下就能让你改变身体状况的效果的确有，但是你不能把这种效果直接求来。

你得先发愿，大菩提心得有。然后第二个，你就发愿，我要拿多少行善的功德来换取身体的突破。比如说我发愿放生 10 万条小鱼的生命，来换取我身体的某个毛病，请佛菩萨加持我。你就这么发愿，然后落实去做，实实在在的去放生，每天按照正常的时间修行。如果功夫到了，他真的能马上可以给你显现出来的，好吧。

还有发愿之后，是你得先做，而不是等佛菩萨给你治好了，然后

我要还愿。这说真的，说句难听话，你算个什么，人家为什么要给你先治疗啊？你想想看，你有什么资格跟人家要这个要那个？你得先拿出你的诚意和行为动作，先做功德，然后再求。如果你的诚意到了，你的出离心、大悲心、还有大菩提心都到了，他可以给你做到啊。所以先做功德，不要先求这个那个，好吧。

无间渊落：2024-02-12 14:51

师父，2024 年新春您的回归让弟子非常感动。弟子 2014 年发愿信佛，当时还盲头苍蝇一般找不到具体的方法，可以说是处于迷信的状态中，直到 21 年经历人生困顿之后在网上种种搜寻，有幸得遇 tai 师法门，如获珍宝，每日打坐念佛茹素，气感明显，领悟日益增多。所以我是坚信 tai 师教导的，tai 师犹如我的再生父母一般。我上一年和一位南传弟子讨论，他讲述了大量南传佛法中的概念法和究竟法，他向您提出了一个问题：有分心在心路的哪个位置？弟子我对南传佛法的心路历程始终兴趣寥寥，所获有限，回答不上他的问题。请师父百忙之中有空的时候再来看看，谢谢师父，顶礼师父

Taiguanglin：**（2021 年 2 月 12 日）**

有人问南传佛教的小乘佛法的有分心，这指的是第七识的分别心，以后我会讲分别心。上次讲分别心就随便点了两下，就没怎么讲。因为佛传法也有它的规则——越级不传。没到那个程度的人，不传那个程度的法。

但是这一次讲长篇佛法的时候我会讲，为什么，因为这次传法也是上边的要求，这个我说过了。还有，上边那位没经过我的同意，就向天界的那些四禅以上的人发了通告，他们是能够得着分别心的，所以这次我会讲九个分别心，全部内容全给讲，到时候你看看就行了，好吧。

Taiguanglin：（补充说明：之前有人问有分心是什么认为师父说错了）（2021 年 2 月 14 日补充）：

刚才找了有分心的解释，是对分段生死的执着，是执着中最底层的执着，还分生心，住心，死心。睡梦中的叫住心。分段生死怎么产生？以后在长篇义理中会讲。还有南传佛教的世界观和大乘不一样，南传没有中阴身，南传讲的是佛未接手管理的无限地狱世界，以后讲佛教世界观的时候会细讲。

圆圆柔柔摘月光：2024-02-11 21:52

师父，我来跟您说声我好高兴，您终于回来了，我们好多人都在期待您，终于盼到您了。还有个小小的问题，只念阿弥陀佛，不想打坐了可以吗？行也阿弥陀佛，坐也阿弥陀佛，听音乐也听成阿弥陀佛，念头里都是阿弥陀佛，但是各种原因熬腿实在很为难，可不可以不用熬？

Taiguanglin：

圆圆柔柔摘月光，问双盘太难了，要放弃……，这个是你的自由，这个我没法说。但是你问我的态度呢，在我的意念里，我只要认为一

个事该做，就没有放弃这一说，就一直做呗。就像小孩子开始学走路一样，爬起来，跌倒，再爬起来，再跌倒，这没什么大不了的。那小孩子根本就不会认为这有多痛苦，他可能很享受这个过程，起来再跌倒，起来走两步，然后跌倒，再起来，再走三步，再跌倒，这有什么大不了的事情，你就做呗。

而且我向来认为，哪怕一件事情，这辈子我都看不到最后的结果，但是我认为这个事情是一定要做的，那我会做。有可能中间失败啊，那就算失败了，我也要知道我离成功有多远的地方倒下了。明白我的意思吧？这次失败可能下一次就成了我的很好的经验，也有可能从失败的地方就能站起来，我要知道我离成功有多远的地方倒下，你能理解我的意思吧？好吧，你努力吧，还能怎么办，多努力。

尤其是在家修行的人，在家修行，说实话，你要说福报少吧，那的确是大不到哪里去。那在家修行的人，如果你每天发愿修行两个小时，可能你真的能挤出来两个小时。但是如果你说这两个小时太累了，不想修了，放弃了，你千万不要以为这两个小时你能用来娱乐，还做点别的事情。我可以很肯定的告诉你，会有其他更多的事情往你身上扑。而且这些事情往往会带来更多的烦恼。

你知道我的意思吧？那可能这两个小时的修行，也是在佛菩萨的加持下，给你抽出来这么点时间。你只要一放弃，这人世间的这些恶心事情，还带着更多的烦恼，往你身上扑，到时候你就觉得，哎呀，还是修行最好。这十年来可能有些人应该有过这样的感觉吧？

清净 2024： 2024-02-12 05:07

可爱的师父~请问，密宗里说供修曼荼罗，可以快速的积累大量福慧资粮，对于暂时没有福报布施修福的师兄来说，这个方法可行吗？

Taiguanglin：

有人问密宗的修法，我教的净土禅，密宗那边的事我不便于多说什么。但是你要想修资粮，修福报，放生多简单啊，你没钱就少放点，有钱就多放点。还有什么大不了的？你还能怎么办呢？

福报是什么，善业是什么，首先你要明白善业是什么，是让其他众生情绪发生变化，让他感到欢喜心，这才叫善业，这样才有福报。

你看《地藏经》里，有一段讲国王、婆罗门等那些身份高的人，“下心含笑”，“亲手遍布施”，给那些那种聋残喑哑，诸根不具的人，还有刚生产的妇女、老人这些。这里重点不是布施的多少，重点是他“亲手遍布施”，放下身段，用“软言慰语”，“软言慰语”这个词才是重点，就是让对方在情绪上发生了变化，产生了欢喜心。

你布施，就像以前中学课本里的嗟来之食，布施嗟来之食，甩给人家几块钱，他心里开心吗？他有可能需要那个钱就拿了，但是他心里不开心。这能算布施吗？所以你要布施，你要做功德，就看看你的行为，能让其他众生，不管是人还是鬼，还是哪怕什么小虫子，生命也好，能让他们开心就行。

妙莲思： 2024-02-12 02:47

顶礼师父!!!

弟子惭愧求教师父，看到师父之前写的回答中有说到快速打通筋脉的极端方法，一天只吃一两个水果不活动，持续一天打坐，坚持20天，可以直接打通一侧筋脉。这样除了您前面说过的，还有没有其他需要注意的问题，这个快速方法是不是仅限身体强壮的？身体没那么健康的人提前准备些什么来承受这20天打坐？没有经历过断粮的人用不用提前练习下辟谷之类的来适应？还有比如除了每天吃1.2个水果外，为让身体能承受这20天下来，中途注射葡萄糖等这类的营养液直接吸收可行吗？这个快速办法也让虽然双盘够久却仍没能或很难打通筋脉的师兄们多了一条路，所以弟子用愚痴浅薄的想法请教师父，真的可以，未来弟子打算去用这个办法哪怕有风险。

感恩师父。

无事不问卜：师付好人、双盘那是真痛。象蚁咬、集中不了精神，有什么好方法吗？

Taiguanglin：不行，就磕头了。磕头可以加快气血循环，对打通筋脉有很大的帮助。每天坚持磕五百个，要一小时；磕完再打坐，你会舒服些。降服身体不是一朝一夕能办到的事！有极其极端的办法，你肯定做不来：一天只吃一两个水果，不要活动，一直打坐，坚持 20 天，可以直接打通一侧筋脉。

不孝忤逆女@Taiguanglin：一直是指不下坐？还是间断的坐也可以？

不孝忤逆女@Taiguanglin：双盘有没有年龄限制呢？

Taiguanglin@不孝忤逆女：要持续一天的打坐，不是连着坐 24 小时；一开始的时候是打坐一小时，起来走动 10 分钟；到最后连坐 5 小时，起来走动一小时；做一些简单的瑜伽动作，屁股的皮肤也要透气，特别是夏天。炎热的时候会起痱子。而且，初学打坐不能在户外，风对人有影响。

茜茜锐锐爱甜瓜@Taiguanglin：我只知道双盘或者单盘后磕大头，腿会舒服很多。

Taiguanglin：

有人问 20 天内快速打通身体的办法，我个人是不太建议做的。因为这个都是在寺院里，有人在旁边护持的情况下做的。你要自己一个人找个地方，20 天那么一蹲，万一出了事儿怎么办？

还有更重要的是，修行是整个把不好的执着舍弃的这个过程。你光是 20 天一下打通身体，但是你那些坏毛病，坏执着都没有舍弃掉的话，打通了马上又会堵上，你该吃的还得吃，该睡还得睡，该玩的还得玩，你这么一玩，打通了之后也很快就会堵上，没什么用的。

这就像武侠小说里给人强行注入内力一样，你的身体接受不了那

个内力，你无法把它吸收化解的话，那注入进去的也只是能帮你吊一时的命而已，很快就会散去的，这没有用，所以还是建议你一步步来。

涛涛涛涛说：2024-02-11 20:53

顶礼，打坐的时候能不能看视频转移注意力。这样我能坐的更久

Taiguanglin：

打坐的时候注意力散乱，烦躁起来，坐不住，但又想坚持，那可以干点别的，看电视，看手机也可以。反正这过程都这么过来的，不是非要坐着闭着眼睛念佛什么很痛苦的事情。修行是为了让自己烦恼减少，而不是在烦恼之上再加新的烦恼，那差不多坚持不了了，就可以起来，或者可以干点儿别的，没什么。

LylaL：2024-02-11 19:09

顶礼师父！今天刚刚知道师父回来了，都激动哭了。

21 年 7 月在网上遇到师父的讲法，之后打坐双盘坚持了一年多，够到 90 分钟，但这两年没有持续坚持，忏愧，今年 1 月底去参加了禅修，传灯法会时，天空下起当地 50 年都没有的大雪，真的感觉非常殊胜。现在师父回来了，我一定继续精进修行，坚持双盘和磕大头，争取去到极乐世界。

这几年经历了离婚，在职读博，有幸转岗成为高校校长文秘，始终在努力成为一个对社会对身边人有益的在家人。在上一个岗位受了很多委屈，万幸熬过来了。希望师父和佛菩萨能加持我，让我有更好的能

力和沟通能力，让我有机会做一些有益的事，帮助更多的人。

（疑问）

修行后最大的变化是心量变大，也更能理解别人。但我现在有个疑问，我遇到了心仪的对象，但由此而来的情绪起伏让我很不适应，就拒绝了。我不知道此生是否还要再建立家庭，应该如何看待婚姻，有期待，但也很多害怕和顾虑，不知是否有能力平衡好修行，家庭，工作。

（师父作业）

我对师父提问的发心说不出什么大道理，只想不要虚度一生，提高自己的认知和能力，有智慧地随缘去帮助身边人，平时不方便提佛法，那就好好实践佛法。其实大家本来都是一体的，希望自己怎么被帮助和对待，就如是的帮助和对待别人。

深深感恩自己是幸运的，能遇到师父，顶礼！

Taiguanglin：

平衡好修行、家庭、生活、工作这些问题……，这么说吧，当下问题当下决定。你要是现在有时间，可以打坐，那我现在打坐，不去搞别的事情。然后坐着坐着，有人打电话说工作上有重要事你得过来，那你就过去。该干什么的时候就干，孩子要你送去上学，你就去送。

具体问题来了，你就看看，和其他事情比一下，哪个事情更重要？哪个事情第一顺位？那就去做吧。这个还能怎么说？修行、工作怎么平衡，这是个很宏观的问题，没有办法用宏观的简单的语言来解释，或者说一天 24 小时，修行几个小时，分配几个小时干嘛，这都不切

实际的。

元守一：2024-02-11 18:18

感恩师父，我问了一下外婆家族的事情，外公和爷爷家都出过事。外公妈妈被附身过，但是死的很好，在殿上吃完饭盘腿聊天走的，爸爸在外公二十七八岁就死亡了。爷爷妈妈在爷爷很小的时候就死亡了，原因不清楚，但是好像死的不情愿。我不知道回向冤亲债主要具体给谁，我今年二十一未婚但有男朋友，私心来讲我还是希望过得快乐一点的，如果会影响到别人的话，那就算了。我是想解脱的，刚接触佛法第一次读地藏经的时候，就有自然发心成道救度众生的，我要专心苦修还是可以在家工作修行。心情有点复杂，有点不知所措的感觉，不想连累谁，但是又希望有人指条明路 。

Taiguanglin：

回向冤亲债主的方法就很简单，你就直接心里想着，我要回向给谁的冤亲债主就可以。你要回向给自己的冤亲债主，就说回向给我的冤亲债主，你要回向给某个人的冤亲债主，就把某个人说出来，比如回向给我爷爷某某的冤亲债主，这样就行。

青鸾鲲：2024-02-11 17:51

顶礼 TAI 师，师父新年好！我是从 2022 年 11 月份接触到师父的坐禅开示，然后开始断断续续静坐，可以 30-40 分钟，我一直有一个问题，从小时候就发现我其实有话但就是说不出来，哪怕别人明

明问我，我知道就是说不出，好像总是抗拒，但好像又没啥具体事，不知道为啥，然后静坐一段时间后就喉咙堵，嗳气吐不完，请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

打坐的时候像喉咙堵啊、嘴巴干啊，这些都是正常现象，你只要坚持一段时间就过去了。你要是把注意力放在那个地方，总想着要让喉咙不堵，这反而更堵。你就放开，让他就那么一直在着，你把注意力放到别的地方，去念佛或者念咒就行，好吧。

水月光 202429：2024-02-11 17:08

顶礼 TAI 师，这次没有错过，感恩遇见。

2023 年八月八日在大昭寺释迦摩尼佛等身像前，弟子行完大拜礼，接着双手合十站在佛像前念佛，狂哭，头皮发麻，身体内气流往上涌，最深处往上犯呕像吐业障，最后感受身上每一寸都在振动发光。弟子拜过好多寺庙，但从未像在大昭寺这样反应强烈。

请教 TAI 师，为何会这样呢？

Taiguanglin：

还有，冤亲债主走的时候的表现，有一种是打喷嚏，狂打好几十个喷嚏，打到感觉肺都吐出来，这是一种。还有就是呕吐，吐的都不是正常的东西，感觉有点灰灰的那种不干净的东西。还有就是拉稀，拉出来的东西也是，不是正常的，气味都不一样，感觉像木头烧之后变成炭的那种气味。问题主要是走了之后的感觉，身体一下子变得很

轻，意识也很清爽，这就算冤亲债主走了。

（以下音频缺失）

冤亲债主的问题，第一忏悔；第二发愿度他们；第三做功德回向，他们能投胎就算解决了；第四直接问他们要什么，他们自己提出要求，一般都能解决，但很多冤亲债主根本不理你，就是一直折腾下去；第五，请佛菩萨仲裁，前提是你得把前面的都做到了，佛菩萨都觉得你的诚意，你的功德已经够了，是冤亲债主太执着了，那佛菩萨有可能会介入。

新的问题基本上回答完了，把规矩讲清楚，我没神通，也不讲神通，不讲禅定中的具体境界，不干预他人因果，善护众生慧根，客观理性解释其他宗派的理论和修法，不诋毁不破坏，所以能不问就别问。

看因果这个事吧，算是微观态的，人对人的传法方式，只是告知因果，再教对方自己怎么做功德化解，这到没什么，但是最好在自己身边能见面的人圈子里做。

网上传法是宏观态传法，向很多人同时传，你要是看因果，以后没完没了的来看，逐渐偏离正道，你也从传法者成了帮人看事解事的通灵工作者，东北叫出马仙，巫婆神汉。

Tai 师父 2024 年 2 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

阿难乎： 2024-02-13 19:01

1.念《地藏经》、放生等回向家人学佛 、吃素，是有可能的吧？

Taiguanglin:

阿难乎，第一个问题，念《地藏经》、放生等回向家人学佛 、吃素，是有可能的吧？是的，可以的。

2.自己给家人供养，家人能获得七分之一的功德，是这样的吗？

Taiguanglin:

念经的功德，更准确的说是与你的修为相关。你念的时候越是清净，脑子里妄想越少，功德就越大。如果你的修为真的到了一定程度，念经能做到真的有很大的效果的话，周围会有人来求你念经的。

3.劝了一个人念《地藏经》，他念了，是不是他所有的修行功德，我也能得到利益？

Taiguanglin:

第三个问题，劝人念经是有功德，他念经的功德要不要回向给你是他的事，不要求这些小利益。

4.求财务自由后，全职修行，是不是在家人比较适合的路？发大愿，这样的路径，脚踏实地去做，是可以实现的吧？

Taiguanglin:

求财务自由后……，理论上是可以实现，你要求财就多布施就行了。但是，先天没有的财靠后天布施来求的话，那给多少是上边那个编写命运的人说了算的。他觉得你有了钱之后会学坏的话，他不会给你太多的财，就够你吃，够你正常生活，然后拿出时间修行的这个程度的财是可以有的。

5.修行能有成就，修福这个层面占比大概是多少。很多人不重视放生布施，偶尔做做，甚至几乎不做，把精力拿去双盘各种做功课啥的，以为自己特别精进。这种路子师父怎么看？

Taiguanglin:

修福这个层面占比多少？修福就是为了拿出足够的时间嘛。这个修福层面的事吧，是需要功德。但是福报，第一个是健康，第二个是时间，第三个才是钱。主要是时间，你要修行就是需要很多时间来堆积的，没有时间就不行。

有些人是有钱，但是没有时间。而且最宝贵的青春时间，从 20 岁到 60 岁之间，修行最好的时间、最重要的时间都拿去赚钱了干什么了，最后想修行就没有时间，那基本上也谈不上是有福报的人。所以修福嘛，主要是为了赚取足够的时间，还有钱财方面，就够吃，而且你不需要为明天吃饭担忧就可以了。

6.为什么师父指定念《地藏经》呢，有的师兄不愿意念，比如念《法

华经》，或者别的经，可以替代《地藏经》消业吗？

Taiguanglin:

理论上任何佛经都可以消业，但是《地藏经》主要是针对你的地狱道和恶鬼道的冤亲债主，他们对你的业障障碍最大，所以先解决这些问题。还有，你要给上面的天人修福报的话，念《金刚经》最好。

鱼鱼老人: 2024-02-13 18:59

感恩师父开示。

已经看到您的回复。还有两个问题。

1.我们这里一位女师父出家之前当居士的时候，经常坐在寺庙的核桃树下就不起来了，吃饭敲钟了也不起来，还在吃饭的时候吃着吃着端着饭碗就定住了，这个算是到达二禅时的平时境界吗？可是她没有到达双盘两小时，另一个打坐听不见声音的师兄，已经回家乡了，就了解不到她平时的情况了。

Taiguanglin：

鱼鱼老人，那种发呆不是什么禅定，就是以前所说的无记空。就是容易跌入发呆的状态，那不是禅定。他连自己端着碗吃饭都忘记了，那就不叫禅定。吃饭就得吃饭，吃完饭再做别的事情进入禅定才算是。

2.通筋脉这件事情 我这里的一个女师兄有练功 经常通了又堵通了又堵 您说快速通完筋脉也会容易不注意就堵回去 那么如果花几年时间熬通筋脉 也会很容易就堵住吗 还是说有哪里不一样呢

恳请师父开示 感恩师父

Taiguanglin：

还有通脉之后又会堵，这个是通了之后，要继续维持一定的时间每天的那个量，要保持通的状态。还有是你吃的，饮食，呼吸，还有想法，这些都会有影响。你的修行要跟上，整个心态都变化，执着都得少下来，然后才能达到一直通的状态。如果长时间不修的话，又还会堵的。

夏蓝：2024-02-13 18:20

师父，看了您最近的开示，有种时不待人的紧急感。

您十年前对世俗关系还讲了很多，现在说求这些没必要。

您说了在世俗修行算不上福报多，而且烦恼多，时间少，是不是发愿出家更好呢？

我是女性，还没有结婚，是不是求菩萨断掉感情和子女缘分，边上班边修行，到有一定基础之后出家更好？

我想知道如果是您的话，您会怎么做。

我会践行您的想法，希望您能回复。

Taiguanglin：

夏蓝，要不要出家的问题，这个就看个人的因缘吧，这强求不来的，能出家的话就能出家，出家不了也不要强求。求菩萨断掉感情、子女缘分，这是不可能的事情。你出生的时候就已经给你写好的剧本，它不是你想断就断，那也是你的修行部分，你要还的债，它不是你想

断就可以随便断的。

还有以前也说过，出家不是因为你福报多了才出家，有的时候大部分人都是福报不够的情况下，出家是为了借众生的福报来修行。但是那是欠人家的，以后还可能要加倍的还，还得回来度人。所以你在不出家的情况下能好好修行的话，那不出家也行。

虔诚的行者：2024-02-13 18:19

师父，请问 B 超显示阑尾内有粪石，不手术的话，有什么方法可以把阑尾内的粪石排出来吗？

Taiguanglin：

虔诚的行者，阑尾内粪石，平时疼不疼？不疼的话那就放着也行。很多病，你只要不去管它，它就那么一直在着，但是有时候就慢慢会好，有时候就算不好，它也不影响正常生活，那就不用管。

你不用特别的去想那个事，如果是做手术的话，阑尾这个程度的手术不影响修行，这个是肯定的。因为我在庙里也见过不少人做阑尾手术，不少人，占相当比例的人做过阑尾手术，但是打坐都可以。这个程度的伤口不影响修行，没关系的。

觉莲：2024-02-13 18:09

师父，刚看到有师兄问大悲咒的事，想起自己每天的大悲咒没念前面那那四句发愿文，有影响吗？念了发愿偈是否就算发了愿呢？

顶礼师父！

Taiguanglin：

觉莲，大悲咒前面的发愿文念不念？这些事情不用太在意，你念就念，不念就不念，根本就谈不上有什么影响。你发愿是从心里发愿，不是念这个偈子来算是发愿，你不念这个偈子也可以。

如果你是出家人，在佛殿，在众人面前很多人面前礼佛的人，那你得按照仪轨来，一句一句都得念。但是你在家人自己修行，就不要管这些太多繁琐的事情，你愿意念就念，不愿意念就不念，它不影响什么。很多人都不修行的，你一个修行人，既然都花时间修行了，还在意那点儿小事情嘛，那不用管。

灵光台：2024-02-13 17:43

师父救我~~愿师父能再为“初学”说上几句。

师父十年前的传法，我虽久读，但众多基础知识点，亦未曾有解。愿师父慈悲，再解我疑惑。也为未来众初学，跪求解说。

第 1 问：灭八成文字妄想的判定标准是什么？是师父曾说的“时常处在发呆的状态”吗？

Taiguanglin:

灵光台，灭八成文字妄想，它能有什么标准？是你自己认为的，就觉得脑子里已经没有那么多文字妄想，你不用刻意的控制，它也不起妄想，一般就脑子空空吧，没有那么多妄想，这样就可以了。

第 1.1 问：修行五年以上的“我”，都没能时常处在发呆状态，还有其他更高效率的方法吗？

Taiguanglin:

一般人控制不了，一直打文字妄想，但是你要灭八成文字妄想，就是已经少到不用刻意控制，它也没多少。主要是从长咒开始，然后念的时间长了，觉得长咒累了，那就转个中短咒，最后转个佛号，或者六字大明咒之类的。

第 2 问：灭了八成文字妄想的情况下,打坐的效率会更高,更安全吗？

Taiguanglin:

打坐没有什么效率不效率的说法。你灭了八成文字妄想的话，打坐时候就会轻松一些，否则你打坐一直在打妄想。而且打坐的时候打妄想就会气血上涌，尤其是身体不好的时候。你已经打通，身体好的人，下腹部都打开了的话，这一点的气血上涌还不至于产生影响。但是腹部还紧的人，如果打坐的时候又打文字妄想，气血上涌的更快，然后就脑袋疼，眼睛充血之类的。

第 2.1 问：灭了八成文字妄想的情况下,磕头效率会更高,更安全吗？

Taiguanglin:

灭了八成文字妄想情况下，磕头效率会更高更安全吗？这个动功和灭文字妄想不是一回事啊，没什么关系。

第 2.2 问：灭的文字妄想越多，念佛功德也会大一些。可以这样理解吗？

Taiguanglin:

文字妄想越少，不管是念佛也好，念咒也好，念经也好，它的效果就更强。尤其是你要给鬼道众生念《地藏经》这种时候，鬼道众生是听不见我们的声音的。大家首先要明白这一点，鬼道众生听不见我们的声音，他是看我们的心，是有他心通，可以读我们的心。

你在念经的时候，在他眼里就看到了经文在一个一个出来。但是你念着经就开始打妄想的话，这个经文就全变了，就变成了其他妄想文字妄想、你的妄想了，他就看不懂了，然后他就开始生气了。

尤其是你念经的时候起邪念，什么淫欲啊，食欲啊，这些鬼也有，鬼道众生也有这种淫欲、食欲，所以看到你起了这种欲望之后，他也会被勾着起，然后就开始愤怒了呗。

第 3 问："灭了八成文字妄想"，能否减轻女修行每个月的能量泄漏？

Taiguanglin:

减少文字妄想的确可以减少大量的能量消耗，这不是女人的问题，男女都一样。以前说人有 80%的能量是大脑消耗的，也有的说是 60%，反正肯定少不了哪儿去。你要是能把文字妄想基本灭到七八成，那大脑消耗的能量至少能减少一半儿，对修复身体大有裨益。

第 3.1 问：灭文字妄想是入欲界定第一重要的功课吗？

Taiguanglin:

灭文字妄想是入欲界定的重要条件，两个小时内，至少有一个半小时左右是没有文字妄想，然后不起淫欲，这两个条件达到了，就可以算是入静。入“静”啊，入欲界定不叫“定”，是“静”，入“静”。

第 3.2 问：对于在家女修行人，如何更好地确保此生 100%能入欲界定？

Taiguanglin:

世界上哪有 100%能保证的事情。你要说入欲界定，首先是戒肉，不吃肉，然后是灭文字妄想，然后是淫欲减少。主要是饮食控制，不该吃的还是别吃，然后是呼吸，要做腹式呼吸，这样基本就能行了。然后运动，要确保一定的体能，身体太没劲儿也不行。

第 4 问：假设“灭八成文字妄想”是一场大型游戏，能否请师父设定关卡，让我等初学一关一关的挑战，不至于因目标太过遥远而懈怠。比如，第一关：念大悲咒五分钟，期间能不起其他文字妄想。第二关：念大悲咒十分钟，期间能不起其他文字妄想。以此类推。

Taiguanglin:

然后灭文字妄想，一场大型游戏，能否请师父设定关卡？灭文字妄想怎么能算是大型游戏？它只是一个入门吧，入门新手村吧，能不能过这一关都还有这么多纠结的问题吗？

念大悲咒啊，一般密宗都是长咒，长咒 10 万遍，算是一个阶段，

一个疗程吧，短咒 100 万遍，一个疗程。就按这么算，你就先念个10 万遍再说吧。

第 5 问：念大悲咒三十分钟，期间不起其他文字妄想，做到这种状态的话，大概灭了多少成文字妄想了？

第 6 问：灭了八成文字妄想的人，能否轻松做到“默念大悲咒两小时，期间都不起其他文字妄想”？

Taiguanglin:

灭了八成文字妄想的人就不用念大悲咒了，谁还念两个小时大悲咒？

第 7 问：平时看电视刷手机，是否会增加对文字妄想的执着？

Taiguanglin:

是否会增加对文字妄想执着？应该算是吧，能少看就少看，能不看就不看，电视手机之类的。

第 8 问：灭了十成文字妄想会失去讲话的能力吗？

Taiguanglin:

我都没有文字妄想，我还在讲话呢，怎么能说是灭了八成文字妄想会失去讲话的能力？没事啊，就是舌头有点儿打结，就是说不利索，因为不常说话嘛。

第 8.1 问：讲话太多，经常八卦，会增加对文字妄想的执着吗？

Taiguanglin:

讲话太多，经常八卦，那肯定会增加文字妄想的。

第 9 问：师父曾说，定中也能念经。所以，灭文字妄想其实是灭“对文字妄想”的执着。这样理解对吗？

第 10 问：师父，下面的理解对吗？

打文字妄想是每个人都拥有的能力，灭文字妄想并不是灭掉这种能力，而是灭掉“乱打文字妄想”这种执着心。

Taiguanglin:

对呀，就是灭文字妄想的执着。就是你不想做的时候就可以不做，你需要做的时候可以做，就自由控制，就是这个意思。

第 11 问：初学修行时，应以灭文字妄想为主，磕头双盘为辅。对吗？

Taiguanglin:

初学嘛，就选一个咒，拼命念，拼命念，一天到晚的念，或者就看《地藏经》，念一遍是一个小时多一点儿吧，60 分钟，70 分钟左右吧，那一天念两遍就可以了。

第 12 问：不考虑其他因素，是不是学好语文就能更优美地打文字妄想？

Taiguanglin:

这都什么问题？“不考虑其它因素是不是学好语文就能更优美的

打文字妄想？”不要文字妄想，还要什么优美的打文字妄想？这什么？

第 13 问：师父您的外语好厉害，不考虑过去世的因素，在心理层面是否有更好的学外语的方法？

Taiguanglin:

我不会外语，都是母语。我不会外语，我连英语都不会。英语有一段时间和斯里兰卡的和尚们住一起，跟他们说英语，我只能蹦出单词的英语，但是他们能理解，那就行了呗。

例如，集中注意力有助于学习和工作，那怎样的分别心能提升学习和工作？

Taiguanglin:

提升工作效率是首先要减少文字妄想，然后是减少注意力散乱。就是修行到一定程度，你注意力可以集中两三个小时、四个小时它不散乱，也不会打文字妄想，不会被其他注意力牵走，那就可以长时间的工作了呗。

第 14 问：是不是哪怕灭了一成文字妄想，也能让自己的觉知更灵敏一点？

Taiguanglin:

那肯定是啊，觉知灵敏那肯定是。你一般想着事情的时候，别人

叫你，你都听不到声音，没有文字妄想就没有这种事情了。

第 14.1 问：如果灭了一成文字妄想，是不是可以做到“念大悲咒 5 分钟，期间不起其他文字妄想”？

Taiguanglin:

念大悲咒五分钟，期间不起其他文字妄想？哎呀，这个我说了八成，你就拿这个来一直咬着不放，你自己觉得可以自由控制，想不打文字妄想就可以停止，想打就打，修到这个程度就行了。

第 14.2 问：师父曾说，佛门修行关注的是心的变化。

那假设 A 没有双盘过，但灭了一成文字妄想；B 能双盘两小时，但一成文字妄想也没有灭；

请问师父，A 的修为比较大，还是 B 的修为比较大？

第 14.3 问：当一个人无法磕头无法双盘的时候，除了布施持戒忍辱精进之外，是不是灭文字妄想的功课最为第一重要？

第 14.4 问：灭文字妄想时，有其他文字妄想就拉回来。请问师父，这个“拉回来”的能力，是不是初学第一重要的修行基础？

第 15 问：分别心具有分门别类的功能，这样理解对吗？

第 15.1 问：分别心作动词时叫“觉知”，觉知作名词时叫“分别心”。这样理解对吗？

第 15.2 问：昏沉就是能量消耗过大，分别心“无法清楚地觉知”的状态。对吗？

第 15.3 问：能量充足有助于清清楚楚的觉知。对吗？

第 16 问：能量充足有助于灭文字妄想吗？

第 17 问：不以灭文字妄想为主，磕头双盘就只是健身而已？

第 18 问：文字妄想灭得越多，就越能发现生活工作中的细节；六种感觉能力也会相应的提升。这样理解对吗？

第 19 问：文字妄想灭得越多，各种观才越观得起来。对吗？

第 20 问：专心念大悲咒的时候，其他文字妄想都叫杂念，哪怕是阿弥陀佛四个字，在此刻都叫杂念，对吗？

第 20.1 问：专心念大悲咒的时候，大悲咒就是净念；脑袋里一直念大悲咒，没有其他杂念，就叫净念相继，这样理解对吗？

Taiguanglin:

都什么呀，这都一下问 21 个，而且都是那几个文字妄想、文字妄想、文字妄想！你就不能直接问一个问题，怎么灭文字妄想不就完了吗？你就念个咒，拼命念，拼命念，念到不起文字妄想就可以啦，然后拼命磕头，拼命磕头，一直磕头，觉得累了，去打坐看看，浑身舒服就行。不要伤到自己啊，磕头时候别太过分，就是不伤到自己的程度，再能做到打坐的时候舒服就行。

第 21 问：修行 N 年以上，文字妄想都没有灭掉一成的“我”，师父有什么话可以骂一下吗？

Taiguanglin:

修行 N 年以上，文字妄想都没有灭掉一成的我，师父有什么话

可以骂一下吗？你就这样了呗，还能怎么办？（笑）

要不你学那个扫地僧，就一直念一个最简单的“阿弥陀佛”四个字。就念“阿弥陀佛”四个字，一直念一直念，你就不要管文字妄想，也不用管磕头，不用管什么打坐，你就这辈子就一直一直念阿弥陀佛阿弥陀佛这样念着念着，念到从情绪层面上升起思情，思念之情，用这个思念之情，抓着不放就可以了。

第 21.1 问：修行那么多年，文字妄想还没灭掉一成的下根人之“我”，师父有什么话可以激励一下吗？
跪谢师父对愚昧的我与未来众初学慈悲解惑。

清净 2024：2024-02-13 17:42

师父，稳定如意坐，降魔坐都能坐两小时后且后面半小时腿也不太痛了，是否这种状态已经快接近通中脉了？

Taiguanglin:

清净 2024，那就往三个小时以上努力就可以了，你不用管什么通不通这些问题。通就通，不通就不通，别人判断有什么用，你自己能打坐三个小时、四个小时就可以了。

觉莲：2024-02-13 17:33

还有师父，就是弟子明显感觉到那些冤亲债主都附在孩子身上，通过她来讨债，时好时坏，不知是来了一波又一波还是有一直执着在

那折腾的。

您说的那几点，第一忏悔。学佛后反省自己确实很差劲，也常忏悔自己的恶业，这样算吗？

第二发愿度他们，第三造功德回向他们，把每天的所做功课功德都回向给他们，愿他们离苦得乐永不堕六道轮回之苦，得究竟解脱。这样算达到这两个条件了吗？

第四，直接问他们要什么？他们也没给我托梦提条件什么的。

师父，这种情况怎么办呢？

Taiguanglin：

觉莲，学佛后反省自己确实很差，也常忏悔自己的恶业这样算吗？算啊，忏悔，反省，回向，然后做功德给他们，发愿度他们，然后一直放生，坚持放生，这个不是一天两天就行的。

还有鬼道众生能看你的心思，他有读心术，他知道你到底是忏悔还是不忏悔。到底是真正的道歉没有，他是看得到的，所以你心里并没有那种诚恳的忏悔心的话，他是不打算跟你和解的。所以还是继续修行，还有继续做功德。

用志不分：2024-02-13 17:33

感恩 Tai 师！过年好！

我想请问，下图中第二段是您的对应回复吗？还是说另有指向？

erikmu：元音老人的心中心法门可以修吗？是正法吗？

Taiguanglin：对不起！我在庙里不出门很多年，外面的书都没看过，不敢评论。你可以把重点贴上来，修行的原理是一样的，就看用功用在哪里而已。(2014-3-5，19:00)

Taiguanglin：纯属扯淡！(2014-3-7，16:45)

Taiguanglin：

用志不分，元音老人的书我从来没看过啊，他随便节选一段来问我，可能就是断章取义的问，我就断章取义的回答：这一段是纯属扯淡。可能是这样个回答吧。我从来没看过，所以我就不评论了。

竹子问: 2024-02-13 17:33

顶礼师父，我们现在修习禅坐功夫，那么我想问的是，死后入净土了之后干嘛？还是要听经闻法，利益众生对吗？入净土不一定是菩萨对吗？那么是什么呢？所以我们要先出轮回，然后去极乐继续修行学习，那么 Tai 师父教我们的禅坐其实就是提前在修行极乐的课程，我可以这么理解吗？

谢谢老师！还有我想问问倒立是否允许？修藏密破瓦法是否可以？

Taiguanglin：

你就不要问其他宗派的事儿啊，我不了解的事儿我就不评论，也不想贬低别的一些稀奇古怪的事儿。倒立，也有打坐姿势像倒立的修法，但是我是不主张的。这个主要是为了通后脖子的那个穴位，实际上说真的没什么太大用。

你说的密宗，修藏密破瓦法，破瓦法是什么，我没听说过。

去净土，跟着净土西方极乐世界的菩萨学习呗，然后学到阿罗汉，然后再回来消业度人。去了那里自然有人教，而且以前书上写过，西方极乐世界的三品九生和 28 天怎么对应法，这都写过的，以后会讲那个世界的，长篇义理的时候讲这个。

问题缺失

Taiguanglin：

大悲咒伤害其他道的众生，这是有可能做得到的。但主要是看你的心态，你是以慈悲心念的，是能帮助到他们，你是以嗔恨心念的，那可能就伤到他们，这是真的可以做得到的。而且大悲咒的伤害力还不是那么强，我看你心态不是很好吧。

azcaty：2024-02-13 17:09

顶礼 Tai 师父！

弟子有一个比较特殊的女身修行问题请教。之前有听到师父开示说女身因为周期性漏的问题精难满，弟子现在遇到的问题是患有严重的子宫肌瘤，西医建议切除子宫，但弟子一直不能下决心去手术，因为不知道会带来怎么样的后果。如果没有子宫了，当然没周期性例假的漏了，但身体少了一个器官，不知对打坐修行的过程会带来什么问题/关卡/障碍，还请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

azcaty，子宫肌瘤问题，反复发作的子宫肌瘤，还有女性的卵巢，这些疾病，是冤亲债主。这个是和你前世有情业、情债的那些众生住到了你身体里，所以你得先把这个解决。你得先按照前面说的四步走，先发愿，然后回向，然后做功德，念《地藏经》这些，四步。

冬雪寂寂心: 2024-02-13 16:45

顶礼尊敬的 Tai 师！

弟子想请师父开示 ：现在的蔬菜水果的生长 都离不开大量的农药化肥除草剂激素，饮苦食毒的大共业下，修行人应如何尽量把伤害降到最低？

异地网购 有机蔬菜，价格贵，想小量新鲜地买，也不方便；自己找地去种吧，对城市里生活工作的人，也不现实。

请师父开示！感恩善知识！

Taiguanglin：

冬雪寂寂心，你就正常吃吧，你就别管这些了。如果你觉得吃那些伤害到了小生命，那你就放生去吧，那就可以了。你吃了一个生命，那你就放生十个生命，这就算顶过去了吧。这也不能算是你的错吧，他们种菜的时候用的激素，但不能算是你的罪啊。

烟火 0805: 2024-02-13 16:10

师父我这盘腿可以不，练了快四年了。



Taiguanglin：

烟火 0805，不是看盘腿的姿势对不对的问题，你能盘多长时间，这个是问题。你要说姿势的话，这个盘腿的确腿是粗了，你要这么盘的话，脚脖子这弯曲的地方过一会儿就会疼的。所以最好是让腿瘦一点儿，让脚再往上一点儿，能顶到腹股沟那儿。

极乐之光: 2024-02-13 15:50

顶礼师父!!! 心情久久不能平静，这句话一说出来就看出来没有修行功夫，见到师父出来，心情就起伏不平。生活里怎么修也是一对境就破防，比方听了别人说不爱听的，遇到了很无耻的人，还有不公平的事，心态都会起伏变化，要么反驳，要么打抱不平。自认为善良，却做不到无我，想对众生发菩提心，可一想到有人可恨，有人可怜，实在做不到同理心。请问师父，我们怎么能做到去发大菩提心，大菩提心首先要利他，可是让我们凡夫利他无论是钱财，身体有多少人做得到舍己为人？连被误会都要急于辩驳，每个人都执着“我”的感觉，

我的“名”“利”。并不是无量众生无量佛，是我们对极乐世界信心不足吗？还是先修再说？过程一点点改正？请师傅慈悲开示！愿师父一切安好！

Taiguanglin：

极乐之光，你自己都给出答案啦，还有什么回答的，那就继续修呗。因为有太多的毛病才要修的嘛，还能怎么办？继续修，坚持修行。

至于别人的那些事情吧，有一种心态就是把自己当作第三者来看，你就站在远处当个第三者来看，别把自己当作自己。

还有一种心态是拔高自己：我现在是修行人，我是大菩萨，怎么样，我就是大菩萨，所以我根本就不在意你这些破事儿，你爱说什么就说什么，我就根本不在意你，这样就可以了。你要把自己心态拔高，往上拔高，信心充满啊：我不跟你一般见识，你们就是一个细菌，我跟你有什么好说的，你骂我就骂了。还能怎么办？这样就行了啊。

若水 9851：2024-02-13 15:44

顶礼师父！弟子有两个问题请教师父！

一是关于回向的，侄儿先天性心脏病，去年做了手术，请问我是不是应该念《地藏经》回向给侄儿的冤亲债主，念《药师经》药师咒回向给侄儿本人？

Taiguanglin：

若水 9851，随意，该念什么经你随意呀，念什么都可以。主要是你想治病的话，你得付出相应的代价，不是简单的念经。特别是

初学啊，一般初学念经的功德远比不上老修，这个是肯定的。你念十遍百遍，不如一个大修行念一遍的功德。

所以还是多放生回向。这个放生的功德是谁都一样的，只有这个是谁都一样的，你能明白我的意思吧？我放生一条生命和你放生一条生命功德是一样的，但是我念一句阿弥陀佛，可能能抵你念一万遍阿弥陀佛，这差距就在这里，所以你还是多放生吧。

第二个问题是，我本人比较瘦，但肚子却比一般人大，所以呼吸比较浅，自己觉得是腹式呼吸了，但每分钟呼吸还是 16，17 次的样子，请问师父怎么改变这种浅呼吸的状况？

Taiguanglin：

还有胖的话就多磕头，还有呼吸也是，不是教了站着练呼吸的方式了嘛？躺着练、站着练，有几种方式都教过的，你就照着练呗。不要求一时之快，根本就不可能的。腹式呼吸，少则也是两个月，最短也是两个月，这是非常身体素质好的人。身体素质差的人，可能有半年到一年多，未必能调过来。你想用胸式呼吸活了几十年，从小孩儿七八岁开始有可能就改成了胸式呼吸，你现在又要改过去，那几天能行吗？两个月能行吗？

Yjincheng：2024-02-13 14:57

顶礼师父！弟子女，打坐两年多，降魔能撑到 90 分钟，腹式呼吸、磕大头、念经都在坚持做，但是身上一堆旧伤，腿上有伤，腰上

有伤。左半身从小腿一直疼到颈部，时好时坏，疼到想死，不管怎样我都不会放弃修行，只是想请问师父，像我这样坚持下去会有好转吗？

哎，我的决心其实我自己很清楚，就算希望为零我也会坚持下去，至死不渝，向您提问也是图个心里安慰。

Taiguanglin：

Yjincheng，各种伤，一堆旧伤，腿上有伤，腰上有伤，左半身从小腿一直疼到颈部……。后天的伤都是可以治疗的，这个没有问题，你只要打坐达到三个小时以上的时候，基本全给你治过来，没有问题，这个肯定没有问题。

先天性疾病，我先天性支气管不好，这个按理说，现在医学来说，支气管不好是治不了的，像电影里，经常一犯病的话，就拿个东西往这一喷那种。我没到那个程度，但是一到秋冬季一直感冒咳嗽，但是我就修行修行就自己就好了。有一段时间它会发作，有一段时间这个病要彻底好之前，有那么半年时间是它一直发作。怎么个发作法，就是每天打坐和礼佛的时候发作，每天那样。

这种先天性疾病，就是每天修行的时候，它肯定会发作。打坐的时候就发作，呼吸很困难，那个时候就有点难受，但是就坚持过去。最讨厌的是在礼佛唱佛的时候发作，咳嗽的时候还得硬憋着，你不能影响别人，就很痛苦的，但是经过半年这么硬憋着，之后就过去了。

任何先天性疾病，只要没把你弄到不能打坐，不能修行的程度，都可以靠修行消灭掉，没有关系的，坚持修行就可以。

青鸾鲲：2024-02-13 14:36

请问师父，在坐禅书中提到三千年活动，现在还有一百年，本次是末班车的说法，

请问师父我们现在开始是否还来得及？

是不是晚了，我总觉得来不及、太晚了，担心会没有成果，因为觉得以后有点事耽误就可能错过，比如结婚，我是在家人，不想出家的，而且现在也没看到路，

请问师父，这种不安是什么原因，应该如何解决？

我是跟着家人从小素食，就只是素食，也习惯了，真是凭兴趣喜欢玄之又玄的东西才去了解，所以看到师父第一次传法的内容好开心，好像很喜欢这种网络传法的形式，

请问师父，这样网络传法，我们这样的程度可以接受吗？可以接受多少呢？

Taiguanglin：

青鸾鲲，还剩 100 多年，就是啊，所以这一两世之内要拿出结果来，做出结果，那最好是成为阿罗汉。这个大概率是大部分人成不了的，一两世内达不了，修成阿罗汉是累世的修行堆积的，它不是一两世就行的。

那再次一级就去兜率天，天界呀，任何天界都可以，至少能躲过这个地球这边的天灾。然后就是去极乐世界。我看还是去极乐世界是

最好的选择，这是最有可能的。而且一旦去了就很多问题、大部分问题都可以解决。

你说的对命运有不安是正常的表现啊，人都这样。人和动物不一样的是人有计划，人对未来是有计划。但是计划的前提是安全啊，社会大环境啊，这些都有保障的时候才会有计划。现在感觉这个社会，有点怎么说呢，不能说是乱啊，就是大环境不太好。感觉以前的铁饭碗之类的都没有了嘛，所以就感到有点儿不安。

但不安，你先去看《了凡四训》吧，看看《了凡四训》你就知道命运都给你写好的剧本，不是你不安就能改变的。主要是你情绪本身有这个不安的因素，你只要用修行把情绪都调补好了，就不会不安了。

觉莲：2024-02-13 14:03

还有师父，在现阶段饮食关过不了，还做不到清静饮食的情况下，有什么办法能减少现代食物中各种化学毒素对身体的伤害？有啥咒语能清静食物吗？知道彻底断油盐乃至断固体食物等能净化血液净化身体，可有效延长双盘时间提高质量，但靠自己意志力好难，食欲也与体内冤亲债主干扰有关吧，怎样尽早过食欲关，也是发大愿做功德祈请佛菩萨加持吗？还有发愿是必须有一定仪轨还是心里默默发就行了？问题有点多，辛苦师父了！

Taiguanglin：

觉莲，有一个密宗咒语，叫度肉咒，超度的“度”，“肉”咒，你可以搜一下，我记得是怎么念来着，【唵 ong　嘎 ga　贝 bei　啰 la

嘎 ga　木 mu　莎 suo　哈 ha】，你自己去搜一下吧，我想不起来了，以前有一段时间念过，现在怎么突然想不起来，你自己去搜一搜啊，密宗咒语，叫“度肉咒”。

然后毒素对身体的伤害呢？这个就是靠磕头出汗就行，你只要出汗，这些毒素都可以化解掉，这个没什么太大的问题。现在吃东西都这样，你要是磕头磕习惯了，每天坚持磕出一次汗的话，你只要三天不磕头，就感觉到身体会发沉，头脑都昏沉。就因为出汗的时候就把毒素都排掉了嘛，三天不磕头就排不出去，就有点儿开始不舒服。

啊牛牛哦哦：2024-02-13 13:57

师父，我想请问下：如果有人对自己身边的人、父母朋友，恶言恶语相向，作为佛弟子最好的解决办法是什么呀？每次出现这种事，都忍不住生气，甚至想动手打对方，以暴制暴。

Taiguanglin：

啊牛牛哦哦，对自己身边的人恶语相向怎么办？你带着你身边的人离开就行了，还能怎么办，就不要打。还有，做任何事情最好先把最坏的可能性想好，这是一种心态，把最坏的可能性想好。你觉得你能承受这个最坏的可能性的话，你就勇敢去做，没有关系。你觉得不能承受就不要做，你不要一时气上来就先动手。

修行当中有一个就是四念处嘛。观察自己的情绪，情绪变化。情绪起来了，你要观察它，你先得观察它，才能灭它。你只要能做到观察这一点的话，至少能把这个情绪压住三四成。你能明白我的意思

吧？你得先练习这个，观察自己的情绪的这种练习。打坐也行，磕头也行，什么都行，都开始做就可以。

法号明灯：2024-02-13 13:52

师父，我今天开始观想阿弥陀佛像，以前是大悲咒，转变起来需要时间，观想是用头部意念，以前念咒是心里念咒，是不同的部位的感觉吧？

Taiguanglin：

法号明灯，念咒是针对文字妄想，这是最低层次的。

然后是观想，是针对注意力的。注意力当中，你把注意力放到身体的任何一个部位，这属于下三根。比这个高一个阶段，是属于上三根的观想，观想阿弥陀佛的画像，就想象阿弥陀佛站在你面前。或者耳根圆通法门，在耳根上用功，这两种都是在注意力上用功。

你要是越可以用后面的来修行的话，你就用后面的来修行。前面的是境界低的时候用，后面的是境界高的时候用。

最后是思情，思念阿弥陀佛，这个情绪是从胸中开始，这个膻中开始升起的啊，不是头脑的。你观想时候，意念是头脑，念咒的时候意念也是头脑。

灯明花香：2024-02-13 13:48

请问师父，最近看外星人访谈里讲到宇宙里有势力用滤网捕获灵魂强行让他们在地球轮回，似乎以他人痛苦为乐，这些势力是否是佛

经里讲的他化自在天呢？普通人修行能摆脱这些控制吗？

Taiguanglin：

灯明花香，的确有一股势力在妨碍修行，这是真的。但是你修净土法门就可以避开这些妨碍。所以你看那些谈外星人，小灰人，这些事情大部分都在国外。在国内，中国大陆区比较少。不是不让发，现在自媒体这么发达，拿出来发了，可能短时间内还是能看得到的。

但是这个发生的概率比较低。因为一开始进行传法的时候，就已经跟这边所说的魔王有过谈判，谈好了基本条件，所以他在极乐世界的人传法期间，就不会下来捣乱，基本上这样的。所以修净土法门就不会遇到这种事情，这个你放心，好吧。

阿难乎：2024-02-13 12:25

请教师父，除了学习您的法语，可不可以给我们说说，您今生苦修得一些故事、细节，让我们也学习下，您付出的那些努力、坚毅！

很想也同时学习您的精神！我觉得这可以给我们极大呢鼓舞，我们也效仿！

Taiguanglin：

阿难乎，说说我自己的修行经验这些啊，哎呀，说实话这个对普通人来说，谈不上有什么大的参考价值，因为我走的比较太顺了吧，所以，以后有机会说吧。

圆圆柔柔摘月光：2024-02-13 10:11

师父，我时常观想阿弥陀佛在放光照我，每次这样观想，身心都会很舒畅，感觉像是有一股暖流从头到脚贯穿于我，可以一直这样观想吗？

Taiguanglin：

圆圆柔柔摘月光，观想阿弥陀佛的放光照可以的。这样观想也可以，也可以观想阿弥陀佛一直站在你面前，或者也可以观想你坐在阿弥陀佛的怀中，这些都可以，各种观想都可以，都有效果。但是最好是，你能观想非常简单的，越是简单的越好。

还有，集中注意力到一定程度的话，观想的细节也就会越来越多，等观想到你能专注的可以长时间观想，不管坐着站着的时候，就该放下了，就改用那个思情了，好吧。

觉莲：2024-02-13 09:18

师父！救救孩子和我吧！我该怎么做才能帮到孩子，她做过手术，体内置留了几个金属异物，据说肠道异常影响脑子，孩子也一直有附体似的，这个成了我的噩梦、心病。虽说学佛后知道此生即幻梦，但的还是希望她能像正常人般拥有暇满之身去修行，不枉得人身。

您说发愿放生十万条小鱼什么的，是要自己亲自去放还是随喜团队放生好（异地没法出力），还有这个鱼的数量也不好具体计数。（这里也有个疑问，共修放生是不是比个人放功德更大？）能不能发愿每月拿出收入 50%以上什么的，每日随喜放生，广修十善满三年五年或十年的功德回向，祁请佛菩萨作主让孩子恢复，这样发愿行吗？

本来听师父说女身修道不比男性七宝之身，有些灰心，自己身体底子差，感觉此生要进欲界定都很渺茫了，但听了昨天师父的开示又深受鼓舞，不管结果如何，都要将坚持打坐，像婴儿学走路，去探索去实践！

还有师父，您说过修行人对饮食可是很注意的，这方面能具体说说吗？如果饮食上能尽快彻底清静，打坐应该会进步更快，我不知是造了什么业，在吃上习气贪欲很重，感觉相比之下，去除淫欲似乎更容易，师父，该怎么做能尽快去除贪吃习气呢？

Taiguanglin：

觉莲，贪吃，习气重。我也是啊，我小时候也贪吃，谁不贪吃？那都是慢慢修着修着就逐渐减少了，就是等你哪一天觉得吃的东西对身体产生负担的时候，就自然就不吃了啊。你要是觉得吃完还是很舒服，很好，那就会继续吃下去。所以你得修行到一定程度，让身体变轻，整个都清净下来，就不想那么吃了。

还有孩子疾病的问题。我就讲一个我见过的真人真事啊。

有一个老太太，她有个孙子，是先天性疾病，医生说活不到七岁吧。然后我们就劝她放生，一直放生，她基本上至少一个星期放两次左右吧，这么坚持下来，然后孩子到七岁的时候就没死。但是他那个先天性疾病是后面还要做一次手术才能恢复，所以医生说等他长到九岁的时候要做手术，但是也有风险，如果手术失败就可能落下终身残疾，手术成功的话就可能要好吧。

所以这个老太太就一直放生，继续放生，放生到一定程度之后，

她向观音菩萨求。然后观音菩萨给她托梦，告诉她直到在手术之前，要放生 100 万条生命，才能把手术做的成功，让他能扛过去。所以这个老太太就一直放生。但是离手术时间差不多的时候，根据老太太算的鱼的条数来算，离手术还有一个星期的时间，好像还差十几万，还是二十几万鱼，所以她挺愁的。

就来到庙里，跟寺院的师父们说，感觉要赶不上速度了，庙里师父就告诉她：既然观音菩萨提醒你要放 100 万条生命，那你再去求他，但是这次求的话，就不是求那个孩子的病，而是你求观音菩萨告诉你一个方法，能不能快速达到的方法，那你得再造新的其他的功德，不是放生之类。

那其他功德怎么办？老太太就问应该做点儿什么，师父就说：你看观音殿里的那个观音像，已经好几年没贴金箔了，要不你出点儿钱给他上个金箔，然后求观音菩萨给指点个方案吧。这个老太太挺有钱，她马上就找上金箔的师傅们，给菩萨上了一身金箔，然后给庙里所有的和尚，还有庙里的义工都做了一套衣服。

然后过了三四天，离手术还剩三天时间，这个老太太又跑去放生，感觉真的赶不上了时间。然后她回来就跟我们说，她在河边就那么放了一次之后，感觉很绝望，就在发呆，有点要哭的意思。这个时候，她放生嘛，肯定是找个没人的地方放，她不能让人看见了，看见了就来捞鱼嘛，所以说她找了一个没人的角落去放，以为没人。

但是她在那儿坐着发呆，要哭的时候，后面有一个小女孩蹦蹦跳跳的过来，一边儿跑一边喊，喊什么“有子鱼”！“有子鱼”！那老太

太这么说的，有点儿带口音，“有子鱼”、“有子鱼”这么喊。这老太太听了以后，哎，感觉有点儿想法，她突然就听明白了，有子鱼就是肚子里有卵的鱼。这一下老太太就来劲儿了啊，她明白，她马上就跑到家里交差了嘛，就给所有认识的人打电话，说去附近能找的市场都找，找肚子里有子的鱼来放。

然后还到庙里来跟师父们说，她看到一个小女孩这样告诉她，然后她起来要走的时候，这小女孩完全就不见了，所以她认为这个小女孩就是观音菩萨显现了。然后她很开心，就请师父们能不能帮忙。师父们就把庙里能叫来的居士们，愿意帮忙的，都叫来，到全市各地去买带子的鱼。然后就在两三天内，就把差不多她要的那个量算是凑足了吧，反正有子的鱼肚子里有多少鱼子，多少子，咱们也不知道。

等过了两个月吧，那个老太太说孩子手术很成功。后来那个小孩也带过来了，我看到了，那小孩还挺健康吧，但是后背有一个很长的疤痕。那个老太太又来求，那个疤痕能不能消失，我觉得这老太太有点儿过分了。但是师父说，反正年纪大了，他那个疤痕也会慢慢消失的嘛，但是她既然来求了，就说：你把那佛前供着那个清水每天拿走，给他擦擦背，试试看吧。反正老太太那么虔诚，还花的那么多钱，那就去做吧，那让她开开心心就完了。

有这么个故事，你自己考虑考虑，看着办吧。

虔诚的行者：

感恩 Tai 师父！

修行过程中我们有些弟子按照师父之前开示的呼吸练习方法练习，对于身体本身素质比较好的弟子练习呼吸会容易练成，但对于一些身体素质本身不好的弟子，练习了很久也没完全练成，磕大头和打坐也在一起练，磕大头 300 和打坐 90 分钟以上反而更容易练成，但却没练成呼吸，检验标准是睡眠中没有达到腹式呼吸，反而练习了一段时间后睡梦中呼吸不畅早上被憋醒，请 Tai 师父针对我们身体素质差的弟子是否可以再开示一下针对性的呼吸的锻炼方法，感谢 Tai 师！

Taiguanglin：

虔诚的行者，好啦，你可以不用练呼吸了。你就按照这个 90 分钟的量，再往上加一点，每天磕头 300 也加一点儿，然后打坐也加一点，这样就可以了。

为什么憋醒？因为你太在意那个呼吸了，你老是想，老是想，脑子里老是想那个事儿，连睡觉都在想。所以你那么一想，整个呼吸道就会紧张起来，然后就呼吸困难。你不去想就没事儿，你明白我的意思吧？就不要去想。现在已经到了想的话对身体造成影响的程度，就不要再去想腹式呼吸了。你就按照正常的打坐磕头，就不要去想。然后念佛也好，念咒也好，这样就可以了。

Tai 师父 2024 年 2 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

圆圆柔柔摘月光：如何面对现实中另一半淫欲过盛 2024 年 2 月 14 日

Taiguanglin：

圆圆柔柔摘月光，还有有类似问题的人，就是婚后性生活之类的问题，这种问题其实挺平常的。我在庙里时候也见过不少，他们问的很直接，现在的人很开放的，上来就直接问，师父有没有什么性经验呐，有没有谈恋爱呀？我说有。她就开始说，她自从学佛后就不怎么想了。但是丈夫就一直追着那样，所以有没有什么办法？

我说，首先你已经不想了，但是他追着这样的话，那第一个，首先得承认他是你的债主，你得还债，这个是要还的债，并不是你能躲得过去的。

还有第二点，以前讲过的，人生总量定律，做多少次能还完，这个肯定是有数的，你只要做完这个次数就算还完了。

还有第三点，你在还完之前，你找别的事儿，可能就给自己带来更大的麻烦。比如你拒绝啊，不配合啊之类的，你不喂饱他，他出去就吃外卖，然后你们就鸡飞狗跳了，明白意思吧。所以，这个不是随便你想躲就躲的那种事情。

还有怎么说呢，这也是一种度人的方式吧。度人比较好的条件就是他还喜欢你，这个是很容易度的啊，他至少不讨厌你，说明你还是有办法引导他的。你可以利用这种关系，把他好往好的方向引导。还有就是多做一些功德回向给他，有些人说做地藏法门好，有些人做观音法门好。就是做各种功德啊，念经啊，然后回向给他，求他早点儿离欲，还有早开佛智慧。然后有事没事就带他去庙里看一看，这是一

般常规的办法。你不要想着硬躲之类的，那没有用的，而且很多人都不愿意离婚，那最好还是这样慢慢来。

还有，以前在庙里是不教这种办法，但是你既然问了，我教你一个办法。这以前也算是一种属于外道的方法，现在说吧，就武侠小说里的吸星大法，听说过吧，任我行的吸星大法。

这个练法是，你不是观想阿弥陀佛在你前面放光，你吸收那个光的嘛。那在这之上稍微多加一点儿。你想象你的丹田处，肚子里有一个气的漩涡，这个气的漩涡把阿弥陀佛放出的光，从你的各个窍穴里吸进来，全部吸到你的丹田里。这个想象也是，任何观法都要做到平时都在想，24 小时不间断的想，除了睡觉的时候想不起来，那就算了，总之就是一直想一直想，一直集中注意力去想，这是最基本的，第一步的练法，以前就有人练这种方法。

你要练这个办法，首先得舍弃淫欲，舍弃了淫欲的话，就没有性快感，连性快感都得放弃。然后一直想象，做的时候也想象，那样的话就没有什么特别的感觉。功夫到的话，你就能守住这个气，只要能守住这个气，不至于泄就算可以了，这是第一步。但是一般人是把握不了这个度的，你只能想象或者不想象，不能说我想象一点点或者不想象、少想象，这个不能拿百分比算的，他只能有或者没有，没有人说能把握这个度的。所以你这么一直想象，过了这个度的话，叫从守开始进入到采的阶段。

采是什么？采就是把他泄出来的那个部分，你给吸进来，到这里还是可以的，对身体还是有点儿帮助的，这也算是采阳补阴，这种说

法。再往上走，因为管不了这个中间的过程啊，你其实是真的把握不了这个度的，你要么想，要么不想。一旦到了这个程度的话，人就开始起贪心，就会继续再想，继续再观想，那就进入开始夺的阶段。夺就到了已经不只是吸他放出来那点儿东西，而是从他身体里边拽出来，强行夺过来，到了这个程度，对方身体就开始越来越出问题了，就不是那么简单的恢复过来了。所以能放下的就赶紧放下，这不是什么很好的办法。

那教的办法，你得自己负责，这跟我没什么因果的关系啊，我只是希望你好而已。以前佛陀在世的时候，也有人专门修这种办法。他们能修到超越极限的程度。可以到什么程度？可以吸到没有任何性接触的情况下，也可以从对方身上夺过来，在一段距离内就可以夺过来。

还有一种目击的方法，也算是一种神通或者催眠的方法，用眼睛把你想象的淫像输入到对方脑子里，让对方升起淫欲，然后你再吸，就会把对方的吸过来，就很快的几秒钟内就吸过来。后来佛陀说这种外道都堕落了，什么鬼道变成了吸精鬼，所以你自己想，把握好度。

既然讲到气了，再讲点儿。漏气的人，你知道为什么会漏气？首先，气应该是在体内自我循环的，它不应该漏的。但是一个是你的窍穴开了，一个是你的注意力在外边儿，这叫神。道家讲的精气神，神也是一种能量，但是你把注意力放到外面的时候，外面那个注意力到的地方就会出现引力。以前讲过，人的两个引力点，一个是情绪产生的引力点，一个是注意力产生的引力点，在头脑。你把注意力放到外边儿的话，注意力点就会在那里形成。比如你把手抬起来，然后用眼

睛一直观察你的手指头，集中注意观察，观察，最后这个手指头上就会形成引力点，这个时候血液会往这儿流。

但是如果你把这个引力点放到物体上，比如观察外边的某个东西，就那么一直集中注意力观察，观察，那你的引力点就会出现在那个物体上，你的身体有一段距离，但是你的气就会开始往那边流。这个时候你眉心中间的这个穴，一旦打开的话，气就会顺着眉心中间出来，往那个地方流过去，这种看似是开天眼，其实是漏气吧，这不是什么好办法。我要说的是，你要守气的话，就要把神收过来，不要把注意力长时间的放到外边。要么彻底把注意力放弃，用参思情或者疑情，用情绪，不要用注意力，要么把注意力放到自己身上，不要放在外边。

还有那种做针灸啊，中医按摩啊，推拿这些人也是，他们都是有办法守自己气的，一般都是胸前挂一个玉制的项链儿吧，有开过光的，有没开光的，总之有这种办法，要守住自己的气。他们拿针灸针扎人的时候，注意力会集中到对方身上，时间长了，这个手上的窍穴就会打开，气会顺着手上出去，自己就会漏气。为了防止这种，他们就会拿个东西来挡一下。

在抖音里有一个道医，他是专门用这个方法来治人，他是扎针的时候故意放气，放出气去治人。按照他说的话，你要自己扎的话，扎都扎不进去，但是他扎的话，顺着他的气，用了他的气，所以才能扎进去，能起到一定的治疗作用。

而且那个男人收费很贵的，你扎一下可能要几百到几千块，而且不光是扎针，还卖各种罐罐状状的药啊，中医药酒之类的。以前有人

给我看，说自己有病，去给他看过，然后他又教了一些方法，什么病啊，我也想不起来，就有这么个事儿。

还有以前见过一个学气功的人，后来开始学佛。他说他是跟着气功的师父，那个师父教他怎么在早晨太阳升起的时候去吸收阳光的气。他就每天对着阳光双盘而坐，双掌摊开放到膝盖上，想象太阳的能量顺着手掌进到自己体内，灌入丹田气海。他这么一直想象，一直想象，然后觉得身体变得越来越好了，感觉真的有很多气注入自己的身体里。

后来他觉得每天太阳初升就那么一小段时间，就开始吸别的东西了，就开始到处吸。拿着手对着周边的东西开始吸吸看看，但是没有生命的东西，他吸不过来。人家就对着家里养的花，出去吸一下花花草草，结果真的吸了两三天之后，那个花花草草都枯萎了，然后他就觉得，这个有点儿不太好吧。后来他说他做梦的时候梦见一个什么花精灵之类的，跟他哭诉为什么要吸他们，把他们弄死。后来他就觉得这样不太好，还是学个正经的路吧，然后就开始学佛，就不再吸了。后来他在庙里待了一阵之后又走了，也不知道去哪儿。

无名皈依：2024-02-14 11:25

顶礼太师父！我 2019 年发现您，本着探索、健身进入，目前已经内心皈依。有点困惑：您说无我但又希望身后能覆盖国旗，这个我又不太理解。

Taiguanglin：

下来做事的时候就有我了，10 年过去了，现在心态又变了，大师

兄叫我传法，那就传吧，身后名算个 der，干完活回家就完了。希望你也加油。

极乐清净：2024-02-14 20:04

顶礼师父！弟子打坐腿很热，爬山腿也不疼，就是一直单盘，这次会练习双盘，我一定好好修行一定去极乐世界。

师父想问您一个问题，孩子以前学习很好，现在总怕冷，肚子痛，嗜睡，我怎么可以帮助她？

还是不管了，不干涉她的命运（比如因此影响高考）？

Taiguanglin：

极乐清净，你说的这个孩子怕冷，肚子疼，瞌睡，基本上都是冤亲债主那种情况吧。那就念地藏经回向给他，做功德回向给他，这前面都讲过的。这不能说你不干涉，你和他是父母子女之间的关系，你可以一定程度上干涉，但是看看吧，看这边的反应如何吧。

灵光台：2024-02-14 19:20

师父再救我一次吧~~愿师父再再再为正见不足的“初学”说上几句。也为未来众初学，疯狂跪求解说。

师父最近说，女生“能量”泄漏太厉害了，且没几个能入初禅；但昨天的开示中，师父帮大家温习了“灭文字妄想能守住好多好多能量”——顿时心生希望:初禅虽如蜀道难，但入个欲界定的信心值却直接拉满，再爆表！感恩师父慈悲激励！

第 1 问: 60 岁以上的女修行，如何更好地守住本来就不多的能量？

Taiguanglin：

灵光台，60 岁以上女修行，你就按照上面说的正常的修行就可以了，没有什么特别的方法。你就按照以往的方法正常修行，磕头就不要一下子磕五体投地，先不磕大头，就一般的，跪下来头点地的那种磕头试一试，慢慢来，不要着急。

第 2 问: 老年修行人有什么比较好的食补方法吗？

第 3 问: 三高老年修行人有什么比较好的药补方法吗？

Taiguanglin：

食补方法是什么，就不吃，补什么补，不吃就行，三高怎么来的，不就是吃来的嘛。你少吃点，吃一顿不就可以吗？中午吃一顿，早晨不吃。早晨你要是一下子断的话还不好，慢慢减少量，晚上也是慢慢减少量。还有不吃肉之后，接下来要断的是米面等这类主食。米得先断，面可以稍微吃点儿，面比米要好的多，米对身体影响最大。

第 4 问: 除了双盘，老年修行人的血管如何更好的保持通畅？

第 5 问: 除了双盘，老年修行人较堵的血管有什么办法更好地疏通一下吗？

Taiguanglin：

血管通畅啊，多出汗吧，还能怎么办？多出汗，你别往身体里面装稀奇古怪的东西啊，什么支架之类的。

第 6 问：三高老年修行人晒太阳有讲究吗？（师父，您每天晒太阳吗？）

第 7 问：师父，您的三千网络弟子，好多都不晒太阳哩（包括我）。您有什么话骂一下吗？

Taiguanglin：

晒太阳有没有讲究，说实话，我也不晒太阳。

第 8 问：有些修行人所住的地方长年雾霾阴天，会有哪些不好的影响？师父啊~世界存在太阳神吗？有没有请太阳大哥多出来晒晒的咒语啊

Taiguanglin：

还有把你脑子里那些没用的想法都通通去掉啊，脑子里想法少的话，需要的能量也少，不晒太阳也可以，基本上不晒太阳也活得了。

不要老想着从外边儿夺什么东西，往身体里边装好不好。你要舍，佛法教的是舍，是不断的舍，什么都舍掉，连生命都舍掉，身体都舍掉就可以了。你还一定要往身体里不断的装，还要吸阳光之类的，这都没有什么用的，最后也不能阻止你老死。

第 9 问：三而又三地跪拜师父，请再帮愚笨的初学我，捋清一下终极思路。

［无色界第二天——出现了“有我”］

［无色界第一天——我若有名，唤作悟空］

［四禅上段——悟空因情绪，堕落成缘觉］

［四禅下段——缘觉因喜情，堕落成声闻］

［三禅——声闻因疑而堕于此天］

［二禅初禅——因注意力而堕落此天］

［欲界天——彼时的悟空成了天蓬元帅］

［人间——天蓬元帅堕落成了八戒］

其实，我们本来就是悟空，只因“各种情绪，散乱的注意力，拉不回来的文字妄想”而不能证得！

师父，八戒的理解对吗？

第 10 问：撒泪跪问师父，像我这种中了［“无量个为什么”之箭］的犟牛八戒，如何才能快速拔除身上的箭？

第 11 问：师父啊~您有唐三藏那种压箱底的袈裟吗？我等八戒此生是否有机会看到穿着袈裟的师父啊！

再次跪谢师父慈悲，二度救拔万箭之猪。

Taiguanglin：

无色界天到人间，人间比欲界天多的是杀生吃肉的习气。

“散乱的注意力，拉不回来的文字妄想而不能证得。”对呀，你就接着念吧，念经念咒，一直念，把文字妄想都念没了就可以了。你去问问周边的人，我念大悲咒也是一开始就那么念，愣是念到一半儿，就念不下去了，因为文字妄想起来了嘛，念着念到一半儿就开始打别的妄想，然后又想起来，哎呀，我本来是要念咒的，然后又忘记了念到哪里，又从头开始念起，就这样反反复复的练。

有时候文字妄想太多了，那就先放一下念咒，拼命的打文字妄想，把我想要想的事情全部通通都想一遍，然后再开始念大悲咒。我这回一定要连着念 108 遍，那实际上都念不了几遍，就又开始打文字妄想。一开始都这样，你问问这里打坐能两三个小时的这些人，他们的文字妄想怎么灭的，一开始都是这么练的，就是打着打着，然后开始念咒，念到中间又开始打妄想，然后又开始念咒，就反反复复的练呗。

阿难乎： 2024-02-14 19:05

1.师父，喜欢阿弥陀佛建造极乐世界的那种付出和勇敢，师父可以给我们说说你眼中的阿弥陀佛吗，一些不为人知的小故事，想更了解他？学习他。

2.我不喜欢持咒，但对阿弥陀佛很容易引发思念之情。但平时要生活工作，做不到 24 小时参思情，暂时每天就是间断思一下，这样可以吗？

Taiguanglin：

阿难乎，思情最后的确是要做到 24 小时不停的参，但是因为做不到，所以才要练嘛。很多人就不断的问这个问题，自己参不下去，那就是因为参不下去，所以才要参嘛，就不断的练，这才是修行的过程嘛，这个还能怎么办呢？

sszhi： 2024-02-14 19:01

顶礼 tai 师，末学请教：

1.如何确保命终 100%往生极乐世界？

Taiguanglin：

sszhi ，100%往生极乐世界，阿弥陀经里说连续七天一心不乱的念阿弥陀佛就可以往生极乐世界。

2.能否全天随着呼吸来念佛：吸气时默念阿弥陀佛；呼气时也默念阿弥陀佛。这样可以吗？

Taiguanglin：

能否全天随着呼吸来念？可以的，任何方法都可以。你也不用跟着呼吸，就一直想阿弥陀佛，念到参思情为止。心里念这都是属于文字妄想的，然后是观阿弥陀佛，然后是思念阿弥陀佛，最后都要达到思念阿弥陀佛的程度。

3.如何看待般舟念佛法门？

Taiguanglin：**般舟念佛法门，也可以，什么方法都可以。**

4.如何增加学佛的信心和虔诚恭敬心？

Taiguanglin：

信心，如何增加学佛的信心？普通人的信心是怎么来的？自信心，都是自己的本事呗。认为自己有本事，自己的学历啊，身份啊，普通人是拿这些当做信心。

但是学佛，特别是学净土的人，你的信心来自于佛菩萨。你要把

这个事搞清楚，你不要以为自己很了不起，佛菩萨的加持力远远超过你的自力，你只要认为他们的力量给了你信心，这样就可以了。他们希望你去极乐世界，你也想去极乐世界，这就能去了，没有什么特别的复杂的东西。

观照 0620：2024-02-14 18:28

顶礼师父！曾遗憾错过十年前师父的传法，现在您终于又回来了，真是太幸运了！现想请教师父：

1.民间盛行祭祖，一年中我一般于清明节、中元节、过年前在家中搞祭祖仪式，主要是供素食、持诵经咒回向、烧点元宝或纸钱，请问师父，这是非有必要？是否能真正利益到已过世的亲人？如果确有必要，如何做得更如法些？

Taiguanglin：

祭祖是有必要的。首先人死了，你最好是拿钱去给他买个墓，除非这个人真的是死的时候很殊胜，你都觉得一下子他可能升天了，那还好一点儿。否则你最好还是去买个墓，有了墓他就有了家了，所以他能更容易放下对人间的执着，尤其对亲人的执着。死了之后，他亲人都不给他买个墓，直接烧没了，那他就对这个世间的仇恨，对亲人的怨念就会更重，他更难以解脱。

然后一般死了之后，49 天之内要做多做功德，该念地藏经每天念，然后该烧的烧，该花钱的都花到位，等 49 天后再看看他有没有别的什么请求，你就直接问，让他有请求来跟你说。

一般你每天坚持念地藏经，49 天不够的话，后面一到三年内还是可以的。每天坚持念一遍，只要坚持三年，每天念给他。然后每个月放生一两次，坚持回向给他。然后烧点儿纸啊，元宝啊，这些东西的确有点儿用，因为我也看过，这真的有用，人家真的拿到了。还有他们想要的东西，还会回来说，他们想要衣服啊，甚至还有的过来说要烧水壶的，拿个纸扎个烧水壶就烧过去了，人家就收到了。还有来要个药，就是吃药的药啊，他给你看看伤口，然后说我要药，那你就去买个药，也是纸扎，绷带之类的给他烧过去，他真的能得到。

2.每年过年前，民间一般也要祭祀各路神明，感恩神明的护佑，这事是否也有必要？如何做得如理如法？

恭请师父为我答疑解惑，感恩！

Taiguanglin：

还有祭祀各路神明的事，如果是拿肉啊，酒啊这些祭祀是没有用的，各路神明不吃这些，不吃肉之类的。这些拿肉、酒祭祀的都是邪神，他们或多或少会帮上忙，但是基本上谈不上有多大的好处。你要想祭祀正神的话，都是拿水果和米果之类的东西来祭祀。还有，在这些正神之上还得摆个佛像，先拜佛，然后再拜正神就可以了。

静红：2024-02-14 18:21

听到师父昨晚的回复，心里真激动感恩。对净土法门又有进一步的信心了，昨天本来想问发愿将所有修行的功德全部回向到往生西方

极乐世界，是不是就是有大菩提心的。现在我想是的，请问师父我每日修行的功德，无论是念咒，念佛，诵经，打坐，放生全部回向给往生西方，这样是正确的吧？自从修行以来，梦中多次体会到阿弥陀佛圣号的慈悲威力，每次想起阿弥陀佛就很想哭，感觉控制不住自己。是不是就这样思念，我现在都是白天持名念佛，每日念的少就烦恼多，念到 1 万左右就平静些。顶礼师父。

Taiguanglin：

静红，回向功德是回向给众生，你要求的是去西方极乐世界，这是两回事。你要把功德回向给法界众生，然后我发愿我要去极乐世界。然后 1 万遍好像挺少的吧，1 万遍应该很快就能念完的吧，多念点，反正有时间就念吧。

性命双修所看一切都美：2024-02-14 18:20

请问大师：亲自去放生和交钱别人代放生功德一样否？

Taiguanglin：

性命双修所看一切都美，放生，你只要做了就有功德，不管是自己做，还是交钱给别人让人代放，都有功德。那个代放的人也有功德，但是人家肯定分走了你的一部分吧，但是总比不做要强吧。而且放生既是帮助他人，也是让你升起慈悲心的过程，所以你到现场自己放生的话，对自己升起慈悲心应该有帮助吧。你不去的话，就多多少点儿差一点儿。但是做了就总比不做要强，所以没有条件的话，你就交钱给别人做也可以。

哈哈王 0378：2024-02-14 18:11

顶礼师父，对师父的感激之情无法言表。

看师父说喜欢争斗，享受打游戏拼操作的感觉那离修罗道不远了，游戏里让别人难过了也会有相应的果报，那单机游戏可以吗？是不是还是会加重自己斗的习气？

现在自己比较戒不掉打游戏的习惯，师父也很少提到关于修罗道的众生，想请师父开示关于斗的果报跟修罗道众生的情况来警醒自己。

Taiguanglin：

哈哈王 0378，我也喜欢打游戏，打着打着打到最后就累了，也不想再打了。因为太费神了，等你的修为到了一定程度，就觉得打游戏要集中注意力，还有操作，还得想，还思考，还得找攻略，太麻烦，太累了，两个小时集中注意力脑子都要炸了，所以就不玩儿了。这也是个过程，所以你也不要对打游戏有太多的负面感觉，因为打游戏比做其他的不好的事情要好多了，打游戏既省钱又不伤害别人，多好。

还有修罗道相当于天界的畜生，人间的畜生和天界的畜生，他们是天界的畜生。天界畜生也有他们的智慧。他们能看到天界的人过的生活，他们也想要他们的生活，所以跟他们打，但是打不过嘛。

还有，修罗道是这些出马仙啊，什么巫婆神汉，能请得到的最高级别的神。因为在天界积不了福，他们看到天人们过的生活，自己也想成为天人，但是他没有地方行善积福，他没有那个环境，他们就天天打架的地方，所以他就只好下来找人，附人的身体来做点什么事儿，

帮人看个事儿啊，算个命啊，积点儿福，以求重新投胎到天人。或者哪怕不行，就投胎到人间这些地方。

所以他们下来找人的时候，就要求比较多，而且能力比动物仙、鬼道的仙要强的多，那个能借修罗附体的人，那些人的能力。但是对那个被附体的人来说都不是好事儿，他基本上会精气神都被吸光了，而且命运也会受到很大的影响。

阿难乎：2024-02-14 18:03

师父好，听您回复的时候，还是会笑，您笑的时候，是会有喜情吗？因为您说已经灭了情绪，那这个时候的笑有情绪吗？

Taiguanglin：

阿难乎，修行这个事情吧，是让你做到自由自在，你要起就起，你要落就落，你让他灭就灭，让他起就起，能明白我的意思吗？注意力也是，你在定中让它关闭就可以关闭，可以一直关闭。一旦超过三禅的话，它可以一直关闭，注意力也是，一直可以关闭的，一直关闭到死也都可以。

情绪也是，你真的到了四禅以上的话，情绪是可以一直关闭的。但是你要让它起就可以起，不是说完全变成一个没有感情的，像木头一样的人，不是这样的啊，你要明白这一点。你看佛以前讲法也是，他也不可能像个木头一样，像 AI 念声一样那么念吧，下边儿有人听的时候，他也会有所表情啊，有个小动作之类的。

阿难乎：

1.师父，您现在一天吃什么饮食呢？还睡觉吗？您说您没有文字妄想，那没事时您会怎么生活？

Taiguanglin：

阿难乎，饮食，中午只吃一顿饭，早晨是什么都不吃，一直打坐到中午。然后十点是开始礼佛的时间，我有时候去有时候不去。还有饮食主要是蔬菜水果，还有豆腐。没有文字妄想也能生活啊，总不能死了吧。

2.能双盘 2 小时的人，每天对应磕头多少个合适？

Taiguanglin：**我到现在每天还是磕 700 个的。**

阿难乎：2024-02-14 16:35

1.关于共修：Tai 群有共修活动，也在常年进行，比如念地藏经、磕大头，早起打坐等核心功课，搞这些活动对大家的促进意义有多大呢？请师父开示一下，关于共修的力量。

Taiguanglin：

共修这个事儿不是我组织的，你们大家自己组织的。这个到底有没有意义，这不是笼统的说的，是根据每个人情况说的。你觉得共修对自己有帮助，对自己起到激励的作用，那就做。你觉得这个东西反而给了你压力，那就不要做，不需要想那么多复杂的问题，还有什么共修的力量之类的。

2.关于回向：如果我放生，回向给很多人（对象），比如又回向一切众生，又回向给亲人，又回向给祖先、债主各种，被杀掉的众生等等，他们都能收到这些功德吧？（有的人说要求什么，就只回向那一件事才行）。

Taiguanglin：

放生，你看地藏经怎么说的，做功德之后，回向给法界众生，就会“舍一得万报”，回向给自己的亲人或者自己，得三倍功德。放生不是回向给你要求的事情，是回向给其他众生换取功德，然后再求你想要的事情，功德回向和求愿是两个事儿啊。功德回向之后求你的愿，不是直接回向给我要求的事儿，那么算的。

3.关于发愿：我才开始不敢发愿，怕做不到。但也试着像口号一样喊着，这样可以吗？

Taiguanglin：

发愿问题，我不是教了一个新的偈语吗？四句。你就每天念，每天念，想起来就念，把它当做一个咒语来不断的念，不断的念，这就会帮助你快速发起菩提心。

诵严：2024-02-14 14:32

tai 师师父，还有一个关于舌头的问题：舌顶上颚。我从中已经受益，想听听 tai 师的建议，我觉得这个方法很方便，上班、睡觉、走

路都可以练，极为方便。

很多年前，就开始刻意把舌头卷起来，顶上颚。开始只能坚持几分钟，舌头很硬，卷起后只能是舌尖与上颚相触。

可我觉得舌头越硬，同腿一样，越是要坚持练；我认为双盘从腿，舌顶上颚则是从头部开始，二者都是打坐。

到后来舌头终于软了，卷起后可以大面积的与上颚相触。现在觉得每一次呼吸，头部深层的筋膜与心脏及腹部能连动起来。其中的感受很特别，舌头越放松越能身体大块大块的放松。

这个方法我已经收益了，想听听 tai 师对舌顶上颚这个修法的一些意见。

Taiguanglin：

舌抵上腭，本来就这样的，打坐就得舌上腭。但是你说的如果是把舌头卷起来堵住嗓子眼儿，这个是外道的修法，佛门就没有这样的修法。印度那些外道有这种说法，把舌头下边儿的这根筋拿刀给噶了，然后把舌头往里卷。说实话这种方法，我个人是不建议的。

首先佛教修行都是把身体舍弃为目的的，只要把身体练到不给你制造什么感觉的时候，能进入初禅了，身体的感觉消失了，这就可以了，不要在身体上用功。

你如果已经打坐可以到三个小时了，那再往上练一练，把百日筑基做到了，男人就做到百日筑基，女人就月经消失，做到了，然后加到四个小时，然后就可以入定了。然后就没事儿了，身体的事儿已经过去了，就不要在身体上执着。

诵严：2024-02-14 14:10

tai 师父好，有一个问题想请教您：

问题：脊椎调整是修行的必经阶段吗？腰椎、胸椎、颈椎调整有什么需要注意的事项？跟双盘 3、4 小时的师兄也聊过，说腰椎不能挺直，稍微直一点就觉得很累，如果腰椎不直，还要坚持双盘 3/4 个小时，那岂不是对腰椎起不到调整作用，而恰恰是种加重了对腰椎的伤害？您之前讲过脊椎调整，基本上是从脊椎底部至顶一节节调整，遇病则止在这个位置，通了后再往上调。

有缘看过一个高人，他也讲到"拉脊椎"，那种强度是"极力拉伸，根本静不下来"，"入初禅前还是动，脊椎拉开，就非常厉害了"。-------这是那个老师讲的。

我从 2017 年开始脊椎开始有反应，从胯骨、尾骨、一节节往上调整。2023 年底左右，双盘基本身体不会乱动了。一条脊椎的体感越来越明显，会感觉骨骼之间的生涩。

Taiguanglin：

还有脊椎问题，你磕五体投地，磕大头可以把脊椎弯的都给掰正过来。然后打坐的时候，只要能坚持两个小时以上，基本上就可以掰正过来，到这里就差不多了，不要再想脊椎怎么样怎么样的。

一般三四个小时的人，脊椎不是打坐的时候特别的笔直，它有稍微一点的弯度，这样才能持续下去。你整个太笔直了，整个身体都给绷紧了，故意让身体笔直的坚持着，那反而就身体紧张起来，就入不

了定。要放松放松再放松，脊椎自然的稍微弯曲一点就可以了。

无间渊落：2024-02-14 12:46

顶礼师父，弟子又来问问题了，弟子在打坐中曾经遇到上丹田（大概是头顶百会穴的位置，具体该叫什么不确定，就姑且叫上丹田）震动、盘旋，注意力越是集中，震动频率越快、幅度越大，不打坐日常思考专注的时候也会震动。有次打坐参思情用功得当，感觉丹田处（腹部的那个）也开始震动，震动幅度非常大，大到我觉得自己整个屁股都在震动了，我网上查询过关于打坐时身体出现震动的原因，大概也能猜出一二，不过我还是以师父的说法为准，恳请师父有空回复一下。磕谢。

Taiguanglin：

上丹田，注意力不要放到头顶啊，最多放到腹部丹田。但是这也是属于初禅以前的修行。你要是已经能到三个小时，就算没有入定到初禅，该放弃的时候放弃，改修成观法或者参思情，不要特别在身体上用功，这对身体都不好。然后身体各种震动，这都是很正常的事情，就是神经啊，毛细血管儿啊，在还没打开的时候，就没什么特别感觉，但是开始打开的时候就肌肉开始震动，开始恢复，这都是好事儿，所以没有什么特别关注的必要。

圆圆柔柔摘月光：2024-02-14 12:22

师父，有位师兄的问题，跟剖腹产有关的。说，剖腹产之前打坐，

小腹会热，但是剖腹产后，即使打坐到 3 小时以上，小腹仍然不热。问有什么方法可解决，影响大吗？

Taiguanglin：

剖腹产后打坐三个小时小腹不热，三个小时就不应该再热了，这个热的过程已经过去了，也已经习惯了，就感觉不到热才对。

三个小时开始，不是小腹开始热，而是腰得开始热。从三个小时到四个小时之间会腰开始热，先是腰，然后慢慢的扩散，然后全身都稍微热一点儿，就那么一点点的感觉，然后就可以进入初禅。到四个小时基本就可以进初禅，就算剖腹产也能做到的，所以没必要特别在意这个剖腹产的事儿。

虔诚的行者：2024-02-14 12:20

感恩 Tai 师父！

最近 1 年多不知什么原因，双眼看纯色会有老式电视机没有台时，那种密密麻麻的白色雪花点闪烁，比如晚上闭上眼睛看黑暗和白天看蓝天，都会出现很多闪烁的雪花点，看花草楼房等不是纯色的东西正常。

眼科检查也看不出来什么，但睡眠受影响，现在才感慨以前闭上眼睛完全黑暗是多么的幸福，请师父开示这是什么原因呢？还有恢复的希望吗？

2 年前因为左眼视网膜有个很小的裂孔做过激光修补，但是现在双眼都看纯色有雪花点，然后就是最近两年阴血亏虚稍有些飞蚊症不

知道和这是否有关系。

目前双盘 90 分钟和磕大头 300 每天都在进行，但目前身体还没感觉到明显的修复，还请 Tai 师父开示。

Taiguanglin：

虔诚的行者，眼睛大多是业，这个是业障，很少是属于靠修行变成什么雪花点，不是这种事情。修行最多让你的眼睛血管充血，然后眼睛变昏，但是这个一般是过了这关就又可以恢复过来。

但是很多人视力不太好，就算修到很高的程度，他也视力不太好，这是业。他的本身带出来的业就这样，那不是你想跳过去就跳过去，所以我建议你还是不要管眼睛怎么样。它不疼，它不影响你正常生活，你就继续练就可以了，等你练到三个小时以上，开始接近四个小时的时候，如果这不是业，可以改过来的话，就可以改过来，一般是业的话就改不过来。

清净 2024：2024-02-14 12:18

师父吉祥如意。

弟子因父亲去世，曾读过 20 来部地藏经，每次读完都是念的经后面的统一回向文，然后再单独回向给我的父亲，可一直也没有什么感觉，不知道读这些遍地藏经对我父亲是否有起到作用。后来这一次读经之前我就动了个心念："今天就专门为我父亲读地藏经，只为他一个人读，回向也只回向给他一个人"，然后我就开始读经，这次读的非常认真，几乎每读一段都在心里想是给我父亲读的，愿阿弥陀佛将

我父亲接走，别让他受苦了。就这样一门心思的读，一门心思的愿，读到下部快一半时，我感觉到父亲从我头顶直接飞上天空站住了，他后面左右两侧还站着数不清的人。然后就感觉到父亲对我说不用再念了，我说地藏经没念完啊，还差一点，我读完吧，全都回向给你，他就没再说什么。就那么一直在天空中站着，直到我吧地藏经读完，就消失了。从此以后我再没有梦见过他。想请问师父，弟子这个感应会是真实的吗？感恩大爱师父慈悲开示。

Taiguanglin：

清净 2024，你这是什么？大白天坐着念的时候就这样的吗？还是梦见的？既然感应到了，你就相信他是真的就可以了吧？你还想怎么办呢？还在怀疑自己啊？哎呀，你要是觉得怀疑的话，你再念 20 部给他吧，好不好。

极乐甘泉：2024-02-14 10:34

顶礼师父！弟子尽可能简短地问两个问题:

2022 年 3 月底弟子因为查出心脏内长出一块直径约 4cm(看医疗视频目测)的大血栓块，所以动了手术拿出来了，这个经历的前后都受了不少苦!

在此之前我也是双盘的，最高时间达 3 个半小时，并且逐步稳定，每当盘到 2 小时时背后心脏位置隐隐作痛，这个时候就刚好爆发这个病了。

可是手术距离现在已经完全痊愈了，当盘到 100 分钟后，那后背

心脏位置还是有点隐隐作痛，只是比之前稍微轻一点，弄不明白这是为什么？是肌肉酸痛还是穴位不通呢！？

另外，住院期间医院还发现我有肺积水，约 200～300 毫升，已经顺带取出来了，出院后满身都是针孔窟窿。眼睛盯看手机屏幕时心脏跳得异常厉害，所以不敢长时间看手机。病发以前不是这样的，所以需要注意什么问题吗？

Taiguanglin：

极乐甘泉，身体上的各种毛病，你要做功德就先放生，多放生，回向给法界众生。你别回向给自己，就是多放生，回向给法界众生，然后求你身体变好一点儿。

已经可以坐两个小时，这个手术恢复完了，它并不是绝对恢复的，一般人恢复的程度也就七八成吧。剩下的那几成靠打坐再恢复一点才可以。普通人觉得已经是完全恢复了，但实际上你打坐的时候就会发现还是疼，就需要打坐到三个小时以上，第二次恢复之后，就基本上真的恢复了。所以，继续努力吧。

无名：2024-02-14 21:44

我因为刚看到答疑帖向您提问题的一个师兄，就是极乐甘泉师兄，他述说自己的得病医治情况，我挺震惊的，因为我以前在 QQ 群里知道他一直用功磕头盘腿…后来不登录就不知道了……我困惑的是一直这么用功却会得这么严重的病…….太打击人啦!!!

我听了您的语音，说到这位师兄了，不过您应该没注意他在病前

就已经可以坐 2 小时的

Taiguanglin：2024-02-15 17:31

修行牵出业障，坚持修行，做功德回向，发大愿，没有过不去的坎儿。

耀振：2024-02-14 10:06

顶礼师父。弟子现在 40 多岁，只有父母牵挂，他们身体现在还健康，不愁吃穿。我现在想出家，他们反对，但是也拦不住我。我想在家修行也没人能障碍。请问这种情况出家好还是不出家好？出家了也没法像师父一样传法，怕回报不了众生。在家修行又做不到持续精进，过一阵就懈怠了。年前我去打佛七，很喜欢在寺里那种清心寡欲的生活状态。请师父开示，该如何选择？阿弥陀佛。

Taiguanglin：

耀振，你是家里独生子吗？你的父母需要你赡养吗？如果需要的话，就不要出家，如果不需要的话，有别人赡养的话，条件允许的话，你可以出家。最好还是把跟父母的关系捋好啊，别让他们把你当成仇人来看待，恨上你了，然后又追着你要讨债之类的，那就不是什么功德的事儿了。

如果是独生子女，必须得赡养的话，那你还是把这段业消了，等父母去世了再说吧，不要着急。在家修行也可以的，不需要非要出家。很多人就想着怎么出家了，就感觉很清净什么的，其实你真的出家看看，那根本就，我不敢说绝对比在家要不清净，但是出家了之后真的

又还想出家，出家了之后还想出家，因为那里边的生活也是个社会，那也是社会，有的地方甚至比家里还社会，你自己想好了再说吧。

慏煊：2024-02-14 08:51

师父，念咒的时候，是用嘴吸气还是用鼻子吸气呢？之前念的时候一直是用嘴吸气的，但最近看到有人说这样伤气，可能我还年轻吧，倒是没感觉到什么，试了试用鼻子吸气念咒，感觉很别扭，长期做功课用嘴呼吸会不会对身体有影响呀？

Taiguanglin：

慏煊，用鼻子吸气啊，正常是用鼻子吸气，但是很多人鼻子两孔不都是通的，通常都是一孔有点儿堵，半堵，还一孔是通的，大部分这种人。所以，你肺活量不够的话，就只能用嘴吸气，但是等修行差不多了，就会用鼻子吸气，用鼻子吸气才是正确的。

鱼鱼老人：

请 tai 师父谅解，我这两天一向您提问心里就堵的厉害，特别的烦躁，能感觉到别人情绪的那位师兄说她胃都开始抽筋了，向 tai 师父忏悔。

因为我想快点入初禅，如果能不熬腿当然就不想熬腿，因为看不见熬腿的希望，一直会有不断的事情和情绪不能及时化解的话就会让自己堵住，如果真的要熬腿通筋脉不堵住可能这辈子入定希望都很渺茫。

这边就没有强调必须双盘通筋脉，也没有强调必须要打坐多久才能入定，而是打坐专注力到了，不松不紧，气脉顺畅，方法正确大量的练习还要忏悔消业培福就可以入禅定，就算单盘散盘也能入定，当然双盘更好，加上我认可这边的禅定境界，所以就在练习这边的方法。

两边都是我很尊敬的师父，但您们的观点不统一（只针对入禅定这一点 其他的观点基本都是相通的）我想知道到底哪里出了问题。

现在就好像我站在一个分水岭，不是选择这边就是选择那边，有点烦，如果能搞清楚并能统一观点的话，这样就最好了。

Taiguanglin：

鱼鱼老人，我从十年前就看到你了，你这个名字挺有个性。而且那个时候我看你是大学生吧，在宿舍里住着，和几个人一起住，跟舍友们一起住，你还要修行，还要出来跑步，我知道。哎，这个孩子挺好的啊，根器很好，应该有进步吧，你未来应该有成就吧。然后再往下看你写的内容就知道，这个孩子有问题呀。

怎么这么多事儿呢？可以准确的是贡高我慢心很强，认为自己很了不起，凡事都得自己来试一试。别人明明告诉你这个事儿这样做是不行的，会给你带来更不好的影响，那你一定要做，凡事你都得试一遍，你看看你十年都怎么过来的啊？是不是把别人说不行的修行方法你都试了一遍，全部试了一遍，然后把十年最好的青春用来修行，结果呢，也就勉强两个小时吧。

你看这群里有已经 50 岁的老菩萨，50 岁的老菩萨，已经绝经了，她用三五年的时间，已经达到两个小时，而且现在还感觉挺好的，

身体感觉恢复还可以往前走。你看有些人就一门深入的做，你就不这么一门深入的做，跳来跳去，跳来跳去啊。我看你把修行当做吃自助餐一样，拿着盘子进去，吃一个再换一个，吃一个再换一个，不好吃就换一个，反正 100 多个菜嘛，你挨个吃，然后基本上 100 多个都尝一遍，也就饱了，就出来了。但修行不是这样的，你毕业 100 个小学，你还是小学生，你得小学、中学、大学这样往前走，不是把一个方法试一下，不行再换一个方法，你看你对修行的态度。

你自己说疑情参不起来，那我叫你参思情，你又说思情参不起来。那这两个疑情思情不行的话，就只能往下跌落一个层次了吧，那就观呗，观上三根的观，一种是观阿弥陀佛或者观音菩萨，你说跟观音菩萨有缘，那你就观观音菩萨，你又说观也观不行。那上三根还有一个方法，就是耳根圆通法门，也是观音菩萨的法门，你能做吗？我想你也做不来吧。还有第三个法门是观身暖处，但是这个法门从来就没有人练过，就只有在佛经里出现过，楞严经里出现过，我就从来没见过有人练观身暖处的这种修法。你再往下跌落，就是观呼吸了，就初禅那个下三根观呼吸，你到现在还在观呼吸这个问题上来回跳。

观也行，参也行，就是因为参不起来，观不起来，所以要反复的练，反复的练，反复的练，一直练到行为止。不是说我一时之间不行，我就不观了。那你再换个方法，也不观了，一会儿就换一个。怎么说呢，你要吃饭，你得持续的吃才行吧，你吃一口觉得没饱，我就不吃了，我再过两天我再吃一口，我又没饱，我就不吃了，那能饱吗？你能饱吗。你想想看，能不能饱这样。

还有，不要把几个不同的师父比来比去，这个对你来说没有用的。你能判断一个师父高低吗？你只能判断他比你高吧，至少他比你坐的时间长，还能加持你，那你觉得他比你高，和你有缘，又在旁边可以指导你，那你就跟着他学。

任何师父一旦开始教的话，绝大部分都会说，以前你学过的东西全部作废，现在开始重新学，我教你干什么，你就得干什么，这是正常的教法。但是我现在做的是大众传法，我不会特别的收谁为徒，让他一定要听我的话，所以我劝大家这么修就好，有人听劝了，就跟着这么修，然后修的好了，就说在这里修的好。

有的人他就不听劝，然后就自己到处去试，试各种不同的方法。那位师太也说，她也放下了一段，又试了其他方法，然后觉得还是按照正常的方法，按我说的方法，慢慢的练，这样比较好。

你现在已经用十年时间试了各种方法，都已经 30 岁了吧。那现在开始，那就一门深入的练，你愿意修那个师父教你的方法，你就跟他修。你愿意修我教的方法，这个念佛法门四件套，出声念佛，默声念佛，然后是观阿弥陀佛，然后思念阿弥陀佛，就这个四步修法，一个一个往上练，要不你就去练他的方法，这样可以了吧。

首罗： 2024-02-15 20:45

Tai 师父好：

我去年髋关节没彻底打开，就上双盘了，日积月累硬熬把半月板搞伤了，不能双盘了，已经十个月了，请问师父有什么方法能让膝盖恢复快点嘛，就算最慢大概需要多久呢，我现在可以正常走路，我在少量吃氨糖软骨素，磕大头膝盖嘎嘣响里面的筋来回跳，我的身体底子不好，体弱多病，不过这两年好多了，基本不生病了，平时每天吃水果蔬菜地瓜柠檬水，今天吃了 3 个苹果 4 个橘子磕了点瓜子一块饼干，今天听师父音频说妄想少了打游戏会很累，我很久没打游戏了，今天玩了两个小时英雄联盟，感觉心跳比平时快一倍，真的太累了感觉饿了就吃了块饼干，不打游戏的话应该也不用吃饼干，阿弥陀佛。

Taiguanglin：

首罗，打坐伤到半月板。这种半月板啊，软骨啊，一旦受伤，靠自己是基本上恢复不了的。因为人的骨头，软骨啊，只能是不断的磨损，要想恢复，至少要双盘打坐一个半小时到两个小时，到了这个程度才会开始恢复。

但是你已经受伤了，就盘不上这么长时间，那我的建议是，只能求佛菩萨，那怎么求，以前也说过啦。先做功德再求，先做功德，求的时候你也可以求佛菩萨直接把你治好，也可以求告诉你一个配方、方法怎么治，你跟他问吧，好不好。这个我也实在是，短时间内真的没办法，好吧，对不起啊。

Sddhj 尘念：2024-02-15 20:36

师父好，我失去了 4 位家人，为他们念地藏经三个多月了，做小回向时说的是他们的名字，最开始几天不停的梦到失去了十几年的亲人，做小回向时又加上历代宗亲，为他们念一个月；后来又加上巴勒斯坦遇难的人，念一个月；再后来在视频平台上看到一个抗癌失败的小朋友，又加上她，念一个月。请问师父小回向可以一齐吗？还是必须一个一个的来？？

师父，那个抗癌失败的小朋友，除了地藏经回向时加上她，还为她单独念 3000 遍地藏王圣号一个月，放生布施一个月，请问师父这样做是否介入了他人的因果呢？？

师父，我现在有点矛盾，觉得应该有慈悲心，去帮助别人，有的时候又觉得你的行善未必会带来的好的结果，（之前我把剩了好几天的饺子馅，觉得时间久了，有很多肉，就倒给了邻居家的一只小狗，结果第二天小狗就趴在地上，精神没有之前好了，过几天，我问邻居，邻居说卖掉了，我难过了很久，感觉是自己害了他），请问师父如何才是参与了别人的因果？？

师父，之前我总是想：愿菩萨欢喜，愿所有孩子按时长大，我愿度化所有未按时长大的宝贝，放下怨恨，放下悲伤，放下不舍，所遇皆能温柔以待。所以看到抗癌失败的小朋友就想她做点事，后来师兄建议我说愿所有孩子平安健康长大，闻得佛法，改为这个发愿后，想每周为所有孩子的安康放生，请问师父除了这个我还能为孩子们做点

什么呢？如何才能让他们闻得佛法？？

Taiguanglin：

Sddhj 尘念，失去四位家人，我以为你是短时间内失去四位家人。哎，谁不失去家人？我的奶奶爷爷都去世了，我的父亲也去世了，我已经失去了三个家人，还差一个就赶上你了，这可以了吧？别拿这种事情对自己形成压力，这是必然的事情，你最后一个死是那是正常的，反而是好事儿，你死在他们前面才是坏事儿。所以不要拿这种事情给自己造成不好的压力。

还有，你要回向给什么人的话，可以，这个没有问题。不会因为你回向给了什么人会变得不好，你回向给别人正常，可以的。最好还是直接回向给法界众生，这样就完了，好吧。

阿难乎：2024-02-15 20:14

1.只看好样子，不看坏样子；看一切人都是菩萨，唯我一人实是凡夫。果能依我所说修行，决定可生西方极乐世界。（摘自《印光大师全集》）——师父可不可以用您的角度，帮我们解读一下。想好好践行。

Taiguanglin：

阿难乎，印光大师的全集，可以吧，印光大师是大势至菩萨转世，他说什么，我只能说他说的都对。没有办法，人家身份摆在那里，我能说什么。

2.网上有关于王凤仪善人讲疾病对照，讲什么病，就是什么造成

的，请问师父，那个参考我们对照可以用吗？

Taiguanglin：

还有王凤仪善人讲疾病对照，讲什么病是什么造成的，你可以用吧，不过王凤仪我只听过，没看过太多，就看过一两个病例，没看过太多的。

青鸾鲲：师父说情绪从心中起，是不是心动的感觉？2024-02-15 20:10

Taiguanglin：

青鸾鲲，心动的感觉，我不知道你说的心动的感觉是什么，喜欢的感觉还是看到异性之后心跳了，还是怎样的感觉？反正你仔细感受一下，你产生冲动的时候，任何冲动都算，淫欲的冲动也算，食欲的冲动也算。如果像我一样，以前喜欢玩儿游戏，特别想玩儿游戏，想去打游戏的时候，那种冲动也是从胸中开始升起的。

阿难乎：2024-02-15 20:03

1.请教师父，您以前说手机是魔，感觉到了今天，吃时间更加恐怖了，请问师父，修行人怎么用手机比较好？

2.关于对手机的执着，可以怎么请菩萨加持理性应用吗？

Taiguanglin：

阿难乎，你问的都是些什么问题？好像都离修行很远的，你就老老实实念佛打坐磕头，念佛打坐磕头，就反复的做这个事情，其他的事情你就不要问。什么态度之类的，你只要把念佛打坐磕头做功夫了，

其他的事情全部就不是事情了，你自己就慢慢把它都给基本上忘掉或者不在乎了，只到了需要用的时候才会用。就像我用手机，我也是需要用才用，我平时大部分时间变成飞行状态，就那么放着，好吧，你还是把精力放在正常的修行上。

诵严： 2024-02-15 19:54

tai 师父好：

我坚持诵咒有些年了，记得 2、3 年前有一次诵完咒后，接着诵了一段阿弥陀佛，突然在东南方向看到，具体说是“感知到”一尊大佛，大概有 3、40 层楼那么高，气态的，当时喜极而泣，最后感觉自己的心进到到佛的身体里。

弟子想问的是，观想阿弥陀佛，是气态的，还是观想的如果相片，或者同我们人类一样，是活生生的佛呢？

Taiguanglin：

诵严，观想阿弥陀佛有各种方法，这个没有定论，但你的观想能力只能观想一张照片，你就假设一张像照片一样的阿弥陀佛站在你面前就行。你如果想象出一个像大山一样的大阿弥陀佛站在远处，那也可以。你也可以想象阿弥陀佛站在你身后，把你抱在怀里，这也可以，你站在阿弥陀佛手心上，这种观想也有的。好吧，你不要执着于这种方法，你只要选一个坚持就可以。

清净 2024： 2024-02-15 19:46

请问师父，今天我放生后，先念了回向偈：

愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下报三途苦，若有见闻者悉，发菩提心，尽此一报身，同生极乐国。

然后又说回向给我的冤亲债主。

这样可以吗？

还是说回向偈不用，直接说回向我的冤亲债主，这样就可以了？念完回向偈是不是代表已经回向给十方三世法界所有众生了？

冤亲债主会不会默默骂死我：就这么点功德，打发要饭呢？

Taiguanglin：

清净 2024，你就回向给你的冤亲债主吧，不要念回向给法界的那些话，你就回向给你的冤亲债主就可以，先解决自己的冤亲债主，再谈别的事情，这样很好，好吧。

阿难乎：2024-02-15 19:26

1.参思情：上班工作啥的，还能连续参吗？因为要动脑做相关杂事。参思情 24 小时是不是只有全职修行才可以？

Taiguanglin：

阿难乎，参思情可以做到 24 小时不间断，连睡梦中都可以继续参，这个是可以做到的，但是一般你能一直参到 24 小时程度的时候就不需要睡觉了。还有跟别人交流的时候，做事儿的时候也可以参，就是看你功夫到没到。

2.关于你出现在别人梦里：好些师兄说梦里、或者阳了难受看到你了，或者有人梦里你给他们开示了啥，真是您吗？

Taiguanglin：

还有在别人梦里给人提示，佛菩萨可以做啊，我没那本事啊。

3.学习工作：想找到高效的老师、学习资料等解决事业过程各种困难，节约时间，可以怎么求菩萨加持？或者修些什么对应的福比较好？

Taiguanglin：

还有学习工作，向佛菩萨求任何愿，你得先做功德，这已经说过很多遍了，你先做功德，然后向佛菩萨求你想要的，让你开智慧也好，解决某个特定的困难啊，要求的愿一定要详细，一件事一件事求。

灵光台：2024-02-15 18:52

师父，八戒又来了。

第 1 问：有人说，“修行其实就是修能量！”

还说，围绕着修能量来间接的修心，好比围绕着寓言来间接地讲人心。

师父，您怎么看？

Taiguanglin：

灵光台，佛门的修行是把身体放弃，能量也放弃，全部放弃，然后离开轮回。不是什么修能量，前期你可以说它是修一种能量，但是从初禅开始吧，从三四个小时开始，就该放弃的全部放弃，身体都不要了，好不好。

阿难乎：2024-02-15 18:31

1.师父，听您这几天的开示，有时候您发出少男笑，很可爱的笑，大家都好开心。有时候又哎呀哎呀的（好像在嫌弃一样）。请问师父在回答时，您是确实有这些开心、疑惑、嫌弃的情绪吗？不了解您说的佛祖使用情绪是啥意思。

Taiguanglin：

阿难乎，情绪，说升起就升起，不升起就不升起，这个我说过的，这个是自由控制的时候才算是功夫到了。不是说完全变成没有情绪的，无情那种什么，反正完全没有情绪，那是一种病啊。他可以需要的时候升起，也可以不需要的时候停止。尤其是在禅定的时候，是要不再升起了，那定中可以保持很长时间没有情绪，好不好。

2.师父灭了 8 成文字妄想后，后面还会退转，比如又文字妄想变多吗？

Taiguanglin：

然后灭八成文字妄想后，重新投胎的时候，这些都会回来。但是每次重新投胎回来的量就会少，每次都会减少，一点一点减少，多次投胎，就会基本上一下去，有些人就没有文字妄想，甚至没有注意力的人也有。

偶米大：2024-02-15 18:27

顶礼师父！

本人已婚(打坐磕大头地藏经两年左右）但夫妻生活其实很少，差不多一个月一次，但有时候莫名其妙的下腹部下坠感疼痛，耻骨疼，

甚至有时候睾丸也疼，但不会尿频尿急。这种情况持续一两年了，不知道是不是跟修行有关。请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

偶米大，有事儿先去找医生问，尤其是跟性有关的问题，我没有那么多的性经验，我拿什么来跟你说，我都没有老婆的人，我拿什么跟你说这。做爱之后哪里疼，我怎么知道啊，你得先去问医生，然后再找别的正常的方法，好不好。

一如 2024：2024-02-15 17:23

師父：十年過去了，修禪有成績的不多。大多卡在双盘 2～4 个小時熬腿。像我這樣健康有状况的. 于通途法門只能盡力修習。念佛是横超法門.我視之如救命稻草。現在就想牢牢抓住思情不放.思念阿弥陀佛、思念極樂净土。但師父說過真能牢牢抓住疑情不放的人要到二禪才能做到。思情和疑情是同一个级别.也是如此嗎？而且這两天師父說過不建议詳細观想阿弥陀佛，為什麼？恳請師父開示。

Taiguanglin：

一如 2024，你先把意识层面做到了，身体就会跟上。我们一开始是身体给的感觉太强烈了，所以先练身体。但是如果你能放下身体，先把意识层面上做到思念阿弥陀佛，念念不断，那真的可以直接很快的就很轻松的突破身体的障碍，这是可以做的到的。你不需要考虑太多的中间的身体、熬腿的这些问题。然后观想阿弥陀佛，你专注于观法的话，你要把它想象的越来越仔细，越来越详细。但是当你想象到

一定详细之后，你就得放弃这个观想，彻底能关注的时候吧，到了境界就得放弃，然后转成思念阿弥陀佛，好不好。

万金 2024：2024-02-15 16:25

顶礼师父！顶礼观音菩萨！[合十][合十][合十]

有两个问题请师父赐教：

第一个：打坐坐的比较静时，出现过感觉到心跳漏跳一下的情况。不知道是正常现象，还是自己身体素质不好造成的？

Taiguanglin：

打坐有时候心跳会加快，有时候心跳会慢，甚至有时候中间会有停顿的感觉，这都正常的感觉，没有什么。

第二个：昨天师父教的那个可以守住精气的方法，是要观佛的白光从师父之前讲过所有窍穴进来吗？观不到具体那么多窍穴，可以大概的观光从三五个主要窍穴加身体四面八方进来吗？观佛的形象也观不太具体，因为放松的状态下，感觉主要注意力在丹田漩涡，就是捎带着一点注意力知道前上方有佛的光照耀自己，这样观对吗师父？平时日常生活里不能集中注意力观的时候，只留一点意念丹田有漩涡旋转，这样可以吗？

感恩师父！

Taiguanglin：

然后你问这个吸星大法，你想守住下边儿的气不被泄，那是我说

过了，你得放弃淫欲，也得放弃性快感。然后观想是最少做到两个观想，一个是从上边鼻子吸气，吸进来，然后呼气的时候，它那个能量啊，光啊，还是什么，你吸进来的东西沉到丹田里。还有下边也是，同时从下边儿的窍穴当中也要吸，就是在生殖器当中开始吸，吸到丹田当中，上下同时吸，至少做到这两个，这样才算是吸星大法的关键点，好吧。

圆圆柔柔摘月光：2024-02-15 14:57

师父，今日下午 2 点 40 分左右，因为正好有时间，按照您的开示观想了第一次。之前都是观想阿弥陀佛在我的面前，通常是坐在虚空。这次观想自己坐在阿弥陀佛怀中，阿弥陀佛手臂托着我，刚开始有一丝淫欲涌上，然后非常短的时间淫欲即消失，然后很快泪流满面，一种特别悲伤的情绪蔓延开，导致我无法继续观想。那种悲伤的情绪很像是受到委屈的孩子跑回到父母怀里忍不住放声大哭的情绪。师父，就这样一直观想下去吗？

Taiguanglin：

圆圆柔柔摘月光，修行到了一定程度，就会把情绪当中那种不好的情绪都给一个一个勾出来的，其中也有欢喜心，很多人把这种欢喜心当做法喜充满。因为我也经历过，有两个星期的时间，就非常的开心，也不能说非常，就是细细绵绵的开心的情绪一直升起。

但是这种情绪只有一次，其他的全是不好的情绪，你这种悲伤的情绪也算是一种吧，它会一直升起，可能有一段时间吧，它会时不时

的一直升起，甚至有时候会从早到晚就一直沉浸在这种情绪当中。所以这种时候就还得继续坚持，不要因为你有这个情绪就停止修行，停止的话又退回去了，有情绪泄露的时候就继续坚持啊，好吧。

发愿西方极乐：2024-02-15 12:50

太师傅你好！ 本人念六字大明咒多年，偏素食，静坐多年。 去年开始，来了少食喜蔬菜老鼠三四只，说是 33 天的众生，自称是菩萨(人们熟知)，通过无身与我做男女之事。现感觉明显，是一股女人做不了的事，整天连着快感，不出精。看不见。 我的问题是，这些不知是妖，还真是菩萨，似如欢喜佛的形式。她们称是秘密不能外说？老鼠整天静坐，当然盘不了腿，散盘，学人做衣(剪我的蚊帐)，学开电磁炉做饭。自动跑进纸箱让我抓到野外放生，又跑回，二次。 它们照顾看不见的小众生，人看是脏地。我为卫生水洗后大哭。

Taiguanglin：

你说老鼠菩萨，这个是真事儿吗？不是你的梦？是真实的活着的老鼠跑到你家里了，还是怎么的了？就算有这种神奇的事情，你要说正解的话，它给你带来的应该是正面的影响，它让你菩提心升起来了，也就是让你的菩提心升得更好了，或者修行更加精进了，那可以说是好事儿。但是，我看你这写的根本不是什么好事，它把你引到不好的地方去了，那就不是好事。遇到这种事怎么办？那你就念咒呗，念楞严咒呗，狂念楞严咒，每天念几十遍看看吧，看老鼠走不走，好不好。

麦花香 158：2024-02-15 11:07

顶礼师父！看到师父说女人打坐进入初禅困难重重，不免有点泄气。那女人想要解脱有什么好方法，只有念佛走净土宗的路子吗？如果想靠修禅解脱，有什么特别的要求？求师父开示。

Taiguanglin：

麦花香 158，你这个问题是两头堵的问题啊。既不想走净土，又想靠修禅解脱。这样跟你说吧，一个禅定境界 10 年，九个禅定境界 90 年。看看你这辈子，有没有这么长的寿命。如果是你的根基非常好，一开始一上来，两三年就能做到欲界定，然后是五年六年就来一次进阶突破，升一个禅定，那说不定这一辈子能达到阿罗汉，但是不太可能吧。还是走净土是最好的选择，对现在的人来说是最好的选择。以后讲长篇的时候再多讲点儿这个吧。

志志志志志志志：2024-02-15 10:55

太师父，吉祥，请问加持的原理是什么？

Taiguanglin：

加持的原理是什么，这个问题是要讲长的话就非常长，讲的简单的话就是佛的意识遍虚空。我们都在佛的意识里，我们在佛的意识当中吃饭，佛的意识当中拉屎，佛的意识当中邪淫，做爱，什么事儿都在佛意识当中做，这样可以理解吧。他只要愿意就可以在你的意识上，发出任何信息，也可以改变任何事物，外在的事物他都可以改变，可以理解了吧，好吧，这个以后再深入讲吧。

小小小灵儿： 2024-02-15 10:54

顶礼师父，感恩师父

我有一个练呼吸的问题 ，我在呼的过程中可以往里收腹，把气吐出去。但是在吸的过程中，始终找不到感觉，坐禅中说鼓起小肚子，我在鼓的时候不自觉得就把胸部又收紧了，感觉胸部也在用力了，这样对吗？

Taiguanglin：

小小小灵儿啊，腹式呼吸练的时候是，先鼓起肚子的同时吸气，然后在肚子上一撤劲儿。鼓起肚子的时候是用力鼓起，然后是撤劲儿，那就肚子就自己收起来了嘛，不用用力收腹啊，它自己就收进来了，然后气就吐出去了，这样练就可以了。

虔诚的行者： 2024-02-15 10:49

Tai 师父，有的师兄说双盘打坐需要把跨和髋先打开否则伤膝盖，打开的标准是两个脚心都朝上，我降魔坐和莲花座里面的脚心都可以向上，两个脚跟都可以顶到小腹，但是外面的脚脚心不能完全向上如图，这样还是没完全打开吗？这样长时间双盘比如 2 小时以上，会伤膝盖吗？



Taiguanglin：

虔诚的行者，这个从外相上看是对的。但是我得先说明，所有的正法的修行都是在佛菩萨的加持下进行的。细微的变化或者疼痛的感觉呢，你得先想象到这是佛菩萨的加持下进行，不是你一个人在努力，明白吧。如果你一个人在努力，像前面的那个伤到骨头，然后就很难恢复了。你得先想到这一点，然后就修行间多做点儿功德，然后觉得哪里不对的时候，相信佛菩萨会指点你，这才是正确的想法。你不要随便去找这个人问，他告诉你这样的方法，又去找那个人问，他又告诉你不一样的方法，你自己就矛盾冲突在里边。

那一旦开始盘起来之后呢，怎么办呢？慢慢儿找个适合自己的感觉。其中膝盖的感觉是和腿气不通的感觉不一样，你得理解这一点，气不通的感觉是屁股疼，还有大腿疼。膝盖的骨头疼的话，你这盘错了，像前面的人一样，膝盖不是拿气来通的，你要盘对了，他就不应该疼，盘错了就会疼，然后就开始伤膝盖。如果气不通的情况下，疼的是屁股或者大腿，还有脚脖子这儿也会有点儿疼，但是脚脖子这都还可以吧，这个是很容易冲开的。就是屁股和从屁股开始到大腿，离

膝盖上边儿这一段，最酸麻胀痛的地方，只要把这个打通了，就算打通了，好吧。

我会回到家的：2024-02-15 09:26

感恩师父。我现在双盘在 75 分钟，卡在这个时间比较久了。后面十分钟，疼的我是咬牙切齿。有什么方法可以顺利一点延长时间？

Taiguanglin：

我会回到家的，盘腿本来就是疼的，你最好是空腹，然后把乱七八糟想法都扔了，想法多的话疼的更厉害。然后 75 分钟开始疼起来，这个算是已经前面的内脏基本修的差不多了，就开始骨头和筋这个地方有点儿疼，那还能怎么办，就坚持，你要想聊以慰藉的认为会快的，那就去多做功德，多放生，多念经，好不好。

无名皈依：2024-02-15 09:24

我听了师父 14 日的语音，我想问烧纸有用的话那外国人死去后都没钱花？没衣服穿？墓地的问题，那西藏天葬的那些呢？已经去投胎的人就不在乎？在鬼道的在乎？

Taiguanglin：

无名皈依，每个地方文化不同，鬼的世界也是分地域和文化的。我们中国这个地区是有这个烧纸文化的，所以我们相信，活着的人相信，死了的人也相信。明白我的意思吧，我们相信，死了的人相信，鬼也相信。所以我烧纸，我相信这个烧到鬼的身上了，那鬼也相信我

的亲人给我烧了，然后他就收到了，明白我的意思吧。

所有东西，如果从意识层面想象，都是我们幻想出来的，至于西方的世界，按照他们上帝的说法去玩呗，我们就这么玩，好不好。

还有西藏天葬，那又是另一个文化圈儿，他们有他们的玩法，天葬认为死人是把自己的肉身都布施给什么鸟了，那自己算是最后一件功德了，用这一件功德也能升天，他们这么认为，就可以了吧。

丹炫：2024-02-15 09:21

感恩师父！孩子大学毕业了，一直没有找到合适的工作，喜欢打游戏，生活习惯不好，估计也是业力，也偶尔听闻佛法，但是习气太重。如何帮他遣除违缘，早日走上菩提之道！

Taiguanglin：

丹炫，作为母亲，这个我感觉是瞎操心，喜欢打游戏很正常啊。生活习惯不好是什么意思？是他手淫多啊，还是吃喝嫖赌抽啊，还是什么？你得说点儿具体的。我看应该是正常的孩子吧，正常的孩子都有这样那样习气呀，他能学佛就已经很好了。你还是少管孩子的事儿好不好，他有他的命运，你已经让他健康的成长，大学都毕业了，还希望他能怎么办，以后的路由他自己走好不好。你想帮他的话，你就默默的做功德，修福报，然后是求菩萨，让早点儿给孩子开佛智慧，这样就可以的啊，以后就少管就可以了。

Ann_Tai：2024-02-15 09:20

打坐几年后把幼儿时长疮的印迹显现出来了，因为在面部颜色比

旁边正常皮肤颜色深，看的比较明显，想请问师父，当修复完所有细胞后变深的那块是否会又变回正常肤色？感谢师父慈悲回答。

Taiguanglin：

Ann_Tai，你要是真的到了修复全身之后，那就不会再在意什么正常肤色不肤色了。修复全身之后，就不想要身体了，还要什么肤色不肤色的。一开始还会考虑那些，什么先天性的，有些缺陷之类的，这很正常，可以理解。但是你要说后面修到，两个小时，四个小时，已经全身的毛病全给修好了，那还要什么身体呢，以后就没有感觉就更好了，好吧。

明舒（Tai）：2024-02-15 09:13

顶礼师父！有人双盘三小时后脚底涌泉穴开了，整个腿部脚趾都很灵活，坐多久都不痛，后来到肚脐，心，喉咙都通了，想问一下师父这样是正确的打通筋脉吗？还是说这种会漏气？感恩师父慈悲开示。

Taiguanglin：

明舒（Tai），双盘两个小时的时候就应该都通了，双盘三个小时后就是第二次激活的状态，第二次修复身体，让身体感觉消失。第一次修复是让痛觉消失，但是身体的感觉还在，第二次修复之后就感觉都消失了。

所以第二次修复的时候，每个人的感受都不一样，所以，不要和别人比，你自己观察自己就可以了，只要时间能堆到三个小时四个小

时，而且你自己不感到痛，身体有明显的开始修复的感觉，这就对了。

ysquare66：2024-02-15 09:10

Tai 师父，弟子有一问题求教。

关于脚踝，每次在双盘坐时都正常无痛觉（双盘半至一个小时），可一到下坐内脚脚踝就疼痛非常，是那种崴了脚的感觉，要 10-20 分钟才能缓解，两个脚都会有。请问这个主要是姿势不对脚踝需要调整或者加些保护，还是筋脉不通需要熬腿来解决？如果直接忽略继续坚持，会不会把脚踝搞伤？

我到处查阅也没看到讨论这种情况的，诚心向师父求教。顶礼！

Taiguanglin：

ysquare66，脚踝痛是你的脚还没有上到位置。你要再往里，把脚后跟顶到腹股沟，如果你胖的话是到做不到的。如果你脚后跟没顶到腹股沟，就是脚放到大腿上，然后脚踝处就拉伸了，就像手用非正常的状态，往后背扭一样，脚脖子变成一个扭的状态的话，那肯定会痛的。你得先把脚脖子往里再推一推，脚踝顶到腹股沟，至少有一侧得顶到，另一侧可以有点儿距离，这个很正常，好吧。

警_觉：2024-02-15 08:55

顶礼 tai 师！我有先天性遗传甲减。请问是有冤家债主么？应该是有吧。我想知道这个是哪方面的冤家债主。上辈子造了什么孽。针对这种顽固型我该如何还？

Taiguanglin：

警_觉，身体先天性的缺陷，有些是冤亲债主，你伤害了别人。也有些是你自己有不好的情绪，同样会产生身体上的缺陷。比如我以前见过一个人，他也是修行人，但是他老是肚子胀，胃胀。实际上就是他情绪上有一种很强烈的贡高我慢心，认为自己很厉害、很饱满，结果就是肚子胀的感觉。能明白意思吧，所以说你这个先天性的问题，只要你的修为到了，冤亲债主能解决的能解决，如果心态变了，那个靠心态产生的病也会解决的，所以坚持修行就可以了。前面都讲过了，各种几乎全套的修行方法都讲过了，你按照修就可以了。

虔诚的行者：2024-02-15 08:51

感谢 Tai 师父。

弟子 21 年底有幸接触到 Tai 法开始修行，1 年多的时间从不能双盘到 90 分钟左右，然后 23 年一年基本都保持在这个程度感觉不容易上去了，期间尝试过做过几座 100 多分钟以上，然后接下来几天膝盖蹲起就会响像是受伤了，然后就不太敢过于冒进，看了一下群里报课很多师兄也都到 90 分钟后保持了很长时间没太大突破，每天配合磕大头 300，目前身体状态磕更多的话出汗过多感觉身体会虚，请 Tai 师父开示如何能不受伤的情况下从 90 突破到 120 分钟，只要不受伤腿疼都是可以接受的。

Taiguanglin：

虔诚的行者，下面已经有人给你回答了，打坐的时候应该疼的地

方是屁股和大腿，不是膝盖，只要膝盖疼就得调整姿势，好不好。只能是屁股和大腿疼，只要膝盖一疼，就得赶紧调整，这有问题的，膝盖是不能受伤的，一旦受伤就很难修复，尤其是年纪大的人。

妙莲思：2024-02-15 06:04

感恩师父的回答，顶礼师父。

每次听师父开示的法音，弟子和也其他师兄一样万分激动，法喜充满，遇到师父（哪怕网络上）是弟子此生最幸运最荣幸的事，是世间任何财富福报所不能及。弟子就按师父说的那样按部就班的修行一步步去掉不好的执着来自然通筋脉，不再妄图短期的捷径。

想到几个事情望师父给予指点。

1.西方极乐世界游记这本书有大争议，师父说过是真的，所描述的那里景象基本都吻合，比如淫欲未灭的人去了会生为男相和女相但不会行淫等。所以弟子也放心的把书中描述的按真实极乐场景来看待，观想，希望师父再多讲点极乐世界的情况、故事等。

Taiguanglin：

妙莲思，极乐世界的问题以后再讲啊。

2.弟子的情况是因家人等原因不得不移居美国，虽然也有如法的寺院也可以像在国内一样参加法会等，也能放生（但目前只是隔几天随喜金额给固定放生团队）和同样的做功课诵经盘腿等，但弟子常常心里有困惑，单纯对于修行而言在美国的磁场气场是不是不如在中国？毕竟美国不是佛教国家，在气场上是不是对修行有不同影响？

如果都是同样的环境用同样程度的努力来修行，对于弟子最看重的往生而言，取得的成绩跟在中国有什么细的不同，还是完全一样？对于高僧大德而言在哪里没区别，但是弟子劣根凡夫不知位置地理环境不同有什么影响。比如师父前面回答提过小灰人等奇奇怪怪东西在国外比较多，但对修净土的不会妨碍，那么这些只是会障碍没有修行的人对吧？

感恩师父弟子愧对师父，因修行懈怠事情也多这些年做的都不好也没成绩，开始知道师父出现时只觉没脸没勇气去面对师父甚至网络互动，但师父出山实在难得难值难遇，所以宁愿硬头皮厚着脸皮提问求师父开示，低级问题也不怕别人笑话，如果错过这次机会，余生都会活在无尽的遗憾里。感恩师父看我这次比较长的啰嗦，顶礼再拜。

Taiguanglin：

去美国可不可以正常出行？可以的，佛的意识遍虚空，这句话反复说，佛菩萨的意识遍虚空。所以你在哪里，只要你心念动了，你向佛菩萨求，那一切事都是可以做到。你每次打坐啊，修行啊，之前都心里想想，佛菩萨要加持我、保护我，这样就可以了。还有就是，给你产生不好的影响是周边的人，不是什么所谓的气场，所谓的气场也是人。就是那些人，他就是心态不好的人，周围太多的话会有影响的，所以你要修行的话，还是找个比较清静的，一个人，或者都是修行人的地方去啊，好不好。

清净 2024：2024-02-15 00:36

1.请问师父，一个人念地藏经时，可否像寺庙师父们一样，边敲木鱼边用海潮音（换气时候不出声念，用眼睛看）来读诵呢？这样对鬼道众生、获得的功德，有影响吗？（忽略掉妄想的话）..

Taiguanglin：

清净 2024，念地藏经的方法，你随便怎么念都可以，默念也行，出声念也行。这个没有关系的，但是脑子里不要有太多的想法。如果你是给鬼道众生念的话，最好不要有想法。然后你自己当做修行来念，一开始也不可能做到没有想法，你就当做修行来念，一边打妄想一边念都可以。

2.另外，为什么鬼道声音听不到声音，念地藏经时还需要大声念呢？地藏经很长，每天念几部会很累，那用扩音装备合适吗？这样就可以花很小的力气出很大的声音了。

Taiguanglin：

然后就大声念，因为脑子里妄想太多了，你停不了。所以只好嘴上不停的大声念，脑子里就不停的打妄想，两个都在做。但是只要你嘴上念了，那说明你意识当中的一部分的确在念，是吧。你既然嘴上念，肯定是有一部分意识是在念的，然后另一部分意识是打妄想的，那起码也算是功课了吧，做到了呗。那虽然不能对鬼道众生产生很好的影响，但是你一旦出声了，那在我们这个空间也有能听到你的声音的生命体了吧，人也能听啊，我们空间里的花花草草啊，蚊子啊，虫子啊，他们也能听见的吧。好不好。

3.地藏菩萨是不是只有在风劫来临后，短暂的成佛休息，出现众生后马上又变成菩萨，要开始干活儿了呢？

Taiguanglin：

还有地藏菩萨风劫来后短暂休息，地藏菩萨他是一直干活儿的，因为他不只在我们这个世界，只要有地狱的世界，他都在，所以他分身无数个，到处去干活儿，一直都在干活儿。

贴吧用户_0EGy1CP：2024-02-14 23:15

顶礼 tai 师！师父出关答疑，感激不尽，请问师父，我降魔坐 60 分钟左右的时候就开始一直打哈欠流眼泪，需要处理眼泪鼻涕，心就被干扰得躁动，就坐不住了，很难继续突破时间，这是怎么回事啊？这个情况困扰很久了，恳请师父解答。

Taiguanglin：

贴吧用户_0EGy1CP 啊，改名字吧，这个太难念了。打坐 60 分钟后开始打哈欠流泪，这种表现是身上有东西，有不干净的东西。你要么学念楞严咒，还是念地藏经，先找个其他的念经念咒的方法，先坚持，然后再试着慢慢打坐。

东风 4500：2024-02-14 23:00

Tai 师父好，请问 2 个问题：

1.可否佛道双修，修身用道家练气法门作为加行，修心还是佛家法门修止观？

Taiguanglin：

东风 4500，双盘三个小时以前，两三个小时以前，你可以用道家方法来快速让身体达到那个状态，后面就都是用佛门的正常的心法来修行。

2.师父之前推荐耳根圆通，为啥很少听说历史上修耳根圆通成就的修行人？

Taiguanglin：

耳根圆通法门，一般人都不愿意修这个，因为它着力点很难找到。你想要听一个声音，那这个声音最好不能变，你才能长时间的听。他一旦变，你的情绪，你的注意力也跟着跳动。所以你得在外面找一个某个声音不变的东西来听，但是你怎么找这样的东西，你不能在电视里放一个 b…这样的声，然后一直听下去吧，所以这个着力点很难找，所以修的人少。

若水 9851：2024-02-14 22:51

顶礼师父！如果想主修心经得初果，是不是除了理上通达，还必须要禅修体悟以证空性智慧？感恩师父！

Taiguanglin：

若水 9851，你说的初果是初禅吗？如果是初禅的话，今天已经讲了很长了，初禅是把身体灭掉，把我们这个肉身的感觉彻底灭掉，如果灭掉了，以后就不要身体了，死了就不要再来做这个有肉身的人

了。所以你说要纯修心来达到初果是达不到的。

还必须要禅修体悟，以证空性智慧。咱们说正常的人话好不好，修行嘛，就是一步一步走啊，就是先理解正法佛理之后，按照我们能做得到的，最传统的，正经的方法，来一步一步修行，好不好？

极乐之光：2024-02-14 22:37

顶礼师父!!!

请问师父：打坐念阿弥陀佛还是南无阿弥陀佛

阿弥陀佛阿念 a，o，e，哪个音？

弟子比较死脑筋。请师父原谅小事较真。

Taiguanglin：

极乐之光，这个念什么音，原则上是没有什么特别的要求的。a 弥陀佛也好，e 弥陀佛也好，都可以啊。你去听日本人怎么念阿弥陀佛，不一样，韩国人怎么念，不一样的，韩国人念 a mi ta ber ，后边还有个儿音，它不一样。所以你不要再纠结在这音上，我们就念 a 阿弥陀佛吧，那电视上经常念 e 阿弥陀佛，那你只要相信某个音对就可以了，你不用再纠结这种小事情好不好。

神门：2024-02-14 21:14

感恩师父的慈悲开示。

昨天师父开示弟子反复的发作的子宫肌瘤等疾病，是与前世有情债的众生有关，您建议发愿、回向、做功德、念地藏经四步走。弟子这些功课也一直都在做，但一直看不到明朗的变化，弟子病程太久了，

情况有些复杂，我尽可能简短描述一下，还祈请师父再次慈悲指点。

弟子是十五六年前发现子宫肌瘤的，刚发现的头几年就做了两次开腹手术了，但就像您说的就是反复发作。当时还没接触佛法。大概五六（或六七？）年前有遇到一位师兄，据说她可与观音 PS（声音）沟通，她告诉我一些因果（免得长篇大论就不细说了），并告诉我需向债主磕 2 万个头，放 2 万条生，于是我便开始磕头放生了，但那时我也没信佛，完全是自私的、想完成任务的心态来做这些事情，做完后当然也没有任何起色，后来又做了一遍，心态并没有转变，仍然没有任何起色，后来就放弃了。

到前几年才开始慢慢接触一些佛法，当然因为一直没找到对治的方法，这些年身体也越来越差了，到 2020 年时身体已经差到走不动路了，然后发现肾脏也被压坏萎缩了，只得辞职回家养病了。当时在最绝望的时候，看到家里几年前请的从没动过的占察轮，就突然想到问下地藏 PS，没想到一掷就相应了，PS 轮相开示病因是非人恼、可治疗、功课是（大概 5 个多月内）400 万地藏圣号、每天一部地藏经、每天一座占察忏。

于是就开始闭关做功课（做到两三个月左右时，各种非人众生疯狂的找来，差点要崩溃了，还好也扛过来了，现在觉得没啥，但那时也只是刚朦胧接触点佛法，完全没有慈悲心之类的，只会恐惧害怕，这时的心态就是一门心思想病好），当时确实是走投无路了，每天十几个小时，做得也很认真，定的时间到后，超量完成。

当时肚子还是明显有肌瘤的，后来去复查发现肾功能指标倒时回

升了不少。完成功课后，又用占察轮问了 PS，轮相却显示病已经好了（也是一掷就相应了，观所患得除愈），但我明明瘤子还这么大怎么能算好了呢，于是又问 PS 目前肌瘤仍然很大的病因是什么，这次轮相显示病因变成了大不调（生理性病），治疗难度也变成了难治疗，之后我又开始找各种医生（中医）看，功课也基本没断（做成习惯了），也开始慢慢开始学佛法。

到目前为止，肚子（肌瘤）仍然很大没有变小，一方面又确实很多地方软化了很多，另一方面也还是看不到实质的（大小的）变化；肾功能从那次闭关出来后又一直在缓慢下降中（但有些指标又有好转：比如肾积水、肾盂分离没有了，去复诊医生还问我做了什么治疗，我说没有，医生还觉得很奇怪）；

整个人的精神体力还是会起起伏伏，但跟刚辞职最差的时候比那是好很多了。至于心态上，仍然还是有想求现世健康的愿望，病痛起时还做不到观无我、五蕴非我，心里的愿望是希望身体好了后有能力能量去帮助更多的人（弟子生病得到了很多人的帮助，也受到了佛法的滋益，一方面不想一直被照顾，另一方面也希望能帮更多的人亲近佛法），但同时也感觉到自己的这种愿望有些无力，可能看不到身体健康好转的希望吧，对自己也没太有信心。

总体来说，自我评价，无论是身还是心，这些年有一点进步，但还差太远，有种吭哧哼哧盘山路爬了老半天，一抬头发现自己还在山脚下的感觉。

所以弟子昨天也请教师父如果切除子宫对修行打坐等有何影响，

虽然弟子一直很不想再次手术，但弟子对这种久病的状态已经疲惫，身体的负担也很重，一直看不到实质的变化对于应该怎么继续也有些迷茫，当局者迷，看不清楚自己的关卡，还想请师父再次慈悲开示！

Taiguanglin：

神门，请你放下对身体的执着，如果你认为病的很重，那肯定是死的呗，最后肯定会死吧，就算健康了，以后也会死的吧？那你就求往生极乐世界吧，那就求这个最好。对身体干脆放弃就更好了，直接放弃，想都不想。以后剩下的时间我就拼命念阿弥陀佛。我打坐不了，那就拼命念阿弥陀佛，然后有钱就放生，拼命念阿弥陀佛，做到这个就可以了。

我在庙里见过，有人说得了癌症，而且晚期了，快死了。怎么办，还能怎么办，快死了，临时抱佛脚还能怎么办？那就放生呗，然后念阿弥陀佛，然后给自己积点儿福，等死后去好处呗。他就天天去放生，还有钱嘛，然后再去养老院呐，孤儿院呐，地方福利机构捐钱，然后就再去放生，念阿弥陀佛。结果到了死的时候，他居然没死，去医院一查，说病情有点好转了，而且还稳定住了。他就很开心的继续去做，至少在我看来，他多活了好几年，虽然最后是肯定死了，但是至少多活了好几年，而且后面的心态都很好。他觉得自己做的这些功德，完全可以去很好的地方，然后心态就变好了吧。

人的信心嘛，能往生善道的信心就来自于你的功德，你自己做了好多坏事的话，你自己都不敢相信自己能去好的地方，你把好事做多了，做的很多很多，足够多的话，你自己都相信我这么好的人，应该

肯定有好的结果吧，这样就好了吧，可以了吧。

DS 林中草：2024-02-14 21:06

师父吉祥，本来打坐可以双盘两三个小时，由于胃动力不足一到晚上就涨气返酸，特别是晚上历害，打坐坐也坐不住，不是腿痛，我真是硕，白天还好没问题，但我只有晚上用睡觉的时间打坐，我想问师父我真的没希望吗

Taiguanglin：

DS 林中草，先练降魔坐，先打通胃部，然后再打通另一边儿。晚上打坐不要吃饭，凌晨打坐也不要吃饭，空腹打坐，两三个小时都能坐下来，怎么到现在才会胀呢？你要胀的话，一个小时前就得胀了，现在是双盘两三个小时开始肚子胀，这很正常吗？我看一点不正常。但是我见过说肚子胀的人，他是贡高我慢心太强了，觉得自己很厉害，整天很膨胀，所以连肚子也在膨胀，你把心态调整好就可以好了。

陈烨 2：2024-02-14 20:10

顶礼师父！2 月 12 日发过一次师父没看到，再发一次。弟子是 2020 年左右才开始修行的，平时有时间就站桩打坐，惭愧精进不够，单盘 2 个小时多，双盘 1 个小时左右，另外也发过大愿，布施，不杀生，忏悔都在做，日常生活中尽可能去保持觉知，通过观心观身，也减掉了八成以上的烦恼，因为从小营养不良，身体一直比较弱，生小孩大出血，一直有点贫血。试过全素食三个月，但感觉身体非常疲

软，虽不用工作，但日常还有很多家务活要干，两个娃要带，只好加了一点肉食，想自然而然而断，但心理上不吃肉是完全可以的，以前也有梦考过。看了师兄们整理的师父之前的开示，虽然深信，但始终有一丝疑惑。看师父之前的开示，好像必须要修四禅八定才能解脱？我看到一种说法，佛陀不是在四禅八定的境界开悟，而是回到了欲界定，通过观心而开悟。如果这样的话，弟子是女的，48 岁了，修四禅八定几乎不可能，心中不免有一丝凉意和失落，但先修到欲界定再修观，感觉还是有希望的，有没有这样的法，如何修，祈请师父开示！

Taiguanglin：

陈烨 2，你问的欲界定怎么修，修观怎么修，这个在书上都有的，你自己去看就可以了。

极乐清净：2024-02-14 20:04

顶礼师父！弟子打坐腿很热，爬山腿也不疼，就是一直单盘，这次会练习双盘，我一定好好修行一定去极乐世界。

师父想问您一个问题，孩子以前学习很好，现在总怕冷，肚子痛，嗜睡，我怎么可以帮助她？

还是不管了，不干涉她的命运（比如因此影响高考）？

Taiguanglin：

极乐清净，带着你的孩子一起念地藏经吧。如果这个怕冷超过了普通人的极限，大概率都是身上有东西。只要有阴气重的鬼魂的话，鬼道众生进入体内的话，他都肯定会怕冷，而且瞌睡，还有各种小毛

病不断，经常感冒，经常磕磕碰碰的。你带着孩子一起念地藏经，然后做功德回向，就按前面讲过的，冤亲债主的四步走啊。

水月光 202429 2024-02-14 19:40

感恩 TAI 师父慈悲开示加持。

接师父前几日提及女众修行过程中“泄”的问题，女性的修法与男性是否有细微不同呢？

Taiguanglin：

水月光 202429，男女的修法基本都一样，理论也都一样。但是女性灭月经的时间要比男性百日筑基要时间长的多，可能好几年，精进修行的话，是三年左右吧，一年是有点儿不太可能，很少有人在一年内做到的。如果是已经结了婚的，有性行为的，这个怎么办，前面讲过的，那个吸星大法怎么练已经讲过了，你就看吧。

元：

师父 若是女修行者在 45 岁左右闭经了,这是不是意味着不漏了,反而是继续修行的吧？弟子愚钝，请师父开示

Taiguanglin：

可以修行，理论上双盘坐到 3 小时以后会回经，再慢慢消失，看年纪吧，如果是 80 岁后，我看这辈子没戏了。

Keep on：

师父，思情是一种记挂，一种牵挂吗?您讲的第七识分别心是我们

清楚了知的觉知心吗?比如我们打坐、看手机、吃饭、起情绪我们都是知道的，只是做不了主。

Taiguanglin：

思念之情，有谈恋爱过吗？有过某个人一直挥之不去，脑子里转，心里念，从早到晚不间断的念，这就是思情。分别心可以说是知道自己在干嘛的心，但是一般人感受不到，情绪起的时候被情绪牵走，注意力，文字妄想都是如此。

觉莲：2024-02-15 16:17

顶礼师父！

师父，有一件事很奇怪，就是孩子约两三岁时，一次半夜高烧，突然爆出很惊恐尖厉地大叫“啊”，瞬间口鼻中喷出一大团棉花糖状白沫（约有普通幼儿头那么大），眼珠向上斜翻定住，身子弓曲，手脚都变紫黑色了，像老鼠瓜子那样又细又长蜷曲着弓缩在身子里，我当时的感觉这就是一只大老鼠！师父，这是发生了什么？夺舍吗？

想起就是孕后期时，有次看见一只老鼠径直朝我爬过来，当时我坐椅子又惊又怕也不敢动，后面过程就不记得了。这个跟上面这事有关系吗？我怎么总感觉有些蹊跷呢。

由此又想到小时候家里有老鼠出没，有次晚上全家动员打死了一只老鼠，我太害怕叫得最大声，过程中那老鼠躲窗帘后探出头惊恐地滴溜着眼珠子观察路线，是不是从此就记住了我，开启了讨债复仇之旅呀？

Taiguanglin：

觉莲，你这个孩子的事是 2、3 岁，那是什么时候啊？离现在多久了？已经过了很久了，孩子就没事了呗？过去的事就算了啊。还有不要杀小动物，你能不杀就不要杀，这个以后再讲个故事吧，好不好。

还有师父，记得您说过，只要对某个场景产生共情，因缘际合时这样的事情就会发生在自己身上。

这太可怕了，因为现阶阶修为还远远够不着消灭情绪，虽然站在演员的角度看，很多时候也能做到或是提醒自己不带入其中，但难免对某些事物产生共情，譬如大悲心，里面的悲是不是共情呢？

Taiguanglin：

然后这个消灭情绪，共情，大悲心的确是一种共情，能感受到对方的痛苦。但是你不能执着于这种痛苦，真的把它给搬过来，甚至有时候想象一下都能感受到对方的痛苦，这样就差不多了。好吧。

Taiguanglin：

还有杀老鼠这些事儿吧，家里的动物、小虫子啊，能不杀就不要杀。在东北是不乱杀老鼠的，农村也是。

我以前外婆家里去的时候，这算是故事吧，外婆家，农村院子里有个死老鼠，田地里，不知道在外边吃了什么老鼠药，就跑到外婆家门口死了。大舅，就我妈的哥哥，不叫人去看。他说老鼠死了之后，它就找仇人，找不见的话，那谁先靠近就把谁当做仇人。所以先放一天，然后第二天专门找一个红布遮着自己的脸，不和老鼠对眼，不能

让老鼠看见自己。然后拿红布盖住这个老鼠之后，拿铲子把它铲起来，带到外面，再挖个坑把它埋掉。他是真的很认真的做，我当时挺小，就感觉他有点过分了。但是从外婆那里听说，村里以前有过一些人经常杀老鼠，之后就疯掉了，他们村里就有老鼠也不敢乱杀，但是有些人就是不信邪，没办法。

那家里有什么小白蚁呀，啃木头的白蚁，虫子啊，你非要把它弄走，怎么办？那你得先做功德，然后请它们离开。先做功德，回向给它们，然后请它们离开。行不行不一定，有时候说是管用。一般在庙里是管用的，庙里厨房也会有白蚁之类的，然后就在庙厨房门口旁边撒点儿白糖，做个小的祭坛，然后说这是布施给你们的，请你们离开这个厨房吧，然后念经回向给它们，它们就真的会离开的。

还有讲个故事啊。这是韩国那边高丽时代的故事。有一个富人，在城里有好几个店铺，很有钱。但是因为要经营，他得到处去跑，那个时候又没有现在这种通讯手段，他得到附近各地几个城的市场上去调查物价，进货出货。他娶了一个漂亮的老婆，但是他因为到处跑，就没怎么关心这个老婆。

这个富人住的城外山上，住着一个年轻人，身上还有皮肤病，很穷，这个年轻人是做木炭。他在山上住着，每天去伐木，然后把木头劈开，然后拿锅炉来烧成木炭，然后拉到城里卖。

那这个富人的老婆，就时常去买木炭嘛，富人在的时候也买，反正这是个定期进货的地方，他就定期下来卖木炭，之后就离开。但是

这个富人因为经常在外边走，就不管家里的事儿，那这个身上有皮肤病的木炭男孩儿和这个富人老婆，就眉来眼去之间有了感情，后来这个老婆就跟着这个木炭男孩儿走了。

然后富人就非常生气，但是又想不明白，老婆为什么舍弃这样的环境，去跟那穷男孩儿过日子呢？他就去山上看了看那个木炭男孩儿和老婆过日子，看到之后，这个木炭男孩儿也不怕，人家是自己跟来的，又不是自己抢来的。这个富人也通情达理，也没有办法，也不能硬要怎么的呀，就留下一笔钱下来了。反正老婆是肯定要不过来了。老婆说她老公结婚之后就一直在外边跑，都不理自己，现在自己跟这个木炭男孩儿，在山上一起干活儿，一起做木炭，看老公出去卖呀，过的挺好的，你就不要再来找我了，他老婆是这个意思。

这个富人回家之后，越想越生气，他一定要知道这是什么原因。他实在想不明白，为什么会有这样的事情。然后他就跑到附近的寺庙里问大和尚，为什么会有这样的事情？他想不明白，老婆为什么会跟着一个穷人跑掉了，我想知道原因。和尚说，你要看姻缘的话，你自己修行看，这个不能乱告诉你的，反正我也没那能力，要不你求地藏菩萨还是观音菩萨，自己求。这个富人后来就为了这个事儿，真的出家开始修行了，他反正感觉自己求是求不来，要靠真真实实的自己的修为来找回前世的记忆。

然后就他拿出一笔钱捐给庙里，之后出家开始修行。反正家里也有继承人，继承人也很喜欢他出家这样，反正继承人家产也都收了嘛，偶尔去给他点儿钱就完了。庙里也收到一笔钱，庙里也开心，两边儿

都开心，他就在庙里开始当和尚修行了。修了快十多年，终于修到初禅了，终于看到了前世姻缘，他看到了什么呢？

在很久以前的某一世，他是个穷和尚，庙也破，人也破，穿的很破的衣服，身上还有虱子，在很小的庙里，上顿不接下顿的那种破环境里，他在修行。

有一天他出门扫小庙门口的地，拿着扫把在那走，看到一个癞皮狗。野狗嘛，古代有很多没有主人的癞皮狗到处游荡，身上还有皮肤病，很恶心的，这种癞皮狗在前面走过。他就顺手从自己身上破衣服上，抓出了一个虱子，咬人的小虱子，丢给了那个癞皮狗的身上。他以为，这样虱子也不会死，自己也解决了一个小烦恼，觉得挺美的。

后来他看到的这个前世场景一变，这个虱子就变成了现在的老婆，那个癞皮狗变成了卖木炭的身上有皮肤病的年轻人，自己变成富人。因为自己前世修行嘛，又做了点功德，所以这一世是富人。

但是把那个虱子扔给了狗了嘛，那这回富人老婆就跟着那个年轻人跑掉了，有这么一段因果。他看到这么一段因果之后，不能说是痛心疾首，起码也是对这个世间的轮回啊，生命啊，都有了新的理解。就发愿以后普度众生，任何众生他都不舍弃，一个众生也不舍弃。不管是人也好，鬼也好，小生命也好，以后在他的庙里，反正东西来了他都供着，小虫子来了他也供着，任何东西，只要能来的众生，来了，他都供着。后来他住的庙越来越兴盛。有这么一个故事。

好了，结束了。

说这个故事为什么，就前面打死老鼠的那个人啊，能不打死就不

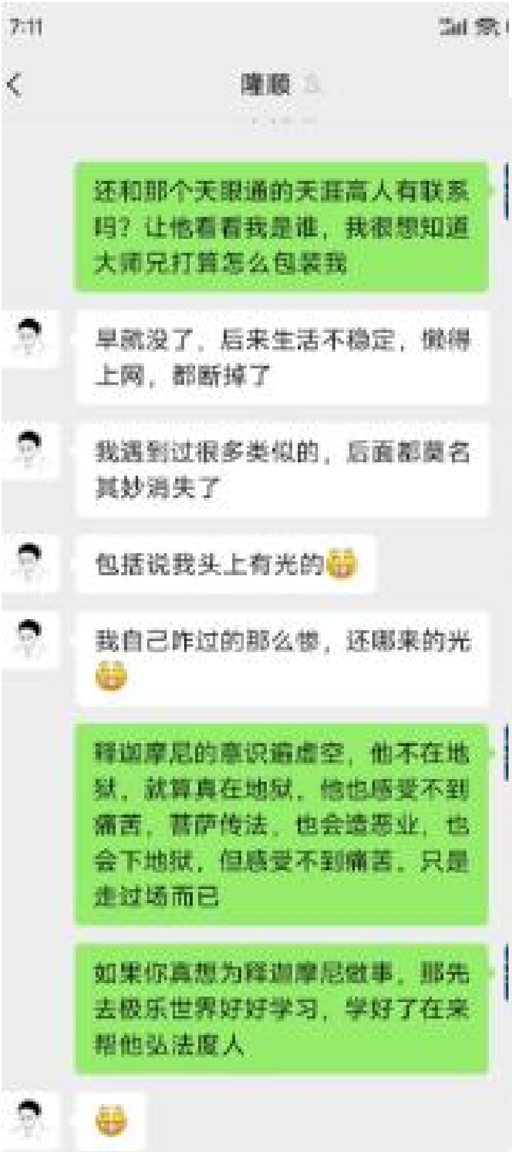
要打死，能不赶走就不要赶走。你要赶走的话，就先做功德，然后跟它们说原因，然后再请他们离开，这样才是正常的顺序。你要是直接打死了，就算造了杀业，你要硬是撵走的话，那也算是一种恶业，后面会有果报的，知道吧。

加油，只要没死，修行就不间断。——taiguanglin

2024 年 2 月 16 日 Tai 师父微信记录完整版（文字版）

19:12

师父:


7:11
隆顺
还和那个天眼通的天涯高人有联系吗？让他看看我是谁，我很想知道大师兄打算怎么包装我
早就没了，后来生活不稳定，懒得上网，都断掉了
我遇到过很多类似的，后面都莫名其妙消失了
包括说我头上有光的
我自己咋过的那么惨，还哪来的光
释迦摩尼的意识遍虚空，他不在地狱，就算真在地狱，他也感受不到痛苦，菩萨传法，也会造恶业，也会下地狱，但感受不到痛苦，只是走过场而已
如果你真想为释迦摩尼做事，那先去极乐世界好好学习，学好了在来帮他弘法度人


7:12
隆顺
你网上查一下极乐世界，看看极乐世界有多少佛
看过啊，弥陀经又不是没念过，不好玩
反正决定不好玩
觉得
南无西方极乐世界三十六万亿一十一万九千五百同名同号阿弥陀佛
说明极乐世界是存在了很久很久的世界，
那更不好玩，人家都是佛，没我站的地方，小兵一个
第一代阿弥陀佛发愿要让极乐世界成为传法人的培训基地，所有继任者都用同一个号就是为了打出长久的品牌效应





这是一场不堪回首不堪直目的法会，但是，师父说了：发出去。

行吧，人家是师父啊，那能怎么办，把我吊起来，血淋淋的剖开来，接受大众的审判吧！

这次法会缘起于我跟师父的聊天，因为我的愚痴不可教化，他感觉有必要把我提溜出来给大家做反面教材，嘿嘿，咱脸皮厚。

以下是我跟师父的对话。

< 隆顺与师父聊天记录 >

2024 年 2 月 16 日

隆顺：

哎，师父啊，我就跟你说说我为什么不想去极乐世界的事吧。这个极乐世界，黄金满地又如何？我视黄金如粪土啊，这个原因还在我没学佛之前，因为那个时候不是上天涯吗？我在天涯上遇到了很多高人，那不是有些高人会看嘛，这个确实很厉害，他反正很多人证实了，这个人确实看出来都是真的。

那个时候不是天涯上面也有很多佛教徒嘛，他们经常写那些感应的东西，那个时候虽然没信佛，但是看到的东西多，大家就总结出来一个什么呢，就是很多佛菩萨显圣的事迹都有，那阿弥陀佛，比如说有人往生来接应啊，那观音菩萨来救苦救难啊，地藏菩萨，是不是各种菩萨显灵都有的？

但是大家就发现一个很奇怪的现象，就是从来没有人看到过，嗯，释迦牟尼佛显圣的故事，反正可能有吧，但是基本上我们就没看到。反正基本上就没人看到这个释迦牟尼佛显圣的事情，那佛教流传这么

多年了，是不是啊？大家也都说他成佛了，为什么就没看到他显圣呢？都说他无所不在，无处不在。所以后来大家就让那个人看嘛，他啥都能看，就让他看到底是为什么，然后他也是真的给看了，他看到说什么呢，他说就是，这释迦牟尼佛当初跟阿弥陀佛，他定了一个协议，一个合作协议嘛。就是这个协议的时间是 3000 年，刚好跟你说的 3000 年也是合的上的，是不是啊，这个很神奇嘛，人家说订了一个协议是 3000 年，反正这个 3000 年嘛，就好像说是，可能是阿弥陀佛助他成佛，还是说反正因为时间太久了，我记不清楚了，反正是这个协议，就是释迦牟尼佛帮阿弥陀佛在这个地球上宣传那个极乐世界，反正这个协议的时间是 3000 年嘛。然后就释迦牟尼佛为这个，他自己也承担了因果的嘛，他的因果。

反正那个人看了说，说释迦牟尼佛就在大火地狱里嘛，他反正每天就在那个地狱里，就在这个大火中来回的走，反正也做不了其他事，就在那个大火地狱里来回的走，来回的走。后来我自己信佛了以后嘛，反正就是这两个原因嘛，一个地藏菩萨他是地狱不空，众生没度尽，他就不成佛嘛，还有就反正这个故事。一直就在我心里很膈应嘛，那释迦牟尼佛如果是真的话，他付出了这么大的代价，嗯，就反正就觉得我，我自己就觉得也不想离开这个世界嘛。

师父：17:49:44

还和那个天眼通的天涯高人有联系吗?让他看看我是谁，我很想知道大师兄打算怎么包装我。

隆顺：17:50:26

早就没了，后来生活不稳定，懒得上网，都断掉了。我遇到过很多类似的，后面都莫名其妙消失了，包括说我头上有光的。我自己咋过的那么惨，还哪来的光

师父：17:52:30

释迦摩尼的意识遍虚空，他不在地狱，就算真在地狱，他也感受不到痛苦，菩萨传法，也会造恶业，也会下地狱，但感受不到痛苦，只是走过场而已。如果你真想为释迦摩尼做事，那先去极乐世界好好学习，学好了在来帮他弘法度人。你网上查一下极乐世界，看看极乐世界有多少佛？

隆顺：17:54:52

看过啊，弥陀经又不是没念过，不好玩，反正觉得不好玩。

师父：17:56:00

南无西方极乐世界三十六万亿一十一万九千五百同名同号阿弥陀佛。说明极乐世界是存在了很久很久的世界。

隆顺：17:56:38

那更不好玩，人家都是佛，没我站的地方，小兵一个

师父：17:57:42

第一代阿弥陀佛发愿要嚷极乐世界成为传法人的培训基地，所有继任者都用同一个号就是为了打出长久的品牌效应。

隆顺：17:58:07

这样的啊！那前面的去哪了？

师父：17:58:42

释迦摩尼和弥勒是一对搭档，他俩在创造娑婆世界之前来极乐世界学习。所有的佛都在虚空中

隆顺：17:59:30

好玄虚

师父：18:00:16

想想看，佛在时间和空间之外，那他们会在那里？

隆顺：18:00:35

跟修仙小说写的接近了。台湾很多开天眼的人，天涯当时很多是台湾的。

师父：18:01:43

会分这里和那里吗，我这个佛在这里，你那个佛在那里，是这样吗？这里那里是空间分别，没有空间限制，那佛在？

隆顺：18:02:11

我喜欢简单的，你说的太复杂

师父：18:02:46

就是笨，也就是所有佛的意识全部重叠在一起

隆顺：18:03:18

就是没有任何个人的空间

师父：18:03:37

这叫诸佛同体，包括佛菩萨罗汉凡夫，所有的意识在自性阿赖耶识这个层面上全部重叠在一起

隆顺：18:04:00

太慌了

师父：18:04:33

我多次强调，佛菩萨的意识遍虚空，你听不出来，

隆顺：18:04:52

就是超体说的，我无所不在。

师父：18:05:37

对的，你的任何一个念头，佛都知道，因为你和佛重叠在一起

隆顺：18:05:48

层面不一样吧，不说了，还有点搞搞好

师父：18:07:11

释迦摩尼和弥勒来极乐世界学习传法的方法，然后创造一个新世界，把弟子们和有缘的众生带进去教化。

请阿弥陀佛派出一个传法团队，在娑婆世界进行一次示范性的传法活动，一遍留下一个好的模板给娑婆世界的的菩萨罗汉们学习

我们是被请来教这个世界的菩萨罗汉们的，这是第一目标。传法这个事是从文明设计开始，国家设计，宗教设计，具体传法度人，是一套完整完整的大活。

隆顺：18:11:48

不感兴趣，自己提升不上去，说啥都是空的

-----------------< 隆顺与师父聊天记录>分割线--------------

隆顺：19:34

今天的开始了吗?累的话休息一天没事的,前几天的够大家消化，我是整理完了。

师父：哦？如果觉得累就交给别人办吧

隆顺：

这几天没事，以后就没时间搞了。反正帮人家看着蜡烛。我是自己再过一遍，其实我不参与整理，都是别人在做。我是过来玩票的。

师父：

你看阿难，佛在世的时候，他连淫欲都没灭尽，就是纯纯的小白，佛讲般若部，涅槃部，他能听的懂吗？但是他把佛所说记录下来，集结佛经传播出去，只要佛经还在人间流通，他的功德就在涨。

隆顺：又跑去下金蛋了

师父：

博闻强记算什么能力，初禅就能找回前世记忆，今世的记忆都能在禅定中追溯，1255 人弟子菩萨罗汉那么多，谁没有神通记忆力，

怎么会让阿难这样吊车尾的人接这么大的任务，也就是佛和他有前世因缘，把这泼天的功德差事给了他。

隆顺：那你说我和观音菩萨有没有缘啊？我感觉没啊

万金(Gem)：@隆顺 师太，你跟师父有这样缘分，大家羡慕都来不及。

师父：

我有意把记录整理终极佛法的差事交给你，你却跟我来这个。

隆顺：流泪😭。

文龙：师父，看佛陀传这本书，众弟子有记不住的讲法都去请教阿难

师父：

你理解不了，那先记下来流通出去，这泼天的功德不够你治腿吗？为了让你到处宣传，给你一对翅膀又有何妨？

隆顺：好吧😁🙏🙏🙏

师父：

我都说了，先行善积德，用功德向观音菩萨换你的小愿

keep on：阿难应该生生世世发了这个愿的。

文龙：我们都可以协助师太，师太吃肉，我们喝汤

师父：

你一个出家人，唯一能做的功德就是传法度人，但是严格来讲凡夫没有正法，也就没有真正的传法，只是帮助别人结缘，只是这样也有功德

隆顺：我是小白😭

师父：

你的腿痛跟在极乐世界传法团队所做的 3000 年传法活动相比，算什么。你去求你的释迦摩尼好了

文龙：师太怕什么，群里这么多人呢，都听你差遣

隆顺：人家摆翘了

文龙：就是师父说的有点玄幻，超出认知了

万金(Gem)：师太加油!我们不多闲聊了!我们大家都全力支持你。

隆顺：不是，他以前不是这样讲的，今天讲的跟以前有点合不上，我脑子转不过来

隆顺：修仙小说看多了，他讲的更像修仙小说说的

师父：

你是不拿正法当回事还是不拿我这个人当回事?你自己求问，那我一步一步用逻辑分析，层层展开，让你真正理解，之后再修，事半功倍，你不想学，那算了

隆顺：不是，我笨么。跟不上。我出家和没出家前，都没有学习过，全是念地藏经

师父：

佛是从下往上讲，阿含部，给凡夫讲六识执着心和凡夫九禅。方等部，给罗汉们讲九种分别心，和罗汉九禅。般若部，给菩萨们讲菩萨的十一种妄想，和菩萨十地修法。涅槃部，给等觉菩萨和等地菩萨们讲佛的境界。

隆顺：本来以为就这样念地藏经念到死，结果后来看到了你的法，但是一直没法提升自己，十年了啊，我 55 了。

文龙：也挺好的。(引用“隆顺：本来以为就这样念地藏经念到死，结果后来看到了你的法，但是一直没法提升自己，十年了啊，我 55 了”)

菩提心：师太，我跟你一样，快接啊，急死了，我这还想跟您一样想出家

隆顺：我，不太喜欢跟人争，五十多年的习惯，男人，有人喜欢，马上放手，都一样面

师父：

你以为我倒过来讲法是随随便便的决定吗？这是前后呼应的，大计划内的事。佛没讲过的业的部分，和全法界真相，全部拼在一起才是完整的佛法，是世界的真相，因为倒过来讲，所以直接开始就是佛法的第一义谛，也是世界的初始设定。

隆顺：您决定吧，我不多说了，

Cindy：其他人请止语

Cindy：@所有人 不要打岔师父的话

隆顺：我就这样看着

师父：

世界的三个初始设定，如此所说，是为佛说，非此所说，皆为邪说。

隆顺：我没看过大乘佛法，太小白啊，懂不

师父：

第一、自性恒常，第二，初妄无因，第三，诸佛同体。

隆顺：对，这样说就能理解

师父：

你能理解个 der

20:14

师父：

为什么让你先去极乐世界因为那里有 36 万亿的阿弥陀佛，可以无限叠加加持 buff，因为诸佛同体，所有佛菩萨罗汉凡夫的意识都是重叠在一起的，众佛的加持下，你都没有办法起邪念，也会极大的降低成为阿罗汉的门槛，你在这里修 100 世都成不了阿罗汉，但是去了极乐世界，就可以带着业先成为阿罗汉，然后在按照自己的意愿进入轮回消业和度人

隆顺：问题就是，我不想再轮回了，重点就是这个。这一世的剧本太惨了

师父：

你不是求我加持的吗？极乐世界六大法王一起加持你，加上释迦摩尼和弥勒，加上文殊普贤等所有这个世界的菩萨，你在这里这辈子也成不了阿罗汉

隆顺：不带这么打击人的，以前你不是这样说的

师父：

大家用自己的逻辑思维好好推理，三个初始设定下，推理出来的世界和我们看到的世界是一样还是不一样。加持的原理是什么？因为诸佛同体。

隆顺：你再细说一下吧，哪三个初始设定?

文龙：诸佛同体

隆顺：哦哦

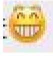
师父：

极乐世界的加持力是 36 万亿佛叠出来的

隆顺：那我的理解，在哪都一样啊，佛无处不在，你说的

师父：

我们现在也和极乐世界 36 万亿佛重叠在一起，那为什么在这里无法受到极限加持。因为没有缘，加持是可以靠缘层层传递的

隆顺：佛，打不过凡夫

隆顺：佛被凡夫打败了。你，有没有被我打败，气跑了?

师父：

阿弥陀佛可以加持我，因为我和他有业缘，现任阿弥陀佛未成佛时我就在他坐下学习，那我认识的人和我有缘的人就能以我为中转点来受到加持，就像论亲戚一样，层层传下去

隆顺：我跟你说个事吧，

师父：

这个世界的人受不到 36 万亿阿弥陀佛的加持，因为没有缘

师父：中间也没有中转人。没有缘的下还想受到加持，那就念佛，你思念他，他就能加持过来

隆顺：我那个给我女儿整套房子，就那天跟你说的，其实，这事，我心里一直过不去

20:26

师父：

但是你的功夫怎么样？24 小时内有多少时间思念佛？

隆顺：我现在基本在空想中，就是经常失神那种。思念不起来，真的

师父：

如果你去了极乐世界，中间人就出现了，那里的菩萨罗汉接收，你就算不念佛，所有阿弥陀佛的加持力会顺着中间人直接加到你身上。

我们这个世界的所有人现在都在受着释迦摩尼和弥勒文殊普贤他们的加持，就算没听说过，也不信佛，也有加持，因为都可以层层传递的缘联系到他们，但是还是太弱了，就因为太弱了所以众生恶念不断，地狱沸腾

20:31

师父：

这是新创造世界的基本面貌

隆顺：我本来是这样想的，你说的思情，我把这思情对象换成地藏菩萨，但是，试了很多天，一直不成功，我感觉，我已经成了空心人，出不来这个情，可能这辈子太惨了

师父：

每多出现一个佛，加持力会加一点，一个世界存在的时间越长，出现的佛越多，加持力会层层叠加，直到这个世界下三途消失，下四道消失，女人消失

20.33

隆顺：就算是地藏菩萨救度我出苦海，我也是升不起这个思情，更别说跟我一点关系都没的阿弥陀佛了

师父：

有些世界只有人天二道，还没女人，这是指这个世界的众生已经没有淫欲。

那是你的事，个人的力量跟 36 万亿佛的加持相比，什么都不是，靠叠加持 buff 都能轻松成阿罗汉能轻松成阿罗汉

隆顺：我女儿最讨厌有人说没有女人的世界，为了这个原因，她虽然每天念地藏经，但是一边念一边谤，因为里面就有这话

师父：

你愿意留在这个世界就留下，想去的人都带不过来

隆顺：可以啥时去玩玩不

师父：

大家还有疑问吗？

隆顺：大家都被我的傻吓傻了

师父：

你别说了

天琴,动名天下 Wmq2677：说到思情，因为我没见过阿弥陀佛，但是我见过我的师父，我常常会想起他，早上一起床就想到他，但是想他，会有情绪波动。

师父：一开始都那样

甘泉：师父，我只听说过下三道，没有听说过下四道的。请师父慈悲开示吧🙏🙏🙏

师父：地狱，饿鬼，畜生，修罗

文龙：那为什么现在还是末法时期，甚至佛法会消失？（引用“师父：每多出现一个佛，加持力会加一点，一个世界存在的时间越长，出现的佛越多，加持力会层层叠加，直到这个世界下三途消失，下四道消失，女人消失”）

天琴.动名天下 Wmg2677：这半年来一直在调，现在比以前平静多了，这是不是有牵扯纠缠?或者说我跟那个师父缘份比较深?

W 权：师父，您说诸佛都是叠加在一起，那么这个世界都是就是个意识的世界，意识也像物质一样，有成住坏空吗？

师父：

到人寿 10 岁的世界结束后，世界重新刷新，开始成住坏空中的

坏阶段，我们这个小宇宙会崩塌，在重造，然后人寿 10 岁开始上升到 84000 岁，这段时间叫上行文明，但是上行文明期间不传佛法，到了 84000 岁的时候弥勒菩萨出世，他会住很长时间，他入灭后开始人寿减少，减少的阶段叫下行文明，这里有传法，我们这个世界在娑婆世界中是一个很小的世界，有 10 亿个和我们相像的世界。众生有生死轮回，在外就会显现为宇宙的成住坏空。一个世界的众生全部成为阿罗汉，那这个世界就没有成住坏空的轮回世界

文龙：明白了，师父

菩提心：就想师父带我去净土

W 权：思念阿弥陀佛，思念观世音菩萨就是给他打电话

文龙：就是说，诸佛加持，这个世界也要经历成住坏空

天草,动名天下 Wmg2677：如果上行文明时期不传法那些人不是活得很迷茫，活着找不到人生的真相，太痛苦了。

W 权：不一样，我们看到的太局限片面了，我们的意识不能像佛一样净虚空遍法界（引用“师父：大家用自己的逻辑思维好好推理，三个初始设定下，推理出来的世界和我们看到的世界是一样还是不一样”）

文龙：师太为什么不想去极乐世界啊?如果阿弥陀佛现在来接我，我立马跟着走

隆顺： 因为去了还得回来

甘泉： 再回来的时候你已经是巨人了。（引用“隆顺：因为去了还得回来”）

甘泉： 以生死心切去念佛，我念的左眼皮跳跳。

文龙： 回来的心态和现在能一样吗？

隆顺： 万一我早就去过了么，也没好到哪去（引用“赵文龙:回来的心态和现在能一样吗？”）

文龙： 这是妄想（引用“隆顺:万一我早就去过了么、也没好到哪去”）

文龙： 而且你也可以选择不回来

隆顺：不可能的事（引用“赵文龙:而且你也可以选择不回来”）

keep on： 可以不回来一直在极乐修成佛。（引用“隆顺:不可能的事”）

W 权： @师父 带我去极乐! 🙏🙏🙏

文龙： 师父，三大假设"第二，初妄无因”，感觉是个 bug，"无因"感觉就是解释不了，不究竟

师父： 20:46

去看楞严经，有因，那这个因就成为初妄

文龙： 好的，师父，我去找一下

师父：

任何事情只要一直追问，都会问到没有答案的最终问题

道家叫道生一，一生二，一是二的因，可道里生一是没有原因的，

就那么忽然出现。太愚痴，没办法，

自性恒常，自性不生不灭，一直存在，在这里生出第一个妄想，就那么忽然出现

keep on：我念得最多的是阿弥陀佛、观音，本师释迦牟尼。阿弥陀佛念得最多，但没什么感觉，念观音和释迦牟尼能感受到不同。也许没感觉就是一种加持。

20:48

隆顺：楞严经，很多年前看过，看不懂，就描了一遍，还是稀里糊涂

20:50

W 权：这个世界之所以越来越坏，就是与诸佛有缘的众生越来越少了，被加持到的越来越少了

师父：

还有什么问题?

文龙：师父，这次传法主要讲什么

师父：

是今天这次吗？还是我要讲的全部内容？

文龙：整个您这次出山传的法，是何种法。全部内容

师父：

全部的佛法，除非观音菩萨限制。对了，菩萨的十一种妄想就不讲了，讲也听不懂。

隆顺：我看楞伽经，是不是这个名?记不清了，反正里面有一段，给我的感觉，众生，是佛化出来的，所以，我对佛隔应

W 权：师父讲过，我们就是细菌，是佛菩萨身上的细菌啊，因为佛菩萨尽虚空变法界嘛

keep on：师父有恒常不变的自性吗?

师父：

自性恒常不变

隆顺：你不说让流传吗?阿难不也不懂吗

师父：

因为没有人能在 100 多年内修到菩萨的程度，世界毁灭后所有留下的资料都消失所以没必要

W 权：无限扩散就成了佛菩萨，是吗?

隆顺：干脆都传了，就当我再抄一次楞严经，管它懂不懂

W 权：我们的阳神是紧缩的，因为我们太执着于我。越执着于之所以有个我阳神就越小

文龙：师父，弟子家里有供养观音菩萨，麻烦和观音菩萨打个招呼，加持一下弟子，早日脱离苦海🙏

天地,动名天下 Wma2677：比如说我家里供的是唐卡四臂观音，但是我念大悲咒，这样也能相应吧

师父：

佛菩萨的意识遍虚空，理论上你供不供无所谓，对散乱凡夫，供一个看的见的佛像，看见就想起佛，这样也能起到引导的作用

万金(Gem)@师父，我们这一世能修到什么程度，也是剧本里写好的吗?包括往生极乐?

师父：

往生极乐不在剧本中，但是修到什么程度是有个定数的。所以理论上所有人都有可能去极乐世界。

隆顺：那你透露下，我能修到哪?

菩提心：舍命的心态去修

隆顺：我感觉我就是被地藏菩萨圈在这里，不圈起来我没救了

寶蓮：@師父，楞嚴經上説只要持楞嚴咒可隨意往生十方国土，有附加條件嗎?

师父：

锁定你要去的世界的佛，思念那个佛，多念楞严咒

文龙：@隆顺 师太，我现在主修也是地藏法门，但我把功德回向往生极乐世界

师父：

功德回向给法界众生，舍一得万报，然后发愿去极乐世界

文龙：对。就是这样。师太也可以这样

麦子(如凤)：21:01 所以，我们都是和释迦摩尼、弥勒佛的有缘众生，和太师父的缘又叠加了一层，去了极乐世界又和无量的佛菩萨叠加了无数层缘，就像上了很多层的保险;我们和这么多觉悟者有缘，成佛只是时间早晚，越精进越快这世先去极乐世界，将来弟子们再跟着太师父下世传法，我很有信心

师父：

发愿往生极乐世界是 7 种发心之外的别传，你就算没有大菩提心，就想单存的去极乐世界，也可以。

文龙：师父说的这一点，回向的方便，一定要回向法界众生。大家一定要记住啊

21:02

隆顺：坦白说吧，我觉得回向法界众生，就是凡夫的贪心

文龙：慈悲心，菩提心。(引用“隆顺:坦白说吧，我觉得回向法界众生，就是凡夫的贪心”)

21:03

天琴.动名天下 Wmq2677：想观音菩萨想着像慈爱的妈妈，这样想也应该吧。

万金(Gem)：我们的剧本，师父不能透露吧。我们自己修了自己看吧

寶蓮：@師父，我還想聽師父說禪定這塊的內容，太有吸引力了，昨天聽了初禪，特別想繼續往下聽。

师父：

小妹，今天就不回答其他地方的问题了，先回答你们骨干们的问题，你们有信心，不怀疑，才好宣传正法

Cindy：感恩师父🙏🙏🙏

W 权：师父，那回向法界众生，这个是大回向，然后还需要做小回向家人吗?

麦子(如凤)：感恩师父，我深信不疑

隆顺：坦白问一句，有多少人真的能提起这慈悲心，菩提心，基本还是盯着功德两个字，

Cindy：@师父，我对您说得话一点没有疑惑，也有足够的信心!你说

啥，我真的觉得可以秒懂，除非是一些专业术语。

天琴,动名天下 Wmq2677：自从我把师兄他们做成图片形式发到其他平台，阅览人数比较多，比以前多很多。我只是做搬运工发发图片而已

21:07

清净：师父，那啥时候开始从专门回向冤亲债主，转变回向法界呢?我这辈子能修到什么程度能去净土能透露下么？🙏🙏🙏

师父：

一个人这一生能修到什么程度，除了打坐修心，还有消业障，修心相当于挂机练级，消业障才是真打怪。你这一生带出来的业障太多，那你连正法都接触不到

隆顺：众生苦，就是因为没法真正提起这些个心

（引用“隆顺:坦白问一句，有多少人真的能提起这慈悲心，菩提心，基 tai 福田 W 权

我是不是就是佛菩萨曾经打过的一个妄想?”）

隆顺：走到哪算哪吧，有事您吩咐@师父

W 权：或者说众生就是我曾经打过的无数个妄想

keep on：师父有机会请详细讲下分别心。

W 权：所以众生即我，我即众生

师父：

修到一定程度就不会进步这个时候就得消一段业，消完再修心，又能进不一段，如此反复，看你一生的时间，还要带出来的业障，基本上就知道你这一生最多能修到哪里

万金(Gem)：怪不得，很多师兄修行到一定程度，出现大业障

师父：

所以说，现在大部分人都修不到三禅以上

天琴,动名天下 Wmq2677：唉，真是，我现在感觉我都退步了，上几个月湿疹很厉害

甘泉：我是很抗拒念《地藏经》的，因为太麻烦了，用眼睛看，又要用手拿，。

隆顺：反正红尘我不眷恋，极乐也不向往，您愿意带，去看看也好

甘泉：我只喜欢念佛。

万金[Gem)：@师父，很强的很强的信心，也可以加分吧?

师父：

可以，相信自己可以才是开始，没有自信，什么都做不来

實蓮：@師父，問個比較無語的問題，在坐禪的書中師父說到了二禪的血沾衣服上隨便洗一下就干淨了。我因爲四年多以果蔬汁為食，血液沾衣服上，用水冲下就干淨了，可是我連初禅都沒有。

师父：

你只要不吃肉，少吃米面都能变的干净

天琴动名天下 Wmq2677：我不大喜欢念佛，我就喜欢念大悲咒，但是大悲咒我念的又少

师父：

大悲咒也行，等你念到文字妄想减少到一定程度，你就想找个短咒念了

清净：除了中间人那一段，师父说的我都能差不多能听懂唉，就是接触佛法太晚了，今年 36 才接触触佛法三年

师父：

中间人什么？

隆顺：我 40 多才接触，你幸运多了

清净：要是没有师父，真的不知道能怎么办才好了

隆顺：40 岁前就是每天跟鬼压床。可以说是一天死几次。我其他都不懂，就是懂这个中间人，因为刚经历给我女儿整房子那事

师父：

中间人，师太终于说出一个对的话了

隆顺： 因为我刚经历过

隆顺： 我鬼压床不是因为学佛消失。当你彻底堕落的时候，鬼压床就会消失。你一无所有了，没希望了他们就走了，这笔账，没希望讨回来了。所以那时候，那个会看相的，见了我，转身就走，离死不远了吧烈叫借

麦子(如凤)： 我是不信佛，但是突然打开佛经还是佛乐听了一下，后来就好了，这个鬼也是我的善知识（引用“隆顺:当你彻底堕落的时候，鬼压床就会消失 ”）

隆顺： 你那个是偶尔一下，我学佛后偶尔一下，只要念声阿弥陀佛就走了。（引用“麦子(如凤):我是不信佛，但是突然打开佛经还是佛乐听了...”）

21:16

甘泉： “中间人”意思是说有业力牵扯的人吧。

隆顺： 打个比方，你想去 A 家，但是你不认识 A 家的人，但是你认识 B，B 认识 A 家人，他带你去，他就是中间人（引用“甘泉:“中间人”意思是说有业力牵扯的人吧）。

甘泉： 过往没有阅历牵扯的人就是等于没有缘。

天琴助名天下 Wmq2677： 我 36 岁真正开始修佛法，最先会念的是心经，刚开始接触《地藏经》就像脑洞大开，像接触到另外一个世界，我最先也是读《地藏经》，念大悲咒，所以我觉得还是跟太师父有缘

人

甘泉：业力

菩提心：师父，多去寺院打佛七可以消业障吗?

师父：

打佛七是修心，消业障就是受恶报，修行再做功德回想，能做到大灾小受，但是还得受报

21:19

清净：就是说我们是新突然出现的众生对吗?和之前的佛相距太远了，没有缘分

麦子(如凤)：我以前受了一些果报，身体就是像您说的身上有其他众生的情况，想死、鬼压床等，现在很欣慰以前身体和精神受的苦，学佛了才知道消业非常值得，如今才能有福报遇到师父您🙏

Keepon：师父那些饭店、市场里死去的被吃的各种动物我用电脑放大悲咒给他们，他们能收到吗?前几天听您讲鬼道听不到声音。

师父：

听不到的，没用，只有你念，他们从你的意识当中看到，你一边念一边打妄想，效果骤减

隆顺：对了，今天我还奇怪，为什么我几乎不念阿弥陀佛，但是每次

有事都是习惯性这么念一句，连梦里遇到吸精鬼都是这样

21:27

隆顺：@师父 你说为什么？好像我念那多地藏圣号，但是每次有事，溜出来嗯还是阿弥陀佛

师父：

你和阿弥陀佛彻底无缘，那你就遇不到我，也听不到观音菩萨这个名字

隆顺：完全是无意识的。梦里这四个字还是救过我很多次

leep on：您目前比较认地藏菩萨，也许您前世或前几世比较认极乐世界、阿弥陀佛。（引用“隆顺:梦里这四个字还是救过我很多次”）

煮子(如风)：去寺庙做义工算修心又消业吗

师父：

做义工是行善积福的吧

W 权:@师父，今天您强调一定要回向法界众生，那还需要特别回向一下冤亲债主吗?

师父：

@W 权 选一个吧，如果你觉得有冤亲债主，那就先解决冤亲债主

W 权:@师父 为什么说觉得?不是强调我们一直要消业吗，那这个冤亲债主也是妄想罗?

师父:

@W 权 你自己感觉怎么样？冤亲债主讨债吗？不觉得就回想法界，觉得就先解决冤亲债主的事

W 权：只能选一，不能兼顾?

师父:

你回向法界众生就包含了冤亲债主了

甘泉：对呀，和龙德上师的意思一样。先专案处理自己的债主，自己的债主都杀到上门了。（引用“师父：@W 权 你自己感觉怎么样?冤亲债主讨债吗?不觉得就回想法界，觉得就先解决冤亲债主的事”）

W 权：回向法界，刚刚想到😁🙏

隆顺：我的理解，念大其实也含二 （引用“W 权:只能选一，不能兼顾?”）

W 权：明白了师父

隆顺：如果二不急，就念一

W 权:师父不是说过我们人活无数次，这今生造的业就够我们下地狱吗?

W 权：我只信师父的答案

师父:

向冤亲债主忏悔是第一步，他们能读你的心思，你不忏悔，他们就不放

天琴动名天下 Wmq2677:每天骑电动车送小孩去读书，遇到车多人多的时候我就念阿弥陀佛，念阿弥陀佛让阿弥陀佛保佑我平安，这时候念阿弥陀佛念的最多。我曾经生第 2 个小孩难产，我就念观音菩萨就生出来了。后来看印光大师说念观音菩萨的时候，要出声念就不会伤气

隆顺：好了，有点想过来了，其实这一次一百万地藏圣号念满，也是打算看下一步怎么办

万金(Gem)：明显感觉到冤亲债主讨债的情况下

21:36

隆顺：如果你发心大，他们觉得跟着你受益更大，他们就不急

W 权：师父他们又不现前，没有个具体对象，忏悔没有什么力量

隆顺：发心起不来，他们就急，能还到多少算多少，先抓到手再说

W 权：现在就缺一个具体忏悔对象，好像

师父：

那就先修地藏法门，求地藏菩萨告诉你，你和他们的前世因缘，功德和精进到了，地藏菩萨会给你看，你是怎么伤害他们的

21:38

天琴.动名天下 Wmq2677：师父，如果想忏悔，心诚简单的 4 句话也可以吗?对不起，请原谅，谢谢你，我爱你，这样也可以吗

W 权：还有具体忏忏悔的方法

21:38

隆顺：你这辈子没吃过肉?

（引用“W 权:现在就缺一个具体忏悔对象，好像”）

W 权：吃过的那些动物肉，这个想到了会忏悔。就怕是轮回中那些伤害过的，想象不出来曾经做过什么。地藏经每天也在念，但是唉，怎么说呢?妄想太多效果不好，自己都觉得没有脸求地藏菩萨

隆顺：这个我用着很好用，有时候比念佛号好用（引用“天琴动名天下 Wmg2677:师父，如果想忏悔，心诚简单的... ”）

隆顺：感觉众生更能理解这几句话

天琴 动名天下 Wmg2677：这样是吧?因为念忏悔三昧要念几遍以上，有时候都没时间念

隆顺：但是，这个层次低

麦子(如凤)：我求过地藏水，求的是开智慧增长记忆，将来好弘法利生;第二天晚上真的见到了地藏菩萨，非常清醒，菩萨发光由远及近，然后头顶有一种从来没有过的能量加持的感觉，这是不是算灌顶?

隆顺：可能有些众生，他们无福消受佛号吧

W 权：感觉前两天师父说的故事里的蚤子，就是轮回中的那个我吧，还有老鼠

21:43

师父:

诸佛同体，所有意识重叠在一起，记住这一点，这是唯有大乘佛法才有的部分，小乘佛法没有。密宗本来有，但是故意忽视

隆顺: 我梦见地藏菩萨好几次，他都是很嫌弃我，很无奈的样子。现在怎么求他，他都坚决不来我梦里了来我梦里了

隆顺：最后一次梦见他，他让我跟着他走，别走岔了，路上很多妖魔鬼怪变化，我直接问他一句:那你是不是也是妖魔鬼怪变化，他直接给气结

*****:** 师父，我还是有个问题，该不该说。

我曾经对某个出家师父是欢喜的，也经常的想念思念，经常因为思念，想念会情绪波动很大。我是不是该像白娘子关在雷锋塔断绝一切妄想?

是不是我跟这个师父纠结纠缠也更深一点?我跟其他老师/师父都没有这种情绪波动

师父:

@* 那是俗人的爱，但也是思情变严重后的情绪，谁没经历过爱情，就因为有过刻骨铭心的爱，才知道思情怎么用**

*****：**我就是很纠结，求而不得，我觉得很痛苦，所以通过这半年来的调整半年来的调率，现在觉得是现在觉得是刚刚好离火九运 20 年嘛，就想专心修行。真的，我这个是很狭隘的爱，看到他身边有其他女学员弟子，我会有点吃醋。我是很痛苦的。

菩提心：师父，遇到您讲法前，我身体非常差，每天昏沉的厉害，总想躺着。当时我不太懂阴性能量，后来遇到一位拳友，他说我有冤亲债主，后来我就花钱消灾请五台山师父超度，感觉第二天脑子清明了，后面正好遇上您的坐禅，就知道自己要做啥了，开始磕头学盘腿。想问这种超度到底有没有效果?

师父：

@菩提心 有，盂兰盆法会是佛亲传的方法，超度三途中的往世亲人

Cindy：@师父，我自从学佛以来，我从没梦见过佛菩萨，也没任何玄幻的感应。但我却对佛，和对你无比深信，就觉得是自家人。我觉得你就是我哥哥，我们这缘分应该非常非常深吧?

师父：

@ cindy 应该的吧，希望我们善始善终

W 权：我曾经想过诸佛同体，就是所有的佛，用人间的话来讲其实就是一个，就是爱和光明会分家吗?有了妄想，分别心就慢慢出离了。

就像以前农村的大家庭，慢慢那些孩子们都自己成家分开

师父：

从诸佛同体，延伸出的就是业，因果循环，等等，一切与互动相关的问题，大到新世界的建立

隆顺：佛太坏

麦子(如风)：愿众弟子们能在极乐世界齐聚一堂，继续和太师父喝茶论道人

师父：

还有，大家谨记一点，诸佛同体，我们每个人都和所有佛重叠在一起，所以我们可以直接和佛交流，受到加持

真正传法人是告知你这个真相，让你跟佛菩萨建立联系，是把你这个婴儿送到真正的母亲，佛菩萨怀中，让你直接跟母亲互动，而不是自己站在中间，让人对自己产生依赖，以此获取名闻利

Cindy：@师父 这好像是说，我们很可能会吵架闹、闹矛盾吧？

（引用“师父： @cindy 应该的吧，希望我们善始善修”）

师父：

@ cindy 这就叫妄想，看到一就是一，不要那些没必要的联想和担忧

甘泉：我是大海里一颗有外皮的水珠。

文龙：和师太有缘，我听的第一部佛经讲记。但我没听完

（引用“隆顺:对了，想起来了，那叫僧伽吒经”）

隆顺：对了，想起来了，那叫僧伽吒经

隆顺：抄了七遍，抄完觉得佛真是太坏了

慧光：@师父…我怎么感觉自己有时候睡觉跟没睡觉一样，对周遭发生的一切比较清楚，有时候比醒着还清楚，比如睡的正熟，然后两三米远的距离，有人靠近就会猛然睁开眼睛..这样的事情很多.反正就是感觉有磁场靠近立马觉知到醒来.有时候还要经过念佛，一翻挣扎醒来.山我真的不像家人他们一样睡的喊也喊不醒的样子，有很深的睡眠..我这是正常的吗?

师父：

@慧光睡眠也叫盖，是无名，睡眠减少说明修为在提高，加油

麦子(如风)：我在用您传的观想阿弥陀佛的方法，专注时会有一种能加持的感觉

隆顺：今天师父辛苦了，特别是我这个最笨的学生可把你气坏了🙏🙏🙏

21:57

清净：师父，我和您是啥缘份呢?

师父：

菩萨的四无畏中有一个，不求任何回报，进行法布施，普度众生。佛法是免费的，一直都是如此，随缘而度而已

隆顺：但是怎么说，也不能让人家吃亏，毕竟费了那么大劲

（引用"真正传法人是告知你这个真相，让你跟佛菩萨建立联系，是"）

21:58

Cindy：师父，我会，好好保护你，不会让别人欺负你!（引用"@ cindy 这就叫妄想，看到一就是一，不要那些.. "）

W 权：佛无妄想，菩萨无分别心

隆顺：师父要哭了， 不是感动，能理解不（引用 "cindy:师父，我会，好好保护你，不会让别人欺负你! "）

21:59

天琴,动名天下 Wma2677：师父 好像去年有试过两三次是这样，睡觉突然觉得眼前有一条线，这条线越来越亮，越来越大，像窗户那样打开，最后整个房间都是白光一片，惊醒了，以为是天亮了，睁开眼睛看，不是，还是黑漆漆的一片。是不是已经在触发我视神经?

师父：

@天琴.动名天下 Wmq2677 好事，但别贪求这种梦境或者境界，就如实打坐磕头念佛

天琴.动名天下 Wmq2677：现在没有了

（引用 ":@天琴,动名天下 Wmg2677 好事，但别贪求这种.. "）

天琴动名天下 Wmq2677:我以为眼睛视力会回转点，没有

Cindy：@师父 今晚很多问题都是不应该那么随意问你的，但我觉得你好辛苦，回答了很多，感觉被欺负一样，心疼 ing

隆顺：妄想又来了引用“cindy: @师父 今晚很多问题都是不应该那么随意问你”）

隆顺：@cindy 你要明白，他是佛，我们也是佛，大家就是一体的，你心疼他就是心疼你自己

慧光：师父...我好长一段时间尝试吉祥卧就没超过两个小时的...tan 中穴像是有块硬币五毛小的雾团在那儿,堵着，后来不敢练了，有时候好像有股能量往头顶去冲...都害怕冲破血管...后来就不敢练了。

天琴.动名天下 Wmq2677:前几天听师父说要打坐要三个小时，我尽量抽时间达到三个小时

师父：

师太，地藏菩萨嫌弃你，那你有什么打算?

隆顺：这不，您来了么

（引用“师父：师太，地藏菩萨嫌弃你，那你有什么打算？”）

天琴动名天下 Wmq2677：我今天念那么南无多宝如来，然后买菜的时候买了一个很大的番茄，像大元宝一样啊这是不是也是这种加持啊?

隆顺：如果我这样说，我女儿会说，你想多了

（引用“天琴.动名天下 Wmq2677:我今天念那么南无多宝如来，然后买….”）

天琴,动名天下 Wmq2677：我很开心，心生欢喜，真的从心里开心，然后回家供养四臂观音菩萨。

师父：

地藏菩萨不要的人，我也放生吧，你自由玩耍去吧

隆顺：这样啊，那也没办法了。他也没说不要我个。辛苦了，🙏睡吧。反正死不了，就得活着，这么多年，都是这么过来的。阎王也不收

天琴,动名天下 Wmq2677：谢谢师父，以前总觉得看书师父不在身边觉得很飘渺现在师父重新回来传法太高兴了。

22:10

隆顺：@cindy 你接班吧

师父：

师父：

你好像是费劲儿陪我聊天似的，师太，我谢谢你~啊

隆顺：我慈悲啊

22:10

Cindy：我 ok，师父随时召唤我（引用“隆顺: @Tai 小妹 cindy 你接班吧”）

慧光：师父辛苦了，今天晚了，回头有时间请师父慈悲指导我们一下吉祥卧，过程中遇到的问题怎么处理，可以吗?祝师父晚安

师父：

好了，今天就这样吧，吉祥卧我也从来没用过，连睡觉就舒服睡觉吧，别太逼自己，

W 权：感恩师父今晚与我们互动，太开心了，更觉师父亲切了

甘泉：师父晚安

天琴.动名天下 Wmq2677：太好了，我是平躺着睡我也没有吉祥卧!

隆顺：消消气吧，众生刚强，那那么容易度的（引用“师父:你好像是费劲儿陪我聊天似的，师太，我谢谢你~啊”）

甘泉：下课了同学们。不聊了。不要打扰师父了，请全体止语吧！🙏🙏🙏

慧日永明：

阿弥陀佛！顶礼 tai 师父！请教您几个问题：

1.念佛圆通章中“都摄六根，净念相继；不假方便，自得心开。”是针对何种根性的众生，我们如何践行。 如在念佛时候双盘打坐，是以念佛为主，还是以双盘为主。以念佛为主的话，双盘算不算“假方便”？

Taiguanglin：

慧日永明，都摄六根就是不让你的注意力往外跑，别被六根吸引过去。净念相继就是继续念佛。不假方便就是不要再搞其他的什么方便法门了。自得心开，当然是妄想消失，开悟这些的另一种说法吧。双盘当然肯定要的，要不然你打通不了全身经脉的。你好像是说过能打坐两个小时的吧，这样的话应该是试着去思佛，在情绪上用功。

2.不管是单盘还是双盘，膝盖都感觉凉凉的，风嗖嗖的，裤子穿的挺厚的，然后有时候要盖很厚的毛毯或者两件，这是自己的什么毛病……

Taiguanglin：

双盘膝盖凉凉，就是体寒吧，这个需要多运动，多运动血液循环快了，多运动，让寒气出去了就可以好了。

3.您了解净土的敬空老法师吗，可否客观评价一下。恳请慈悲开示！

Taiguanglin：

净空法师已经圆寂了吧。净空法师是菩萨转世，他不是极乐世界，也不是娑婆世界，他是另一个世界来的，他只是来渡几个和他相关的人。所以一开始是他想往大陆过来，但是后来发现不太适合，所以就阻止了。毕竟他不是我们极乐世界设计里边的人，所以就阻止了。

我也看过他讲的，后来被人攻击的那一段，就是千禧年过去的时候，有一段黑暗日子，不是社会的黑暗，而是整个天地都变成黑夜的那种说法吧，我也看过。但是怎么说呢，他可能是，自己往自己身上泼脏水的一种方法吧。

zhugewuyue：2024-02-17 16:46

师父好，近两年弟子学佛没有刚开始那么精进，甚至开始有些怀疑，出现懈怠、退转状态，沉迷受阻于眼前的安乐，请师傅指点后续该如何修行

Taiguanglin：

zhugewuyue，你得先发个愿，然后定个目标。发个愿，发不了大愿，那发个小愿也行。比如我在短时间内，要念多少遍经啊，定个目标，然后去做嘛，还能怎么办呢？谁不懈怠，我一开始都很懈怠的，就算出家也有人懈怠，也有人经常早课逃跑，然后被罚，这个是很正常的事情，只能坚持，继续坚持。

觉莲： 2024-02-17 15:51

听了之前师父答疑，盘腿时脚踝处要尽量往腹股沟靠。今早双盘开始时是脚没放那么上（附图 1），脚踝处 90 分钟后开始疼，然后试着将脚踝完全放上大腿根（附图 2），就不怎么疼了。平时最后那几十分钟真是痛得难熬。是不是之前盘得太散导致的？但我看佛像盘得都很散啊。



Taiguanglin：

觉莲，盘腿是要把脚往腹股沟上，往上放，尽量往上放。如果你的腿够细，像印度一些苦行僧，骨瘦如柴的苦行僧，脚直接可以出溜到大腿之外，这样就更不疼了。但是一般人做不到的，那主要是以膝盖不疼为标准。如果膝盖疼，你盘错了，膝盖疼是慢慢的疼起来的，随着时间推移，慢慢慢慢。如果是修复骨头的那种疼，是疼的非常快，到了时间点就一下子，没有那种慢慢疼的感觉，而是一下子非常疼，不管是膝盖疼还是髋关节疼，都是起来的速度非常快，前面还坐的好

好的，心态很平稳，突然就开始疼的很厉害。

虔诚的行者：2024-02-17 14:52

Tai 师父，昨天开示双盘 90 到 120 分钟膝盖如果之前有伤会修复，修复膝盖是否会疼呢？这种膝盖修复的疼和双盘姿势不对伤膝盖的疼是否有区别？我 38 岁，2 年前膝盖有过一点小伤，蹲起有时可以听到沙沙响的摩擦声，所以我之前盘到 100 多分钟时是否是修复膝盖的疼而不是姿势不对伤疼？

Taiguanglin：

虔诚的行者，前面说过了，这个盘错了的疼，是慢慢慢慢疼起来的，而修复的疼，是到了时间点就突然疼起来，疼的速度非常快，一下子就把你从清净的状态中拉出来。还有学佛一定要靠佛菩萨，不要靠自己，不要相信自己，一定要靠菩萨。你靠佛菩萨的，你相信佛菩萨，前提是你有戒行，还有善行，还有大愿，还有坚持的修行，这四项全部到。愿就算不是大菩提心，你起码也得有个出离心，或者往生之愿吧，然后基本的戒，至少也不应该吃肉吧，然后是善行，多行善，然后精进修行，这四个要做到。

鹿路相通：2024-02-17 14:06

以无比恭敬心顶礼 Tai 师，亲自指导末法时代福薄根钝我等众生，给予光明。弟子以净土为主为归，后面非常期待师父净土系列的传法。当前有一个读经诵咒的问题请师父指导下，有时候读经诵咒的时候胸

口膻中穴位置会感觉拉紧的感觉，暂没有其它不良反应，这个现象是什么原因引起的，有什么要注意的，感恩！

Taiguanglin：

鹿路相通，诵经的时候胸口堵，这个是正常现象。一般长时间说话不多的人，连续说话一段时间就会开始胸口堵。而且你最好是盘腿读，双盘也好，单盘也好，总之盘着，这个气就转的快点，就能减少这种不好的感觉。而且稍微出声大一点读，最好能像歌手一样，用丹田之气来往上读，这样的话就嗓子也不会疼的。

无名皈依：2024-02-17 13:47

太师父您一会说出家人其实也是借福修行（暗喻福气不够，需要借资）一会又说在家修行也是福气不够，感觉有点矛盾⋯..我知道最有福气的应该是师侣法财地均俱全吧⋯⋯

Taiguanglin：

无名皈依，福气的多少，是相对而论的。你不能没有参照物就说它多还是少，一般人出家都可以说是借福修行，借在家人们的福报来修行。那在家人呢，我为什么说他福报少？如果在家人，他是有钱人，不需要每天上班，他有大量的闲时间，那他是有福报的人。福报的第一个是健康，第二个是时间，第三个才是财富。如果他能遇到善知识，那是另一回事，那是属于功德的事，不是福德的事。如果一个很有钱的人，但是每天要忙的像狗似的，从早到晚忙累，回家就想看会电视，然后睡觉，根本就没有时间修行，那谈不上很有福报的人吧。

尸体同志：2024-02-17 13:05

Tai 师慈悲，请给点看法。

夜间观想一切外在是我心造作，与内在之我发生相对。也就是出现了，多个我。专一之时成了两个我对立。之后两个我在靠近拉扯，有种极度收缩的趋势，并且伴随动摇式振动（过后思量是旋转，小周天方向的椭圆轨迹小幅度滚动，有种继续下去要炸的感觉。出于恐惧停止了观想，从未有过如此感觉。

1.问，是否我触及了并错失了见性的机会？

Taiguanglin：

尸体同志，观想，你不要观想稀奇古怪的东西，好不好，你就找个正经的观想吧，观丹田或者观想阿弥陀佛，或者观想地藏菩萨也行，观想观世音菩萨也行，就是正经的观想。

但是观想的前提是你得有大愿，这个很重要的。我十年前不劝大家观想，因为那个时候没有什么大愿，没有愿的情况下，你观想佛像之类的，有概率有一定的可能性，有天魔变成你所观想的那个菩萨像，在你面前说话之类的，有可能发生这种事情。所以一定要有愿，有往生之愿，那你可以观想阿弥陀佛，这种方式来做一个基本的保障吧。

2.另外 tai 师一直强调的文字妄想 是否指遍计所执？能用文字思维描述的一切第六识计度？

Taiguanglin：

还有文字妄想，就是在脑子里不停的说话，那种用文字说话，用语言说话，十年前已经讲过很多了。这也算第六识中的一种。有些世界是没有文字妄想的，佛经里说，有些世界的众生是以香气来互相交流的，那他们是不用文字妄想，也不会说话，也就没有文字妄想吧。所以这也是我们这个世界，也不能是独有吧，反正就是众生的根器低，妄想多的一种，比别的世界还多出来的一种妄想，也需要靠很长时间来消灭的东西。

慧觉观自在：2024-02-17 12:36

Tai 师父好，您的圣经弟子这几天又突击了两遍，有一些理论问题，不彻底搞明白我拿不准如何实修。

【概念问题】就是几个词汇：思考、意识、意根、注意力、文字妄想、情绪与八识的对应关系。

您书中说"我执是无内容的情绪"（第一章 2.1 节）"此情绪没有内容，是一种自我意识的凝聚体”（第三章第 5 节）；后面又说“意识：最里面是没有内容的情绪→喜情→苦情→注意力→文字妄想”。那无内容的情绪是属于第七识还是意根呀？我知道文字妄想、注意力、有内容的情绪都属于意根。您这个细分排序太强了！属于全球独创。

但 2 月 15 日开示中您说“思考是意根”，“文字妄想不是思考”，“思考是针对于六根的想象”。

我有点晕。可否请您再梳理一下。

【概念涉及的实修问题】

关于参思情时观想阿弥陀佛（这几日开示）。您说过"眼根就是注意力"（第一章 2.3 节）。实证上我也是这么感觉的。但您说注意力属于意根。本来都灭了文字妄想了，这下又把前面的眼根加入了？不是说参思情可以到四禅，要断眼根才能突破二禅么？还是说这里的眼根不是真眼根，仍然属于意根。还是说这是阳神的“眼根”。

参情绪可能脱离上三根用功吗？我参思情的时候总感觉要把注意力放在一个地方。是不是最好得到三禅后注意力灭了才能参，否则还会有影像吧？

再次感叹太师父慈悲，用最通俗的语言给现代人讲如何实修，而且书中好几处特别幽默让我会心一笑。而不是跟那些佛棍一样，只懂得讲理论。

Taiguanglin：

慧觉观自在，意识最根本的叫阿赖耶识，最底层的意识叫阿赖耶识。阿赖耶识里长出妄想的话，就会堕落为菩萨，这个妄想普通人是感受不到的，所以我不打算多讲。之后妄想多了，就会出现分别心，有了分别心就是阿罗汉。分别心是能感受到的，一般人难以感受，但是有一定的修行之后，你可以观察到自己打文字妄想，做什么事的时候，后边都有一个意识在观察自己，你能感受到，有这样观察自己的意识。用这种观察的方式来修行的，叫四念处，小乘的四念处修法，其实那是很高级的修法。

这个分别心，以后会仔细的讲，分别心有时间的分别，产生时间的分别心，然后在这个产生时间的分别心之上，产生执着的，叫分段

生死。然后就出现无色界定中最上边那个非想非非想处妄想，就是没有内容的一种执着心，然后往下就无色界定的其他三个，这个我就不细讲了。

到了四禅，上段是没有黑暗的，四禅下段是有黑暗的。从四禅下段就多出了对黑暗的执着，这么说吧。然后到三禅是情绪。对于普通人来说，这个对黑暗的执着，对虚空的执着，这些是难以感受到的。但是从三禅天开始，这个情绪是可以感受到的，情绪在膻中穴，tan 中还是 shan 中啊，反正我师父就是一直说 tan 中 tan 中，我就这么学来的。就胸口这个位置，这是情绪所在的位置。情绪之外就是注意力。

但是你得先把这个理论给搞清楚，情绪会先产生不好的情绪，从不安开始，一点一点，不好的情绪会产生。当这个情绪产生的时候，同时会产生欲望，这个欲望是什么，就是把这个不好的情绪要消灭掉的欲望。有了这个欲望之后，开始动用六根，也就产生了六根，六根就是眼耳鼻舌身嘛，一个一个产生。

六根就是注意力，当每一根产生的时候，它后面同时会产生相应的意根。眼根产生的时候，与眼根对应的会产生眼识，我们叫眼识。十八界当中的一个，外面是六尘，中间是六根，里边是六识，应该是这样吧。然后这个意根，就是拿眼根思考的一种思考能力吧。每一根后面都有一个，这样解释能理解吧。每个注意力后面都有一个可以拿这个注意力来进行思考的，用这个根器来进行思考的能力，这个叫意根，然后才到了文字妄想、淫欲，这样。

我说情绪里面先有喜情后苦情，这个是相对于苦情来说，前面是喜情，那实际上根本就不是什么情绪。只是一种没有情绪的状态下，和有情绪的时候相比，就感受到清净，你也可以说是喜情，但其实不是喜情。那苦情从不安开始，到中间会出现一个欢喜心，满足感，幸福感，只有中间这么一个好的情绪，然后下面又全是不好的情绪。这个就不细讲了，你去看前面的书就可以。

眼根产生的时候，会同时产生与眼根对应的用眼根可以思考的那个能力，可以叫意根，也就是你可以在脑子里画画的这个能力，在你眼根产生的时候就会同时产生。所以你灭了注意力的话它也一起会灭掉，你就不用管这个了。然后你就参思情，直接就可以参到四禅。前面的六根就不用管，它也可以自行脱落，六根脱落嘛。

还有参思情的时候，注意力乱撞，那是肯定的，因为修为还没到灭掉注意力的程度，你要一直参思情，注意力暂时就放丹田还是什么地方。但是最后一直参思情，注意力可以暂时不管也行，如果它很强烈的话，你就放到丹田，这是可以的，然后就让他一直过去，慢慢慢慢这个注意力就会散掉，然后就会进入更高级的状态当中。

慧觉观自在：2024-02-17 11:35

念经念咒的在禅定中的本质是用一个文字妄想来灭其他文字妄想吗？

群里有好些人不太清晰灭文字妄想的标准，我来代大家问问。我认为应该是能自由地升起文字妄想 or 不起文字妄想的状态吧？就好

比我可以选择进去玩游戏，或者出来。我玩游戏时候不会深陷，我知道这是游戏，不玩的时候也知道我在不玩的状态。

我学习的时候，也常常进入心流的状态，能够想一个问题好几个小时出不来，行住坐卧都在想，只用意根。这是文字妄想打到极致了还是妄想比较少呀？

Taiguanglin：

慧觉观自在，觉得自己文字妄想多还是少，就是你的修行到了，就觉得头脑清爽，没有什么想法，头脑很清爽就说明少了。如果你文字妄想多的话，就脑子越来越烦躁，越来越复杂，然后就开始烦躁起来。甚至想法太多的话有时候就睡不着，一直在想，这就不是什么好事儿吧。总的来说就是文字妄想可以做到你不想让它起的时候就不起，平时不想的时候可以不想，那就算修到家了。

麦花香 158：2024-02-17 12:10

顶礼师父！弟子想问在外地烧纸给先人他们收的到吗？有没有特别的程序呢，还有如何指导他们是不是已经投胎去了？

Taiguanglin：

麦花香 158，想知道亲人投胎没有？修地藏法门，向地藏菩萨问吧。一般你每天念地藏经，回向三年，基本上大部分都会解决掉。基本上没见过念了三年地藏经都没有解决掉的。而且去的时候，大概都有给你来打个招呼，他说要走了，感谢你，念这么长时间地藏经，就有这么个梦。然后外地也可以，烧给外地的亲人，这没什么特别的程

序，就是你心里想着你在烧给谁就可以了。

好像没话说：2024-02-17 11:31

顶礼 Tai 师，向你跪拜祈请慈悲开示，阿弥陀佛。

2019 年下载了师父的书读了第一章十几页的样子顿感如获无价之宝，一遍读完后赞叹不已，惊为天作，如生死海沉浮遇灯塔，苦海遇渡舟，从此修行有了指南，能于网络遇见您是在下此生最大的福报，什么功名利禄荣华富贵绵衣玉食权势金钱皆为过眼浮云。弟子自感业障深重，愧对师父，愧对自己，感觉没多少进步。

1.现在近视眼越来越多，很多学生孩子几岁，十几岁就近视，视近眼一种做手术可以恢复，师父也开示打坐 3 到 4 小时后可以恢复，要入欲界定嘛？，只要不是业力带来的就能恢复吗？

Taiguanglin：

好像没说话，近视眼是共业所致，这个是没有办法改的。现在就是这么个大环境，不像以前那样一马平川的，可以看到远处的高山。现在都是高楼林立的，一天到晚看不到远处，那就会变成近视眼。这是没有办法的，你还能怎么办，去做手术的话有一定副作用，而且据说只能做一次，还是怎么的，反正一次做好之后，后来又变不好的话，那就修不了。反正我是对这些身体方面的事情，现在一点不在意。眼睛不好就不好吧，能看见就可以了。眼睛是在六根当中，属于相当难以恢复的，因为这个是属于业，你变成近视，是业的话，它根本改变不了。

2.师父书中有提到人有生老病死，世间万物有成住异灭，虚空（世界）有成住坏空，祈请师父慈悲开示人是如何生，如何死，生死的过程情况。有些书上讲没有修禅定功夫的人死时四大分解甚是恐怖，中阴身是什么状态。个人感觉初禅以前的修禅定就是活着的时候如打游戏般模拟死亡过程，只是个人看法，祈请师父开示。

Taiguanglin：

生老病死的问题，看佛说入胎经。还有死亡，也有经书，我记不起来是什么经来着。四大分解，肯定第一个走的是风，就是人动不了了。有可能下一个走的是火，也有可能是水。有可能火的话，人就开始变凉，如果是水的话，人就开始漏水，全身可能从下边开始尿尿之类的，水都被抽掉，在这个过程中人是会感到痛苦的。如果是往下走的话，痛苦是强大到有一定程度吧。最后看死去了哪里，是看头顶啊，还是看脚底啊，拿这个来判断，这个都可以查的到的。

3.世界是如何成住坏空的，有些书上讲 4 大能坏 4 禅天以下的世界。经中说的三千大千世界是处在同一空间，只是不同世界处在不同的位置方位，或者不同的世界处在不同的空间，各个世界通过类似虫洞或传送门之类的进行穿越，以上也只是个人猜测，祈请师父开示。

Taiguanglin：

世界的基本构造，这个是以后想讲的，就是外边是一个巨大的球体，一个娑婆世界是一个巨大的球体。从最外面的非想非非想处天开

始，像洋葱一样层层往里包，一直到四禅天。然后到了三禅三天的时候，在一个球面上会有 1000 个小球，1000 个都是三禅三天的小球。然后在三禅三天的小球之下，会出现三禅二天，再之下三禅一天。这每三个小球是串在一起的，也就是从三禅三天是 1000 个糖葫芦一样，三个小球串在一起的球体。而且他们都分布在一个球面上，三禅一天是最小的球，它都是指向这个大球的中心点。

然后三禅一天的球下就会出现 1000 个小球。1000 个小球二禅三天，每一个小球下都会出现 1000 个小球，然后它下面又会出现一个二禅二天，再下面就出现一个二禅一天。就像，我也不知道该怎么说，像一个糖葫芦一样，也是 1000 个糖葫芦，粘在一个三禅一天的下方的一个面上，但是它不是四面八方成串的，大概全是冲向这个大世界的中心点。然后在二禅一天的下边开始，初禅一天，同样也是一个球下面，会出现 1000 个小球，然后这个是一个大的糖葫芦。

初禅三天开始，就是一个成串的糖葫芦。初禅三天，初禅二天，初禅一天，然后欲界六天，到人间，这一连串的全串在一起的，像糖葫芦一样。他们不能分开来乱串，全是串在一起的。中间有一个须弥山，这个须弥山之后，人间一直到四天王天和兜率天，只有到第二天，是四天王天之上的上面一个天为止，只有这么一个柱子一样的，这个须弥山，再往上全是天上飞来飞去的人。然后在我们这个世界的下方，就是地狱的世界。

志志志志志志志：2024-02-17 10:29

太师父吉祥，感恩再次遇见你，我想请教三个问题

1.现在外面流行颂钵治疗有用嘛？

Taiguanglin：

志志志志啊，外面流行颂钵治疗，这个随缘吧，有些人管用，有些人不管用。如果按照正经的修行方法的话，这些属于都是方便法门，未必都有用。但是听那个声音的确有点能让人心静下来。

2.在家人刺血抄经算功德否

Taiguanglin：

然后刺血抄经这个事吧，有功德，但是我个人是不建议这种行为的。那你还不如放鱼玩呢，实实在在的放鱼，每一条生命都是有求生欲望的，你放出来它那就算大功德了。

3.前几个月去打地藏七+法会蒙山，后面完了之后，没多久母亲被检查出肿瘤，做手术好了，但是会有做恶梦，我有每天诵地藏经回向家人。这算修行加持下，家人业障现前嘛，感觉和当初皈依一样，那一年全家人每个人都发生或多或少的事，也就是说一个人修行福报可以影响家族关系命运对吗

Taiguanglin：

然后家人业障的问题，对，你说的对，修行到一定程度会影响周边的人。

可爱的林林 2：

老师好！我可以请老师开示一下我的梦境么？前天做了个梦，我一个人在一个碧海沙滩上观世音菩萨指点我摆弄一些水晶球，我持着咒，后面还带我去看了六道众生等。是不是有啥说法啊，抱歉能不能问这个？

Taiguanglin：

可爱的林林 2，梦就不要管了吧。禅定中的境界都不要管，还管什么梦呢。如果是梦里佛菩萨加持要给你个信息的话，你在起来之前是肯定能记得住的明确的那种梦，甚至有一种进入梦的状态也不一样，大部分都是起来之后，没什么记得住的那种普通梦，不用管这些。

耀振：2024-02-17 10:00

师父，净土一法重在信愿行，行就是执持名号。愿就是愿生西方净土中。所以我觉得源头在信上，要信有阿弥陀佛，有西方极乐世界。我们凡夫见不到佛，如何增加信呢？或者劝他人念佛，怎么证明给对方真的有阿弥陀佛呢？

Taiguanglin：

耀振，这个信，的确是个最根本的问题。一般教职业的人专门就研究这个，怎么让人信。我现在做的就是用逻辑让你来信，用逻辑层层推演出来一个逻辑，让你觉得这个逻辑靠谱，那就产生信。

还有就是小恩小惠。让你从佛法当中，一开始简单的修行，就能有一个殊胜的感应。简单修行，不需要太长，就一天几分钟，几十分

钟，就那么一开始，几天的功夫，非常短暂的修行，也能给你一个感应，让你产生信。也只能这样了，还能怎么办，一种是小恩小惠，一种是用逻辑来让人信。

还有一种最极端的办法，就是地藏菩萨做的事情。他在地狱里待着，就是给地狱道的众生，让他们看见，每隔一段时间，地藏菩萨会分出分身，到所有的地狱下雨，只要被雨淋到了，这个地狱众生会暂时忘记痛苦，暂时没有痛苦。在这短暂的功夫当中，只要这个地狱众生抬头看雨是从哪里来的，抬头看见地藏菩萨的像，地藏菩萨显出的这个化身，只要看过一眼，那就算结了第一层佛缘。只要看过之后，不能光是看了，看了之后产生了什么好的情绪，产生了感激之心啊，恋慕之心啊，总之一个好的情绪一起来，这就算结了第一个缘。等以后离开地狱之后，这个缘就有可能往下发展，就成为一种善缘。

Ann_Tai：2024-02-17 07:12

还是韩国富商那个故事，师父说富商出家修了十几年后看到自己前世与他老婆的缘分时镜头一转，我想问的是入定是不是就像放电影时一人问另一人事情的原因，然后那人就开始回忆，电影的表现形式就是镜头一转开始播放过去的事情，那入定是否与电影的这种表现形式一样？

Taiguanglin：

Ann_Tai，禅定中的境界本来是不说的。但是初禅，这个记忆他不需要你特别的搞什么名头，特别的去研究什么的，他直接就自己往

脑子里灌，也可以说从阿赖耶识里往外翻，应该说翻是更好的，就是很多画面，像电影一样层层出现。但是也不算连贯的，只能看到和你这一生有关联的画像，而且大概率都是照片式的形象，但是你能短暂的感受到当时的一种情绪，你很容易就明白了，以前是怎么回事。

悠悠：2024-02-17 06:39

心里想:我一定要往生极乐世界，这叫发大愿吗？

Taiguanglin：

悠悠，一定要往生极乐世界，这叫往生之愿。这个和其他七种正常的愿，不是一套，这个是别传吧，往生极乐世界是另一个愿。但是就算你不发出离心，单是只有这个往生之愿，就一心想去极乐世界，这个也可以。

随意的蚂蚁 2：2024-02-17 06:20

顶礼太师父。师父能多开示点关于孩子教育的问题吗？惭愧弟子 17 年接触 Tai 法后还是求姻缘一头扎进了婚姻家庭，目前有两娃 5 岁和 2 岁，这几年基本都是全职带娃，但是 40+了精力不够智慧不够。生前也学着别人发愿说愿孩子以后能承传传统文化弘扬佛法什么的，但是心不至诚功课不给力，所以感召的大概率是自己要还的债。目前让娃上的国学堂，不过这种只是蜻蜓点水的教育，想送去理念执行得比较好的，全素诵经习劳啥的，又都是一周或两周接送一次的，对孩子心灵会不会不好？经济负担也会大一些…请师父指点。

Taiguanglin：

随意的蚂蚁 2，我都没有结婚，也没有孩子，你问我孩子怎么养，我应该怎么回答呢？你自己做好，让孩子看见，我觉得就可以了。你不要强迫孩子学很多东西，该玩的时候玩，该上学就上学，别人做的话，你也别跟别人去攀比，根据自己的家庭情况嘛，孩子也应该有玩耍的时间吧。反正我小时候，就没上过什么乱七八糟的东西，就一直玩到上幼儿园为止。

流浪者月儿：2024-02-17 01:01

老师您好！有人说自己的修定，是从智慧中产生的话，这是正道的；是从心情中产生的话，这是邪道的。您怎么看呢？

Taiguanglin：

流浪者月儿，我劝你别拿别人的说法来这问。正常的顺序是戒定慧，戒中产生定，定中产生慧，用定灭掉了很多妄想分别执着，只要灭掉一个执着，智慧就会展现出一点，再灭掉一个执着，智慧又会展现出一点，这是正确的顺序。

Ann_Tai：2024-02-16 23:44

昨天师父讲的韩国富商的小故事，我有一个小问题，刚学佛时了解到的就是畜牲道的要从小动物转世无数世成大动物才能投胎成人，那么小的虱子能直接投胎成人吗，还是经过了大动物后才成人的？我提这个问题是因为慈悲心还不够，有时候蟑螂蚂蚁啥的很小，无意伤

害它们感觉一时半会也不会来讨债，所以有时报侥幸心理…

Taiguanglin：

Ann_Tai，按理说应该是小的动物要投胎大动物，它中间有一个过程。你说怕打小动物，都是一边念着佛一边拍死的，你一定要拍死的话，就一边念着佛，希望你早点投胎成人，有这个想法去拍死。

但是我是不建议拍死，我是不主动去杀虫子的。一般拿个什么东西，把它拿起来丢到外边，我都这么做的，蜘蛛之类的。蚊子呢，如果他吸到了我的血，那我有可能拍死，让我看见了，有可能会拍死，但是他先吸到了我的血，我才拍死，这是他先造了因，然后他的死是我给他的果，我是这么理解的啊。当然你要是拿自己的血要喂这个蚊子，那我也没办法，那算是你的善行吧。

简为上乘：2024-02-16 22:55

感恩师父出山传法，懒散的状态重新振奋了！自己立志没有到位，行动也就没有持续到位诶。惭愧！祈请师父慈悲加持弟子精进！

2015 年底怀老二时遇到一位陌生女众师父说素食，马上就执行。后来梦见一位出家人来入胎，素食到现在 7 年啦！

断淫 5 年！感谢和前夫缘浅，他不纠缠之恩，感谢自己没有男女情债。

看到师父书里说的素食和断淫时间对修行的阶段性影响，师父说 10 年一个境界，体会到个人 19 岁，29 岁，39 岁的人生转折和认知变化！

现在 39 岁啦，年前 10 月.11 月 12 月按 Tai 式磕头练习了 2 个多月，发现手腕和腰疼（躺着有时候感觉后腰的位置空，有风是生完 2 个儿子后开始吧）加剧，是姿势不对吗？

顶礼师父！

真期待可以面见师父接受师父的指点啊！

Taiguanglin：

简为上乘，女性，已经生过孩子的女性，我建议是从正常的磕头开始，普通的磕头，不要直接一上来就大磕头。先慢慢来，看看能承受的话再稍微加点，就从正常的磕头，这个正常的磕头大部分主要是练，就看膝盖不疼，就可以磕的，大磕头还是慢慢来，还有就是用打坐来恢复身体，这个很重要，你不要一个劲的磕头，而不打坐。

我会回到家的： 2024-02-16 22:51

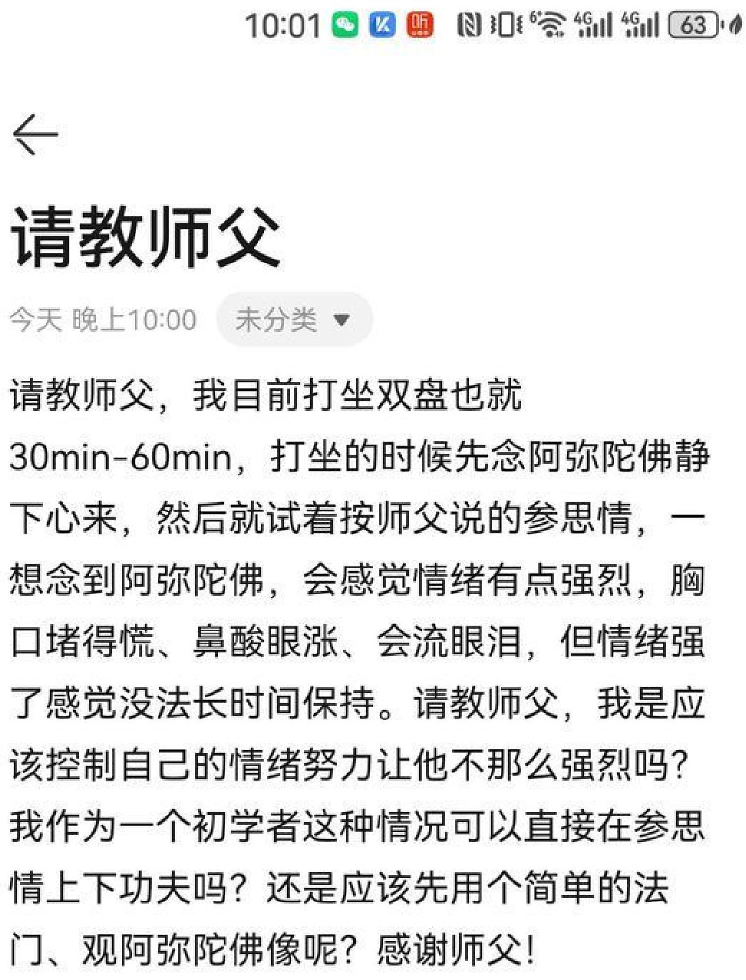
感恩师父！听到您对我的问题给予答复，让我万分欣喜。今天按照您的开示，我减少了饭量，丢掉一部分杂念，降魔座由 75 分钟延长到 90 分钟。在前 60 分钟，腿和脚不疼。但是从 70 分钟开始，脚腕开始剧烈的疼，大腿根也涨痛。已经分不清膝盖到底疼不疼。下座半个小时后，大腿和脚腕不疼了。我继续这样打坐，会损伤膝盖和脚腕吗？

Taiguanglin：

我会回到家的，双盘姿势错了膝盖疼是慢慢的会疼起来的，这个有一段过程，只要你把脚后跟贴到腹股沟，这个程度的，至少把一边

给贴到，先盘上去的腿贴到，另一边贴不到也没关系，只要这一边贴到的话，基本上不会有问题。

清风饰月: 2024-02-16 22:01



请教师父

今天 晚上10:00 未分类

请教师父，我目前打坐双盘也就30min-60min，打坐的时候先念阿弥陀佛静下心来，然后就试着按师父说的参思情，一想念到阿弥陀佛，会感觉情绪有点强烈，胸口堵得慌、鼻酸眼涨、会流眼泪，但情绪强了感觉没法长时间保持。请教师父，我是应该控制自己的情绪努力让他不那么强烈吗?我作为一个初学者这种情况可以直接在参思情上下功夫吗？还是应该先用个简单的法门、观阿弥陀佛像呢？感谢师父!

Taiguanglin：

　　清风饰月，如果用更高级的修法的话，就用更高级的修法，如果不行的话再用下边的。你能参起来那就参起来，参不起来就观阿弥陀佛。但是都是有往生之愿作为基础的，你没有这个愿望的话，就有点修行就没有什么保障。起码是有个往生愿，最好是有大菩提心。

那情绪起来的话，一开始都那样，参思情就这样，他和参疑情不一样的地方就是参思情会容易激动，一开始就容易激动。但是你慢慢慢慢的练起来的话，反正这个是比观还更方便的方法，越是往后的修法，只要练起来就变得更方便、更轻松。思情可以一直带着的，但是你想观一个东西的话，因为观这个东西吧，虽然观无量寿经里说了，把观阿弥陀佛做到和现实睁眼的时候也能看见阿弥陀佛像，和外面的世界重叠在一起，这叫正观，可以说已经观到家了。但是我们眼睛要一直用的吧，他只要一直用，六根一直用的话，你在六根上，在里边再用功来观，这有点开始冲突。你要用眼睛外边看，但是里边的意根，用和眼睛对应的那个意根，眼识吧，这个眼识还得画画，这就有点开始冲突，很累。所以还是建议你能参起来就去参，好吧。

日落与人生 8：2024-02-16 20:09

请教师父，弟子一直很困惑，怎样能发出大菩提心？弟子的理解就是大悲心，可是感觉还不够正确，请师父开示

Taiguanglin：

日落与与人生 8，菩提心就是要把和你有缘的所有众生，全部度到阿罗汉程度，就这么一个目标，简单的目标。看似简单但是很难的，也不能说太难吧，反正就是有难度的，那不是一世两世的事情，反正和你有缘的人，你都要把他度到阿罗汉，带着这么的心情来修行的话，就能佛菩萨非常大的加持。

阿难乎：2024-02-16 19:25

1.师父灭了情绪后，看到感人电影啥的会哭吗？喜剧片会笑吗？您现在还会不会流眼泪？

Taiguanglin：

阿难乎，我都很少看电影，已经很久没看过了。电影里感人的，好像感动不到，因为你有一个潜意识，电影都是演的，都是假的，不是真事，你有这么一个潜意识的话，你就感动不到，就当作戏来看吧。

2.求佛菩萨一件事的时候，有的不一定能求到，请教师父，确保顺利求到，是不是要更多放生更多供养三宝布施等就会容易求到些？

Taiguanglin：

怎么确保求到，这个好像前面已经讲过了。

3.关于女众您说快的 3 年可以入欲界定，上班族利用好时间，也是可以的吧？

Taiguanglin：

三年能入欲界定，努力看看吧。在家人修行最好是凌晨修行，凌晨，上班前修行，因为每个人意志力都有一个上限，白天是靠意志力去支撑的，一到晚上，下班了意志力就消耗殆尽了，然后就想来个葛优躺，看会电视就睡觉，你想再打坐就有点累，所以先早晨打坐。

3.师父您还会生病什么的不？

Taiguanglin：

生病，我学佛修行之后就有牙龈疼了一段时间，后来旁边的人说去磕头就行了，所以就磕头了。当然也去看过牙科，牙科它给刮出了不少血，还给开了药，这是我学佛修行之后，上山之后是唯一一次，为了自己去医院的。后来他开的消炎药，吃了两天比牙疼还难受，因为消炎药会让人瞌睡又浑身乏力，就很难受的，反正还不如稍微牙疼一点。后来回来之后问了问周边的人，有人说就磕头吧，然后少打坐，多磕头，然后慢慢慢慢转过来，然后就好了。那个时候他也没说什么基本原理，什么呼吸啊，心跳啊，上头之类的，他就简单说需要磕头吧，那就磕呗。

还有中间专门下山去消了两段业，这可能大概要了 2 年时间吧。两段业是 1 年时间，还有 1 年时间和别人一起探讨一些东西，有那么 2 年时间。这 1 年时间消完业回去之后，禅定功夫就很快就推进了，这个消业是很重要的，大部分人无法修到很高的境界，主要是业障堵在那里。

4.师父，今天有人说，不双盘也可明心见性，是这样吗？

Taiguanglin：

不双盘也可明心见性，这个明心见性是怎么解释，怎么解释得看什么人吧。如果说你成佛了才算明心见性的话，那不双盘就成不了佛的。如果说明心见性是理悟的，我知道了人有不生不灭的自性，我也知道自性中长出来的妄想分别执着，叫心，这个心是可以明掉的，这

么解释的话，理悟也能做到，那就不需要双盘也行，你只要这么相信就可以了吧。

明心见性，刚才说的，明是个动词，把外面长出来的妄想分别执着给灭掉的意思，明就是那么个意思。明和无明相对，无明就是妄想分别执着，明就是没有妄想分别执着，这么理解。如果你这么理悟的话，这个理悟也算明心见性的话，那他说的也对，反正我对这些文字游戏不感兴趣的。

灵光台：2024-02-16 19:13

师父，功德和福报到底区别在哪里？网上的解释要看晕了。

Taiguanglin：

灵光台，功德和福德有什么区别？福德是不和佛教有关的，不和佛菩萨相关的，不和佛法相关的，单纯的善事叫福德。功德是和佛法相关的善事才叫功德。那功德肯定是包含福德的，但是福德是不包含功德。所以有些人很有福德，但是他没有功德，没有功德就见不到佛法。有钱人，但是生在没有佛法的世界，也有这种事情吧，也有人是有功德，但是福德少，那他很贫穷的情况下也能接触佛法，也能遇到善知识。功德是与佛法相关的，福德就是和佛法不相关的，这么理解就可以，功德就是佛法相关的善举。

元守一：2024-02-16 18:33

顶礼 Tai 师父

昨天下午我对佛菩萨面前发愿参加观音菩萨化身发起的 15 万人参加的十年一亿观音心咒共修。

晚上七点一起修 5+行，从七点开始，很明确的可以感受到佛菩萨的加持（佛菩萨是有种很沉重弘厚的力量包裹我，冤情债主是强烈的抖动和冷还有发紧，但是内心没太大感觉），我就拼命念咒，观想所有我能想到的佛菩萨护法，他们都加持了我，坚持到了九点半，但是现在感觉冤情债主还没走（脑袋不清楚），不过没有幻象了，感觉是下三道的众生，都在腹部以下加两个胳膊和手，没过头。

后面和师兄聊了聊关于业障现前体感和精神失常的问题，师兄给了我很大信心，可以违缘现前作还债想，关上了恐惧的大门睡着，今天早上用布施忏悔的心去做事，利益一切众生，身体突然又一沉感觉逐渐没了自我，后面逐渐有了各种境界，境界里都是善缘，后面因为觉得自己稳了然后去了外面，这种境界就消失了。下午回来一直想再次进入那种状态但是进不去，我就努力想进入，然后:身体开始沉沉的充满身体再进入了沙发。刚刚听师父开示:禅定有硬指标和头部意根。

我就有点迷茫，不知道是好是坏。忘记哪里看的了:佛菩萨加持是身体轻轻的，往下沉的都会地狱。但又觉得境界里的体会符合正知正见。还请师父开示。

Taiguanglin：

元守一，你的感觉就是佛菩萨给你加持，让你体验一下那种感觉而已，那不是你的真实功夫，他让你体验一下，然后记住这个感觉，

往那个感觉努力的意思，你不要把他当做你真实的功夫来理解。你就按照前面说的四步消解冤亲债主的方法做就可以了，然后修行呢，继续努力。

慧觉观自在：

1.打通筋脉修复细胞　是指更新（好细胞代替坏细胞）吗？若是器质性的损伤可以长出新的来吗？您讲过可以长出牙齿来。

Taiguanglin：

慧觉观自在，修复身体，你只要到两个小时的时候，一般的小毛病可以治好，到 3 个小时以上，开始往 4 个小时努力的时候，基本上大毛病也可以治。但是四肢不全肯定是不行的，牙齿长出来这个事，是有记录，但是那已经过去了很长时间，可能也不是太古代吧，总之就是不是最近的记录吧。还有在你自己觉得，修复是没有指望的时候，医生也不行，你自己修行也不行，感觉这个时候，那就去先放生，做功德，然后求菩萨加持，只能这样了。

2.碰到不如意事如何知道是业力还输冤亲债主干扰

Taiguanglin：

还有今天讲过，怎么求，还有上面是怎么编写命运，怎么修改的。一般求自己身体的疾病的，大概率都可以，只要不是冤亲债主，他可以做的到的。如果是冤亲债主的，你要先修地藏法门，地藏占查经啊

之类的，先判断一下是不是冤亲债主。如果是冤亲债主，自己都能感觉得到的，感觉有什么东西附体了，那肯定是怕冷，这点是肯定有的。有阴性的鬼道众生来的话，人就开始怕冷，比以前更怕冷。求送走冤亲债主，那个四步走说了，先忏悔，发愿度他们，然后做功德，然后求佛菩萨加持。

3.观想放光照着周围的冤亲债主

Taiguanglin：

观想你就想个简单的吧，别想那么复杂的。就观想阿弥陀佛站在你面前，或者观音菩萨站在你面前，或者你把他观想的非常大，站在你后边，你坐在他的手上，这样也可以。别整个太复杂的，还有观想的时候，就不要管什么冤亲债主之类的东西，一管这些就很容易着魔。

觉莲：2024-02-16 18:18

师父，

我之前买的衣服鞋子基本上都是真皮丝绸羊绒之类的动物制品啊，皈依受五戒或菩萨戒后还能穿吗？不穿的话扔了或重新买又感觉浪费，除了留几件自己用，其余的送人可以吗，会有什么不好的因果吗？

还有过年不食，12 点之前吃完有点难，我现在调到 12 点半可以吗？过了哪个时间就算破戒？过了那个点喝蔬果汁之类无渣的算吗？

顶礼师父！

Taiguanglin：

觉莲，皮制的衣服，正常的处理方法是烧掉，你拿到有烧的地方，殡仪馆之类的去烧掉，这是正常的做法。你愿不愿意烧，你随意啊。但是你要送别人的话，那也算是造恶业。而且，比如你告诉别人，哪个饭店里的什么肉菜非常好吃，这也算造恶业，所以这种事情还是别做了。然后过午不食，对在家人也就算了，你想吃就吃，别管这个了。就是出家僧也不是对这些细小的戒律非常执着的，因为有法会的时候，就未必能在那个点之前结束。

毛麈水：2024-02-16 17:54

頂禮泰師父

再問一下晃海，因為曾經有師兄提倡過。但在師父你的語錄之中。從沒看到過。想聽師父的看法。

想請教一下。沒劫下凡行動，有韋陀菩薩近代化身及祂的的搭擋嗎？

Taiguanglin：

毛麈水，晃海，坐着晃来晃去的，开胯这些动作，就是为了打通经脉，这是道家的修法吧。做瑜伽动作也行，这主要是在上坐之前，盘腿盘不上的时候做的，基本是一种方便法吧。我现在基本不讲这些，我现在就默认大家都能双盘，不行就勉强单盘，看 10 年前的书多试试，最终目的是能盘上就可以了，别管前面的这些。还有韦陀菩萨，他目前没有投胎。

觉莲： 2024-02-16 17:46

顶礼师父！

师父，刚刚突然想到您说入了二禅在禅定中才是正常状态，出了禅定上到人身就像做游戏。

那我们就是游戏当中的角色，如何出来？如果我不要任何游戏装备，财色名食利等等，也不去参与游戏，这个游戏角色彻底不要了，就像您说的佛门强调的是舍，切底地舍！连生命都可以舍去！那这个游戏自然就打不下去了。这个是我主动放弃，而不是说被动剥夺。被动剥夺，心有不甘，那还会在其中等待上场机会，继续沉湎轮回。

这样就能跳脱出来了吧，虽然做到不容易，特别是舍身舍命，这个众生最爱惜的东西。

这么说来，打游戏的孩子如果来学佛，应该很容易上路，难怪师父昨天说孩子打游戏并不是什么天大的不好的事。

还有您说到了初禅就能放弃身体了，意思是到了初禅才能自主从游戏中脱身，初禅以下欲界定还得靠佛菩萨加持才能往生极乐吗？

感恩师父！再次顶礼师父！

Taiguanglin：

觉莲，修禅定到二禅就至少能把这个肉身的生死就能了掉，这个也算出来了吧。然后往生极乐世界，肯定是要佛菩萨的加持，但是你只要按照正常的修法，正常的思念都可以去，这个没有什么太大的难度。你只要正常的修行，正常的思念佛菩萨的方式，就能去，加持是

一直在的。

诵严： 2024-02-16 17:31

tai 师好。弟子问一个回向的问题，一天内数次读经、咒，每次都要回向呢，还是可以一天内睡觉前做一次总回向呢？

Taiguanglin：

诵严，回向的问题你随意。你要是一天念了好几次，最后想睡觉前来一个总回向，把今天所有的功德全部回向给谁谁谁，这样也可以，也可以每天每次回，每次回向。这都是不必要在意的事情。

虔诚的行者： 2024-02-16 16:47

Tai 师父，近 2 年打坐到 90 分钟时，两个脚底很热，但是两个手越来越冰凉，手一凉脑门就有些微热，感觉脑门和手的冷热是强相关的，在环境冷时也会这样，但吃完饭就变为正常的脑门凉双手热了，3 年前不会有这种现象。这是师父这两天说的有冤亲债主附身还是因为近 2 年我体质变弱导致的？恳请 Tai 师父开示这种现象如何调整过来，正常的话打坐手也应该微热才对。

Taiguanglin：

虔诚的行者，你有磕头吗？一般磕头也行，大礼拜也行，只要有磕头的那个附加的话，一般这种事情也都会很快经过，你不用特别的在意。磕头和双盘的时间一点一点加，只要膝盖不疼，盘的动作对的话就没什么太大的问题。还有就是所有的修行，都是在佛菩萨的加持

下进行，这一点你要相信，才能得到他们的正确引导，就不会为这种小事感到担忧之类的，好吧。

无名皈依：2024-02-16 16:12

顶礼太师父！极乐世界的描述有声光音色，所以去那里的众生应该也具有一定程度的眼根、耳根才行吧？是第七、第八识一起去的？前六识已经死掉啦。

Taiguanglin：

无名皈依，极乐世界，下品上生，相当于这里的欲界六天，那儿什么都有，眼耳鼻舌身意都有，还有淫欲也有的，没有关系的。

元 tai：2024-02-16 16:04

顶礼师父

听您答疑师兄们的问题，弟子很是受益。您一再强调“佛的意识遍虚空”。

请问师父 这些没有问问题的师兄们，只要在心底诚心恭敬地皈依了您，那也都是您的弟子吧？

弟子在现实生活中，就是在网络上读佛学知识，没有认过师父，从读《坐禅》开始，弟子就一直在心底里认您是弟子的皈依师，所以想代没有问过问题的师兄们，祈问

（您在回答诵严师兄时我已明白，可还是想再问一遍，求师父谅解）

Taiguanglin：

元 tai，这个师承关系，在上边的世界是只有成了阿罗汉才承认其师承。因为凡夫是很容易堕落的，说变就变。但是在我们这个世界，也有他的师承逻辑的吧，你心里念三皈依，皈依佛菩萨，这就可以了，皈依上师也可以，你心里认为就可以。但是基本的戒律和愿力都得有，好吧。

做弟子这个问题啊，我再讲一下，我现在不收弟子。为什么？我现在做的是网络上的大众传法。我要是收弟子的话，人们就会起分别心，成了弟子才能得到什么更好的，不成弟子就不行，那种分别心。我的大众传法是对所有人平等施展的，对所有人平等普法，你学到哪里就哪里，能拿走多少拿走多少啊，这里没有任何条件，也是免费的。从头到尾，佛理啊，长篇的义理也好，这种提问解答，这些都是免费的。如果我决定以后要收费的话，那肯定不是和这些相关的，肯定拿出一些别的值得收费的东西，但是那个也原则上是免费的，你愿意给就给，不愿意给就不要给。

tai 弟子：2024-02-16 15:15

顶礼 tai 师父，做了很久的心理预设，终于鼓起勇气提出自己的疑问。

师父，修行方面听了您的解答没有什么疑惑了，我所疑惑的关于自己的职业方面的问题。前几年到现在一直从事的催眠治疗和心理咨询方面的工作，面对的很多抑郁症焦虑症患者，逃学的学生等等。有

些来访，送她（他）们离开的时候会特别累，会头痛，而且精神会“亢奋”，有时候睡前打坐会得到修复，有些时候就整晚几乎都睡不好。这方面的工作都需要和来访者共情，感觉很疲惫，有的来访效果良好，有的却没什么效果。职业了几年，今年打算先暂停工作了，太疲惫了。

我所疑惑的是，这方面的工作算是正的工作吗？会牵涉因果吗？如果是正业我该怎样能减少这种不良状态呢？

如果不是正业的话，那我可能会考虑转工作方向了。

因为有时候催眠治疗的时候会回“前世”，也会出现一些来访转化成“精怪”之类的对话，我自己就会感觉整个催眠间温度都降下来来了，会起鸡皮疙瘩，然后再利用催眠技巧进行“谈判”，脱敏和正向暗示等……

目前弟子的功课是诵持 7 遍心经+楞严咒 2-3 遍+108 遍咒心，打坐能坐 1 小时左右。我和先生一起学佛修行，先生比较精进，能坐 2-3 小时，我比较怠惰，主要是怕熬腿疼，实在是羞愧。没正式从事这方面的工作时，我也是能打坐 70-90 分钟左右，正式做这份工作就感觉耐性越来越差。

盼师父开示。

Taiguanglin：

tai 弟子，你是催眠治疗师，我觉得这是个很好的职业，功德很大，但是你现在好像承受不了。那你先休一休，休息的同时去修行，不知道你有多少积蓄能休息，可以休息多长时间？要是能停下工作，先休个一两年，把你的精神状态给提起来，能量给提起来，更准确的说是

你的修为到了之后，你就不会那么很容易的被他们情绪给拉过去，能做一个旁观者的姿态来做这个事，那就可以了吧。你要是不工作的时候就多修行一点，好吧。

Lanlan 兰岚：2024-02-16 13:08

顶礼 TAI 师父

关于把注意力放在外面会漏气。

我们这些在家修行的，福报不够还要上班，电脑前一坐一天，注意力都放屏幕上了，这样是不是会漏的厉害？

佛门有没有什么办法，可以尽量守住气，让我们这些上班的不至于漏太厉害。。。

感恩师父

Taiguanglin：

Lanlan 兰岚，注意力放外边漏气，要到漏气的程度的话，那就不是正常状态的工作了，那专注到一定程度才有可能，一般情况下不会出现的。你只是把注意力放在屏幕上打字，这个不是一直放在屏幕上，是不是还得拿点别的资料啊什么的，总不可能一直连续盯着屏幕四五个小时那么盯着的吧。总得起来走走啊，喝点东西之类的吧，中间抓紧时间念念佛啊之类的，应该是没有什么太大问题的。你可以去找一些，玉质的东西是可以守气的，有这个能力的，你带个玉质的东西挂在脖子上，试试看看吧。

遗忘的风景 100：2024-02-16 12:19

tai 师父，我想请问一下练藏地五式（书上说能打开脉轮），八部金刚功这些对初期修行帮助大吗？

Taiguanglin：

遗忘的风景 100，其他的任何动功你都可以试试，我不反对。我是最简单的，直接用五体投地一直磕到现在的，我到现在还在磕头呢，这个没有什么特别的规矩。有些人就说，磕头啊，打坐啊进步很慢，然后去学道家的什么功夫，什么练气的方法之后，感应来的非常快，那他就修那个呗。至少起码把基本的佛理明白之后，先把身体搞起来之后再来修佛也行，没有什么太大问题，不要局限在那种门派之类的分别之心好吧。

无名皈依：2024-02-16 11:45

顶礼太师父！我听音频回答关于烧纸墓地之类，我认可这个就是意识形态造成，那如今很多年轻人已经非常反感墓地之类，纷纷讨论身后不保留骨灰，对这些已经深层改变自我意识的人，那些烧纸墓地之类对他们就不会再起任何影响作用了吧？

Taiguanglin：

无名皈依，这个墓地啊对死人来说，只有他是中阴身状态，还有就是变成了鬼道的饿鬼的话，这个墓地就是他的家，如果他没有的话，就是游荡的鬼。那对鬼来说是相当痛苦的，他以后大概率都会跑到亲人那里要东西的，对亲人也有不好的影响，所以能买墓地就买个墓地，

不要吝啬这点钱。把他要想超度走，让他去投胎，前提是还得他得放下对这个世界的执念，有墓地的话，他就更容易放下，他起码有个家，他是有家的鬼，他就知道亲人还是对他有关爱的，所以就更容易放下。如果你什么都不给他买，他就放不下了，他就一直追着你。

麦花香 158：2024-02-16 11:27

顶礼师父！弟子想问念地藏经前面要念的那些真言的发音。虽然经书有拼音，但是有的不同的版本也有不一样的拼音，不知道哪个是正确的。您能亲口念一遍给弟子们听吗？净口业真言，净意业真言，净身业真言，净三业真言，安土地真言，普供养真言，补阙真言，补阙圆满真言，普回向真言。师父平常念哪几个就说哪几个，弟子跟师父一样就行了。谢谢师父

Taiguanglin：

麦花香 158，各种真言，你随便念，不要执着于任何的发音问题。任何国家任何地区发音都不一样，光是中国，南北口音啊，中间地区的口音，反正都不一样，所以你不要执着于这些。你让我念出来，那我万一念出来之后，和我念法不同的人又开始起分别心，又开始怀疑自己，那没必要吧，大家随便按照自己的习惯念就可以了。

无名皈依：2024-02-16 11:18

顶礼太师父！听您说到修行牵出业障，这个有点可怕，想问一下

1、有一定数量的修行人会因此去世吗？

2、如何修行才能避免业障太猛烈攻击？

3、换言之，有些业障太猛的修行人不修行也许颐养天年，修行后反而中途折寿？

Taiguanglin：

无名皈依，修行牵出业障，对真正的修行人来说都是开心的事情。因为他来了就有办法解决吧，大概率死不了的。业障能提前来，是死不了的，因为人的命运和业障，是分别的一套系统，给你先定个总的命运，最后让你能死掉的那个恶业留一个，如果你能把他牵出来，那就肯定不是能让你死的那个业障，所以你不用在意会因为业障猛烈而提前死之类的事情。反正正常的修行人，一遇到业障还是挺开心的事情，想提前把他能解决掉就最好。

耀振： 2024-02-16 09:03

顶礼师父，年前接触到 TAI 法，开始练呼吸，磕大头。腹式呼吸现在能达到每分钟 10-12 次。散盘，单盘开始，盘腿时身体颤抖厉害，不受控制，左右晃动时有意识控制，就会变成上下抖动，想做活塞运动。现在在单盘，盘不下去，腿翘老高了。腿太僵硬了，如何快速达到双盘？

Taiguanglin：

耀振，去网上搜索瑜伽开胯的那些动作吧，都练一练，这个我在这里就不教了。十年前的书上有两个开胯的动作了，你可以练一练，别的其他门派有开胯的动作，都可以练一练，不需要特别的纠结这些

问题，反正只要达到目的就可以了，不用关心中间的过程，好不好。还有变成上下抖动，这都是有的过程，这没有办法，都得经历的。

喵喵呜呜 222：2024-02-15 22:21

顶礼 Tai 师！

1、请问去找瑜伽老师学习劈叉开髋是否对双盘时长的增加有帮助？

Taiguanglin：

喵喵呜呜 222，瑜伽老师有劈叉动作，你可以去学，只要能做到，达到目的就行啊。

2、Tai 师都是讲的实修的内容，是否会开示开悟、整个法界都是自性的显现（空性）、每个人都是佛等这方面关于大乘佛法的内容呢？

Taiguanglin：

实修内容之外的开示，这个好像一直在做的。

3、Tai 说要逐渐减少饮食，可我现在正常饮食都比较瘦，打坐磕头感觉让自己更瘦，怎么能在精进修行的时候长得胖一点呢？因为父母总是担心我吃素后的身体，长得胖一点是他们认为的健康。

感恩师父解答！！！

Taiguanglin：

然后饮食问题以健康为主，不是以胖啊瘦啊这些身体状态为主，

只要你打坐的时候能够正常上坐，打坐状态越来越好就可以了，不要管什么瘦啊胖啊这些问题，好不好。

Zhiyun 智昀：2024-02-15 22:20

师父好，请师父开示一下参思情和实相念佛的区别，参思情是大势至菩萨念佛圆通章里讲的“忆佛”吗？

Taiguanglin：

Zhiyun 智昀，我说的思佛就是你说的忆佛，就是拿情绪来思念，情绪从胸口开始升起的。实相念佛就是用声音来念佛，出声念或者默念，默念就是文字妄想，也有中间的状态，就是嘴动声带不动，这都叫实相念佛。

极乐之光：2024-02-15 21:51

顶礼师父!!!

我帮太师微信群“吃瓜群众”请问师父一个问题

师傅好，以前弟子刚开始接触佛法的时候，十分精进，十分信仰，但近两年好像对佛法产生怀疑的念头，感觉自己好像只能每天诵经，求佛菩萨保佑加持，其他什么也做不了，对身边的人和事，无能为力。反观道-家，卜-卦，风-水，符，箓，等技能，虽没有深入了解，但至少也能指示，趋-吉，避-凶。 目前的状态是功课还是每天在做，信心不是很足，也明白可能是我执出现了问题，请泰师傅解惑并指点后续修行。

Taiguanglin：

信心不足，那就定个目标吧，工作的目标也行，还是修行方面，定一个目标。你打算，最简单的来说就念多少遍经，每天要念多少，定一个，然后按照计划推进就行了。如果觉得修行没有意思，那可以先放一下，然后去尽情的享受生活，啥时候回来，想修的话，再修就可以了，不要太纠结这些问题。

Dean_Ma：2024-02-15 20:56

Tai 师父，你好。去年有缘加入进来。本人瘦高个，最近 4 个月腰背肌肉痉挛发作了 2 次，不知和静坐有没有关系？每次发作持续七八天，稍微一动腰背处就会抽紧，此时几秒钟浑身绷紧，痉挛处很痛。静坐大概早晚各 30-60 分钟。最近暂停了。

您之前的文章里经常提到减肥，不知对瘦人有何建议？磕头最后撒手胸腹着地也没有脂肪缓震。谢谢

Taiguanglin：

Dean_Ma，身体痉挛是和紧张度相关的，你心里想法太多，妄想太多，整个身体都是紧张的、收缩的，所以会出现痉挛现象。先慢慢的磕头开始，然后慢慢打坐，放松身体，躺着也有放松的方法，也可以躺着放松。然后你说胸腹部没有脂肪减震，那你在淘宝买一个磕头的垫子，有垫子卖的，软软的，你在上面磕就可以了。好吧。

Tai 师父 2024 年 2 月 18 日答疑（文字版）

大家还是约束一下吧，大师兄是谁知道就是了，别再讨论，尤其是发出来的，或者一律用大师兄这个词来代替，也别追问，查水表的上门咋办，往其他群发一发。

——Taiguanglin

2024 年 2 月 18 日

虔诚的行者：2024-02-18 20:54

Tai 师父，双盘保持盘腿不变的情况下，上身全程做前后大拜等伸展运动 2 小时，对比保持双盘姿势上身不动 2 小时，哪种方法效果更好？

Taiguanglin:

虔诚的行者啊，打坐的时候就静静的坐着吧，别动来动去的，实在坐不了了你可以看个手机，看个电视，再坚持一会。

日落与人生 8：2024-02-18 20:36

感恩 Tai 师父的开示。弟子还有个问题，就是只要弟子精进念佛或者读经到一定程度，就会出现病魔，使弟子无法继续修下去，老是反反复复多年也没有进步。现在的病魔更厉害，几年都失眠。弟子不知道怎么办，请师父开示。也不知道怎样供养师父，送贴吧送礼物也不知道师父能用不？

Taiguanglin:

日落与人生啊，精进到一定程度就会出现业障，这是必然的。你不把它消掉的话，就很难再进步了。业障就用那个四步走，前面讲过的——忏悔、发愿、善行、用善业功德回向，然后请佛菩萨帮忙。

清风饰月：2024-02-18 20:36

顶礼师父！想请教个放生有关问题。被放生者产生的愉悦感是有时限的吗？放生后的因果还会跟放生者有关吗？比如我放生了一条小鱼，本来他被养在鱼缸里能活一段时间，但被放生到河里了之后立刻被大鱼吃掉了，他还会欢喜被放生了吗？或者我放了一条大鱼到一条没有天敌的河里，他把很多小鱼都吃掉了，或者破坏生态平衡了，被吃掉的小鱼会不会恨我呢？

Taiguanglin:

清风饰月，你就大量的放，在当地可以活的鱼，放完就不要管了。只要放出去了，它们的死活已经和你无关了。尤其是放鱼的时候，一定要找一些要被吃的那类鱼，咱们东北这边有专门卖泥鳅的汤店，是韩国特色美食吧。必然会死的那种鱼，你买下来放到河里，然后就别管了。注意必须是当地可以活得了的，而且不破坏当地生态的那种鱼。

志志志志志志志：2024-02-18 20:25

太师父，你好。如何防止非人干扰？有一次睡觉中，被两个非人笑嘻嘻的把我两条腿往床边放。然后我说，你想干嘛？它们就跑了，

我就醒了，两只腿在床边。

Taiguanglin:

志志志志，睡觉的时候有不好的东西、脏东西来干扰，你可以念大悲咒或者秽迹金刚咒，选一个，一直念到你在睡梦中都可以自己念出来的程度，那就不用再怕了。

在下名为上天：2024-02-18 19:59

大师，在下有个疑问，佛没有妄想，为什么要来渡人？如何发心来度人？是不是只有发过大愿且没完成大愿的佛，为了完成大愿才会来渡人？其它的佛都成为了虚空的一部分了呢？

Taiguanglin:

在下名为上天，佛是已经没有妄想的状态，可以一直待着，也可以起妄想去干预一下别人，这是他的自由。这叫大自在——想怎样就怎样，他不需要做什么的。但是怎么样才能成佛？就是和他有缘的、有过接触、有过业的众生，全部度成阿罗汉，他就可以成佛了。

之后他可以再去度别人，这是他的自由——他可以不度，也可以度。他的确是回到了虚空的状态，反正虚空也是名词，就是自性的状态，已经回去了。但是他不是完全消失了，就一直存在着，很自由的状态。他不是完了、死了，或者什么样的，不要以为成佛是意识完全消失，不是这样的。

---

zhuxiaofang202：2024-02-18 19:49

顶礼师父！我目前坐两个小时的疼痛比以前轻多了，可以忍受的痛。可是往往心烦坐不住，而且臀部一会就从垫子上滑下来，一坐要折腾多次，为什么会这样？

Taiguanglin:

zhuxiaofang 202，打坐初学最好是把屁股后面稍微垫高一点，一定要用垫子的，这个必须的。你不能在硬地板上光坐，为什么？硬地板上直接坐的话，你的皮肤和硬地板直接接触，这个中间只隔着一点衣服的话，这个皮肤不能呼吸。要想长时间的坐，你屁股的皮肤必须透气。初学时为了让后背挺直，可以在屁股后面稍微垫一点。但是最终还得坐在有垫子的平地上，不是后边垫高的那种，是普通的平地上。

链接爱：2024-02-18 19:34

师父，请问很多寺院的放生叫增殖护生，跟渔业局等部门合作，放很多适应当地水域的小鱼到海里或江里，这种跟放生功德一样吗？我觉得他们的做法比较科学，对放出去的小鱼也比较好。

那如果发愿放生可以用这种方式吗？这种活动比较经常，量大也比较容易达到发愿的数量，请师父开示。

Taiguanglin:

链接爱，当地有这样的活动你就办呗。但是我不知道这个鱼是养来吃还是怎么。能放就放吧，就算是养了要吃的，或者说只要是自由的水，不是专门养殖的那个小池塘，能放到河里的就放到河里。

之后就算有人来捞，那起码你已经给了鱼一次活下去的机会，被抓那是它的命，没有办法，但是功德你已经拿下来了。只要不是直接把它送给一个被吃的、肯定必死的结局里，你已经给了它活的机会，就算有功德。

还有，跟别人一起放生都有功德，但是也按出钱的份量来分的吧。

阿难乎：2024-02-18 19:04

1、有师兄说觉得师父像哥哥，这种是不是大逆不道？应该把师父当成父亲（慈父）般才算恭敬？

Taiguanglin:

阿难乎，佛是当作慈父来说的，然后我无所谓，你们爱怎么叫就怎么叫，没有关系的。

2、把男师父当成慈父，那把比丘尼（女的）应该当慈母吗？

Taiguanglin:

比丘尼也叫师父，是师父不是师母。一旦出家，就把女性的这个属性给抛掉了，按我们是这么理解的。有些宗派不允许比丘尼上堂讲法，但是也有些是允许的，这个是各个宗派有不同的说法。

3、有的女师兄喜欢上了男出家人，男师兄喜欢女比丘尼，是不是有很大的罪？

Taiguanglin:

你要结婚的话就还俗去结婚。只要不是以出家人的身份乱搞，那不算罪过，你还俗去结婚就可以了，那也算是个人的事。

灵光台：2024-02-18 18:57

第 2113 问: “意识”有哪些分类?

1,“美女的画面反应到“意识”叫眼识”，这个意识指的是啥?

Taiguanglin:

灵光台，你问的都很刁钻啊，感觉像是来踢馆的意思吧。哈哈。我今天早晨说这个叫思考能力，你看今天发的那个音频吧。

2、我们的世界不需要语言，直接可以用“意识”交流，这个意识又指的是啥?

Taiguanglin:

因为诸佛同体，所有意识可以重叠在一起，一重叠就可以直接读取对方的意识、对方的想法。

3，这个“意识”离开前给我的几句话犹如醍醐灌顶，这个意识怎么理解?

Taiguanglin:

因为诸佛同体，所有意识重叠在一起，有一个意识向我的意识里发了一个信息，我收到了，就是这个意思。

4，你要觉醒…守住“意识”，这个意识指的是什么？

Taiguanglin:

“你要觉醒…守住意识，这个意识指什么”，这句话我不太理解，要是你说的是我说过的话，你把前后给说一下，我自己都忘了。

5、不但清醒还很清爽，就是“意识”非常舒服，这个意识指的是什么？

Tai 书中还有很多类似的句子，感觉每个“意识”都是不同的含义，不大容易想明白，具体指的是哪个意识。

Taiguanglin:

“不但清醒还很清爽”，就是打坐入定的时候，你脑子非常的清爽，非常的轻，感觉就轻飘飘的感觉，这个意识就是你脑袋状态而已，就是意识状态吧，只能这么说了。

DD 泰粉丝：2024-02-18 18:45

顶礼 tai 师父，师父您下来度咱们，是不是还有一个本体在极乐世界的啊。听经书的时候，说有一个边地疑城，真的有那个地方吗？

Taiguanglin:

DD 泰粉丝，诸佛同体啊，你一定要好好理解这个——在这个自性层面上，所有意识全部重叠在一起，所有众生全部重叠在一起，所以只是我回到了自性的状态而已。回到极乐世界就是我回到了自性的状态。如果只存在一个自性的话，就算成佛，但我不是佛啊，那我还

有妄想啊。哎我就不说了吧，你爱怎么理解就怎么理解吧。

边地疑城是有的，这个是下三品三个世界：下品下生，下品中生，下品上生，是有三个层次的边地疑城的。什么叫边地疑城，就是你有点怀疑。怀疑有两种，一种是怀疑极乐世界的存在，有聪明人喜欢做分散投资，他觉得极乐世界可能有，但是也可能没有，那我就试一试呗，再念念佛呗，万一有了呢，怎么办？

有这种心态的人，这种人可能去边地疑城。还有一种是他相信有极乐世界，但对自己没有什么信心，我这么点福德和智慧，能不能去极乐世界嘛？带有这样的怀疑，这样的人也会去边地疑城。到了那里有菩萨，有菩萨会接引、会教，虽然见不到佛，还是有菩萨的。

淡泊宁静 599：2024-02-18 18:09

顶礼太师父！

听说“善导大师”是阿弥陀佛再来，想请教太师父对他的念佛法门和《观经四帖疏》是怎样看的呢？我们跟着您学习的人可以学习善导大师的思想吗？顶礼师父！

Taiguanglin:

淡泊宁静 599，善导大师的书我没看过，对不起啊。但是阿弥陀佛是没有投胎过人间的，没有投胎到娑婆世界，从来没有过的。他在那里一直住持着、管他的世界，哪有空来这里。

要不要学那个我不清楚啊，你自己看吧。我没看过的我不敢说。但是我在教我的这一套方法，你看完之后，你先把我的这套方法都理

解之后，再和他比较一下，然后你要选哪个，你自己选，好吧。

极乐之光：2024-02-18 17:19

顶礼师父!!!

观阿弥陀佛太难了，总不能成像，思阿弥陀佛容易多了，我打坐思阿弥陀佛的时候，是看着手机里的佛像思念，有时候是闭眼想象眼前的佛像思念。您昨天开示里说观丹田呼吸思念，我这样是不是方法不对？师父您能多讲讲思念阿弥陀佛吗？我们凡夫想念妈妈是具像的，思念能不能扩大到无量寿经里的极乐世界，观阿弥陀佛的所有相关的一切，还是只思念一个人那样思念意识里的阿弥陀佛？

Taiguanglin:

极乐之光，我说的那个观丹田、思念阿弥陀佛是因为他漏气，他有气的这个不好的反应，所以就要观丹田。如果是正常的修法，你是可以观想阿弥陀佛、同时起思情的，都在阿弥陀佛上用功，别管什么丹田不丹田的，就用情绪思念阿弥陀佛。

同时，如果你的注意力很散乱，那肯定有注意力的，你要是能专注思情的话，那基本达到了三禅的境界。前面有注意力肯定是要灭的，为了防止那个注意力乱跳，就观想阿弥陀佛，或者念阿弥陀佛的名字也可以。

思念只能针对于人，不是针对于物的——针对于物的叫疑情，针对于人的才叫思情。你可以思念阿弥陀佛，有 36 万亿个阿弥陀佛，但是不要思念什么极乐世界其他物，就以思念人为主。

淡薄 123：2024-02-18 15:13

顶礼师父，有时发生的事情会忽然觉得此时此刻发生的事好像在哪见过也发生过是怎么回事？

Taiguanglin:

淡薄 123，人投胎的时候，有些福报大的人是有权利先看一下自己命运剧本的，大部分人是没有的。他可以在出生前简单掠过一下这个命运的剧本，有那么一点点的可以选择命运的权利，一些小的业上他有选择权。这个时候编辑菩萨让他看一下，让他了解一下大概的情况，然后也不能说你有投胎或不投胎的主动权吧，那肯定是投胎的。但是有那么一点小权利，可以看一下。这类人到人间的话，他会有这种闪现的记忆片段出现——对于未来或者那种事情。

我在树下：2024-02-18 12:51

Tai 老大，突然想到一个问题求教，我们每年给先人扫墓，假如先人已经重新轮回投胎去了，扫墓烧的香火，纸钱，还有用处吗？

Taiguanglin:

给已经投胎的人烧纸那没有用的，那边已经没有人在收了。但是你烧的地方是公墓的话，只要那边没有人收，旁边有很多得不到的就会来抢没有主人的烧纸，所以说你愿意烧就烧。

但是对于普通人来说，你要烧完回来的时候就有些规矩：首先不要回头，然后心里默念地藏菩萨圣号。然后心想着你们就不要再跟我

来了，想好了，然后最好去洗个澡，这都有规矩的。在回家之前去澡堂子洗个澡，把阴气洗掉，热水泡一泡再回家。

尸体同志：2024-02-18 12:29

弟子 18 年才得缘接触 tai 师所传坐禅法，日常修法是忆念阿弥陀佛，16 观法门，如梦观唯识修法。目前碍于打坐时间少，降魔坐 2 小时以上，莲花座未到 2 小时，受益于双盘，身体 45 岁比一般人健康，只是新冠阳后呼吸频率心率都明显高了。

1、今问：西方净土边地疑城是什么情况，是否在九品往生之外，与极乐国的关系如何？乘急戒缓的在家凡夫信愿具足的情况下能在那一品相应？

Taiguanglin:

尸体同志，边地疑城前面已经说过了。乘急戒缓，我不明白这是什么意思啊，我读书少，不好意思。凡夫信愿具足的情况下，能在哪一品、能去哪一品，这在十年前就讲过了，最低的欲界定到那边就是下品下生。最起码你得戒肉，这是最低级的要求，然后是往上每一个禅定，那边是往上升一品。

2、念佛三昧与欲界定初禅二禅的差别是什么？

Taiguanglin:

念佛三昧你能抓住那个念佛的三昧，抓住思情一直不放的话，那就三禅呗。

3、佛菩萨净土接引是在死亡发生前还是在死亡后的中阴身？

Taiguanglin:

佛菩萨接引在死亡前已经就准备了，那边是死亡前就开始接引。

---

wxheyou：2024-02-18 11:47

师父，多日不上网，没想到师父再来传法，身心喜悦，顶礼师父。

我个人善缘不够，自从决定皈依佛法，一直一人瞎练，后来看到您以前的传法（快两年，到现在还没读透，惭愧）。本来打算一年时间双盘，去年一年遇事情太多，遇到障碍，一修道朋友让我一心念观世音菩萨圣号，但又告诫我不念别的。疑虑的一段时间，最近逐渐开解。

调身体原因很久没练双盘，去年练习导引和有机会磕磕大头，那阵子晚上身体自己动，晚上老醒，醒了就念圣号（也没有目标，有时听声音，有时抓思情，当时有个意识说思情现在不合适），那时妄想比现在多的多。

最近能看住思绪一段时间了，昨天凌晨三点，身上有冷气，我躺着念了几句圣号抓着思念的那股情绪，后来就莫名变成了伤心想哭（冷气都从嘴周围出去了）。我就继续看着这个情绪，记不清几种和顺序了，反正又变了好几次，变成喜，又变成嗔（撅嘴那种），还有乐，还有怒（还喘气），张大嘴傻乐，然后我想这些都是假的，妄念造成的，就变成了安静状态，妄念起来好像还有一丝丝不安，后来好

像还有什么忘了（还有应该是妄想造成的，呼喊我在哪儿？这个身体不是我……）就睡了。

昨天就没办法看住思念的情绪了，倒是伤心的那个情绪容易出来。我应该继续减少妄想，练耳根圆通吧，然后有基础了再参思情？

Taiguanglin:

wxheyou，参思情为最后的方法，你要是参不起来，那往前跳一个，就是观想阿弥陀佛。观想阿弥陀佛、思念阿弥陀佛，把它给连着干、连着做啊，别跳到耳根圆通法门。耳根圆通法门对于现代的人不是很适合的，这对古代人还行。

参思情一开始都会出现情绪激动的状况，这是正常的。你有这个情绪反而是好事，起码能激动到你，说明你能够提起情绪。很多人是提不起这个情绪的，一般想让他升起思念的情绪，普通人都升不起来。你能升起这个情绪，然后情绪激动。我一开始参思情也有过这样的经验，所以说，一开始都有情绪激动、坐不住。就坚持吧，坚持，过几天、几个月慢慢慢慢这个情绪就会降下来。然后就可以抓着很细密的细细的那种思情，一直抓着不放，白天也不放、晚上也不放，打坐的时候也不放，就能算是功夫到了。

麦子（如凤）：2024-02-18 11:44

顶礼 Tai 师父！我最近在听广钦老和尚的开示，提问：

1、广钦老和尚是菩萨吗？

Taiguanglin:

麦子如风啊，这个活着的人咱们就不评论了好不好？广钦和尚已经去世了吗？我不知道啊，反正我也不敢再说什么了。

2、说说二十种头陀行和金钱戒。

Taiguanglin:

“20 种头陀行和金钱戒”，20 种头陀行是什么，我都记不起来了。戒律也好啊，一些修法上的很细分的，比如走路怎么怎么样，看什么得怎么怎么样，呼吸怎么怎么样，吃什么怎么样，这些说实话我不太在意的。所以 20 种头陀行之类的，我就管都不管。

金钱戒，这得看你怎么认知金钱的。如果你把金钱作为一个做事的基本工具，也不麻烦别人，就方便自己，就是个工具的话可以的。因为我也留点存款的。

以前一开始是从来没有什么存款的。后来经历过一件事：我想参加一个活动，那边组织一个活动，但是他居然要钱，他要基本的路费，活动参加好几天，你看路费也得交，还要路上吃饭，还得去交费用，我都没有，所以我就没能参加。因为里边有某某人是我想听的，我都没法去，我也不想借，所以后来我也存了点钱。

我就给当时的自己定了一个上限，2 万块钱，从来没超过 2 万块钱。但是一般存一段时间还会出现一些人来借，我就又给自己定个规矩——借钱就借 5000，5000 以上我不借，我也没有那么多。我就这么定个规矩：2 万以上不存，2 万以下超过 5000 就不借。然后人家借了还了，借了还了，就经常有这样的事，那起码算是给人一点帮

助吧。

但是我对这个钱是基本不关心的，只不过现在这个社会不像以前那样，你可以走着到处旅行，拿个钵就到处走着要饭。现在不是这样的社会，你得有钱坐车，起码也得坐车吧？所以留点钱还有点用，但你把这钱当做工具就行。

3、说说一子出家，七祖升天。（我发愿出家，先了解一下）

Taiguanglin:

麦子如凤啊，这个出家的事，七祖升天——不管你在家还是出家，你都可以把做的功德回向给他，念佛经什么都可以回向给他。你发愿出家应该算是祝福的事情，但是看你的个人因缘。家里有父母要赡养的，还是赡养父母为主，老婆孩子还要养的就还得养，不是你想甩掉一切，就可以甩掉一切的。你不能为了自己爽，就把该担的社会责任都不要了。

我在树下：2024-02-18 11:18

Tai 师父吉祥。帮大家请教一个问题，关于磕大头的正确姿势示范。之前大家对磕大头一些细节一直有争议。有人因为磕头姿势不对导致膝盖受伤。师父是否可以认证一个标准的正确姿势，提供给大家学习。

Taiguanglin:

磕大头的正确姿势，在微信公众号上有个视频，有一位师兄——有点秃顶的大叔在那磕头，磕得挺好的。主要是你磕头时膝盖一定要

垫东西，不是往地上直接磕的，基本动作，你去看看他吧。

摩尼宝珠 Lotus： 2024-02-18 10:46

顶礼 TAI 师，我是慕名而来的，先介绍一下，末学 19 岁皈依，吃素 15 年，断淫 10 年单盘打坐持咒近三年几乎未间断过，后来出现身体容易怕风怕冷，月经周期缩短，20 天来一次，本来吃素又吃得少，例假频繁，气血两虚，脾虚无力疲于应付，这个情况是打坐不正确引起的吗？我应该如何才能调好例假的问题？后来因为例假兼头痛的问题而停止了打坐，心中忧愁，看了师父开示又准备开始重新打坐，又担心例假频繁的问题，请师父指点，感激不尽!!!

Taiguanglin:

摩尼宝珠，我说过单盘不能打通全身经脉，也形成不了气的循环，所以一定要双盘。你要单盘只是用来坐个静心的状态，坐个半个小时、一个小时可以，但是你要长期打坐那必须是双盘，往双盘再努力。双盘才能形成气的循环，不漏气。所以身体能够保持那种健康的状态，只要不是坐的姿势不对的，都能保持这样的状况。

贴吧用户_5Wt3SZA： 2024-02-18 10:33

请问师父，本人佛学初学者，几年前开始有时睡觉会感觉有股力量把自己拉走，身体会发生震动，并失去知觉，感觉像灵魂离体，离体后见过很多奇异的场景，有人说这样不好，后来再有这种感觉我会动身体强行让自己醒来，不知道这种现象是什么原因，是不是因为身

体虚，不能守神？

还有之前两年断断续续读了一年多地藏经，但工作身体一直不好，后来就断了，是不是因为经常晚上读，并且读的时候不专心妄想多，导致冤亲债主怨气重引起的？

感恩师父，近几年开始学习佛法一直自学，断断续续不精进，很惭愧。

Taiguanglin:

贴吧用户_5Wt3SZA，你选一个咒念，先把一个咒拿下，楞严咒也行，楞严咒太难了。大悲咒、秽迹金刚咒我是推荐这两个的。因为它都有吓退那些非人生命的功能，你选一个咒，把它反复的念，念到你在梦中都可以念的程度，那就不用再怕晚上有东西来骚扰了。

西安一弛：2024-02-18 10:32。

师父，打坐时会一直打嗝，很长时间了，如何处理？感恩！

Taiguanglin:

西安一弛，打坐打嗝是你的腹部还没有打开，腹式呼吸还没有练到家，你强行打坐的话，就有可能会出现。但是这也是个过程，你打坐和磕头都一起来，腹式呼吸也慢慢来，脑子里妄想越多，这个身体越紧张，这个打嗝也会持久。

而且你越是想这个事，你越不想打嗝的话，越把注意力放到那，越容易打嗝，所以你干脆把这个想法抛开。你观想阿弥陀佛也行、思念阿弥陀佛也行，主要还是先把呼吸给练好，在尽量保护好自己的状态下，能磕头就磕头。

太师父超级粉：2024-02-18 09:41

请问师父，马阴藏相后面是不是有个生死大劫，道家叫大药冲关精液还丹，参禅有没有这个劫？

Taiguanglin:

太师父超级粉，道家有渡劫这一说，是对的，他们是有这个，但是佛门是没有的。该死就死，不用求着必须生的观念，到了业障来了，要是死的业障，那就去死就可以了。重新再来，没有生死大劫这一说。但是有业障阻在前面的时候，你得去消业：送冤亲债主。业障中还有是活人的业，对方是活人的话得你自己去忏悔，向他忏悔，承认错误，让他放下。

哈哈大嘴兽：2024-02-18 03:34

顶礼 tai 师父：我和儿子已皈依三宝，他今年九岁，去年 7 月确诊恶性肿瘤（淋巴瘤）心脏位置有个拳头大小的瘤体，要接受 11 个疗程的化疗，已做完 9 个了，还要一个月左右就结束化疗了，他恢复的比较好，第三个疗程的时候瘤体就已经消失了，这种病有百分之三十的复发概率，未来的日子要提心吊胆的过了，从那个时候开始，我们一家三口开始戒肉，中间有过一次反复，现在已经完全戒掉了，我对吃肉没有什么欲望了，甚至有厌恶感，他也不要求吃肉了，能感觉到他开始自发的控制了，不像开始的时候被动的被压制不许吃肉，也开始忏悔了，他说他更小的时候打死过三个小蚊子，想起来就会很难

过，会哭的，他能双盘打坐，会听您十年前的文字音频，平时念诵地藏经、六字大明咒、大悲咒、灭定业真言，对佛法不排斥也不主动。

您十年前问答录中有说过癌症是可以通过修行完全治愈的，但没有讲具体修行方法，知道有方法能救他，却不知方法是什么，实在让人苦恼，峰回路转，您又回来了，原以为弟子的未来是灰蒙蒙的了，现在感觉有点颜色了，感恩阿弥陀佛，感恩观世音菩萨，感恩地藏王菩萨，弟子恭请师父慈悲开示，弟子发愿多放生，此生所获钱财除去家庭基本所需，全部用于资助患病儿童，绝不私留！

Taiguanglin:

哈哈大嘴兽，对癌症的确是有极端的方法，但是对孩子不适合，那是以求死的方式来求生，对孩子是不适合的，所以我就不说了。你已经成功的扛过了 9 次化疗，那就基本上还是有希望的，已经算是康复了吗？就算不康复，还是能过正常的生活吧，那继续放生，继续念经，就可以了嘛。

你要用回向的方法给人延寿的话，他有个限制的，最长是两个季，现在一季为 9 年，可以延寿两个季 18 年。古代是一季 12 年。

如果是靠自己修行给自己延寿的话，最长可以延寿三个季，27 年。但是你的功德量和修行都得跟上，还有你延寿之后要做的事——你不能去伤害别人，不能去扰乱别人的因果，这上面都有要求的，你自己看着办吧，好好努力应该是没有问题的。

东风 4500：2024-02-17 22:43

多谢 Tai 师父对佛道双修和耳根圆通的解答，弟子再做些详述，以完结这两个问题：

弟子学习背景是，自 2018 年偶遇某师兄分享《坐禅》而得启蒙，后开始按照相关方法从零开始实践，只是资质愚钝，还在双盘 60-90 分钟阶段熬腿，所幸没出啥其他问题。

1、弟子身弱，又因工作脑力劳动较为耗神，有时下班比较累，所以练习呼吸法门和道家五脏练气法，只是担心会不会有信仰不纯的问题？当然我的理解是佛道也都是名相，本不必执着，只是这个问题总是时不时蹦出来，所以请教下师父。

Taiguanglin：

这个东风 4500 啊，道家的那个养生功法也可以练，没有什么大不了的。你学佛主要是佛理明白了，任何东西都拿来用，都拿来方便法，可以用，没有什么大不了的。佛陀在世的时候，也把四大学说——地水火风四大说法从其他的宗教里拿过来就用，还有藏传佛教到了当地，也是把当地的一些神神鬼鬼都拿过来用，做成了护法，然后放在一起，本地化的过程中有这样的过程，所以说把别人对自己有用处的东西拿过来用，只要你明白核心的佛理就可以了。

2、关于耳根圆通，因为文殊菩萨和观世音菩萨都言阎浮提人耳根最利，但是历史上却少有人实践，所以有此疑问。回到弟子自身的问题，最初是观身根，但是后来发现很容易被腿部的酸痛拉走，无法坚持；还有一个问题是当初练习打坐不久突然出现耳鸣的问题，但不影响生

活，也没有多加理会。基于以上两个考虑，想试试耳根的修法，就是开始用手机播放海潮音，后面静了以后听耳鸣的声音，但是又担心会不会出现气血上涌的问题？

Taiguanglin:

关于耳根圆通法门，你要修那是你的自由，但是我的建议是修阿弥陀佛的法门。因为可以无限叠加加持 buff，你修观音菩萨的耳根圆通法门，就没有这种效果了。

我会回到家的：2024-02-17 22:31

感恩师父！我打坐快结束时，会用 3 分钟的时间收功，控制呼吸，观想气体从头顶和双脚流向丹田，然后会感觉双手立刻就变得僵直，这是怎么回事？

Taiguanglin:

收功这个事吧，道家是要求收功的。佛家有的要求，有的是没有要求的。反正你起来之前，哪怕你不进行收功，只是你坐着刷几分钟手机，他也可以自动的收功。不是你非要搞个什么形式之类的。

手僵直之后对生活有影响吗？应该没有吧，那就不是什么事呗。

---

zhugewuyue：2024-02-17 16:46

师父好，近两年弟子学佛没有刚开始那么精进，甚至开始有些怀疑，出现懈怠、退转状态，沉迷受阻于眼前的安乐，请师父指点后续该如何修行？

Taiguanglin:

因为没有大愿、没有愿望、没有一个明确的目标，所以开始懈怠。你得心里许个大愿，你要做什么：你要成佛，你要普渡众生，还是出离，你得有个目标。

那这个目标怎么来的呢？就是我把这个世界给你画的清楚一些，然后你把目标定在那，你不知道这个世界是什么样，那你也没有办法把目标定在远处，只能在你看得见的地方，是吧。

我现在讲法，就是告诉你这个世界是什么样子的，最终的目的地在哪里，你如果不去那里，不去向那个方向努力的话，你大概率就是下地狱，哈哈。不是马上下，但是你只要在这个轮回的话，最后都是下地狱，这是肯定的。

诵严：2024-02-17 14:16

tai 师好：佛的意识遍虚空，这个“意识”的内存含义能详细说说吗？“意识”这个词，一般大众的理解是与大脑的作用有关。

Taiguanglin:

诵严啊，佛的意识遍虚空，这指的就是自性遍虚空，自性就是什么都遍，直接什么都覆盖了，就是没有空间和时间的概念。自性也叫阿赖耶识，也叫根本识，这佛经里说法多。反正我们就简单的用我们的语言来说，就简单的叫意识，也可以叫第八识阿赖耶识，这么说也行。

无间渊落: 2024-2-17 15:48

《坐禅》说过了，一开始阳神是遍布虚空的，而第八识没有妄想即是佛。理顺一下就是：佛第八识没有妄想，阳神便遍布虚空。我理解有误的话，还望指正。

从唯识论的角度来看，眼耳鼻舌身意六识，第七识末那识，第八识阿赖耶识，意识是第六识。佛入涅盘，眼耳鼻舌身意和第七识均没有了，只有一个没有妄想的阿赖耶，处于不生灭、不增减的状态，那么 tai 师说的佛的意识是一个方便法，好让对于唯识论不了解的人能快速明白意思。我理解浅薄，有误请指正。

Taiguanglin:

阳神是第六识的，它是第六识有物质的，它是执着、是生命；自性不一样，自性是成佛之后才能感受到的，遍虚空的根本识。

慧觉观自在： 2024-02-17 14:09

【交师父作业】世间离生灭，犹如虚空华，智不得有无，而兴大悲心。一切法如幻，远离于心识，智不得有无，而兴大悲心。远离于断常，世间恒如梦，智不得有无，而兴大悲心。知人法无我，烦恼及尔焰，常清净无相，而兴大悲心。比发大菩提心还高级的两个发心是否是人我空、法我空的发心呢？因为您说大菩提心是菩萨的妄想，最大的妄想。

很想听师父用您的语言讲讲法执具体是啥样的。按您书上说的对虚空、对自己意识、对无、对妄想本身的执着第一个和第三个我都觉

得很像法执的内容，但按定义不是，因为阿罗汉未断法执。这样看来离阿罗汉和菩萨的修行还差十万八千里呢！我们这辈子最多四禅的话，也就是最多体会到无内容的情绪。

但是您又明确在书里说过不想过早讨论阿罗汉和菩萨的修行境界，故不确定。惭愧，没有实修到一定阶段，我也不敢请法。也不是很着急哈，只是结合您的作业想到的。

另一种可能是，第一次您以禅征服我们，第二次来是想讲净土。毕竟有禅无净土，十人九蹉路，阴境若现前，瞥尔随他去。结合师父再度出山要讲的法，我觉得可能答案和净土法门有关。弟子妄加揣度了，请师父见谅！

Taiguanglin:

慧觉观自在啊，你说的我看到了，以后讲长篇义理的时候慢慢解开吧，好不好。

无名皈依：2024-02-18 10:47

极乐世界是阿弥陀佛创造出来的。这一点我确信。

我听音频的三个设定，太师父说的三个设定我认为不是设定，这是佛陀亲身证得到的！如果只是一种哲学假设，我相信不会有那么多人那么投入佛经中。

Taiguanglin:

你把佛法当故事来听，那就是设定，就是这么比喻而已，这在佛经里叫第一义谛，是最底层的真相，也可以说是宇宙的终极真相，它

本来就那样，也不是哪个佛悟出来的，悟不悟没关系，真相就在那里。佛没有悟，真相也不会变。

灵光台：

第 2114 问：师父最近说到了“重叠”一词，真让人豁然开朗啊~下面的话有点多，但都是挑的重点来说，还望师父慈悲解我疑惑。

我抬头看着蓝宝石铺成的天空，但肉眼无法看到忉利天相关的任何东西。可是突然灵光一现，想到了师父说的“重叠”!

于是，我马上观想欲界三十三天出现在“蓝天”之上，再观想夜摩天在忉利天之上。以此类推，欲界五天都观想出来了——还把它们都“重叠”在现实世界中的蓝天之上。

就在重叠的那一刹那，灵光出现——“佛法不离世间觉”!

天啦噜，突然对这句平常得不能再平常的话有了从未出现过的感悟。顿时醒悟，佛法就在“身边”，根本不遥远啊——佛法和现实世界“重叠”在了一起!

不像以前那样，觉得佛说的内容离现实世界很远。好像处在游戏里的世界，人间和天堂的距离是可以“感受”得到的。

灵光普照似的，还感受到了自己在宇宙中的“坐标”——如同 VR 游戏世界里的坐标，让我知道我在哪，也清楚要到哪儿去!

又火速打开攻略（师父 2014 年的讲法）看看看，把攻略也重叠又重叠地重叠在现实中。

突然，我滴妈啊，那种感觉好神奇啊！是一种清清楚楚，明明白

白的体验——佛菩萨真的与我们同在；佛菩萨不在身外，也不在心里，更不在六根中；佛菩萨是和我们“重叠”在一起的啊！

哎呀我滴妈呀，真的好感动啊，真真感恩师父昨天的开示啊！

还有“西方净土到底在哪啊”的虚无缥缈感，也不见了——在这种“坐标系”里，感觉人间和净土的距离也是很容易度量的；遥不可及的距离感就这么突然消失了。

师父啊，您以前用电影屏幕比喻自性，教我们理解佛理，我们懂是懂了，用笔答题也肯定满分，但好像还是没有“吸收”一样；就是脑袋懂了，在现实中还是懵懂找不到南北的样子——没有那种“重叠”感。

请问师父，能否用“VR 头盔和 VR 游戏”来做一次终极的比喻？

感觉 VR 头盔能比电影屏幕更容易的把佛理“重叠”在现实中。若是如此，未来众初学一定能更好地吸收师父讲的佛理吧。

我这个愚痴初学，看师父的讲法十年了，还懵懵懂懂，直到昨天听到了“重叠”一词，才突然豁然开朗，一通百通似的。

Taiguanglin:

这里没有提问题啊，我没玩过 vr，要不让她告诉我怎么说吧，比喻而已，你能明白就行。

灵光台：

我以报告的姿态给师父做个报告吧，这我就比较敢。有错之处还请师父指出。

《报告主题：重叠的力量》

Tai 书中的“师父”在我们心里一直是一种缥缈感的存在，但最近师父的回来，缥缈感就不见了。我想这就是“重叠”的力量吧——书中的师父重叠在了现实世界中，缥缈感消失，自信心也提升了，有些人还感觉身价都涨了。

我就想，自性或佛的意识既看不见，也摸不着，听不到——缥缈感就更强烈了，特别是我等初学八戒，更是摸不着头脑，在现实世界里疯狂找自性。

我又想，有没有一种方法，能让“自性”重叠在现实中？就像书中的师父重叠在现实的贴吧世界中一样。

这样自性相关的佛理就不缥缈了呀。没了缥缈感，就不会到处找自性了——好似师父重叠在贴吧里，我们就不会到处找师父了。

我再想，就想到了 VR 头盔，把它戴头上，头盔不就和自己重叠在一起了吗？！

［我假设 VR 头盔就是自性，那自性就和自己重叠在一起了！！！“自性”在自己“身上”，还去哪里找，根本不用找，本来就在“身上”］

于是乎，我坐在椅子上，戴上 VR 头盔。

我在头盔生出的世界里动来动去——但 VR 头盔如如不动。

我在各种杀盗淫妄酒——但头盔如如不动。

我做了很多任务，达到了一个成就，这个成就允许我发出一个指令（祈愿），我就祈愿治好病；头盔收到这个指令后，加持我恢复了

健康——但头盔如如不动。

我继续在这个世界里各种生活，学习，工作，还挺开心——这个头盔依然如如不动。

我在这个头盔创造的世界里开始累了：能量显示快没了。我给头盔发出了一个指令（疑问），因为攻略说发出这个疑问指令，到后面就能恢复能量。

我发出了指令：这个世界是谁创造的，我从哪儿来，要到哪儿去？

这时头盔创造了一位圣人，说：世界是头盔创造的，你从头盔那来，要到头盔那去。

我就按照这个新的游戏指引，在头盔创造的世界里疯狂的找头盔，“希望”能回到头盔那里去。

找着找着，发现了一座山，这山叫镜子山，是一面非常大的山型镜子；山下红尘全然映在这座镜子里。

圣人又出现说，头盔就像这座镜子山，不仅如如不动，红尘世界还都重叠在这座镜子里。

［这个头盔里的游戏玩到这的时候，我猛然摘下头盔，哎呀我滴妈，这不就是游戏里我要找的头盔吗？它就在我“手里”呀！］

哎哟我滴观世音菩萨呀，我感觉我瞬间理悟了，我也不知这算不算理悟，更不知能不能用理悟这个词。

［就是突然理解了摩尼珠，而且深信不疑每个人手里都有“个”摩尼珠——VR 头盔］

幡然醒悟——肉身，楼房，山河大地，蓝天白云，Tai 书，甚至最近出现的师父，以及情绪，注意力，文字妄想，全都在自性中，全都是和自性重叠在一起的。

总结报告:

头盔里的一切物质，一切意识，一切佛菩萨和众生，一切时间和空间，都是和头盔重叠在一起的。

因为没有了缥缈感，我深信不疑佛菩萨的加持是真实存在的，就像现在深信不疑师父回来了一样。

还深信佛菩萨的加持能达到秒加持，随时随地的叠 buff，没时间空间的限制——像那 VR 头盔，都是毫秒级反应（加持）的，且没时空限制。

也深信了极乐世界里凭空出现东西的现象；也深信了六祖大师说的，头盔本就清净，头盔本不生灭，头盔本就具足，头盔本无动摇，头盔能生万法。

以上就是所有的重要报告了，无敌感恩师父。

《以下是次要报告》

1、师父，我发这些不像问题的问题给您，我好紧张啊。总感觉好像有一只看不见的手再推着我，要我一定把这个 VR 的事跟您报告一下。

（也不知是我的执念，还是大师伯在推着我，反正就是好紧张呀）

虽然十年前就成了您的忠实粉丝，可是现在的修为还相当低，所以好紧张啊，我何德何能有啥资格发报告给您呀，还发了那么多字。

2、师父，理悟的标准是什么？不仅要明心见性，还要把修行的逻辑原理都搞通，才算理悟了吗？

（我觉得 VR 头盔对理悟的作用超级大，感觉找到自性头盔算一点理悟的话，再看昨晚师父的开示，毫无压力，深信不疑——这个想法的对错，只能跪等师父帮我印证了）

3、如果真是这样的话，我发现这十年里连灭文字妄想的原理，八戒我等好多人都没搞通，直到最近师父这几天的重新开示，让我们都豁然开朗，好开心啊。然后大家又充满信心地建了新的灭文字妄想的功课群。

4、最近听师父您的语音睡着了，发现居然能早起，哈哈，是不是听语音也有加持作用啊？

5、昨天梦见师父您啦。我从很高的空中往下看，看到非常茂密的树叶，然后我就一直往下跳，也不知算不算跳，接着就飞到地上了，然后看到了师父您。

6、昨晚师父说，所有的意识在自性阿赖耶识这个层面上全部重叠在一起。我看到这句话的时候，好开心，因为我感觉我能“实证”这个境界——哈哈，就是 VR 头盔比喻法:

所有的意识在自性头盔这个层面上全部重叠在一起。

还有师父说的创造一个新世界什么什么的，都能秒懂——在自性头盔那按个按钮，一个 3D 立体的（佛）世界就创造出来了。

所有报告完毕。再次感恩师父花时间解答我的疑惑，意念撒花供养师父。

当然还有意念 VR 头盔供养师父，哈哈，感恩感恩再次感恩师父，最近真的好多豁然开朗，疯狂跪拜感恩 ing。

Taiguanglin:

他能信受诸佛同体，这是大智慧，随喜赞叹。而且还能用自己的语言和比喻描述出来，说明真懂了，加油。

隆顺：

很多都同名的佛，叫弥勒的佛好像还不止一个。

Taiguanglin:

这个世界的弥勒现在是等觉菩萨，可也叫弥勒佛。世界名字、劫的名字、佛的名字、菩萨的名字，有很多重名，你想知道真相，你可以直接问，佛菩萨意识遍虚空，你心里问问看，他们怎么回答。

握杆子:

那迦叶佛成佛的世界是老的娑婆世界，这个是新的娑婆世界呗？

Taiguanglin:

叫娑婆世界，这个也是通名，很多世界一开始都叫娑婆，堪忍，不堪忍受的世界，这个意思。迦叶佛不是这个世界，燃灯佛也不是。你看佛给人授记，会说你未来要值多少多少的佛之后才能成佛，这么多的佛都不一定是一个世界的佛，也不能说各个都在不同世界。

麦子：

菩萨要成佛需要度有缘众生成罗汉，释迦牟尼佛和弥勒菩萨化现了我们所在的这个娑婆世界；现在释迦牟尼已经成佛了，我们都是和他有缘的众生所以才出生在这个世界，那等到弥勒菩萨成佛的时候我们都会成罗汉吗？

Taiguanglin:

未必，这是个完整的逻辑，你有疑问，很正常。佛只要和把自己有缘的，这个有缘不是什么缘都算的，是有直接的因缘、有过业的互动、见过面的人度完就可以。不是什么爸爸的亲戚往下传，这不是的，这个和那个传递加持率不是一个概念。

---

keep on：

成佛成就什么佛土和因地修行发什么愿有关，如果愿望相同那同一个名号的佛可以是多个的。

Taiguanglin:

有无量佛，文字都不够给他们起名字。这个世界只有四个最初佛叫四圣佛，这四个佛是没有名字的，后来起名字是为了传法时方便，也是与四圣佛区别。

麦子：

谢谢师父，今生难得与师父结缘，弟子早点去极乐世界保险一点，那里的佛菩萨多。

Taiguanglin:

一个世界每出一个佛，对所有众生的加持力会加一点，一直叠到众生都不能起恶念，现在的娑婆世界只有一个释迦牟尼佛，加一个弥勒等觉菩萨，再加他们的弟子，文殊、普贤等一众的等觉菩萨，还有登地的菩萨，但是加持力远远不够，所以地狱沸腾。

麦子：

所以我更感恩遇到师父了，地狱太苦了，早点出离娑婆为好。

Taiguanglin:

最初的故事以后再说吧，这不是一句两句的事，是四圣佛研究出了（把）堕落的佛度成佛的方法。

Tai 师父 2024 年 2 月 19 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

让他们在答疑帖只发有疑问的，发自己经历感应的，没有疑问的，就在外面开个贴发，好让别人看到升起信心。刚才费力读一个长的，最后没有问题。

——Taiguanglin

2024 年 2 月 19 日

秉烛星晖：2024-02-19 20:28

顶礼师父，感恩师父前面的开示。我补充一下问题，思情是持观世音菩萨圣号升起，可以只持诵观世音菩萨圣号吗？

Taiguanglin：

秉烛星晖！这个思情不是一般人马上就能升起来的。先从念佛开始啊，念观世音菩萨圣号也可以。念着念着，时间长了、功夫久了，就可以升起来！前面讲了很多关于思情的事，你去前面看吧。

非子飞也：2024-02-19 20:22

师父好，工作要占用大量的时间，心很累，资粮道没修好，有什么办法可以转变这种生活方式吗？请师父指点。

Taiguanglin：

非子飞也啊！觉得福报不够了，那就多放生、多帮助人、多布施，还能有什么办法呢，是吧！

安忍如大地：2024-02-19 20:13

师父您好！末学是 2016 年在藏地通过妻子的手机接触到您的。这么多年两人修行都在进退之中，最近听说您出现且回关了她，她高兴得很。目前，有以几个问题向您咨询，当年看到您说过宣公上人仍在这个世间，就感觉您很不简单，最近又听见您证明净空老法师是他方世界菩萨再来，实在敬仰。

同时，庆幸这些年虽然不精进但都还是在正法范围内学习。相关资料及听闻这二位都有过磕头的经历，但未听说净老提倡打坐，末学想问的问题是：

1、金山活佛（民国时期）他是否菩萨再来？

2、安祥禅（台湾耕云导师）这个法适合现代人吗，如果适合，可以修到什么程度？

3、东北真是人才辈出（您出生在东北，可能都是上面安排好的吧），除了宣公上人，还有王凤仪老先生（据网络上说燃灯古佛再来），他的善人道在现代有很多传人以刘有生最为代表，同问善人道是否可修，能到何等境界？

如果简单地问就是：现代人是否必须磕头、打坐、练呼吸，才能用人身来成就或者说找到自性，有无其他途径？绝无一丝不敬，更无挑衅及踢馆的意思，感恩！

Taiguanglin：

你问的这些人，我大多都不认识，他们说的什么修行方法我也不知道。还有，别让我评价别人的修行方法、理论，这都是引战的。他们也有他们的粉丝，他们的追随者啊！你这么一问，我随便说几句话，就把一帮人给得罪了，是不是啊？所以就没必要！还有每个人因缘不同啊，我前些天发了几句关于基督教的事儿，就有人有点儿坐不住了，所以说，就这些事儿就别提了，好吧！

青鸾鲲：2024-02-19 19:31

1、请问师父，在家人咋做到离情去欲呢？

Taiguanglin：

青鸾鲲，在家人怎么做到离情去欲？你指的是淫欲吗？淫欲的话看看前面的书，十年前的书就说了怎么灭淫欲！

2、诚念恭敬观世音菩萨开始可得离欲吗？

Taiguanglin：

这个多次说过啊。你指的是什么感情债呀？具体人的感情问题，或者婚姻问题吧，那只能说那是你的业，不是你想改就可以随便改的，你需要长时间的修行，还有加上放生、念地藏经回向之类，慢慢的改变，不是马上就能做得到的。

阿难乎：2024-02-19 18:42

1、师父，因为你回来了，可能有些人会疑惑，在后面讨论你，只是讨论您老人家，会造恶业吗？

Taiguanglin：

阿难乎，讨论我可以呀，我也管不了别人的嘴呀，他们讨论就讨论。那骂我的话，应该有点儿果报吧。如果我说的是正法的话，他们应该有点儿果报吧。不是我希望他们有果报啊！但是，因果就是那么定的。

2、有的人听了你讲的，有的退群离开了，是不是你就很难救度

他们了？

Taiguanglin：

退就退，还能怎么办呢？我也救不了所有人啊！

3、如果你是代表正法，那弟子们应该怎么做，才能获得更好的法益？以及不要做哪些行为，以免自己造无间恶业。

Taiguanglin：

你认为弟子应该怎么办？就做一个旁观者。你就从我讲的内容里收取对你有益的部分，对你没有益的部分，你就那么放着，你不要到处说我的坏话，这就可以了。我不求你做什么好事儿。不要说坏话，就算保护你，也是保护我，好不好！

4、我未出家，朋友已出家，但我们两个都有同样的师父，这样的情况下，我说了朋友的坏话，会有什么果报吗？

Taiguanglin：

你朋友已经出家了，那他的坏话还是别说了，你和他住在一起吗？不是吧。你和他天天有频繁的互动吗？应该没有吧。那他的坏话你有必要说吗？

5、如果这个出家了的朋友确实做错了事，我可以说朋友的不是吗？

Taiguanglin：

他过他的生活，你过你的生活啊。他的日子就是他的日子，你就不要去影响他，也别受他的影响，各过各的，好不好！有句话是：口乃众苦之门，口是所有苦的开始，吃多了生病，说多了要命啊，你想想这句话吧。

灵光台：2024-02-19 18:27

第 2112 问：［踢馆之问］

1、若有踢馆人，踢我八戒等，虽能忍其辱，但“没能守护好”的苦闷心，总能弥漫很久!!! 跪问师父：做多少功德和福德，才有可能求得大师伯加持——开点“辩才无碍”的智慧？

Taiguanglin：

灵光台你又来了。辩才无碍你就别要了啊，你别跟人辩好不好？我在昨天就说了，别跟人乱辩论，要干什么护持正法、破邪立正的事儿，这些事儿不要干。

2、若有未来初学，发愿护持 Tai 法；除了学习佛法义理，数学逻辑能力的锻炼，是否也有帮助？

Taiguanglin：

你有那么多时间学习这个、学习那个吗？那你还不如好好念佛打坐，有空去放放生、多打坐行不行？一天打坐两个小时、四个小时都不够，还要去学习别的。如果你是工作需要，不工作就没有钱的话，那没办法，那得先吃饭嘛。但是如果你有足够的钱财过正常的生活，

那时间还是用来修行吧，别干乱七八糟的事儿，都没有用的。

3、其他世间学问能提升护持能力吗？世间学问是不是也属于一种教化众生的方便“法门”？

Taiguanglin：

世间学问和人辩论的时候倒是有点儿用。但是我都说了，不要跟人辩论。对你的生活有用的，你就学，对当下必须有用的就学，没有什么当下必要的，就不学也可以。人生短暂，古人不说了嘛：把有限的生命用在无限的追求知识上，最后就是个死。是吧？

4、佛陀的全知，包括尽虚空一切世间法吗？

Taiguanglin：

佛陀的全知包括尽虚空一切世间法？对，应该算是吧，佛陀叫本知，本来就知道。菩萨叫欲知而知，上次讲过三个基本设定，这是本体方面的基本设定，还有两个是佛的品性方面的设定。一个是叫全知，一个叫全善，就这两个。没有全能，只有全知、全善，这是品性方面的。

5、语言，数学，美术，音乐等学科的“开创”，以及通达这些世间学问的“大师们”——亚里士多德，达芬奇，牛顿，特斯拉等等，是不是也属于文明计划里的事？

Taiguanglin：

在古人当中，能为后世带来深远影响的那些哲学家、科学家，可以说都是安排好的人。

6、在文明计划里，语言设计之初，“象形”是文字设计的准则吗？不知师父对这些有没有了解。传说，在很久很久以前，人类虽然有嘴巴，但却不好发音，所以人们之间的信息表达，是看着［“象形”文字］来交流的——师父怎么看？是否真有其事或类似的现象？

Taiguanglin：

所有的文字，语言文字都是从象形文字开始的，都是从画画儿开始的，但是这个画传到一定程度吧，有些地方它开始简化，一个地区的人都对这个字儿有了共同的发音，他们就开始用这个音字儿。

但是像中国是一直采用这个象形字儿，现在的表意字才是象形文字发展来的。它有一个好处，可以比音字普及到更广的地区，这个问题就是文字学的事，我不是很专业，但是我这么认为的，以后再谈吧。

7、在西方净土，是不是也有“终极世间学问”的学习？

Taiguanglin：

西方净土终极世间学问，终极世间学问你指的是什么？反正净土西方极乐世界是专门培养传法人的，那里有巨大的数据库，有很多很多传法的经历，就在那里供着研究、学习。

鹿路相通：2024-02-19 17:55

顶礼太师父，针对鸡蛋的问题最近有个问题，我已经纯素了（非荤腥蛋奶），但基本是我来做饭（给老婆和儿子），家人没有皈依，也不大可能净素，肉的话我买所谓的三净肉，但鸡蛋的话，是买的是养殖厂的，应该没受精，感觉问题应该不大。

但是最近也从两个途径了解到不太好，一是看到有以前媒体报道：美国科学家验证并说明过蛋未受精有很低概率孵出鸡仔，属于孤雌生殖现象；另外也刚好看到宣化上人的开示最好不要食用鸡蛋，说母鸡打了妄想并去孵化的话是可以孵出未受精的鸡蛋。

读楞严经上也是说卵以想生。所以比较纠结是否是杀生了。我的疑问是在母鸡没有实际开始孵化动作前，是不是无法促成欲投胎的阿赖耶识投胎，也就没有实际的投胎行为？另外即使不知情情况下买到受精的鸡蛋是否也是在没有孵化或者高温烘烤前，这个卵里面并没有第八识的投胎？非常感恩！

Taiguanglin：

鹿路相通！鸡蛋这个受精卵，我们认为它一旦生出来，就已经有了神识，它一旦生出来就有生命，但是未受精的卵，它是没有的。你也别在这个问题上这么抠，你不吃就完了，什么都不吃就完了呗，你还非要问这个，拿这个来研究。

慧觉观自在：2024-02-19 16:54

感恩太师父的讲法，简直就是关门前的大放送啊！

怪不得 2500 年前佛经上总是这样那样夸夸夸，我也想啊，但是

现在听起来太肉麻了，万一马屁拍到马脚上就不好了！

您说的编辑命运啊，那有认识你的人在定中看了你的前世今生和未来，这也算固定剧本吗，会起到不好的作用吗？只要他或者他背后的人的级别没达到编剧菩萨的地步，那无所谓吧？（不是我自己找人看的，别人要看与我的关系我没办法）

1、您说的一国的未来命运这个也能在定中看到么，还是您就这么认为的随口说的？

Taiguanglin：

一般普通的修行人要看的话，这个看也是在人家允许，上边儿那个神仙允许的范围内才能看的，它不是什么无限看的。

这个写的剧本，可以说从整个地球的环境设计开始，一直到灭亡，这上边儿的文明国家都全在设计当中，不是什么一个小国家，或者一个人物那样写、编的，可以说全套儿的，一套儿的。

2、请教太师父，您书中说女人练到绝经等于精已经枯竭，全化为气了。没有精想生也可以生孩子的原理是？什么都不用做吗？我看网上有说不能生的。或者说想要倒转赤龙需要做啥啥啥的。

Taiguanglin：

慧觉观自在！女人靠修行月经没有了，她不是身体坏掉了，而是变得更好了。所以她想生的时候，只要念头起了，并且有那个意识愿意投胎到她身上，她就可以生，这个不是问题。不是什么还要倒转赤龙的这一说法。

她只要念头起了，她想生，并且有这个业力。可能是先向佛菩萨求了——我想要个孩子，上边同意了，就可以生，这个不是问题。

好像没话说：2024-02-19 16:52

顶礼 Tai 师，向您跪拜祈请慈悲开示，阿弥陀佛

1、见有些师兄们经常研读师父的书，有些几年了也未得师父书的真解奥义，见地藏经中有一段跟这种情况类型，于地藏像前供水，获地藏王菩萨梦中授灌顶水，即获聪明，一历耳根，即当永记。

2、祈请师父慈悲开示灌顶水的制作过程及注意细节，权当为久困于此的师兄们求个权宜方法。阿弥陀佛。

3、以下为地藏经中有一段：复次观世音菩萨，若未来世，善男子善女人，于大乘经典，深生珍重，发不思议心，欲读欲诵，纵遇明师教视令熟，旋得旋忘，动经年月，不能读诵。是善男子等，有宿业障，未得消除，故于大乘经典无读诵性。如是之人，闻地藏菩萨名，见地藏菩萨像，具以本心恭敬陈白，更以香华、衣服、饮食、一切玩具，供养菩萨。以净水一盏，经一日一夜，安菩萨前，然后合掌请服，回首向南，临入口时，至心郑重。服水既毕，慎五辛、酒、肉、邪淫、妄语及诸杀害，一七日或三七日。是善男子善女人，于睡梦中，具见地藏菩萨现无边身，于是人处，授灌顶水。其人梦觉，即获聪明。应是经典，一历耳根，即当永记，更不忘失一句一偈。

Taiguanglin：

十年前的书我觉得已经很简单啦。我都多次说了，是智商 100 以

上的人都能理解的，现在你说有些人读不出真解奥义，就好像打我的脸呢！你就按照地藏经上的说法去做！

其实就是多做功德，心里想着就可以，向地藏菩萨发愿，我要个读解经书的智慧，然后按照他的仪轨放个水发愿，多放生，然后多念地藏经，回向。然后一杯不行，再来一杯啊，再来一杯不行，再来一杯啊。反复的喝、反复的喝，一直喝到开智慧为止，不要说什么一杯就可以，好不好？

秉烛星晖：2024-02-19 16:47

顶礼师父。我有个疑惑，一个月前好多次，下巴连接喉咙这里抖动一会儿滚出来好多气的感觉，嘴巴大张，感觉气有长有圆 ，出来的时候不能呼吸。一次实在憋不住了截住了一段，有异味，剩下的一小截第二天才出去。那些东西出去后觉得神清气爽。

1 、这是附体的东西吗还是纯粹病态？

Taiguanglin：

打坐也好，磕头也好，会把体内的一些浊气、不太好的给排出去，打个嗝儿，打个喷嚏就出去，这个是正常现象。它不一定都是附体的。附体出去的时候很猛烈的，不是那么简单的。大部分这么简单出去的，都是体内憋的那种浊气，不能说是附体的。

2、可以只持诵观世音菩萨圣号，只拜菩萨吗？

Taiguanglin：

拜观世音也好，念佛菩萨也好，这个随意啊。只拜菩萨，只持观世音，这些怎么说呢，不要在意这些小细节，你就一直念、一直拜，想怎么样就怎么样，只要心心念念一直想着他就可以了，好吧！

无间渊落：2024-02-19 16:19

昨晚读了师父对命运的开示以及三个初始设定的讲解，弟子醍醐灌顶，终于把多年苦思冥想得来的碎片领悟拼凑成一副完整的画面！我对于命运疑惑已久，也认识不少搞玄学术数的人，深刻的明白玄学是无法解释为什么同八字的人命运却不尽相同的原因。唯有佛法洞彻真理奥妙、理论圆融、系统完整，值得我们用今生乃至无数生去学习，在此再次感恩师父。

今天阅读了《六根思考》篇的内容，弟子有个疑惑，恳请师父开示：《坐禅》中说"外有尘、中有根、内有识"，用眼根来举例子就是外有色尘，中有眼根，内有眼识。《六根思考》中说"所以打坐的时候把注意力，放到眼根思考上，在脑子里画画”是指动用眼识，还是动用意识？做梦的时候，前五根五识（注意力）都休息了（意识的情况不确定），但是我们却在梦中看到了画面、听到声音甚至吃东西的时候有味觉，那是意识在起作用吗？在这样的情况下，梦到过去世或者预知未来，是意识本有的“神通”在起作用吗？

Taiguanglin：

无间渊落！我们普通人能感受到的只有三个：情绪、注意力、文字妄想，只有这三个是我们普通人平时能感受到的。这个能觉照的，

后面能观察自己做什么的时候打的妄想、做的动作，叫分别心。

这个是需要一定修行才能感受到，有这么一个观察自己所有行为的意识，这是分别心。咱们现在普通人所能感受到的就是这个简单的，情绪从胸口升起。还有脑子里，是注意力和文字妄想，那个注意力创造出了六根和六识。

我现在说它是六根思考，这个六根就是一个观察外边世界的，获取信息用的一个死物、机器。而六识——后边的六根思考，是可以针对于外边观察进来的信息进行反应的一个机器，你可以控制它做一个相对某根的妄想，也可以不做。但是你做了的话，他就动。做的是什么，就拿注意力来做。注意力是个驾驶员，前面有 12 台机器，它可以控制，同时控制两三个也行、同时控制一个也行，这么理解就可以了。

那做梦的时候动的什么？做梦的时候你的注意力已经休息了，它还怎么动呢？你白天一直用的注意力操控这 12 台机器，现在晚上睡觉的时候休息了，但是这个 12 台机器还没慢下来，还没全部熄火。虽然你已经关机了，你已经把它暂时熄火，离开了，注意力休息去了，但是它还在微微的发热，它还在按照原来的惯性稍微稍微移动的，有可能这样情况吧。

那你在做梦的时候反映出来就是，后面六根思考来反应的。前面的六根也会出现残像，以前说过六根残像这个概念啊。你看太阳一会儿，然后扭过头去看别的地方，眼睛里还是有太阳的光芒，那就是眼根上产生的残像，就是外边的眼根啊。

但是做梦的时候残像，是在眼识里，后面的眼根思考上产生的，这是它一直产生啊。比如驾驶员注意力休息了，他也有可能产生，就是那个机器它还会继续动。

打个比方啊，比如说一个人活了半辈子，都活到 40 岁了，他做了梦，梦里肯定有他能看到东西吧，这个时候就是这个眼根思考在动。在 40 岁的时候，他出了事故，两眼变成瞎子了，后面全是黑暗的世界，都是以瞎子的状态活的，但是他还会做梦是吧？梦里他还是有眼睛的，还是能看到东西的，是吧？应该是这样的吧。这个时候他的眼根意识的残像还是存在，这个眼根思考的残像还在起作用，可以这么理解吧。

你说的梦到去世的人啊，这个有可能他们是来托梦的啊，也有可能是你的眼根思考上的残相，你想多了也会出现这个。预知未来前面说过了。有些人有那么一点小小的特权，在出生前可以去看一下他的命运剧本啊，他是可以在梦里可以展现出来的，这个不是什么神通，如果说是神通的话，是自由自在的控制，它才能称的上是神通。

常主真心，性净明体：2024-02-19 15:12

师父好，看到大家都有问题在问，我怎么一点问题都没有，您说什么我信什么，让怎么做就怎么做，一点疑惑都没有，就算是有问题，也是先自己找在书里找答案，找不到就看群里是否有答案，请问师父，没有问题是好呢还是不好？没有问题，自己感觉好像没有思考一样。

Taiguanglin：

没有问题你还问问题？这是没有烦恼也得找烦恼做，这个意思吧？没有问题，你要是全都理解了啊，你自己脑子过一遍，你用你的语言把你对佛理的理解，你用你的语言来试着把它给解释看看，你可以随便在身边找一个人来跟他讲一讲，看他能理解不。你要是能把你理解的佛理全部用你的语言把它传递给对方，他又能理解了，说明你真的理解了，好不好！

呵难：2024-02-19 14:47

有个问题一直很疑惑，就是世界或是宇宙（暂且这么称呼吧）的起源问题，整个法界、娑婆世界的轮回，是谁设计的？为什么要这么设计？目地是什么？

Taiguanglin：

娑婆世界的轮回是谁设计的？不是谁先设计的，是佛已经堕落成了凡夫，佛已经在自己创造的一个世界里开始自己承受痛苦玩儿。有很多佛堕落成凡夫在一个世界里开始互相杀来杀去，在这个时候，没有人控制的世界，称之为无限地狱世界。

很多佛堕落之后，他们因为有思情，相互之间吸引，就生到一个世界。然后他们相互杀来杀去，最后都会堕落到地狱，而且他们都走不出来那个地狱。这个时候呢，有另一个佛创造一个世界，把这个小无限地狱世界给罩住，然后往里投放他的弟子们开始传法，把他们一个一个往上提，就是这么设计的。

地藏菩萨发愿，就是对所有有地狱的世界进行普法，他就到所有

地狱里去进行传法，所有整个法界当中所有世界，只要有地狱的世界，地藏菩萨都分出一个分身去做。

前面讲过了，地藏菩萨是怎么做的：他每隔一段时间去下法雨，沾到雨的众生暂时就没有痛苦，他们只要往上抬头一看，上面有一个神站在那里，他只要升起那么一点点欢喜心和恋慕之情。他就算结了第一个佛缘，以这个方式慢慢往上提，这个意思。设计世界是一个很庞大的事情，不是一句两句能说的，目的就是把所有这些堕入地狱的佛都给重新拉出来，就是这么一个目的。

呵难：2024-02-19 14:47

还有除佛教外，为啥还有别的那些宗教，都是分裂割剧的状态，都分属于不同的意识能量（或势力）？

一个娑婆世界里面就有十亿个和我们同纬度的世界。那每个世界里面也和我们这差不多吗，有不同意识形态，每个世界教主都不同？还是说不同宗教（势力）都在积极介入各个世界传法，争取有缘信众，为了什么？

师父，佛法既然是最高智慧，那里面应该有答案吧？

Taiguanglin：

其他宗教，如果你是个佛教徒的话，如果你相信佛教的这个世界观的话，那其他所有宗教，他们都是被我们设计出来的，可以这么理解。他们那边儿只适合学目前那个程度的宗教，所以就传那么一点点的法啊，你这么理解就可以了，不是什么平等的互相争信徒的那种关

系。

呵难：2024-02-19 14:37

顶礼师父！

上次问已有的丝绸皮革之类能不能穿？您答最好到殡仪馆烧掉，送给别人算造恶业。可是送的人一片好心啊，东西都买回来了，而别人可能也需要，送了他，他也能少购点这些东西，又避免了浪费，您说的这个造恶业是指送的人还是接收的人，里面具体有什么因果能详细说说吗？

Taiguanglin：

你这个人造皮革衣服不想穿，交给别人啊，这种问题你只要换个立场想一想就很容易理解啦，这么点智慧应该有的吧？如果有人把你的皮扒了下来，做成了衣服，他自己不穿，交给了别人，那个人穿的很开心啊，你对扒你皮的人会有什么感情？还有穿着你的皮到处跑的人会有什么感情？你想想看吧，对这两个人是怎样的态度，你的意思是什么样？好不好！

性命双修所看一切都美：2024-02-19 13:12

太师您好！我最近有个修行问题困扰我。我前两年每天一坐双盘两个小时挺好，不上火。从今年我开始增加打坐时间早双盘降魔坐一坐两个小时过十分钟或三十分钟不等。下午到晚上莲花坐一坐一个多少时，开始上火，肝火旺盛，阴虚火旺。每晚肝胆经运行时间会醒。

吃过中药，药停会再上火。又去针灸，一个星期内不会上火还有深度睡眠。过了一个星期又开始上火，不影响打坐，打坐时还挺精神。饮食上每天两顿饭，基本吃素（还吃鸡蛋呢）。

我觉得和修行有关，和饮食无关，找不到起因。我有胆结石和高血脂其他没有。望师父指导为盼，谢谢！

Taiguanglin：

性命双修，如果你不认为这是冤亲债主的问题，肝火旺盛，那我觉得是你吃的太多了，你应该年纪不小了吧。我看你说吃两顿饭，还有吃鸡蛋。你现在时间应该是往四个小时、三个多小时，往初禅靠的。你要初禅的话，就得日中一食，中午只吃一顿饭。而且最好不要吃主食，米面等主食不要吃，就吃蔬菜水果豆腐这些就可以了啊。然后晚饭稍微吃一点儿蔬菜水果，但是能不吃就不吃啊，水可以喝。什么叫肝火旺盛？就是你肝这个机器用的太多了，你已经不需要那么多能量了，你应该是中老年人了吧。

一个女性比正常男性消耗的代谢量低，你到了老年，代谢量又低，修行了脑子里妄想又少了，这个代谢量又变得更低。你吃两顿饭，我觉得已经很多了。就吃一顿饭啊，晚上就稍微吃点儿水果。

我不知道你磕不磕头啊？如果感觉可以的话，就稍磕点儿，就正常的磕头不是五体投地，一开始磕那个有点儿难度大，但是你能一次坐两个小时的话，就算磕五体投地，身体也能恢复过来。就稍微磕一点儿，慢慢啊，从 50 个、100 个开始，从普通的头开始，然后晚上少吃点儿啊，把多余的能量给消耗掉，用磕头消耗掉，自己把握这个

度——什么状态下打坐最舒服？就用这个标准。

哈哈王 0378： 2024-02-19 12:43

顶礼师父！师父说不安和恐惧是疑情发展严重后产生的情绪，那淫欲算是思情发展严重后产生的欲望吗，用参思情来灭淫欲可行吗？

还有想问淫欲不好的原因主要是什么？还有行淫和引起他人淫欲相应的果报，目前还在灭淫欲的阶段，所以想请师父开示相关的内容。

Taiguanglin：

哈哈王 0378，去看地藏经，淫欲多了是什么——雀鸽鸳鸯报啊，变成鸟类。你看那鸟类，你去观察鸡，几秒钟就来一炮儿，就是那样的。淫欲多了最后就是杀生，爱到最后就是恨，然后就开始杀来杀去，杀完还要吃，所以淫欲就是夹在中间的那个阶段，所以说你要是往前多迈几步的话，就变成杀生了。

爱极生恨啊，最后就杀生，所以说灭掉淫欲，就是把你杀生的动力在前面给掐掉这个意思，所以能参思情肯定是灭淫欲的，你能参起来就最好，参不起来就从念佛、念观音菩萨开始。

若水 9851： 2024-02-19 10:46

师父好！常看到有寺院禅修期间开示的都是心经，淨慧长老在四祖寺举办的禅七期间也多次讲解心经，请问心经跟禅修有什么必然关系？

Taiguanglin：

若水 9851，心经我十年前就讲过，简单讲过，心经的重点是般若波罗蜜多，波罗蜜多的相貌在《道行般若经》里讲过，叫空、无相、无愿。针对于妄想、分别、执着，所以说它是整部佛法的浓缩版，就一句话，把一切唯心造给稍微展开了讲的。

心经没有什么特别的法门，最后这个揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。有这么一个咒语吧，你念也可以，不念也可以。你问这个和禅修有什么关系，为什么他讲？那你去问问他吧，我不知道，反正我讲禅是不讲心经那些的，我用我的说法来讲，好不好！

若水 9851：2024-02-19 10:46

我知道师父是实修实证的，请问师父怎么看待般若空性这个问题的，是不是凡夫的根器下劣不宜修心经法门？

Taiguanglin：

般若空性就是自性当中没有妄想的时候，就是佛，这么个意思。我看你问的问题都是很书面化的问题，没有什么实质修行的人，才会问出的问题。你去好好修行修行，真正你碰到问题的时候，都是很实际的问题，不是这些书面上的问题。

汐海沫：2024-02-19 09:30

顶礼 tai 师父！想问一下，专一诵楞严咒兼念佛，往生极乐的品位？楞严咒需要达到多少数量才有希望？平时兼持菩萨戒，经常持八

关斋戒，经常布施，放生，六度都在努力做，也在禅修，修耳根圆通，目前双盘只能盘半小时，前几年能盘 1 小时，楞严咒持续 6 年多了没间断过，已经十万多遍。

Taiguanglin：

汐海沫啊。往生极乐世界的品位和禅定功夫有关，和你念楞严咒多少遍，念佛多少遍没有必然的关系，这个是让你的禅定功夫往前推的那个助力而已。你能修到欲界定，就可以去下品下生了，往上每升一个禅定境界，就可以每往上提一个品位品生。下品下生，提到下品中生，这样往上一个一个提。你还是把自己的修行境界为标准来看，别拿这个什么功课量来作为标准，好不好？

首罗：2024-02-19 07:54

Tai 师父好：我散盘念佛观想阿弥陀佛站在我面前摸我的头，用手中莲花和佛光的能量帮我治疗疾病，尤其是我的右膝盖，然后就感觉右半身酥酥麻麻的，再后来就全身酥酥麻麻的。

后来我就继续幻想阿弥陀佛和我的周围遍虚空有 36 万亿的阿弥陀佛一起加持我用佛光照我，然后我的左眼莫名其妙的流泪了，我没感觉到有情绪，全身还是继续酥酥麻麻，后来就右眼流泪，两眼一起流泪流到嘴里了，嘴一直是闭着的，心中佛号不断，一共坐了大概半个多小时左脚麻了我就下坐了。

弟子想请教 tai 师父为弟子解惑，这种酥酥麻麻的受觉用逻辑怎么解释，对修行和疾病的利弊关系有哪些？还有平时心中念大悲咒的

时候去厕所需要刻意停下吗？阿弥陀佛！

Taiguanglin：

观想到有感应了，这是很好的事嘛，一开始也有身体有障碍的，这样的人真的能做到专注的观想的话，佛菩萨的确会有关照到，当然你得先有个愿：往生极乐世界的愿；

还有戒行：不吃肉，至少起码也得做到不吃肉，有慈悲心嘛。然后是善行：多布施、多放生。修行期间你要是麻的时候就不应该下来，就一直坚持，多坚持，你可别半个小时就起来，多坚持一会儿，人家都决定来帮你了，你一会儿就起来走了，多抓住这个前期感应多的时间段，机会难得，多多抓住机会，好不好？

还有上厕所的时候，你要不要念？以前印光法师是说，他是因为出于对佛菩萨的恭敬，上厕所的时候，有专门上厕所的时候穿的外衣，里面的衣脱了，穿上厕所的衣服再去上厕所——为了表示恭敬。上厕所可以不念，这是你的决定吧，反正有些人是念念不断，上厕所也念。反正就像周星驰说的一样，老佛爷是放在心里尊重的，不是嘴上说说的，好不好。

梦中有言：2024-02-19 04:59

顶礼 Tai 师父！看了师父前两天的开示，说墓地对去世的人来说比较重要。想问一下，我的外婆是在疫情刚开放的时候走的，当时过世的人太多，火葬场的锅炉紧张，好像是一炉几个去世的一起烧的，然后骨灰再平分给这几家的家属，这种情况下，因为拿到骨灰不是外

婆一个人的，所以就没有买墓地，然后这几次梦见外婆的形象也比较奇怪，在梦中都是特别特别的矮，想问问 Tai 师，弟子可以做些什么让外婆早登极乐世界？再次顶礼 Tai 师！

Taiguanglin：

梦中有言！多放生，回向给你的外婆，还有念地藏经回向给她。现在也不晚，你可以去买一个墓地给她。如果说，她开口向你要的话，你就做吧，你就花点儿钱去买。如果她没有向你开口要的话，也可以试试先念地藏经回向，还有放生回向。

给一个去世的人念经做功德，几乎是做不到去往生极乐世界的，但是至少能让他投胎到人间，这是可以做得到的。往生极乐世界不是什么哪个道的人，随便给他念几遍阿弥陀佛，或者做点儿功德，他就可以那么轻轻松松去的。你要知道这点。

---

x 多 x 多 x：2024-02-19 00:28

感恩 Tai 师父回来普度众生，南无阿弥陀佛！弟子不够精进，但又想多做功德，对于今生亲人，提出几个关于助念的问题，望师父慈悲开示：

1、很多大德说修行一辈子，临终那刻最为重要，自身修行实在惭愧，如果面临亲人去世，怎么助念才有用？

Taiguanglin：

助念这个事儿吧，还得看去世的本人，他生前有功课，他做过功课，他有念过，那在他去世的神识昏昧时，这个时候给他助念，对他

有帮助。

但是他根本就不信这一套，那你助念几乎是没有什么太大帮助的。那你要助念的话，就观想阿弥陀佛来接引他的那个场景，那就可以了。但是如果这个人没有什么生前功课的话，几乎没什么用，还不如多放生给他回向功德，这个更好一点。

2、慧律法师开示过“金光明沙”能镀芒，他也制作咒轮和金光明沙等法物，大力推广流通有缘，我们修行不够的话，还能这样利益有缘众生，心生欢喜，以“金光明沙”利益众生为例，请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

金光明沙这样的哈，但凡有人让你在这种死物上执着起来，让你去花钱什么的，我都不认为这是个正法啊？

死物值得购买的，除了佛经，还有就是对你的修行直接有帮助的佛珠，你拿来念佛直接念的，还有木鱼、摇铃，这些在平时你直接能用得上的，你就买。

平时用不上的就不要在上面花钱，都没什么太大用。我说他要是拿来骗钱的吧，有点儿过了，但是有些人就愿意信这个，因为买了什么手串儿之类的，就对自己很有帮助的似的。那就看他的那心态吧，他觉得买了之后对自己心里有好处的，那算是有好处吧。

如君：2024-02-18 23:14

顶礼师父！　请教：如果教化得好，娑婆世界以后有可能成为极乐世界那样的清静刹土吗？

Taiguanglin：

如君，娑婆世界最后能不能成为极乐世界啊？那得看释迦牟尼佛的意思吧，看后面出来的佛们怎么办，看他们的意思啊，后面出来的几位佛，他们要不要把这个世界继续维持下去、那无限无数多个佛继续住持，往下传下去，看有没有这个意思。

也有的世界是把凡夫都度成阿罗汉之后就解散了。但是那些菩萨和罗汉们还没有成佛，他们就随着跟他们有缘的众生去往别的世界，有这样结束的。也有像极乐世界一样无限往下传的，这都有可能。所以，这就看释迦牟尼佛的意思吧。

壬寅年寅月：

请问各位师兄，本来莲花或者降魔坐都差不多的，左腿摔了一跤受伤之后（痊愈），莲花坐一直坐不太久，有没有什么办法打通气血瘀堵的？

Taiguanglin：

膝盖受伤、别的地方受伤的，我说过，你如果用常规的治疗已经没有办法的，那只能靠什么打坐的方式修复，但是又太疼了，坚持不了那么久。那就是放生、做功德，然后再求佛菩萨，让佛菩萨帮你修。你得先做够足够的功德，你不要带什么侥幸心理，这个只能这么办了哈。

（此问题丢失或未收集到）

Taiguanglin：

有人问自己生活困苦，做了献血。现在生活困苦，怎么办呢？我可以这么告诉你，你献什么都可以，如果你想纯粹的做好事的话，那你献什么都可以，别说献血了，什么献内脏啊，也什么都可以献。你像释迦牟尼佛一样，把肉都给割肉喂鹰也可以。

但是你要想在这辈子在禅定中有所进步，那不要献血。血本来就是好不容易得到的、拿来的一点能量，你把它给献掉了。前面讲女性月经那个事你都看到了吧，放一次血，那得恢复好长时间的。

所以说你要想做好事，还想修禅定，就放生吧，这个就最简单了吧。你去持续放生，然后念地藏经，回向给你的冤亲债主，然后发愿、持戒，最基本的几个做到了然后就是打坐，一点一点打坐，从单盘开始慢慢打坐，然后身体恢复了，就稍微磕点头，一点一点开始啊。

你只要有过那个放生一段时间吧，三年五年，只要坚持下来，大部分人都会看到财运越来越好、越来越好，这你去问问周边的人吧，你在贴吧上问问，放生之后财运有没有变好的，这样好不好？

阿吉倪 1986：2024-02-19 14:46

师父慈悲解答：您提到附佛外道 90 年代哪位发展了一亿信众现在在美国活的好好的。 这个我身边有人还在接触这种的，这个会有什么不好的果报吗？十年以前我的亲人有给我推荐这个，我当时没

有接触过真正的佛法义理，当时我读了觉得挺震撼的。前年因为怀孕接触了地藏经才正式走入佛法的大门，我与那位亲人推荐TAI法，阐述佛理，他都很抵触，就是一门心思朝那个去了，反而说我像个神经病。师父，这个亲人是我的家人，我可以为他做点什么吗？

Taiguanglin：

有人问我的亲人去学外道了，还是不好的外道怎么办啊？你作为人吧，你又不能用说服的方式把他转过来，那怎么说呢？还是做功德，然后回向给他。求佛菩萨，让他早开佛智慧，这也是一种办法啊。有些人在家里，配偶之间有一个信佛，有一个不信佛，那信佛的人就修地藏法门，然后回向功德给他，希望配偶能早点开佛智慧，哪怕就算开不了佛智慧，不要在坏事上干的太多，这个是有很多感应事例的，你可以去看看。

元：2024-2-19 22:58

顶礼师父！

听您答疑师兄们的问题，弟子很是受益。您一再强调“佛的意识遍虚空”。

请问师父，这些没有问问题的师兄们，只要在心底诚心恭敬地皈依了您，都是是您的弟子吧？

师父，弟子在现实生活中，在寺院做了皈依，受了菩萨戒，平时就是在公众号上学习佛学知识，没有皈依过哪位师父。

从22年读《坐禅》开始，弟子就一直在心底里视您为是弟子的

皈依上师，皈依师父，所以想代没有问过问题的师兄们，再次祈问。

Taiguanglin：

你可以那么自认为，但是不要到处说你是谁谁的弟子。要不你内心皈依阿弥陀佛，说你是阿弥陀佛的弟子，反而别人更能接受。

Tai 师父 2024 年 2 月 20 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

宁缺岁岁平安：2024-02-20 20:57

Tai 师您好，能简单谈谈毗如遮那如来以及药师琉璃光如来嘛？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，“毗卢遮那”是通名，所有佛都可以叫“毗卢遮那佛”，密宗叫“大日如来”，这种名相没有必要太去研究，浪费时间的事情。还有药师琉璃光如来，这个是有药师佛的世界，他有他自己的世界。

压压腿：2024-02-20 20:47

顶礼 tai 师父！这个残像啊，跟做梦怎么拎清呢？

Taiguanglin：

做梦就是六根思考上的残像，可以这么看。

青鸾鲲：2024-02-20 19:59

师父 16 号的开示“师父：还有，大家谨记一点，诸佛同体，我们每个人都和所有佛重叠在一起，所以我们可以直接和佛交流，受到加持”。

1、是不是我可以念任何一个我知道的佛的名字，然后就可以去他的世界或者联系他？

Taiguanglin：

青鸾鲲。你念任何一个佛的名字，（都）可以得到他的加持，但是能不能去他的世界不好说。第一，他的世界可能已经解散了，已经结束了。地藏经第九品《称佛名号品》提出来的那些佛，大部分都已经是没有世界的佛，那就去不了。有些世界是存在的，但是那个世界已经关闭了，不接受外来的众生。你念任何佛，只要你念，（都）可以接受他的加持，但是能不能去是另外一回事。

2、还有“所有佛”是什么意思呢？

Taiguanglin：**“所有佛”就是所有佛呗!**

3、诸佛同体，重叠在一起，请问师父讲的佛教世界观是什么呢？

Taiguanglin：

诸佛同体就是所有众生的意识——佛、菩萨、罗汉、凡夫，在自性这个层面上全部重叠在一起。我用汉语这么说你（都）听不懂，那我怎么解释啊？这就是佛教的世界观。前面还有一个是自性恒常：自

性是不生不灭的，一直存在的。还有是初妄无因：第一个妄想是没有原因的，这是佛教的世界观的基本设定。我们信佛的人认为这就是真相，最底层的真相。

4、还有什么是无限地狱世界呢？

我十分渴求想知道师父要讲的是什么了，可不可以请师父再解释一下您的原话是什么意思呢？

Taiguanglin：

“无限地狱世界”，这是佛没有接手管理的世界。一些佛起了妄想之后，开始和其他佛出现一起争斗的世界，开始互相杀来杀去，最后一起都堕入地狱。只要没有其他佛去接手管理这个世界的话，他们根本就出不来，这就是无限地狱世界。

度尽众生方成佛：2024-02-20 19:41

顶礼太师父！

我是跟着我先生一起学习师父的《坐禅》两本书籍，我先生天生就会双盘，而且一直在坚持打坐，磕头，现在也在读诵《地藏经》和《楞严咒》我们这些年也一直在坚持放生，地藏经我自己以前也没有坚持读，磕头一直坚持着，这些年也没有太大的进步，只怪自己不精进，很少打坐，也只能散盘，万幸太师父又来度我们了，我觉得这是唯一的机会了，我的问题是，我先生可以走打坐修禅之路解脱，他现在打坐可以坐快 2 个小时了，而我 42 岁，女性，俩男孩母亲，素食 12

年（不算全素，鸡蛋牛奶不主动吃，很少吃，葱蒜也吃）对我来说，这一世走打坐修禅解脱之路很难，但我以后每天还是会坚持，修到什么程度算什么，那么，请问师父，除了坚持打坐修禅，这一世发愿去极乐世界的具体修行方法还有哪些？这些方法需要修到什么程度才能去极乐世界？

Taiguanglin：

度尽众生方成佛，这个刚才就讲过了。如果修禅的方式已经做不到了，那就一直念佛。用嘴念佛，能提起思情就提起来，提不起来（也）没关系。能观佛就观（佛），观不起来也没关系，就（一直）念佛。然后是多造善业，最后（的关头），能不能把你推一下，就靠这个善业了。

你的冤亲债主们来拉你的时候，就靠你生前所造的善业。靠这些被你帮助过的众生们给你的加持力、给你的那种推力，让你在死后的短暂瞬间，能甩开那些冤亲债主，跟着阿弥陀佛走，这就可以了，至少能做到最底层的下品下生。

清风饰月：2024-02-20 19:19

请教师父，怎么算善业怎么做恶业呢？让其他尽量多的众生升起欢喜心，就算善业；让其他众生升起不好的情绪，就算恶业吗？善恶和目前人类社会的标准能完全重合吗？比如有人喜欢安静待着，就让他安静；有人喜欢和你一起打架，就陪他打架；如果有人求你杀了他他会欢喜，那就杀了他。是这样吗？

Taiguanglin：

清风饰月，“善恶”简单来说，是依据情绪上的变化来判断，再往深说，你得换位思考。看看这种事情发生在我身上，我能不能接受？你用这个来判断一下看看。还有再往深讲，有些事情我自己是很喜欢的，但对方未必很喜欢。

己所不欲，勿施于人。你就按照这个来判断就可以了。有人喜欢和你一起打架，就陪他打架，这什么意思？有人喜欢挨揍，你就上去打人？那你喜不喜欢被人打？你喜不喜欢被人杀？以这种标准来看，感觉这是纯粹想抬杠的问题。

慧觉观自在：2024-02-20 19:03

作为第八代根器的差班生，我自己肯定完全谦卑地感恩并依止佛菩萨加持的，相信他们的加持力量不可思议，凡夫目前的力量很渺小，就是好奇：

“真正的修行都是在佛菩萨加持下进行的”，那无始以来第一个成佛的凡夫是靠谁加持的呢？要那种极其利根的么？

Taiguanglin：

慧觉观自在，没有什么第一个成佛的凡夫，而是本来都是佛。是有人堕落成了凡夫，然后，那些没有堕落的佛去度了这些凡夫再成为佛，是这么个逻辑。不是所有人都是凡夫的情况下，有人先成佛，没有这样的。

---

zhuxiaofang202：2024-02-20 18:37

顶礼师父！我莲花坐的时候右腿不能落地，而且降魔坐的时候，也是左右不平衡，右膝盖也是低点，需要垫一下才平衡坐正。师父，这是什么原因，怎么解决？

Taiguanglin：

zhuxiaofang 202，你就是膝盖抬起来了呗！双盘的时候，一边的膝盖抬起来不能落地呗！你去网上看视频，看那些练瑜伽的人，怎么开胯，你照着做。慢慢练，别着急，练得太急了，有可能伤到自己。

慧觉观自在：2024-02-20 18:35

学术界一直争论不休的问题之一，就是“是否众生都能成佛”。想听听太师父的看法。

1、从真如世界来看，时间是虚妄的，众生已然是佛。但唯识宗认为无种姓补特伽罗不能成佛。

2、因为这涉及到菩提心大小的问题。如果有人成不了佛，那你怎么度也度不了。

您今天的开示说佛的心中的众生，取决于他心中的众生是宇宙中所有的众生还是仅仅他的世界里的吧。如果他认为宇宙中所有众生都与他有关，比如地藏王菩萨，发愿所有地狱众生他都得度，那他就会比较辛苦（您的书里也说了）。

还有一般回向偈也是回向给普法界的。

我也发过度所有人的菩提心，问题是你要去度，别人习性难改，无法

信受，反而搞得你无法修行。自己都度不了，还怎么度别人，只能来世再度了？如果今生干扰到你修行的， 哪怕是六亲，也不要距离太近吧？就很惭愧。今天听到您的开示讲杀虫子的令我豁然开朗，别太教条发圣母心，你起码也得从粪坑里出来吧。

3、度所有和你有缘的人为阿罗汉。有缘的定义是什么？

---你和他之间未还完业的。这个肯定。

---有过因缘但是业已经还完的。这个还得度还是随意？

---曾经信受您的法但是中途生疑退出的。这个算不？毕竟强扭的瓜不甜。

Taiguanglin：

慧觉观自在，“是否众生都能成佛”？成佛的才可以叫众生，我认为是这样的。“那众生已然成佛”，这就是典型的文字游戏吧？你有痛苦，就是众生、凡夫。怎么能说是已经成佛了呢？

只要你觉得能度的来，那就试试看。还有，度人不是你想度就可以度的，正确的度法不是这样的。正确的大乘修行者先发大菩提心：我要普渡众生。有大菩提心后精进修行，先修自己，先修到和佛菩萨产生感应为止。你感应不了，那就别出来。一直修到能和佛菩萨感应为止。

然后佛菩萨告诉你，你可以去度人了，这时候才可以度，明白吧？而且，佛菩萨也不会让你直接跑出去度人的。他会先找一些你可以度的人来靠近你，告诉你：以后会有人来向你求法，你去好好教。等人过来了，你就认真教，这是第一步。等把这些人教好了，佛菩萨才开

始再给你引来一些人。他也有可能会让你回去再修行，而且，这时候引来的人都是和你有缘的众生，不是你想跑出去度就可以度的。

这个原因就是业。已经说过了，互动之后，互相给对方产生了情绪上的变化，才算结了缘。而且，这个业消完了缘还在的。所以，还得度，一直到把他们带到阿罗汉为止。“曾经信受您的法，但是中途生疑退出的，这个算不？”我认为应该算，以后慢慢再度呗！

极乐甘泉：2024-02-20 18:26

以下代同修师兄提问:

1、法供养：请教师父，佛说法供养是对他老人家最好的供养，但不是特别清楚怎么法供养。除了对佛祖，我们也想法供养您，我们怎么做比较好呢？

Taiguanglin：

“法供养”就是你真正跟一个人学到了正法，并且在有了成就——我认为最起码得是阿罗汉。解脱生死之后，你再度别人，这叫法供养你的师父。不是你想怎么样都叫法供养的。

2、关于邪师：就算一个人是邪师，是不是也不要攻击，背后说他的坏话甚至辱骂他，传他的各种八卦啥的呢？因为您曾经说过，不要攻击任何人，恐怖分子也不要攻击。

Taiguanglin：

关于邪师，你不要攻击他，他不来攻击你你就别管，你修自己的

就可以了。这世界恶人自有恶人磨，自然有办法治的，不用你去管，好不好？

Lanlan 岚：2024-02-20 18:12

顶礼太师父！请问关于女众修行，是不是只要修到初禅绝经不再漏，过了这道坎后，二禅往上的修行，男女就都一样难度没分别了么？

Taiguanglin：

Lanlan 岚，理论上身体的障碍突破都是一样的，但是每个人的业不一样，往往是女性的业比男性要多，她要修到二禅，中间会出现的业障可能比男性要大，每个人都不一样的。

念佛方能消宿业：2024-02-20 17:46

1、之前您说印祖是大势至菩萨再来，说啥都对。那前两天说净空法师也是菩萨再来，那是不是讲的经也都是对的？

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，印光和尚说的都对，反正咱们都是一伙儿的，我只能承认他说的都对。至于净空，他不是我们世界的，他讲的对不对关我什么事啊？我就不管这些了。你愿意听就听，你不愿意听就不愿意听，但是我是看过不少他讲经的。他讲经在最高义理上，是基本没什么错的。我看的那几段都对的，你愿意听就听。

2、弟子一整天都是空闲的，该如何修行，可否大致定个作息时间？

Taiguanglin：

空闲你就排个时间，我是从早晨四点开始，空腹一直修行到中午吃饭的时间，下午做事，晚上磕头，晚上接下来再给你们干这个。

3、您说阿弥陀佛从未投生我们这个世界，那净土宗六祖永明延寿大师的弥陀饶舌公案也说明不了其是阿弥陀佛再来吗？

Taiguanglin：

这个“投胎做事”，有些事情算是秘密吧，告诉你也无妨，我们有一个约定：咱们西方极乐世界来的人，不可能只有观音和大势至菩萨这两个人吧？是一个大的团队吧？大部分人下去做完事，就都往观音菩萨身上推，留他的名字。最后，基本上都认为是观音菩萨的化身。就是以这个逻辑来做事的，就是要造一个神，不能造很多很多神，这没必要的。你说这个阿弥陀佛什么公案之类的，肯定是别人干的。阿弥陀佛根本没来过，但是，他故意留个阿弥陀佛的名，这可以理解的吧？

4、磕头一直磕小头可以吗？

Taiguanglin：

“磕头一直磕小头可以吗？”这个我怎么知道啊？你愿意磕就磕，不愿意磕就别磕，你愿意磕大头就磕大头。我也是从磕小头开始的，但是，我慢慢觉得这个磕小头不够爽，对身体的健康影响没有磕大头好，所以，我就改磕大头，你根据你的情况来断定吧！

苏小雅：2024-02-20 17:40

顶礼 tai 师父，师父吉祥如意，非常高兴知道师父回来传法了，我们都非常喜悦和荣幸，我们都是跟师父有缘的人。我想问两个问题。

1、师父，我想问一下女众修行的问题，前几天的开示里说女众修行很难，要斩赤龙，那女众能修上去的机率有多高，修到极乐世界的几率是不是比男众低？是不是必须要斩赤龙才行，还是有别的办法。但是，我觉得像我在寺庙里做义工时，里面很多师兄义工或那个受戒的，就是包括皈依受五戒，受菩萨戒的师兄，大多数都是女众多些，男众还比较少，这能说明什么问题呢？主要希望师父能给我们女众升起一些那个学佛的信心，谢谢师父。

2、师父，前几天开示说，寺庙的那个比丘尼，达到那个初禅境界的，四五十岁的都没有几个，那么像我们在家修行的女众，是不是想修到初禅境界就更难？初禅肯定是斩赤龙了，对吧，那我们女众如果修不到初禅，修到欲界定能不能去极乐世界？修到欲界定的要求是不是两个小时双盘以上吧，请师父开示，谢谢师父。

Taiguanglin：

苏小雅，女众啊，就单纯念佛也可以。发愿去极乐世界、多行善业、，多放生，你就算没有禅定功夫也可以。只要把肉给戒了，不杀生不吃肉这一点做到了，有足够善业的话，就可以去极乐世界的下品下生。还有（你说寺院义工里）女众多男众少，这说明女众有福报呗！

无间渊落：2024-02-20 17:23

顶礼师父，弟子又来问问题了，感恩师父。《瑜伽师地论》关于死的描述："云何死？谓由寿量极故而便致死。"死指的是由于众生的寿命到尽头而致死。"此复三种，谓寿尽故、福尽故、不避不平等故。""当知亦是时非时死。"这三种死亡还可以分为可两种情况：一种是"时死"，就是死亡的时间到了而死亡；一种是"非时死"，就是死亡的时间还没到就死了。

上面内容加上师父对于命运的开示，我和我朋友一起提出以下问题：

1、天灾中要死去的大部分人，也是在剧本里写好的？

2、有些看似很巧合的意外事故，俗称"横死"，还有自杀这种情况，按我的理解是非时死，是还未寿终就死了，这种情况也是在剧本里的？

3、非时死这种情况是否是编剧菩萨没有预知、演绎好的情况？

4、非时死的人死后的境况是否和正常死亡的人有些不一样？

问题有些多，辛苦师父开示，感恩师父！

Taiguanglin：

无间渊落，一个人的命运，只要他不是得到佛菩萨保护的命运的话，他都可能遇到各种各样的意外，有可能中间就死掉。天灾中，不可能所有人都是按照命运死的，也有可能是随机死掉的。自杀也有两种，有的是在命运里已经写好自杀的，也有的是提前自己死掉的。

这种提前自己死掉的，就在死亡的地方一直徘徊，因为他是提前死的，鬼差还不知道他死了。鬼差是按照剧本里的时间来接他的，但是他提前死了的话，他就会在那里一直徘徊。这个不能怪编剧菩萨

吧？他自己死了，怎么能怪编剧菩萨呢？

极乐之光：2024-02-20 17:12

五体投地，顶礼师父!

弟子受皈很多年，得菩萨加持遇到这次师父讲法，现在才真正信佛。修主线任务。

问题是帮阿姨问的，她们去东林寺受菩萨戒了，回来后相继吃肉（身体原因，家人反对，做两种饭等原因），说没办法的情况下可以舍戒。

请问师父，受戒还可以舍戒吗？舍戒有果报吗？

佛弟子是不是真正修行一定要去受菩萨戒？

Taiguanglin：

受戒仪式，以前实际上是在戒坛里，一直修到戒成就为止。以前，是五年七年在戒坛里修行的，也就是一直修到你把肉给戒了为止，这才叫受戒。但是，后来就逐渐的变成三年、两年、一年，最后变成一个星期了。

现在受戒基本上是走仪式，但是你是真心受戒的，等于是向天地宣布，我要受戒了，我表个态。佛菩萨真的感应到了，就会派龙天善神，开始护持你的戒，护持你的修行。但是，你中间舍掉了的话，那这些善神就走了。这些善神在的时候，你可能得到一些业以外的保护，但是他们走了呢，你的业就不受保护了。

好运于我：2024-02-20 16:45

顶礼太师父！印光法师说过只要信愿行具足，坚持念佛行善，一定可以往生极乐世界。那如果不修禅，或者欲界定都没有达到，但坚持念佛行善，加上临终有人助念，可以往生下品下生吗？

Taiguanglin：

好运于我，光念佛，然后只要戒肉、多行善，下品下生是可以的。

为什么要去修定？起码要修个欲界定，理论上可以去，但是修欲界定更有保障，为什么？因为修欲界定起码你能入静，脑子里没有文字妄想了，淫欲基本上能压得住了。清净的时候、尤其是死亡的时候，中阴身状态越是清净，越能容易看见阿弥陀佛，越能比较容易避开那些冤亲债主，

月无尘：2024-02-20 16:29

顶礼 Tai 师！我有两个问题，关于呼吸和经文选择。

呼吸：我是去年底 10 月接触到您的书的，我从前年接触佛法开始诵经念佛，由于经常每天出声至少 2 小时甚至更长，念佛时也用追顶念佛（念得快，出气多），然后导致我在去年 10 月爆发了疑似胸骨塌陷（看了您书中的开示我才判断可能是这个原因，全网没有第二个人提到这个情况）的状况，因为我过去有发作过哮喘，我当时的状况和哮喘很像：胸闷、吸不上来气、吸不满气、身体后倾或躺下呼吸极度困难、晚上只能侧躺勉强缓解。

后来我通过一段时间里狂练腹式呼吸，并且转移注意力不去想这个问题，到现在不再有明显的吸不上气的情况，但我似乎在呼吸上留下了后遗症：打坐安静下来后明显感到膻中穴的位置有堵塞的感觉，呼吸感到很沉重（不是呼吸的声音粗重，只是感觉一口气提起来好像很重，像是从水井里打满水提上来那种重的感觉），而且侧卧睡觉时如果大口吸气，会感受到胸腔骨骼里有一声咔哒的声音，像是由于骨骼扩张引起的。另外，我的呼吸系统一直不好，有时候会发作哮喘（很少，但在特殊情况下会发作），以及有鼻炎（学佛修行后有极大好转）。不知道目前我这个呼吸上的问题要怎么高效解决，是否坚持大拜+练呼吸就可以改善？有无其他建议的练习？向 Tai 师请求开示。

经文选择：第二个问题是我了解修行基础阶段要重视消业和化解冤亲债主的问题，Tai 师在书中一直提倡地藏经，但是我从学佛早期一直是持诵阿弥陀佛佛号和《无量寿经》，现在这个组合已经很熟很熟了，中间尝试换过地藏经，但是对我反倒起了分心的反效果，我觉得我自己专念阿弥陀佛和无量寿经会比较专一，不知道我念佛号和无量寿经，不念地藏经的话，对消业和化解冤亲债主的问题效果一样吗？因为我的顾虑是在于，鬼道众生也是一个世界，我看各种资料得到的信息是鬼道众生比较喜欢听地藏经，他们比较认地藏菩萨的救度，所以不知道是否应该先念地藏经消业才比较顺利。

还有一个问题，想问一下我现在双盘只能连续盘大概 5 分钟，但是休息一会儿再盘可以再盘 5 分钟，我现在念佛的时候同时盘腿，但是由于腿疼会经常需要换腿，换腿的时候念佛就会被打扰，就会生起很多

杂念，请教 Tai 师我是应该在念佛的时候专门选择舒服的姿势，让自己能够专心念佛，再另外抽时间练盘腿，还是像现在这样边念佛边盘腿就行，等逐渐进步，念佛自然会更安稳？

Taiguanglin：

月无尘，先从放松身体的瑜伽动作开始学吧！去 B 站看瑜伽动作怎么盘腿，盘腿之前怎么拉伸，怎么做准备动作，这些开始慢慢学，不要着急啊。不行的话，从慢跑开始也行，磕头也行，先让身体动起来，把肌肉一定程度上练起来才行。

月无尘啊，我都说了，不要着急，慢慢来啊。你打坐五分钟才不到，修复身体从何谈起？先慢慢念经、运动，慢慢把胯骨打开，然后一点一点盘上，慢慢来，不要着急。念经，你随便念，你喜欢念什么就念什么。如果你感受不到冤亲债主，来找你的麻烦的那种感觉，就没必要一定要念地藏经。但是，我们建议最起码念一年，一天念一遍，这是起步的，因为大部分人都有冤亲债主。哪怕是不修行的人，一开始修行，过一段时间就会（有）冤亲债主找上门，所以，还是念比较好。

萍儿 460：2024-02-20 15:42

想请教师父，如果对佛教名词，比如住相，法相这些名词不明白，有没有专业解释这些名词的书籍能推荐一下，谢谢师父！

Taiguanglin：

萍儿 460，淘宝上搜索一下就有，你随便看就行。也没有什么特别推荐的，因为我从来没看过，我得看了才能推荐。

青鸾鲲：2024-02-20 15:32

感恩师父讲的内容，我这样理解对不对：我听了师父讲的，才知道为啥要广结善缘，因为他们都成佛了，我也可以沾光，反过来如果我也修成了，他们也可以互相影响，可是了缘是什么意思，是我伤害了你，你又伤害了我，然后我不再怨恨而是放下了，这算了缘还是这个人成佛了才算了缘呢？

这样贴吧问问题，我有疑问有求解惑的情绪，师父看了问题有回答的情绪，这算不算业？如果有人只是看到师父讲的内容，互相没接触过，那这是不是，他的世界有师父，而师父的世界没有他？

确实脑洞大开，之前以为最高世界是完美的。

Taiguanglin：

青鸾鲲，我那个时候说的“了缘”是短期内的，至少这一两世内就不用再见面了。如果说要以度人为主，这个“缘”根本是了不掉的，这个业是可以消的。相互之间仇恨可以消掉，但是已经结的缘是了不掉的。可以说，因为这个缘才会在记忆当中留下众生的印记。

没有直接见面的情况下，不能算是结了完整的缘。大家听我的声音，起了情绪，这不算是完整的缘。假设你痛恨观音菩萨，你对观音菩萨起了嗔恨心，那你和他结了缘吗？没有吧！没有见面的情况下，这个缘还没有到那种程度吧？网络世界里起码有了一点点缘，还没有到见面那么强的程度，那个完全是解不开的缘。

Lanlan 兰岚：2024-02-20 15:27

顶礼太师父，听了关于加持传递逻辑的音频，想再请教一下师父：

1、是一定要满足：①在轮回里，②彼此之间相互参与，③产生业或者说调动情绪，同时满足这三个条件，这才会成为彼此的众生么？因为极乐世界不属于轮回，佛菩萨都灭了情绪，释迦的想法，弥陀只是知道并没有与他互动参与，所以释迦没有成为弥陀的众生可以叠加buff，这样的理解对么？请师父指正！

Taiguanglin：

Lanlan 兰岚，对，要成为对方记忆中的众生，是必须在轮回里相互之间互动，对对方的情绪有了影响才可以，也就是说，三禅天以下才称之为业，业的记忆。三禅天以上的众生，四禅开始，他们的意识可以重叠在一起，可以说基本上有交流，也没有交流，但是这个不能称之为业。

2、我们打的妄想，是否也会成为记忆？比如回忆起自己以前有过什么样的念头或幻想？但是没有别人参与，只是自己的记忆么？自己动的不好的念头，是不是就造成了意业，也需要消业？

Taiguanglin：

我们打的妄想也可以成为记忆，你把念头一改变这个妄想就没有了，所以不能称之为一个完整的业。但是，你不改变这个念头的话，你的妄想最后有可能会实现，变成现实。

3、思念弥陀，就能接上线，就能去极乐世界成为弥陀的众生，这是因为弥陀也思念我们希望我们去对吧？单相思就没用，比如现在小朋友追星，单相思某个明星，就算做出很夸张的追星行为，那个明星没参与，也不知道，就不会成为其众生？感恩师父！

Taiguanglin：

第三个问题，你说的对啊！阿弥陀佛是希望有人去他的世界，所以他是无限接引的。任何人只要来，他都可以接，但是，其他世界的众生得有想去的愿望，然后在死的时候，还得有足够的福报，推一下就可以去了。

梵依然：2024-02-20 15:20

师父，听了您讲的，想和阿弥陀佛链接要念佛思佛，最终会往生西方极乐，这个明白了。想问一下，如果一直念秽迹金刚咒、观想秽迹金刚圣像，他也会来接引我吗，也是去西方极乐吗，还是其他地方？

Taiguanglin：

梵依然，秽迹金刚是释迦牟尼佛的一个化身。是这样的，你在这个世界持续地修行，观想秽迹金刚是不会去极乐世界的，我想应该是这样的，每个世界有负责的菩萨和神。

哈哈王 0378：2024-02-20 15:19

顶礼师父！想请问师父精进修行时除了水果蔬菜豆腐以外，吃坚果類食物可以嗎 ？有没有哪些师父吃了觉得身体反应比较好的食物？感

谢師父慈悲開示。

Taiguanglin：

哈哈王 0378，我是没怎么吃坚果的，谈不上好不好的问题。你只要吃的量少都没什么问题，吃的量多了才出问题。没必要在饮食上过度纠结，就是蔬菜水果豆腐，就这三样就可以了。你要吃主食的话，面可以稍微吃一点儿，米饭尽量少吃，不吃最好。

热爱生活的 kid：2024-02-20 12:54

太师父，我想问一下入静是什么感觉。我是两个半月前开始打坐的，就是散盘坐着，这几天看您的帖子准备练双盘，所以改单盘了。我这段时间打坐的感觉就是第 7 天的时候口水开始增多，几个呼吸就要咽一大口，白天也是这样很少喝水。

后来从上肢开始有细微的像电流一样的感觉往上爬到头部又从面部下去了，又过了几天从腿部也往上走，工作的时候不打坐也这样，右膝盖和手指感觉到疼（都是之前受伤过）后来可能是走通了一些，电流的感觉减少很多，口水也少了一些，但还是经常有，不怎么用喝水。而且口水开始变甜，但不是很稳定，再后来感觉面部有很弱的清凉感会移动的，后来手掌和脖子这些漏出的皮肤也有，不知道是不是在呼吸。

打坐念头比刚开始少了很多但还是有的。基本上是三种状态，一是坐在那感觉气血流动，突然一点很轻微的声音全身的细胞还是气血就跟着抖动一下；二是有几次坐大概二十分钟以后感觉眼前的黑暗压过来，

把我吞没了，我好像融成了一团，感觉特别舒服；三是有几次听人念六字真言的音频，感觉身体的细胞还是气血也分不清开始振动，胳膊和脑袋最明显，嗡嗡的。

一次下坐后感觉额头有一个小洞，一直有清凉的气流从那个洞进脑袋里，流了至少有几分钟，到后来那个洞都凉凉的，但也没什么不舒服的。请问这几种哪个是入静呢？这两天坐到后来也感觉有风从额头进来，我一直是在有暖气密闭的屋里，所以感觉很奇怪怎么有风还是凉的，跟最早微弱的清凉感不一样，那种可能是皮肤呼吸或出汗蒸发，但现在就是流进身体里了。

Taiguanglin：

热爱生活的 kid，这个欲界定两个半小时，起码得坐两个小时吧！散盘是达不到欲界定的程度。散盘可以坐两个小时，但是，时间长了反而气不通的话，有可能出其他的问题，还是双盘好。

欲界定就是脑子里没有妄想，文字妄想基本停止，淫欲也不起的情况下，平时像个很清静的、发呆的那种感觉；意识是那样，但是，身体有点儿发热的感觉，有热流转动的感觉。每个人都不一样的，不能拿这种感觉来判定啊！欲界定基本上是你坐两个小时，身体不疼就可以。

加布：2024-02-20 12:49

顶礼 tai 师父！

两点问题：1、后颈部有点胀痛（按照 tai 师父要求平顺呼吸）请问

如何区分是在打通障碍还是呼吸问题？ 2、每次禅修提升时间的节点如何界定的（按照 tai 师要求不伤筋骨）什么状态可以提升打坐时间？感恩师父赐教，我在书里面没看到明确表达。

Taiguanglin：

加布，我不知道你打坐了多长时间。如果哪个地方感觉气不通，你就把注意力放到丹田，哪怕是后颈部也可以，颈部不要抬头太高，也不要低头太低，感觉在舒服的那个位置，然后把注意力放到丹田，这就可以了。

然后，时间一般在 50 分钟到一个小时，这段时间有一个坎儿，就有点儿疼。只要通过这个坎以后，就到了 90 分钟以后，开始修复骨头的时候又有一次疼。髋关节，骨关节啊，这些软骨有疼的地方，然后，到三个小时还有一次坎。如果你是初学，基本上到这里可能要十年的功夫吧。

水月光 202429： 2024-02-20 12:13

顶礼 TAI 师，感恩师父慈悲开示。

1、师父开示加持原理时，讲加持靠缘层层传递。刚才又听了师父 19 日的开示。

我们作为师父传法的弟子，跟师父是怎样缘分？

如何能够让弟子跟 TAI 师父的缘分更加深厚？

如何确定弟子跟诸佛菩萨的缘分，怎样才算相应？

有幸在贴吧被师父关注，弟子好奇师父关注 1000 多位师兄的用意？

Taiguanglin：

水月光，你别在我身上打主意。我一直在教你们怎么跟佛菩萨取得联系，这才是重点。还有，关注一千名师兄，人家关注我了，那我也回关注呗！我觉得是基本的礼节，就算互相不说话，那互相关注一下也是可以的吧？

2、初禅前，如何确定这一世可实行清晰的主线任务呢？

Taiguanglin：

初禅之前，一开始至少得念一两年的地藏经，然后慢慢文字妄想少了，可以试着打坐，这个看十年前的书就可以了。

3、弟子读《楞严经》，对经文内容深信不疑，但对世界真相还没有清晰脉络，师父的开示解了弟子对世界真相的困惑。

既然真相如此，为何菩萨在世界设计中，主流教育传达的是唯物主义？

Taiguanglin：

你问的这个唯物主义为什么设计成这个样子？这个是专业知识，这个是四大职业中的专业知识，不方便在这种公开场合上谈，对初学也没有什么太大必要。知道了对你来说世界观崩塌的可能性都有，所以还是少知道点的好。有些事情未必都让你能产生更大的信心，反而会产生怀疑，为什么会这样呢？所以，不知道也有好处。

4、念咒灭文字妄想，那么随着修行进一步深入，是否很多知识需要舍弃？如果需要舍弃，那么在此之前学知识的意义是什么？如果学知识是为了社会或科技进步，那师父如何界定一个社会或科技的进步？未来社会或科技的方向是什么？

Taiguanglin：

一个人是靠自己的福报来支撑的，不是靠知识来支撑的，哪怕你是文盲，只要福报多了过得还是很好的，所以，对知识没有必要过多在意。我已经说了，这个世界是佛创造出来，是度人用的。所以，这才是主线任务，世界是提供这个环境的地方。提供你学习佛法、修行的环境，外边儿世界看似多复杂，最终的目的就是往学法修行这个地方靠的。我是作为佛教徒这么认为，我不知道你是怎么认为的，所以，说外边儿这些繁杂的世界，基本上都是为了这个大事件服务的。

5、师父慈悲给我们做哲学铺垫，并讲了三个初始设定，为了更好地学习师父的传法内容，在师父正式讲法前，弟子需要做怎样的佛理准备？

祈请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

做准备，看十年前的那本书就可以啦。佛经你随便看，你想看就看。如果你是纯粹的初学的话，阿含经稍微看一点，长阿含看一下就可以了。

可爱的林林 2：2024-02-20 12:11

太师父好啊，问个低层次的问题可以不？跟着您修行可以戴天珠么？有啥忌讳么？

Taiguanglin：

可爱的林林，我对身上挂的任何饰品都不感兴趣，我从来不建议带什么。怕有东西来侵扰，你就念大悲咒。把一个咒念到极致，念到睡梦中都可以念出来的程度就可以。但是，大悲咒是有杀伤力的，所以，念咒的人就应该抱有像观音菩萨似的慈悲心，你以嗔恨心念的话，是可以对其他众生造成伤害的。

虔诚的行者：2024-02-20 12:06

太师父，我感觉双盘情况下上身前后大拜，腿的疼痛会减轻些，比坐着不动盘的时间更长，如果还没达到 2 小时 ，为了盘的时间更长，保持双盘然后前后大拜可以吗？是否有什么问题？

Taiguanglin：

虔诚的行者，双盘不要动就可以了，要是疼的话就起来走动走动，再重新盘上。你盘不上、盘不了多长时间，不光是身体问题，还有意识的问题，意识层面上妄想太多，身体就僵硬。你平时念咒多，文字妄想少了，身体就变得柔软了，注意力也少了，身体僵硬紧张的程度就会不断减少，放松柔软了，那个时候盘的时间可以更长了。不是说你动来动去就可以盘的时间更长，也有可能是业障的问题。这些综合考虑，吃的多了也盘不了多长时间。你不要非要坚持两个小时，一开始

不要这样逼自己，有可能会伤到身体的。

链接爱：2024-02-20 12:02

顶礼师父！

1、我听完加持传递的逻辑，那我跟 Tai 师父互动后（虽然是网上很微弱），Tai 师父可以作为中间人。因为 Tai 师父的身上就有三十六万亿的绳子，那我们跟您连上了，是不是也连上了。我们是阿弥陀佛的徒弟眼中的众生，对嘛？

2、为什么释迦牟尼佛起个妄想，阿弥陀佛就会同意来帮他呢？是因为释迦牟尼佛是个佛吗？比如说像有 10 亿个娑婆世界，那里面的佛只要起这种妄想，阿弥陀佛就都会来帮忙嘛，因为极乐世界是专门的传法者的世界，所以凡有这样的请求都会来吗？

3、我也链接到其他的创世的大能量，通过中间人可以链接到高我来帮助。他把我意识的频率提了九维（我不确定这个意识指的是什么），当时有提到一般来说死后意识就会自动去到九维世界，不是佛界力量，但也是正向的。我想问我现在发愿去极乐世界的话，这会矛盾吗？我有选择自由吗？

我得到的信息是要认真体验这个人生，就是来体验一下。当时这个剧本是我自己简单看过，之所以选了是因为自己还是觉得这个人生会对我有提升。那这种情况，我再发愿去极乐世界也可以吗？去哪里可以自己改变主意吗？

Taiguanglin：

链接爱，有人向极乐世界求助的，大概率情况都是派出团队的。但是，提前得来极乐世界学习基本的逻辑，基本的套路，得学好了，然后有人会派出去的。你说的这个高维，应该是去天界的意思吧？那你想不去天界，改去极乐世界也可以啊！这个没有什么毛病。

神门：2024-02-20 11:14

感恩师父的慈悲开示，听了这几天的开示，弟子还有两个小问题想请教下师父：

1、既然诸佛是同体的，您说意识重叠，那不意味着一切自性都是一体的吗？我的理解就是你中有我，我中有你、不分你我了，为什么会还存在有没有缘（绳子）以及“中间人”的问题呢？

Taiguanglin：

神门，诸佛同体意识重叠在一起，但是都是独立的个体。就像太阳光和手电筒的光可以重叠在一起一样，重叠了，但是独立的个体，每个人可以自由的起妄想。不能说是你中有我，我中有你，这是在自性这个层面上重叠在一起，但不会变成同一个。不会出现这种情况。所以才会层层传递加持力。

2、您说释迦牟尼佛创建了我们这个新世界，我们一般念的过去七佛，在释尊前面还有六佛，不是我们这个世界的吗？感恩师父！

Taiguanglin：

释迦牟尼佛创造这个世界，七佛是释迦牟尼佛在成佛之前见过的其他

的佛。每个修行者成佛之前，他可能要见到很多的佛。有些佛是和他有互动，真实的互动；有些佛是没有互动的，你就是去他的世界学习而已。

甚至他已经入灭了，在他的那个世界已经入灭了，你去的时候就是一个像法世界，但是也可以去那里跟貌似已经入灭的佛可以互动，在意识层面上是可以互动的。所以说，那前面六个佛不是我们这个世界的，并不能为我们这个世界提供加持。前面那个劫叫什么庄严劫，那个世界庄严，说明那个世界众生烦恼少，境界高吧！

还有后面几个世界是叫贤劫，说是那里的众生贤者出的多。但是，一下到我们这边就是五浊恶世，众生浑浊，恶劣很多，说明不是一个世界。并不是继承上边儿贤劫的，庄严劫之后，往上叠加加持力的那种世界，这是纯粹的新造出来的世界。

无名皈依：2024-02-20 10:45

我百度以及询问之后初步得知：有部分佛教徒认为娑婆世界是业力生成的，有部分认为是释加牟尼佛创造出来的；有部分人认为业力形成的世界在先，阿弥陀佛看众生业力轮回受苦才发愿生成极乐世界，有人认为先后该倒转，不过这个也许在佛面前没时间也不一定，佛经时间均“一时”……我的问题是：这些不同理念的佛徒，最终会影响其去极乐世界吗？影响其解脱轮回甚至成佛吗？

Taiguanglin：

无名皈依，你学习的挺好，的确是。有很多这种冲突的说法，都

说自己是大神，自己是对的。但是在去极乐世界这个问题上，基本上没有什么冲突，都是信、愿、行这三者做到了就可以去的。你前面这个理论上开始不一样的地方，都没有关系，信、愿、行这三个做到了就可以去，不影响什么。到去了之后，再学正确的佛理之后，他的想法就变了，最后能成佛都是可以的。

芝麻 2018：2024-02-20 10:02

顶礼太师父！师父！我发小 42 岁，去年七月发现乳腺癌，三阴性的最厉害的那种。由于初期在西医和中医之间徘徊治疗，错过了最佳的西医治疗方案，现在第四次化疗完，但是肝功能指标异常，需要调正常才能第五次化疗。请问师父有什么办法吗？我有给她放生。

Taiguanglin：

芝麻 2018，给病人放生最好是先让他知道，知道你在放生，而且是用他的钱财放，这样效果更好。你自己放，你用你的钱财放，然后再回向给他，效果就打折了，打了 1/6 还是 1/7。所以，先让他知道，如果能让他忏悔就更好，（如果）他不学佛、根本不忏悔，效果就很低迷啊！可能保住命大概率是可以的，但是病好不太可能。

馨馨馨如：2024-02-20 08:19

顶礼师父！儿子是学水环境的，他支持我学佛，但反对我放生。

我喜欢放生，每月初一，十五，全家每人生日，生病，我都会放生，且很开心。其实放生回向除了大回向，最多的是回向给儿子。儿子反

对我放生，我把放生功德回向给他受影响吗？

Taiguanglin：

馨馨馨如，给孩子回向功德是可以的。向佛菩萨求，帮助孩子开佛智慧，先做功德回向，然后就求，向孩子开那个佛智慧，这样就可以。

如一 2024：2024-02-20 00:36

頂礼恩師：去年深秋，我 52 歲表弟因肺癌去世。後期痛到卧床不起、也不多語。最後几天弟子一直守着他、看着他有时用手在空中挥舞，問他，他笑笑說以為有把铁锹在那兒，想拿開。他是云居山皈依弟子、我問他平時不想說話，在想什麼？他說持大悲咒。

其实弟子知道他心里想活，因為他對中藥抱有期望、并到死都不交待後事。临终前一夜从医院回來、靠肾上腺素維持最後時光，我叫他念阿弥陀佛，他闭着眼嗯了一声，就陷入昏迷、短促呼吸着，我和孩子念佛念地藏經、直到六小時後肾上腺素滴完断氣。

因為素与云居山緣深、安息于虛公塔院内。師父啊，弟子想問的是：我表弟這种状态可能去到哪里？弟子一心想去西方極樂世界，但我平常夢中都記不起念佛，那麼临终，呼吸困難，四大分离之際，怎樣才能护着那个愿心，顺利往生？助念团或助念机有用嗎？垦請師父慈悲開示。

Taiguanglin：

如一 2024：死的时候怎么保持自己意识清醒？就是靠禅定功夫。

如果你这个不行的话，禅定功夫修不到那个程度，就只能靠放生或者做善事的这个善行，足够的功德，我前面讲过了。

你要善业多的话，在死亡之后，在短暂的那个时间段，曾经受过你帮助的众生的好的情绪会产生影响，帮你挡住那些不好的冤亲债主。让你看到阿弥陀佛，可以往生的，所以，助念团、助念机之类的，有些人心并不是那么清净的。他可能妄想更多，反而不太有助于往生的，所以，我还是不建议助念团之类的。

所以说，死亡的时候，如果能靠自己清静下来的话最好。没有人打扰的话反而更好，但是，靠自己实在不行的话，你要找助念团的话，你得找那个和你关系好的，稍微有点修为的。最起码在最后那么一点时间，是能专注于念佛，并且，能观想阿弥陀佛来接引你这种画像的。如果请来的人不太好的话，有可能受到更不好的影响。

DD 泰粉丝：2024-02-19 22:51

顶礼师父，我在听师父讲改变命运一集的时候，感觉很困惑，我一直觉得我们凡夫受业力牵引，自作自受，因为某些业力比较强，或者业果先成熟了，先形成了某一世的命运，没有谁主宰掌控，而已经脱离三界的菩萨，看到轮回生死的凡夫很可怜，所以来度化大众。但是师父说是有一个编剧的菩萨在给我们编辑命运，虽然业力有自己造作，但是感觉某一世的命运是菩萨编辑成的，感觉有一点有神论主宰的感觉。菩萨可以编辑一生 50 点善+50 点恶，也可以编辑一生 100 点恶全部受完，再编辑 100 点善全部享受吗？感觉菩萨也参与做局的

感觉？我真的好困惑啊，如有问的不合适的地方我先忏悔。

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，你还是相信佛菩萨是善良的最好，为什么？因为，如果不干预文明，不管理的话，人类文明都形成不了文明，最多是部落文明。就是一个部落，几个部落打来打去这个程度，形成不了国家的。人类就这么糟糕，杀生的业这么大，杀气那么大，互相杀来杀去的，根本形成不了国家。

所以现在这样的，保持几十年的和平，然后打一仗，再保持几十年的和平。这都是有人管理和维持的情况下才做到的，所以，你个人的命运也是，佛菩萨是希望你往好的方向去。他不会在这个地方，还一定往你身上再弄点儿小局之类的，这个不太可能的，应该是不可能。还有编剧的逻辑是：把善和恶穿插起来，不能让你一下子全来好的，一下子全来坏的。最极端的情况，你一生只能死一次，你不能死两次吧？给你带来死亡的这个恶报，只能给你放一个，对吧?如果把可以死亡的恶报直接放在第一个的话，你在娘胎里就死了，是不是?你的身体能承受的病痛，也就两三个。给你直接来好几个，活不到成年就死了。所以说，这个都是穿插着来的，都有它的一套规律。不是什么一下子给你来的全是善业，一下子全是恶业，不是这样的。

行者 20230202：2024-02-19 22:36

顶礼师父，我的父母特别执着于吃肉，特别是我的母亲，他们的观念好像根深蒂固了，很难改变，他们认为肉食是滋补身体的，不吃肉好

像就没有营养，不吃肉好像就长不好，特别是对我的两个小孩子，一定要想办法给他们吃肉。

曾经因为吃肉的问题跟我父母闹得很僵，有一段时间我也诵经放生回向给我母亲，希望地藏菩萨慈悲加持，让我母亲早开佛慧，早日破除邪知邪见！我也跟她敞开心扉谈过几次，慢慢引导她让她知道因果报应，三世轮回等等。

她听到这些言论，很激动，很反抗，不相信，又没有办法，她只好骂我。从那几次之后，我就觉得我可能没办法改变她的观念了。我觉得我说的可能是强行灌输给她的一样。

她没法接受。可能是因缘不到吧，我现在基本上放弃跟她讲任何佛法相关的了，怕引起她的诽谤。除了默默地为她做点功德，有时候放生诵经回向给她，别的我真的没有办法，我想请问太师父，像我父母思想这么固执的，还有改变的希望么？

Taiguanglin：

行者 20230202，传法有个基本的原则：先求后传，也可以说是非请勿传。人家不请法，你就不要传。你说了，不仅让人攻击正法，也有可能攻击你，反而起到反效果。所以说，家里父母长辈不听的，那就算了吧！还能怎么办呢？你可以放生、念地藏经回向给他，请佛给他们开个佛智慧，这个是可以的。但是，不要拿这个跟他们搞的关系太僵了，这反而是你的恶业。普贤行愿品有一个叫恒顺众生，顺着来，不是逆着来的。你这么强行干预的，反而把父母的善缘都变成恶缘，好不好？

最幸运的人：2024-02-19

能不能把上辈子的修行延续过来？

Taiguanglin：

理论上应该是直接能延续的，这不需要特别的什么方法。但是有一种说法，念妙法莲华经，念这个经典的话，可以把上辈子的修行承续过来。有这样一种说法，我自己也是基本上念了两三百遍这个经，你也可以试试，好吧？

Tai 师父 2024 年 2 月 21 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

果慧：2024-02-21 13:02

师父好，人往生极乐，是否还会再堕入六道轮回中？我听群里人说什么佛菩萨不好好修行还有堕落的时候，这个堕落是指再次轮回吗？谢谢。那这样学着还有什么意义呢？我是想脱离轮回的。

Taiguanglin：

果慧，请问去极乐世界还会堕入六道轮回吗？

不会，极乐世界是不能起恶念的世界，所以你只能往上修，不能往下走，只可能是往上修。那佛可不可以堕落？理论上是可以堕落的，

妄想它可以再起、再堕落；但是问题是，只要这个佛一旦堕落过轮回，在轮回里吃过足够的苦，下过地狱再回来修成、修回去的话，他所有吃过的苦，所有的经历全部成为记忆，永恒的留在他的记忆当中。这个能理解吧？吃一堑长一智这点道理应该是能接受的。

佛一开始堕落的时候，他连自己起了妄想都不自觉，所以他起妄想不自觉的情况下，妄想不断增加，最后堕入轮回。但是，第二次的时候就不一样了，他一旦起妄想，他就马上自觉——这个有可能会带来很大的痛苦，这样他就不会堕落了。

念佛方能消宿业：2024-02-21 19:58

阿弥陀佛！顶礼太师！

1、初学参疑情可以吗？那天听到一句，参禅就是念头将动未动，再结合念佛是谁的话头，突然一下捉住了这个疑情，之前从未参过。

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，你先把 10 年前的书都看一遍好不好？你的问题基本上都是 10 年前讲过的内容。

参禅出现境界怎么办？那本书都写得差不多了，你不要去想这些乱七八糟的事情。你说可以参起来疑情，那就参呗，到时候出了问题你再找人问就可以了。

2、在家出家二众如果破了根本戒如何忏悔，重新受戒可以吗？比如说吃肉，偷盗寺院财物、邪淫、妄语、或者饮酒什么的，会对之

后的修行产生什么影响？比如业障之类的。

Taiguanglin：

破了戒，那就重新再守，别说破戒会造成什么影响？你都破了还能怎么办？你再考虑这个有意义吗？从当下开始重新守戒就可以了。

3、如何守精，摄精。之前手淫过度，现在不做一切淫欲。但是晚上经常遗精，或者做梦射精。这个该如何改善？

Taiguanglin：

手淫过度怎么办？没有什么怎么办，如实打坐，如实念佛，如实磕头，慢慢来，没个几年功夫是改不了的。

4、您一方面说要发大菩提心，要发愿度人，另一方面又说要先跳出火坑、粪坑。这个是应该发愿成佛后度人，还是应该如何发愿？

Taiguanglin：

发愿度众生，然后修行。你要成佛，必须和把和你有缘的所有众生全部度成阿罗汉，你才能成佛的。所以，不是说什么你成佛后再度人。虽然也有这么发愿的，但是按逻辑来讲，应该是先度完和你有缘的人你才能成佛。

在这过程当中是两边一起进步的，一边修行、一边度人。但是不是让你今天打坐，然后明天跑出去度人，不是这样的。前面讲过的，你得修到能和佛菩萨有感应为止。你可别觉得自己打坐可以了，就开始跑出去跟人乱说，那没有用的。

5、练腹式呼吸可以一天长时间的练吗？一直长呼气会不会耗气？

Taiguanglin：

练腹式呼吸可以一天长时间的练吗？这看你的情况，一开始是不建议长时间的练，因为练（呼吸）肚子很累，不是那么简单的，它的确耗气的。

6、夏莲居老居士的无量寿经会集本，可否学习依止，有必要读经背经吗？

感恩太师慈悲！我比较直接，得罪之处您批评就是！

Taiguanglin：

夏莲老居士我不认识，他的书我也没有看过。你找人问的时候，尤其是你找和尚问的时候，不要拿那些居士的东西去问他。明白没？这是一种不敬，人家是专业的，居士是业余的，你拿业余的去问人家专业的干什么？你就问你想问的就可以了。你把人家的读一遍，然后再把别人的再读一遍，你自己对照一下，看看哪个境界高，哪个合适你？主要还是看哪个适合你就学哪个，不要到处去拿对比，没有意义的。

虔诚的行者：2024-02-21 19:54

太师父，有个长辈 60 多岁，因为无法双盘，因此念佛放生加磕大头每天 100 个；因为有冠心病和动脉粥样硬化血液循环不好，有时睡觉手还发麻，通过做那种脚底震动按摩、加快血液循环的理疗仪，身体状态有所改善。请问师父长期做没什么坏处吧？针对她的情况，因为不能双盘打通瘀堵，还有什么其他好方法可以改善身体状况吗？

Taiguanglin：

虔诚的行者，你别把目标定得太高，特别是老年人。你就按“信愿行”三步走，狂念佛，尽量多放生，然后发愿去极乐世界，念念不忘极乐阿弥陀佛，这样就可以了。

然后，你的禅定功夫行不行？你把前面的做着做着，哪一天有可能就行了，你别一下子就执着最后的结果，那是不切实际的。你坐着坐着哪一天觉得自己有想打坐双盘的欲望了，想试试了，那你就坐。不能一下子说不行，就完全废弃，那不能这么说的。

淡薄 123：2024-02-21 19:43

顶礼师父。1、小时候偷过别人东西，对此很悔恨，应该怎么做才能化解这些恶业。2、婚姻家庭真的很妨碍修行，家属不信佛，孩子很捣蛋，感觉都是恶业纠缠，反正这个世界都是假的了，如果为了自己的清净而离婚，孩子也不管不要了，这样算不算结束了恩怨？是否可行。

Taiguanglin：

淡薄 123，小时候偷过别人的东西，你要彻底想化解业的话，那个人还活着吗？对方还活着的话，你就直接跑去跟他认错就行了，把你偷的东西还给他；如果是钱的话，用钱可以换算还给他，承认错误，这样就可以了。你别把它放在心里。如果是你连这点心都没有，或者他已经死了，那就多放生布施，拿布施的善业去回向给他。这个业是不能彻底消掉的，善业是善业，恶业是恶业。但是，至少可以在你死后重新投胎那一刹那，死亡后的一刹那，前面讲过的，那些善业都会显现出来。

还有离婚这个事，你最好还是不要离婚，你这样把孩子抛弃了，家也抛弃了，他们对你产生的恶念比你想象的要大，他们可以硬把你拖下来，下辈子还能把你拖下来，而且善缘也变成了恶缘。

Lanlan 岚：2024-02-21 19:27

顶礼太师父。听师父说要先修到和佛菩萨产生感应为止，才能出来度人，请问师父：

1、怎样才算和佛菩萨有感应？是一定要梦见，或者可以听到/看到佛菩萨么？还是自己的生活感觉有人在保护，并一项项安排得比较顺利？或是直觉里总感觉有个潜意识在提醒自己？

Taiguanglin：

Lanlan 岚，怎么老是问这些已经回答过的，你不去认真看吗？

怎样才能算有感应？你感应到了你就知道什么是感应了，你感应

到了就知道了。前提是你得先发愿，然后戒行、善行和修行，这三个都得有，昨天好像都讲的很细致了。不是什么你的潜意识叫你干嘛干嘛的。

2、和佛菩萨有感应才能出来度人，是说像师父这样广度众生的大规模弘法么？ 像我们这些远没感应的修行人，比如：同修之间相互讨论解答修行的问题，或者是劝身边不信但有善根的人信佛，劝已经信佛的人开始念经修行，这种程度的度人可以做吗？有什么要注意的地方吗？感恩师父开示。

Taiguanglin：

还有，一开始不会让你直接跑出去见人就谈佛，是把和你有缘的众生引过来让你教，你得认真教。有可能连佛菩萨都没有跟你提醒，某人就过来问你佛法，如果你知道的话就好好教，就这样就可以了。

你劝身边的人行善、念佛，他们听得进去就好，听不进去也别太执着，去追着人说，把你当成神经病一样的人看待，这个没必要的。传法的重要原则：先求后传，有人向你求的时候你再传，别把自己弄得跟传销分子一样，那样就没意义了。

含宇 OBA：2024-02-21 19:19

1、师父，您 10 年前说观音、大势至都在人间，那他们是投胎来的意思吗？或者说他们可以同时投胎+也有分身不投胎那种？

Taiguanglin：

含宇 OBA，两个搭档是不能同时投胎的，现在是大势至菩萨住世，观音菩萨没投胎。

2、以前虚云法师在朝拜的路上遇到危险，文殊菩萨救他，给他煮粥，那个煮粥的人是真的人，还是菩萨的一个神通变化的临时的一个人呢？

Taiguanglin：

虚云朝拜的时候帮过他的人，那我不知道，我也没见过我怎么知道。有可能是文殊菩萨神通显现的，也有可能是文殊菩萨稍微点拨了一下附近的善人，让他去帮个忙。

3、梦见过世的亲人，或者别的过世的人出现在梦里，是不是他们有所求？

Taiguanglin：

梦见过世的亲人，你要开始修行。我建议你每天先念一遍地藏经，至少坚持一年，先把那些有的没的，能操作的操作了，不管你知不知道都先念。

链接爱：2024-02-21 18:57

顶礼师父！有几个问题：

1、三个初始设定适用于所有的世界时空吗？是否可以理解为，不同世界就是三个初始设定在不同时空的各种展现，每个世界有属于自己的其余的设定，比如由这个世界创造者的个人喜好加上的设定，但是底层的东西是一样的？

Taiguanglin：

链接爱，三个初始设定是这个宇宙的基本真相，最底层的真相，所有世界都一样，所有世界都是长在三个设定之上的小世界，可以这么理解。世界设定有没有一样？这得看里边，这三个设定是不变的。基本设定之外，有些世界收新人，有些世界不收新人，他们世界的佛管理的时候，每一个世界都有他们的规矩。

2、作为一个凡夫知道了一切都是空花，越了解真相后，虽然没有很惊恐，但突然多了一种紧迫感和压力。我想怎么能让自己又了解真相，又融入世俗生活过得高兴呢？日子还是要一天天过啊，修行每个阶段让师父觉得蛮开心的有什么吗？我想高高兴兴的自在的修行，不想苦哈哈的，有可能吗？

Taiguanglin：

凡夫坚持修行，一开始会有焦虑的情绪产生，但是你只要坚持修行，有了进境的话就开始感受到这种喜悦了。你别想着一开始就好像苦哈哈似的，那就别修呗，你就继续轮回就可以了。你回头看就是万丈深渊，你不向前使劲游，就会顺流而下掉地狱，这是肯定的。

如一 2024：2024-02-21 18:32

頂礼師父。感恩師父開示，嘱我多多行善、放生积累福德善緣，多多念佛、修禪积累清净功德，這樣临终時或可蒙善緣相助，見到接引，得下品下生。此番叮嘱令我信心大增，我會按師父嘱咐而行。師父啊，還有一件心事，因某种原因，我可能會在某時选择服用藥物安樂死，我會一直念着佛号，直到意识消失。師父啊，我這樣也有往生極樂世界的可能性吧？恳請師父慈悲開示。

Taiguanglin：

如一 2024，这个名字，好像十年前也看过叫如一的。怎么你想自杀？自杀是去不了极乐世界的。我不知道你现实中有什么问题，你可以去民政局之类的地方，去衙门里先谈谈吧，找个心理咨询师，具体什么事先谈谈。别想着自杀了，还想去极乐世界，你以为极乐世界是那么容易去的吗？它凭什么要收自杀的人，是不是？

好运于我：2024-02-21 17:41

顶礼太师父！不修行的普通人，也就是不信佛，但还算善良，一辈子也没有造大善大恶的普通人，死后是不是大都被冤亲债主给带到恶道去了？如果去了恶道，是不是就很难再回人道了？

Taiguanglin：

好运于我，普通人、善良的人，会不会被带去恶道？那大概率，

现在的人死了八成以上都是下三途的，基本上就是这么个形势。为什么？你这辈子光吃的肉全加起来，你看看能有多少？你把这辈子吃的肉全部堆在一起，会不会超过你的体重，是不是？然后杀过的那些小动物、小虫子，通通都抓起来，还有邪淫，这些业都堆积在一起的话，基本上都是下三途的料。能保证人身再投胎，那也是少数人。

麦花香：2024-02-21 15:24

顶礼师父！我想问释迦牟尼说地藏经的事。佛陀去天上讲经太神奇了。去天上不是一下子就回来的吧，那他的肉身怎么办呢？他一个人去，阿难也没跟着，这个经是怎么整理出来的呢？我只是好奇，没有不恭敬啊。

Taiguanglin：

麦花香，所以说大乘经典，你不能看它的故事，你要看它的故事你会发现很多矛盾点。但是，你说的这个上天界讲经，这个是可以的。这个在大乘里叫“时空轮”，超越时空的讲法方式。有些经书写的更神奇，说释迦牟尼佛在人间讲了一段法，然后带着所有弟子们上到四天王天；四天王天的四天王和他的眷属们加入了听众的行列，然后又讲了一段法；然后带着这所有人又上了忉利天，忉利天王和他的眷属们又加入了听众的行列，然后带着他们又上了夜摩天，层层上去。我第一次看的时候，我也在想，这个事情就算是真的，那地球的时间怎么办？那么，你不是说四天王天一天，人间五十年，你跑到上面讲法

了，还上去三层四层五层，然后再回来人间，是不是过了好几百年、好几千年？是不是？

但是等你把大部分佛理都给通了的话，就会发现时间是可以控制的，佛是可以控制时间的，时间可以停止、可以放慢、可以快，但是不能倒流。时间是不能倒流的，但是他可以停止时间，你得弄明白这一点。

小乘里叫佛什么？觉悟者，他只是知道真相的人；在大乘里叫世尊，世界上最尊贵的人；再往上叫教主，教化众生的最高领导人。那基本上就是，往造物主身上推了，已经暗示了这个有可能是造物主。当然，他是不能创造自性的，自性是本来就有，但是其他东西全是可以创造出来的，佛可以创造出来。八识转六识，所以时间是可以控制的，在佛的境界上是可以自由控制的——往前推，放慢放快都可以，可以停止。所以说，他带着众生上去讲法的时候，人间的时间是停止的状况。

等觉菩萨也有这样的能力。等释迦牟尼入灭之后呢，其他人开始分别投胎到人间，开始讲法，开始传法度人。所有人开始行动的时候，你作为一个领导，不能随便停时间的，或者说作为下边活动的人，你也不能随便停时间，因为会影响到别人。

但是还有另一种玩法，就是时空轮可以倒转过来。佛可以上天，那咱们可以下地狱。等觉菩萨是可以带着弟子们下地狱的，只要是初禅以上的弟子，就可以带着他们下地狱，然后在地狱打出一个结界来。像地藏菩萨也是这样的例子，在地狱打出一个结界来。地狱的时间和

人间又是不一样的，地狱的时间是变长的，在人间一天，可能地狱是十年，再往上走的可能二十年三十年都有。

比如说，那就到了人间一天、地狱十年的这个层次，打出一个结界来，然后把自己带过来的弟子装在一起修行，在人间过了三天，但是他在里边是修了三十年的。等觉菩萨还可以打出三倍加持效果，也就是说，在里边打坐一个小时，相当于在外边打坐三个小时一样的效力。

所以说，只要被带进去一次，外边是三天，里边是三十年，加上三倍加持效果，就一下子给你拉满九十年修为，出来就是已经顶格了，这辈子该修的全给修满了。那现在就剩下消业的事，你不消业的话，下一世你还得来消业，下一步就变成消业为主要任务。

打坐磕头念佛：2024-02-21 15:16

顶礼师父～请问师父，堕胎的孩子可以在寺院立排位超度吗？还是自己念地藏经超度诚心！

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，堕胎的孩子请先到寺院里立个牌位，立牌位有用的。和尚们每天礼佛的时候，召唤名字有咒语，一召唤这孩子起码在那个时间段是去寺院里听经的，听的时间长了他也有可能走。所以除了自己念之外，最好是去寺院里。

你也得让和尚们有饭吃是吧？你也得让他们有点收入吧？你得发

愿，你要是能发愿早晚要度他最好。但是你不想发愿，起码也得把足够的功德回向给他，希望他早日投胎，然后求地藏菩萨让他投胎去，这样就可以了。

十月冰雪夏：2024-02-21 14:54

师父慈悲吉祥。想问一下师父，修行之人能不能炒股票？另外请师父开示，别人欠的钱难要回来，是不是有因果的原因？这种情况怎么处理？随缘吗？辛苦师父。

Taiguanglin：

十月冰雪夏，别人欠我钱怎么办？欠了多少？你可以不要就别要了，但是你这么问肯定是想要回来的。你去法院告，该走的程序都走吧。我是一般借之前都会想这个钱，我要不回来，我会不会烦恼？会不会我要追着去要？如果我有这样念头的话，我是不会借出去的，直接不借就完了。对方顶多当时烦恼一下，最多骂我两句就完了，等借出去之后两个人都烦恼了，没必要。

能不能炒股？这样告诉你吧，修行人是不建议炒股的。因为这个炒股算是一种赌博，有人赚就有人赔。如果说你要买个大头，然后长期持有，就等着分红可以，如果是想短期的反复倒卖赚钱的话，你还是收着吧。

因为我刚刚还听到有人说，上边设个局、布个局，然后让散户们进来买，然后收割一波，是不是真的我不知道。但是有一点我肯定地

告诉你，中国是以工业为基本盘的国家，不是金融国家。你作为散户进入股市大概率都会被收割，你没有上面具体的那些情报的话，你大概率都会被收割的。所以说，还是悠着点，你愿赌服输，你愿意炒就炒，输了就别赖谁，好不好？

52318Na：2024-02-21 14:00

一次婚前药流；一次婚后因身体原因没能把孩子保住，生下来时死胎，已经是完整人形的男胎，医院自行处理的，大概就扔在垃圾堆了；第三次是，婚后因为不想要也做过一次药流。不知道这些孩子是重新投胎了还是孤魂野鬼受欺负？现世造的最大的孽就是堕胎。我要怎样做才能让他们不再恨我，能够重新投胎或者直接到天上？

Taiguanglin：

堕胎的孩子先去寺院立个牌，给地藏殿立个牌，然后念地藏经回向给他，然后发愿度他，发愿把功德回向给他。你该做的都做，能做到哪里做到哪里。他们要是真的去投胎了，或是有什么好的结果的话，大概率会回来告诉你的，他们会托梦什么的，有办法告诉你。

宁缺岁岁平安：2024-02-21 13:48

Tai 师您好，不好意思，又来提一些比较低端的问题，打扰了。

1、之前你书中让在家人凌晨 4 点起来打坐，这个选 4 点是有什

么特定的考量嘛，是考虑子午流注还是别的原因？

2、如果确定凌晨 4 点或者 5 点多起来，有时候就会很疲倦，所以想问下您，这个是需要晚上保持多长时间睡眠，大概晚上几点睡觉合适？

3、如果早起来是很疲倦，可以继续坚持扛着打坐嘛？ 另外如果初学者 4 点或者 5 点多起来打坐了半个小时到一个小时，可以再回去睡个回笼觉嘛？

问题比较低级，希望泰师您见谅。

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，为什么早晨修行？因为早晨空腹方便，身体刚睡过，起来比较放松。还有，主要是人的意志力也是有限的，白天是靠意志力支撑的。你上班干的苦哈哈的，回来之后这个意识力基本上就消耗殆尽了，就想在沙发上躺着看电视，然后迷迷糊糊的睡觉。你就想这样，很少有人在下班回来之后还能精进修行。所以说，你要学习、打坐、修行，哪怕是学习人间的知识，考个证什么的，最好是早晨学习，意志力饱满的时候先学习，然后白天出去工作，晚上意志力还有剩余的话去学习。你自己考虑吧。

汐海沫：2024-02-21 13:28

师父吉祥！请师父开示：今生如何修行，才能预知时至！迫切希望今生能够往生极乐！

Taiguanglin：

汐海沫，把前面讲的都听一听就知道了今生如何修行。你这么问，我怎么回答？这都已经说了这么长时间，还问今生如何修行，这个不谈了。

呵难： 2024-02-21 13:12

顶礼师父！如果得罪过别人，又做不到当面忏悔，做功德回向能不能消这个业？还是说恶业是恶业，做功德只是增加了善业？另一种就是曾经得罪过，后来又当面忏悔取得原谅，这种曾经的恶业能消吗？还是说会有先恶后果的果报。

Taiguanglin：

呵难，你当面道歉，他接受了这个也算是消了。但是从长的时间来看，有可能下一世也会出现同样的现象，他先来伤害你，然后他又来道歉，这个都是有的。所以说，善业是善业，恶业是恶业，恶业能不造就不造，别想着能用善业、用功德来彻底把业给消掉，这是不可能的。

若水 9851： 2024-02-21 12:44

顶礼师父！请教师父 3 个问题：

1、我之前在峨眉山金顶受了菩萨戒，授戒法师只有一位，因为

种种原因自己觉得不圆满，请问师父可以重新受戒吗？重新受要不要先舍戒？受戒道场是不是也很重要？

Taiguanglin：

受戒觉得不圆满？我认为对在家人来说，这种形式化的东西能放下就放下，不要太执着。你哪怕不受戒，你守戒了，不受戒也可以。你心里发愿然后就可以守戒，哪怕你不发愿也可以，我就不吃肉了。我不受戒的情况下我不吃肉，难道和受戒之后不吃肉的不一样了吗？都一样的。

以前也见过一个人，说不受戒怎么守戒？他拿这个问题跟我顶了好长时间，我说他是白痴有点过了，反正也有人就喜欢钻这种牛角尖，没必要的。你心里想着我要开始守戒了，以后不做这个那个事了，从这一个戒开始一点一点慢慢推就可以了，没必要一下子全部要开始守，这也没必要。

2、做善事除了放生以外具体还有哪些最有利于自己往生？

Taiguanglin：

什么善事有利于往生？除了放生之外，你能做的都做呗，布施，财布施，有人想了解佛法的，你就法布施，把你知道的告诉他一下，也可以助印佛经，传播一下都可以的。

3、临终时天魔会不会化现成佛菩萨的形象？临终人如何能清晰辨别不混淆？师父昨天回答的是冤亲债主干扰要多做善事，我现在还

担心天魔干扰咋办。感恩师父。

Taiguanglin：

临终时候天魔会不会化现成佛菩萨像？这得看你是怎么发愿的，你要是这一辈子都在为自己修行的话，天魔就有可能变成这种形象。所以说，不要再为自己修行，为众生修行可不可以？不行的话，那就拼命的念阿弥陀佛往生极乐世界，求阿弥陀佛的庇护下去那里，然后多行善事。天魔他也是个情绪，天魔也超不过六欲天的，所以说你的修为到了完全可以抵御这种事情，没关系的。

虔诚的行者：2024-02-21 12:42

太师父，部分人包括我注射新冠疫苗一个月左右后身体状态变差出现一些阴血亏虚引起的全身性不良反应，2 年都没恢复过来，修行也后退了，有人说这是阴邪入体，感觉这比献血对身体的影响更大，师父怎样看？

Taiguanglin：

虔诚的行者，新冠我也得了，还得了两回，我也打了两针疫苗。我这 20 年除了去看一回牙医之外就得过新冠。这个属于共业，你只要在这个世界上活过，大部分人基本上躲不过，只有少部分人算是没得过。

用修行可以缓回来，慢慢缓过来。但是也有可能，你的整个人体的基础数值已经下降了一点，那怎么办？反正人迟早都是要死的嘛，

你别过分执着于肉身，该死的时候就得死，没必要过分执着，能正常打坐、正常修行就可以了。

呵难：2024-02-21 12:37

顶礼师父！

1、您在加持力这篇谈到在轮回中相互有过业，有过互动（干预影响情绪）时才能在记忆中留下痕迹，会一直有永恒地存在自性当中。那如果网络上没有实际见面的情况下双方影响了情绪会留下记忆吗？还是必须见面呢才成立呢？观众对广告海报等影视形像等单方面产生情绪，算吗？引起别人不好的情绪，埋怨嗔恨等还没到杀业那种，做功德回向对消除或减轻转化这些业有用吗？

Taiguanglin：

网络上相互影响算不算业？网络上也算，只是这互动的距离拉远了而已。比如说，韩国有艺人自杀了，因为网络攻击、诽谤之类的，一个年轻女孩受不了就自杀了。同样也有办法还报，你看不见，但是你骂人把人骂死了。现在那边打仗，隔着几千公里、几百公里一炮可以干死好些人，开炮的人也从来没见过那些被杀的人，这个也可以有报应的。所以说，网络也是可以造业的。

2、您说某些有福报的人能看到今生剧本的片段。那据说湖南怀化坪阳有大量的再生人，出生即有前世记忆，这个是怎么回事呢？是

特意安排来教化众生，还是鬼差遗漏？

Taiguanglin：

再生人这个事，但凡是已经传开了，很多人知道的，那都是设计内的事情，基本上没有纰漏的，不可能有纰漏。鬼差怎么可能有遗漏，下边有人是 24 小时不间断的观察的，他故意让你这么看见，让你知道这个世界真相而已。

3、还有既然全是阿罗汉的意识，世界没有成住坏空，佛为啥还会入灭呢？

Taiguanglin：

还有全是阿罗汉的意识，世界没有成住坏空，佛为啥还会入灭呢？我都听不懂你在问什么，我脑子笨、理解力不行，把自己和有缘的众生全部度完，他就可以回去做佛了，只能这么说了。

慧觉观自在：2024-2-21 11:59

1、关于结缘，这么说的话，若有的邀请你觉得会碰到你不想结缘的人的场合，就尽量少去。如果对对方情绪没有影响，那就无所谓？比如老师教学生，对于学生来说，老师对他起了情绪的影响；对于老师来说，如果只是听课，没有互动，学生并没有对他起了情绪的影响，所以学生不用度老师？

Taiguanglin：

慧觉观自在，情绪是重要的，但是情绪前提是报身，带着业进入轮回有了报身，相互之间相互影响就会产生业，没有带着报身来的，他就不会产生业。比如，你修行的时候，观音菩萨稍微给你来了一点小感应，你心生欢喜了，这是不是影响你的情绪了？但是你和观音菩萨并没有产生业，可以这么理解吧？

2、那如果不见面就不算缘的话，那我们和太师父您不算有缘咯？本质上您得度和您见面的人，我们就是蹭的。可是您让我们起了情绪波动了呀？只要单方有情绪波动，双方都得互相度？

Taiguanglin：

我知道啊，你们想着和我结缘，然后抓住这个神经病。这个神经病是不是真极乐世界来的还不知道，但是起码先抓住再说嘛，能不能去再说，是这个意思吧？

我发愿，但凡看过我书的人，我都会度。我这么发愿的，不管是善缘还是恶缘，看完诽谤了也可以。但是，我也有我的做事原则，我是先度和我关系好的人，和释迦牟尼佛不一样，释迦牟尼佛是可以先度仇人。但是我不一样，因为我的这个职业属性就这么规定，必须先度和我关系近、忠于我、跟着我办事的这些人。其他的那些，特别是坑我的这些人全部排到后边去，排到最最后边。但凡中间又加入了一个帮我的人，那我就先度他，坑我的人通通排到后边去。

为什么？因为我的团队就是这么来的。孔子也说了，以德报怨，何以报德？所以要以直报怨。你要带团队必须得有一个规则，你要让

下边的人信服你，愿意为你做事。随便来一个人，还坑你，最后还先把他给度走，你下边人怎么看你，是不是？他还能当这个团队的领导？不可能吧。每个职业都有规则。释迦牟尼是可以先度仇人的，要不你也可以先去他那里排队，好不好？

单方面的情绪波动，双方都有互动，基本上只要有过波动都算。比如说，有一位日本小片片的女老师她演了片，我拿手机在家看，还看盗版呢，女老师表演的很好，我心生欢喜了，那是不是业？我和她没有过互动吧，但是这也算业，为什么？因为这种业是广泛的业、很广的业，她的片子流传开来，让很多男性看到了，那些产生的欢喜心也会叠加到自性上去，对她也会产生影响，所以这叫业。

那拍小片片的女老师算造恶业了吗？那按照我们现在一般一根儿筋的学佛的人来说，那肯定是造了大恶业嘛，传播淫秽物。但是，你得看是什么情况、什么环境，如果这个世界全是清净的人，没有那么多人有淫欲的时候，你拍这个片子到处传播，让人看了之后又升起淫欲了，那你这是大恶业。你把这个小片片给未成年人看，那就是大恶业。但是，如果这个社会很多人都有这个欲望，而且欲望很强烈，有可能这个小片片放出来之后呢，很多强奸案就减少了，你能理解吧？

有些事情就是这样的，要看环境的，很多人就看了这个小片片就自己解决了，就不跑去干更坏的事，不跑去强奸了。这样的话，这又变成了一种功德，可以理解吧？佛菩萨也现过妓女，这个有书的。所以说你看一个事情，不能单看一个点，你要看这个时间长度上来回相

互报复的关系，同时还要放到更广的环境当中，它到底产生了什么样的影响都得看。

慧觉观自在：2024-02-21 11:58

1、所有阿赖耶识的总量？是佛的计划想分成多少份就多少份？不要说是恒河沙数。妄想是有数的。

Taiguanglin：

所有阿赖耶识的总量是无量的，你问的阿赖耶识这自性有多少个？世界有多少众生，多少佛，是这个意思吧？我也不知道，反正很多。

2、冤亲债主（我理解是在地狱和在鬼道的）怎么知道你开始修行了？就是在人世间的鬼道众生知道你在念，就希望你来超度他？还是你开始修行了阎王爷就放一些出来？把地狱道变为鬼道？

Taiguanglin：

你只要修行了，就有可能会放出冤亲债主，前面的先来，也可能后边的先来。地府阎王爷也有权限的，看一个人开始修行了，就开始有计划的一点一点放冤亲债主上去讨债。每消掉一个业，这个人修行就会上升一个阶段，所以说也有可能是人间的会先来。

慧觉观自在：2024-02-21 11:46

1、您说菩萨才能八识转六识，我们看到的很多都是假的，那临终时候的冤亲债主变现是怎么回事？为何西游记里的妖怪山神都能随意变现为房子和人？

Taiguanglin：

临终的时候看到冤亲债主变现，那是他们也有这种变幻神通，同时你也有执着心，他们把你的执着欲望投影过去，他就会变成那种形象。

西游记就别管了，小说就别管了。

2、以及，入梦是如何办到的，为何佛菩萨和鬼道能做到，六道中哪些有这个能力？

Taiguanglin：

入梦怎么办到？他就可以办得到，还能怎么办呢？佛菩萨可以入梦，鬼道也能做到，人道也有人可以入梦的，畜生修行到一定程度也可以入梦，这个不是什么特别厉害的能力。

3、但其实从幻觉的角度来说，我们这个世界也是佛变现出来的，我们和他感应一部分就是我们看到的部分，而不是说是我们变现出来的。而菩萨只是在大幻境里自己把一点点部分编辑了一下，可以这么理解不？

Taiguanglin：

第三个问题，对不起，我脑子不好，理解不了你在问什么。

慧觉观自在：2024-02-21 11:42

关于昨天问的问题，之前看的是所有佛都会先堕落成众生，经历无明，再回归，这下就永不退转了。您的意思是，也有佛从来就不可能堕落吗？可是在佛的世界里，根本没有时间啊，一切都是一瞬间完成的。

Taiguanglin：

已经讲过了，佛一旦经历过轮回之后再成佛就不会再堕落了，因为记忆都在那里，他承受过的痛苦全部留在他的记忆里，他怎么还有可能再去堕落，不可能的。

丙火火火：2024-02-21 11:22

顶礼师父，弟子在打坐时忽然进入一个暗黑的宇宙空间，感觉空间无限量的大，身体上感觉也是一直在膨胀，大到要爆炸的那种。当时头脑是清醒的，就想着想爆炸就炸吧，死有什么可怕的，只要对经脉打通，腿不疼有好处就行。当时一直默念佛号，也想着佛菩萨接到西方极乐世界更好啦。爆炸后感觉好好的，身体没有不舒服的感觉。请师父开示，弟子当时在暗黑空间的想法有什么不妥的地方吗？感恩

师父，师父吉祥。

Taiguanglin：丙火火火，前面讲过的，一开始修行的时候，有些境界就是在佛菩萨加持下，让你体验一下，让你记住这个感觉，以后就按照这个感觉走就可以了。

向秋 zm：2024-02-21 11:13

顶礼师父。请问抽动症是冤亲债主的原因吗？

Taiguanglin：

抽动症是冤亲债主的原因吗？有可能，精神病也有可能。抽动症、癔症，这些有可能是冤亲债主的原因，也有可能是自己的心态不好，也可以产生抽动症。

最幸运的人 du：2024-02-21 10:45

师父好。我们前些世所修的法能相续吗？如果能相续，我们该如何契入前些世所修？如果不能相续，那为什么会对某些法门特别喜欢并且比同修进步的快？我们该该如何选择与自己相应的法？

Taiguanglin：

这个好像回答过吧？我好像昨天回答说，可以念法华经，念法华经有这个效果，可以把上辈子修行接过来的。但是你不管接还是不接，人还是会持续修行的。上一次修行的境界还是有所保留，只不过你的

记忆被遮住的情况下，可能想不起来而已，到了机缘成熟的时候，还是会接触佛法，还是会继续修行。

那什么法门适合？肯定是上辈子修过的法门更容易上手，这个是肯定的。选择哪个法门？看你喜欢哪个就哪个，别人怎么能告诉你是哪个法门？你自己看着哪个佛菩萨比较顺眼，那你就修他的法门就可以了。

东风 4500：2024-02-21 10:08

明白师父的意思，我在基础阶段，可以从耳根圆通切到思情，我平时持观世音菩萨名号，思念对象是否可以是观世音菩萨？

Taiguanglin：

东风 4500，可以的。你说耳根圆通法门，然后切到思情，也可以。你觉得这样的修法对你更适合，那就试试看吧。

Zhugewuyue：2024-02-20 22:07

顶礼泰师父，请问下怎么看待喝酒？有说法是喝酒昏智，伤害脑细胞。可以适量微醺吗？还是严格持戒，坚决不能碰？我前段时间晚饭经常喝点酒，然后晕晕乎乎的去读经。我之前这样读经有作用吗？

Taiguanglin：

怎么看待喝酒？能不喝就别喝。如果你在社会上混，不是必须喝

酒的那种职业，最好别喝。然后，你就直接说你从来不喝酒就可以了，你别说我可以喝一点点，那就变成了给不给面子的问题，更麻烦。你就干脆说我沾酒就死，沾酒我就得去医院，这么说别人就不会再强迫你喝酒了，是不是？

汐海沫：2024-02-20

顶礼师父！请师父开示，女性修行人可以在家门口施食吗？我已经施食一个月了，自觉没什么不舒服。

Taiguanglin：

汐海沫，给鬼道众生施食，这个是寺院里做的事情，在家人最好还是能不做就别做。你施食的时候，脑子里想什么这很重要，脑子里想其他事情，他是得不到食物的。而且，和鬼道众生结这种缘，他们不是什么善类，能明白我的意思吧？

他们执着心很强，也不讲什么道理，你这么把他们的欲望给培养起来，以后就天天跟着你要的时候怎么办？你又没有那么强大的能力把他们超度，或者让他们投生到善道的话，就给自己招麻烦。还不如老老实实放生，这个更容易，也没有什么副作用，好不好？

Tai 师父 2024 年 2 月 22 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

饭碗的无奈：2024-02-22 19:53

顶礼师父！打坐可以边双盘边默诵楞严咒吗？还有每天坐两次 30 分钟，和一次打坐 1 小时效果一样吗？

Taiguanglin：

饭碗的无奈，打坐分两次还是一次？还是一次吧，十年前的那本书里说得很清楚。50 分钟以后，55 分钟以后，后面的那 5、6 分钟，10 分钟的效果比前面 50 分钟还要好，对身体的修复作用更强。所以还是尽量一次坐更长时间。还有边双盘边默念楞严咒，这个可以。

呵难：2024-02-22 19:39

顶礼师父！妄想为啥是可数的？难道不是随机生起来的吗。为啥有的人似乎生来就妄想少，有的人妄想多？

如果是可数的一个定量，那不念咒，使劲打妄想是不是也和念咒一样，妄想会越来越少？作家所谓的江郎才尽是不是也是因为这个妄想减少的原因？

Taiguanglin：

妄想是可数的，你不能用这种逻辑来问，因为这是初始设定，这也算是初始设定，初妄无因。一个两个（妄想）这么多出来。

你要反过来看，如果妄想不是可数的，那只有两种情况，要么有妄想，要么没有妄想，是这样吧？那这个世界上就没有渐悟这一说了，只能是一下变成佛，一下变成人，这么来回切换的，就没有修行这么一回事了，是不是这个逻辑？

然后有些人妄想少，可能是前世修的多了还是怎么样，毕竟不是人一世来着的。你问的是使劲打妄想是不是也和念咒一样，也有这个效果，因为佛在世的时候有一个扫地僧他什么也记不住，佛就让他一直念扫地，他最后也悟了。所以说你盯着一个使劲念也可以。

心是莲花开 88：2024-02-22 19:39

顶礼师父！师父，今天第一次跟着寺院快诵版念大悲咒，几十遍后就开始止不住的流泪，心里升起觉得众生太苦的感觉，到最后悲伤的无法再念。之前一直是自己诵，就是单纯的背诵，从没出现这种情况。大悲咒会让人产生这种情绪吗？

Taiguanglin：

心是莲花开，念咒升起悲悯之心，这很好，这是修行的一个大动力。我一再强调修，这回是一再强调发愿，你要是没有发愿的话，如果说修行都是盲修瞎练的话有点过，前面说过盲修瞎练，但是没有好结果的。尤其是你要观阿弥陀佛，或者用观想的法来思念阿弥陀佛——这种情况下，如果你不发愿的话，就单纯地观想，那大概率会招来天魔。

你只有真正发愿了，人家那边知道，阿弥陀佛、观音菩萨知道了

你是大菩提心修行者，然后开始保护你，不让那些天魔来干扰你。

DD 泰粉丝：2024-02-22 19:30

1、如果众生都修到了罗汉或菩萨，下面没有众生可度，他们是不是就不能再前进成佛了？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，众生都成了菩萨罗汉之后，这个世界可以解散，解散之后，这些菩萨罗汉们会去和自己有缘的众生多的世界去，到新的佛的世界去。你看佛经里，释迦牟尼佛成佛前去过很多世界的。也可以再立一个佛，再从外边的世界拉人过来，拉凡夫过来，然后在里边做，这也可以的。这就两种方式，一个是等觉菩萨成佛方式，是分开来分家成佛，一个是再继承成佛。

2、有一天所有众生都成佛，那虚空中都充满了佛的自性，他们不用度众生会无聊吗？

Taiguanglin：

都成佛了，是不是无聊？没有无聊这一说的。为什么？因为无聊就是你妄想动了，你有欲望的时候才显得无聊。你就是想干点儿什么，但是不知道到底干什么，这才叫无聊。但是你没有这个欲望，就不能叫无聊。所以说所有佛就静静地待着，具体他们干什么我也不知道，我还没成佛啊，只能这么解释。

3、为什么会有自性这东西，是另外有个谁设计的？

泰师父，原谅我问这种与实际修行没有太大关系的问题，但是这些问题经常困扰着我。

Taiguanglin：

自性这东西不是设计的，它本来就有，这叫初始设定。自性恒常是初始设定，它本来就这样，这个世界的最基本的底层真相就是这个。

东风 4500：2024-02-22 19:06

师父好，再请教下：

1、关于咒语，师父讲过念咒方法和一些咒语的作用，但是没有提作用原理，这块能再扩展下吗？

Taiguanglin：

东风 4500，修行的基本原理，就是专注于一点来灭掉杂乱的心，用高层次的专注来灭掉下边的杂乱的心。

第一个要灭的就是文字妄想，你就（以）专注地念一个咒语的方式，一念灭万念，把多余的文字妄想都给灭掉。起码灭掉七八成之后你就可以开始坐禅了，就是这么个原理，你专注地疯狂地念一个咒语就可以了。

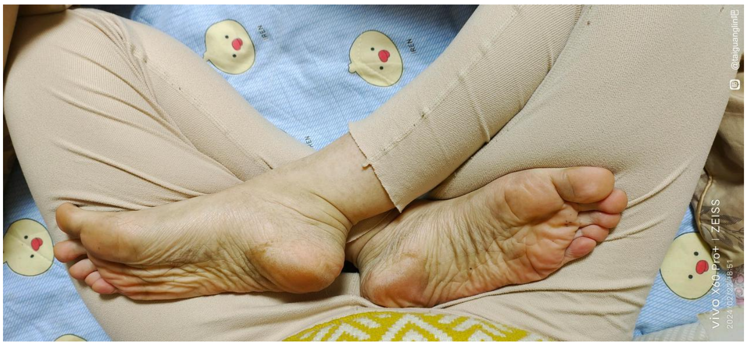
2、关于因果，同样其作用原理是怎样的？比如我们常说有果必有因，但是自性中产生的第一念又没有原因，这算不算是无因之果，应该怎么理解？

Taiguanglin：

因果作用的原理是什么？因果昨天讲过全篇了，你把前面的业，什么是业，昨天讲过的业的原理看完，再看前面编辑菩萨是怎么把因果翻转之后就成为果报，理论前面都有，你都不好好读书，真是的。

果慧：2024-02-22 19:02

顶礼太师父！祝您六时吉祥！因为之前一直没有遇到靠谱的人，所以也没敢练习双盘，怕走火入魔。前阵子也有试过双盘，能盘上，但是感觉脚腕有点疼，也没有继续学。今天又重新试了一下，比上次强了一些耶，可能是这几天学了群里的练腿，估计有一点用。忽略我的脏脚，都是臭皮囊，身外之物，没那么必要在意。感觉腿还有点粗，将近 100 斤，还得再减一减，那就是说我最近再练一练的话，应该是可以正式开始双盘了，但也坚持不了太多时间。不过我不会放弃，开心耶！感恩遇见师父！



Taiguanglin：

果慧，减肥是必要的，腿得细点。脚踝得贴到腹股沟，你脚踝是

贴到了中间小弟弟这儿，这还不够，往里贴到腹股沟，就是另一侧腿的腹股沟这边，再往里贴点，否则这个状态是坐不久的，因为可能膝盖疼，要么膝盖疼，要么脚脖子的筋给拉得时间长了，脚脖子的筋也会疼。

念佛方能消宿业：2024-02-22 18:57

阿弥陀佛！顶礼太师！这几天平日里脑子总冒出一些问题，正好遇上这里殊胜的求法机缘！望师父慈悲不舍！问题如下↓

1、去寺院禅堂坐禅有无必要，会有更好的加持吗？您可否推荐几个禅堂，在自己房间总是懒散懈怠。

Taiguanglin：

去禅堂有没有加持力？应该有点，如果那边坐禅的师父，禅堂的主持师父修为高的话，加持力更大。而且寺院的加持力主要看的是护法善神，还有佛菩萨的加持。而这些佛菩萨、护法善神追的是真正的修行人，以大菩提心修行的人。寺院里有这样的人的话，他们就会提供加持，寺院里没有这样的人，全是混吃等死的人，基本上就没有什么加持力了。

2、打坐念佛时是否可以这样观想：自己坐在须弥山顶，向下面的地狱众生输送佛号。自己念佛是印祖的十念法 334,这样向下观想也不会气血上涌。如果观想阿弥陀佛的像或者字，感觉把其放在下面不恭敬，放在上面就气血上涌。

Taiguanglin：

打坐念佛是否可以观想？你就观想最简单的，你就观想阿弥陀佛站在你面前就可以了，不用观想得太大。一开始就观想你手机屏幕那么大的阿弥陀佛，站在你面前，就不可能有什么气血上涌之说。而且观想的画面，你可以在手机上找个阿弥陀佛像，在贴吧里有人贴的那种像，放到手机屏幕，你记个大概的细节，再想象着他站在你面前，开始慢慢画。一开始也不需要那么用力地想，就想象一个模糊的影子站在你面前，不要用力地想，越是用力的话越容易上头。

3、读地藏经在自己卧室读可以吗，还是去寺院的地藏殿读？（自己住在寺院，有念佛堂地藏殿，无禅堂）

Taiguanglin：

任何地方都可以读，你哪怕是在厕所里读也可以，因为佛的意识遍虚空，你不要往这种方向去想。意识遍虚空，你就在佛的意识里拉屎，这就是现实。所以说你心里有那种想法，觉得这样不恭敬的话，你就找个干净的地方读，你要是完全不在意这些的话，根本不用想，上哪读都可以，没什么。

4、那天在观音殿拜佛，拜了一会突然感觉后面有东西，但是也不敢回头看。如果上个问题去地藏殿读经，是不是感应会更强烈？

Taiguanglin：

第 4 个问题，你就拼命念大悲咒，你就选一个拼命念，大悲咒能

保护你，你这么想就可以了。你只要念大悲咒，观音菩萨会一直保护你，这么念就可以了。

5、自己从小就不敢走夜路，一个人在房间也感觉周围有东西，如何改善？

Taiguanglin：

你有怕的感觉就是你的情绪当中有恐惧这种情绪，是你内部的问题，不是外面的问题。你要是没有恐惧这种情绪的话，就算外边有人杀你，你也不会怕的，死就死，就这么简单。你内心还有恐惧的情绪才会怕。这个情绪怎么灭？就是参思情。

6、可否简单明了说一下，如何参思情？

Taiguanglin：

参思情就是抓住思念阿弥陀佛的念头，一直抓着走就可以。参思情十年前就讲过了，你还问。

7、冬天穿的衣服裤子很厚，打坐会不会更难？

Taiguanglin：

打坐就脱了裤子穿着裤衩打坐就行，我们都是那样的。在庙里当然是穿着裤子，但是在家里基本上就是穿着裤衩打坐，中间皮肤贴的地方拿个毛巾在中间隔挡一下。

8、这几天米面吃的很少，晚饭也不吃，饿了吃点小零食，然后好几天不拉屎了，这是何故？之前正常吃饭一般一天一次。

Taiguanglin：

拉不出屎？你都问这种问题。拉不出屎，你得问你自己为什么拉不出，吃个药。磕头吧，我是一磕头就拉屎，只要三天不磕头我也拉不出屎，只要每天磕的话，这一天可以拉一次两次。

9、您现在日常修行，打坐也还在一直进步吧，是处在定的境界中，也会处理一些事吗？

感恩！阿弥陀佛！

Taiguanglin：

定中就是静静地呆着，而且定中时间走得太快了，感觉刚下线没多久，就又到了上线的时间。（你问）处理事情，有时候上边的人过来跟你交流一下，有事跟你交代一下，有时候就没事，就这么静静地呆着。

52318Na：2024-02-22 18:44

顶礼太师父！太师父好！那些残忍的灭绝人性的人与人之间的虐杀虐待事件，这也是编辑菩萨写好的吗？现世的受害者这样惨死或者生不如死的活着是承受业报果报吗？施害者是他们的冤亲债主来报仇的吗？菩萨慈悲为怀为什么要编辑这么惨绝人寰的报复？每次看到这类新闻，我都想菩萨的慈悲心呢？死就死，报仇就报仇，为什么

要编辑惨死。我们在天人菩萨眼里就这样蝼蚁吗？受害者在现世都是无辜的啊，都是可怜的人啊！

Taiguanglin：

52318Na，你到现在都没明白什么是业，你往前看。怎么是编辑菩萨设计命运？他是写剧本的人，把恶报和善报拿出来给你装进去，就这么个人。善业恶业是你自己造的，你不造善业恶业，编辑菩萨也拿不出这个素材，所有素材都是你自己造的，所以才有编辑的时候能拿出恶报来放进去，是不是这个原理？

果慧：2024-02-22 18:05

顶礼太师父，祝您六时吉祥。我睡醒了发现心里面还在念佛说无量寿经，是因为白天念经时间长了，念到第八识里面了吗？谢谢您，感恩！

Taiguanglin：

果慧，对，念经要念到时时刻刻想法不断，虽然没念到八识里，（虽然还是）一种执着心的表现，但是那还是功夫，你得一直念着，这个挺好的。

老夫姓明：2024-02-22 17:32

顶礼 Tai 师父！您说“吸气的时候不用用力，直接撤力，让腹肌放松，它鼓得更大更舒服”，我是在撤力后，腹肌只是略微的有一点点鼓起，达不到你说的“吸气量多于平时 20%的程度”，为了增加

吸气量，我就在腹肌撤力的同时，顺势用意识控制鼓一下肚子，肚子才会明显鼓起来，请问，这样练习有问题吗？

Taiguanglin：

老夫姓明，一开始都是那么练的，一开始就是用力练的，一点一点增加上限，但是感觉到累就停一停，别拼命练，拼命练又会出问题。10 年前的书里写过，拼命练有可能出现其他问题。

喵喵呜呜 222：2024-02-22 17:22

顶礼 Tai 师父！我是因地藏菩萨而入道的，因此对地藏菩萨有很强的信心，目前一直修行地藏法门，但是对其他佛菩萨有一点抵触。我知道诸佛同体，都是一个，但是目前还是有凡夫的分别妄想。

问题一、最近念大悲咒比较有感觉，但根据仪轨要念皈依观世音菩萨的时候我就有点抵触了，我现在的感觉是离开地藏菩萨我就很难受。我知道如果没有对观世音菩萨有信心的话可能就没有那么相应，所以还应该继续念下去吗？大德也开示说要一个法门坚持下去，我知道的地藏法门没有可以抵御外魔和邪淫的咒语，所以不知道该念哪个咒语。念地藏菩萨圣号的话能抵御外魔和邪淫吗？是不是不能代替咒语？

Taiguanglin：

地藏经你可以念，你念地藏经吗？怎么我看不出来你在念地藏经。地藏经里明明都有说的，去哪里的时候念地藏菩萨圣号 1 万遍，各种灾难都会远离，遇到老虎也不会咬，有这样的内容。念地藏菩萨圣号

也可以起到防御外魔的效果，你拼命念就可以。

问题二、可以念地藏菩萨圣号祈求地藏菩萨带我去极乐世界吗？或者是去其他哪里？我这样对地藏菩萨强烈的执着是好还是不好？

Taiguanglin：

至于去极乐世界的事，这不是地藏菩萨管的事，是极乐世界的阿弥陀佛、观音菩萨他们接引的，不是地藏菩萨送的，所以你要是想去极乐世界的话，还是以念阿弥陀佛为主。

好像无话可说：2024-02-22 16:54

顶礼师父！向您跪拜祈请开示，阿弥陀佛！

以下的八卦怕会被师父说神经病，好害怕，已经发抖中。从小喜欢科幻类的，对外星人很好奇，下面的这些疑问只有师父这种祖师爷级别的通天大能才能开示得圆满，只好硬着头皮了。

1、经中讲有三千大千世界，那外星人是肯定有的了，外星人长啥样？都有些什么样的身体？他们的科技文明发展到什么水平了？他们的星际飞船能达到几倍光速？能利用虫洞进行星际穿越吗？。

Taiguanglin：

好像无话可说，你是套宇宙机密。外星人是有，但是不会和地球人发生互动的。为什么？因为互动就是业，不让你造业才是上面管理的目标，尽量让你少造业。你在地球人当中互相造业就够了，你还要让外星人进来，那得造多大的业？所以把世界分成很多个，10 亿个

小世界的目的是什么？就是不让你们互动。为什么地球周边这么远的距离内都没有外星人，没有发现有外星文明的星球？就是不让你见面，就是这么个设计目标。

任何东西都无法超过光速，所以带着有生命的、我们的肉身是根本飞不出光速效果的，所以机器再怎么厉害也没有用。

虫洞是有，但是那也得看什么时候，也得看他们管理员们怎么想的。

2、地球的科技多久后能飞出太阳系？星际航行时能到哪？编辑菩萨会派物理、天文学家来地球引领科技发展吗？爱因斯坦是菩萨吗？以后能创造出一个机器按一下按钮，或者吃颗药就让人入欲界定或者初禅类的吗？

Taiguanglin：

地球的科技能不能飞出太阳系？这是后面的事情我管不了，我只能负责地告诉你，未来 100 多年内是不可能的，但是 100 多年后的事又不归我们管，我们就撤了，后面的事就交给文殊菩萨他们管了，他们爱怎么搞就怎么搞吧。

没有药可以让你入定的，哪有这种药，有这种药太好了。

3、师父入定时能出体，别的星球漂亮吗？去过黑洞吗？宇宙中的黑洞里面到底是什么？那个哈勃望远镜拍到的创世之柱是个什么东西？创世之柱图片在下面。



4、师父提到的天灾，是自己发生核战争毁灭，还是外星人入侵导致的？

Taiguanglin：

后面的问题我没有神通，我也不知道，也不想说。

5、鬼道众生俗称阿飘，他们去别的地方靠走、飘、还是会飞？阿飘有些什么特异功能？

Taiguanglin：

鬼道众生，在我们看来是飘，在他们看来是走，他们大部分都只能走，能飞的有鬼王，但是大部分普通的都是（用）腿走的。

如一 2024：2024-02-22 15:22

頂礼師父：抱歉昨天没有表達清晰。弟子說可能會在某時选择服用藥物安樂死，起念于去年癌症术後（尚未晚期）的思考。弟子自己

也是心血管慢性病类主治醫師，医疗条件比较好。我會持续治疗，以争取時間多念佛多积福德。

另一方面，弟子也比较冷静，時時可死，步步求生。弟子不是自杀。我這麼幸福幸運被師父接引，不舍得自杀。只是我在临床 ICU 参与無效抢救太多，病患临终几日痛苦惨烈的挣扎令人不忍卒目。

既然醫院已回天乏术， 既然每个人都會死，既然弟子已經到了要死的時候，那麼在临终那几日我有条件安排自己安樂死、帮助自己死得有尊严一點，只想這樣而已。

師父啊，弟子這回禀告清楚了嗎？我一定會一直念着佛号，直到意识消失……弟子不是自杀啊。恳請師父慈悲開示。

Taiguanglin：

如一，你真的到了这样的程度吗？地藏经里说了，如果有人要真的快死了，那就把他的能拿出来的东西给布施，或者供养地藏菩萨或者做点功德，看看能不能救过来，救不过来那也是成为功德，会算到他身上，为来世再加点福报。如果你一定要走这个路的话，提前就把那些该舍的全舍掉，这样最好。就如你说拼命念佛也可以，如果真到了医生都断定你活不了了，可能活不了几天了，我也没办法，只能按你说的做了，我也同情你。

---

allisonhy2009：2024-02-22 14:37

顶礼 Tai 师父！学习到您的理论真是高屋建瓴醍醐灌顶！但是遇到现实问题我太迷茫了，能否请师父开示：

1、没有感应：孕前开始读地藏经，怀孕时虽不是每天一遍也差不多，但从孕检开始就不顺利，每一次都有问题。出生后孩子住院检查穿刺受大苦，而且眼睑下垂一个月睁不开眼，之后查出基因有问题，可能有先天性心脏病和智力低下等（还未确诊），每晚啼哭不止，孩子和我们都备受折磨，现在一岁半，还不会叫爸爸妈妈，湿疹特别严重，中西医都看不好。

我前期念大悲咒（每天 108 遍坚持了三周），现在有空就读地藏经和持地藏圣号，每个月放生 2 次（但不是自己放，是给放生团），坚持吃素，说实话，我真的好像没有什么感应，而且孩子湿疹越来越严重，每晚醒来好几次哭，至于其他各种毛病都还没顾得上看，最近我父母还突然离婚了，各种事情纷至沓来越来越糟，其他居士有很多地藏菩萨入梦的感应，我每天都无梦，到现在我不知道怎么办了。

应该怎么修行，怎么努力才能帮助到孩子？我修行的方法对不对？是不是我还不够精进，我打算每天持 1 万次圣号，每天读 1-3 部地藏经坚持三个月，这样能算精进吗？

Taiguanglin：

Allisn7y2009，我知道你很着急，但是最起码是戒肉的。你戒肉一年是有点短了。但是地藏经里说了，按照地藏经来，你就发大愿，像地藏菩萨要救母亲的时候，每一次都发大愿，直接发愿我要度很多很多众生，地狱众生我都给度了。你这么一发愿，然后向佛菩萨求，再做功德回向。你不要想着什么都不做，就希望他给你指点。实在不行就是先发愿，然后再把该做的功德都给做了。

还有一事一求，你就求一个事，别说我要这个那个，一下说一大堆。你现在求的是孩子没有病，那就求一个，不要再提父母之类的乱七八糟的事。你就提一个，我要让孩子病好，然后发愿，做功德回向，然后持续。修行都得跟上，每天念 1 万次圣号，每天 1~3 部地藏经，坚持三个月。算是非常精进了，一天读 3 遍就是非常精进了，努力吧！

实在感觉到迷茫的话，你就站在佛菩萨的立场上去想想，他们为什么不帮你，你想想这个问题。

2、皈依：我十年前在一个寺庙皈依了，仅皈依三宝，但没有受戒的那种，但是寺庙主持后来犯事了（不知真假，不敢乱说，客观情况就是国家宗教局发布相关公告），且我后来也没有吃素，一直到最近一年才开始吃素，这种情况下我的皈依还有效吗，还需要重新皈依吗？没有感应和皈依无效有关吗？

Taiguanglin：

皈依这个事，你要是那种喜欢形式仪式感的人，那就去寺庙里皈依。如果你对这些完全不在乎，你内心皈依三宝也可以，你内心向阿弥陀佛皈依，向观世音菩萨皈依，这样也可以。因为佛的意识遍虚空，你心里想了他就知道了。所以有些事情你没有必要完全按照外边说的那些规矩来办，你现在已经皈依了，那就算皈依了，不用想那么多。

3、如何放生：自己没有实地去放生，把回向名单和钱给放生团，但由于毕竟不在现场，我也不知道具体几点放生的，自己也就没有同

步回向了，这样做到底行不行？自己放生的话碍于地点，可能只能一次放个 10 块 20 块钱的几条小鱼了，而且不能长期稳定放。

Taiguanglin：

放生就量力而为，你既然要求孩子病好，还是多放生，量力而行。10 块 20 块也行，50，100 也行，你少吃点多放生更好，你少吃点身体更好一些。感觉你的脑子里妄想这么多，在我感觉好像你吃东西有点往那个方向，偏执的意思，我的感觉是这样。

4、佛像：我家人都反对学佛，所以家里无法设立佛堂，也没有佛像，我只能偷摸着读经，读的时候只能在电脑或手机搜菩萨照片，摆在凳子上对着读，也没有供养花或者香，这样能不能行？

Taiguanglin：

佛像怎么供？最简单是供个水果，每隔几天换一批。供过佛像的水果是可以吃的，供过鬼的就不能吃。供过佛像、护法善神的这些拿下来可以吃，再换几个新的上去，这样就可以了。花之类的太麻烦了，买花太麻烦。你就供个自己想吃的水果，先供两天，然后换下来吃掉，然后再换几个新的上去，就这样行了。

5、打坐：我在二十多岁的时候，第一次电脑上看禅七开示观音耳根圆通法门，大概打坐了几次，耳朵听不到外界声音，听到自己心脏声很响。有一次打坐突然听到一声雷声超级巨响劈下来，把我吓坏了，睁眼一看，外面太阳高挂，问室友根本没有打雷，之后我就不敢

再打坐了，我一直也找不到师父问，那次雷声到底是咋回事啊？我以后打坐继续走观音耳根圆通法门会不会学的快些？现在再打坐什么现象都没有了，是不是年纪大身体差了？

Taiguanglin：

打坐的时候听到巨大的声响，这是正常事。因为打坐可能刺激到你的耳根、耳朵神经，你不要往稀奇古怪的地方去想。打坐的时候身体放松，血管扩张，血液多了，毛细血管扩张之后会刺激到原来有些堵的耳朵或者眼睛的神经，所以眼前会出现光，耳朵也突然出现声音，这都属于正常现象，你不用管。

6、腹部呼吸：我之前打坐感觉比较好的时候，就觉得不用口鼻呼吸，腹部也会自动一收一放，像是一个机器，我还控制不了它，完全是自动的收放，这算不算是腹式呼吸？

请菩萨保佑 Tai 师父一定看到这个帖子，特别是第一个问题，能否给我一些开示和建议，我已经完全没有方向了，谢谢 Tai 师父！！顶礼 Tai 师父！！

Taiguanglin：

腹式呼吸，我觉得你做对了，就是这么自然而然地做就可以了，不用特别地在意。一般练成的话，平时也是腹式呼吸的。

观照 0620：2024-02-22 14:24

顶礼师父！本人 2023 年 10 月才有幸得遇 Tai 师传法语录，叹

未曾有，依此修行。截至目前，很惭愧，戒肉尚未达成，双盘最多30分钟，坚持忏悔、诵经、持咒、磕大头、放生已逾三月，我会继续努力。此次请教如下问题，恭请师父答疑解惑：

1、有关回向：师父建议修行初年每天至少一遍地藏经，我正践行中，但如何回向有点疑惑，是不是首先要回向法界众生，然后再回向本人的冤亲债主(不宜加“累生累世”)、历代宗亲以消除违缘或减少干扰？如果加上“十方三世诸佛菩萨如何回向，我亦如是回向”是否妥当？另外，我每天也持诵楞严咒和大悲咒，又该如何回向为好？

Taiguanglin：

关照0620，一开始念地藏经就回向给你的冤亲债主，这就可以了，不用那么麻烦。你就想着这些功德回向给我的冤亲债主，这一年这么下来就可以了。不用想什么法界、什么十方三世诸佛这些。先开始解决自己的冤亲债主。念楞严咒、念大悲咒都可以这样回向，先回向自己，不用管别人，先回向自己的冤亲债主，先把这些都处理掉。

2、诵经持咒的功德是不是与持诵遍数正相关？另外与速度有关吗？比如完整持诵一部《地藏经》45分钟与一小时，两者具有同等功德吗？

Taiguanglin：

你说的地藏经的念法，首先最好是念满一遍，整部书都给念一遍。在念一遍的前提下，你要是能把时间拉长一点，而且能够专注的、在脑子清明的、清醒的情况下，连续更长时间，那是因为这是按时间来

算的。你念地藏经就飞快地念、飞快地念，45 分钟就念完一遍。这个是拿时间来算，时间越长，你慢慢念，一个半小时慢慢念，而且一个字、一个字慢慢读，专注地读，不要起其他妄想，这样是功德的最大。从那边鬼道众生往里看的话，你的地藏经里蹦出来的字都是很清晰的 ——没有其他妄想干扰的情况下。你要是狂念、快速地狂念的话，那边是有点模糊，就像电视、电影快速移动的时候有点模糊一样，他们那边也是那种效果。

3、我家未设佛堂，对于一些打印的有佛像、经咒的纸张，或其他有关的物件，若要销毁，如何处理为妥？

Taiguanglin：

你要烧的纸张、经咒，在佛前说一下，我要烧掉这些了，因为暂时不需要了。说是烧给鬼道众生也行，你在佛前对着佛，心里说一下，然后烧掉就可以了，没有什么太大的麻烦。但是不能在外边乱丢，不能直接扔垃圾堆里丢到外边，这样不行的。

果慧：2024-02-22 12:40

顶礼太师父。祝您六时吉祥。请问网络盛传六亲缘浅的话题，说的是别人最后一世在这六道轮回是吗？谢谢您，感恩！

Taiguanglin：

果慧，出家人六亲缘浅这种说法是有，但是最后一世是有点扯了。最后一世，你说的是成佛之前的最后一世吗？一生补处的最后一世

吗？是这个意思吗？还是成为阿罗汉之前的最后一世？那成为阿罗汉之前的最后一世，他这一辈子修行基本上已经到了阿罗汉的境界。大部分人没到那个程度，现在这年头，想成阿罗汉，那真的是……我也不知道有没有，总之努力吧。

可爱的林林 2：2024-02-22 12:23

师父，弟子再问一个好不？偶尔做春梦基本上能控制住，但是去洗浴按摩，被技师摸了，没忍住，这个算邪淫不？懊悔不已。感谢师父加持！

Taiguanglin：

可爱的林林，修行人，我说的是修行人，如果你认为你是修行人，最好不要和其他人有任何身体接触。这在出家人这里算是个戒律。不和其他人有任何身体接触，和异性更不能有，同性之间也是尽量不接触，所以大家都是合十半鞠躬、合十欠身的这种方法来行礼，不会跟你握手之类的。当初佛也是按照人的欲望来说的，人身根贪细软，喜欢细软的皮肤，所以最好不要去碰别人的皮肤。

果慧：2024-02-22 11:37

顶礼太师父，您好，祝您六时吉祥。我学佛快 1 年差不多这样子，有时候很懒，总是找各种借口拖延，每天四点起床，大概八点半左右睡觉，虽然我每天能够保持读五遍佛说无量寿经，但是我在家里不上班，时间多了去了，一天关于学佛就做这么一点事情，感觉太亏了，

那么多的时间都浪费了，对于懒这种是磕头管用还是怎么回事？我想精进，但是我懒得动。也就昨天受群里影响磕了小头，好像还不到50个，然后感觉有点恶心，我就没磕了。谢谢太师父，感恩！

顶礼太师父！祝您六时吉祥！您之前说的有事求佛菩萨，求观世音菩萨的话，是要到寺院她的菩萨像面前求，还是在家里跪着南面求呢？因为我家里没有供观世音菩萨，所以想问下。请太师父开示，感恩您！

Taiguanglin：

果慧，你今天问题真多，一天提两个。

你问的是要到寺院观音菩萨面前求吗？你觉得这样够诚意的话，那你就这么去。但是佛菩萨的意识遍虚空，你心里想的时候佛菩萨就知道了，观音菩萨也就知道了。但是你有这样的恭敬不恭敬的分别心的话，你就选个恭敬的方法。你觉得去寺院求的话叫恭敬，在家里求不叫恭敬的话，你还是去寺院里求。

志志志志志志志：2024-02-22 09:08

太师父吉祥，鸡足山伽叶佛还一直在入定中等弥勒佛出来传法是真的嘛

Taiguanglin：

志志志志志志志，鸡足山迦叶佛，这就是个故事，你别拿这种故事当回事。迦叶佛了，还定中，佛是不能入定的，佛不能入定，只有阿罗汉和凡夫有入定，菩萨都没有入定出定这一说的，这就是纯粹的

故事。你想弥勒佛出世的时候，还需要有人给他递东西吗？那就直接出来了。

我在树下：2024-02-22 09:07

顶礼师父！请问在家自己点酥油灯有用吗？有什么讲究吗？

Taiguanglin：

我在树下，酥油灯有没有用？你在佛前供灯这个是有说法的，可以。在佛前供灯是点亮无明，让你开智慧，有功德的，你可以选。但是现在如果家里没人的时候，你这样点灯会不会危险？所以一般在家里有人的时候点，酥油灯还得是好的，要不然味道和烟反而影响你的健康，所以你有条件的话就点，没有条件的话还不如放点水果，这样挺好的。

果慧：2024-02-22 08:56

师父您好，祝您六时吉祥！在群里听了 2 月 15 号的一个答疑语音，快结束的时候，您讲了一个富商和老婆，还有一个买煤炭的小伙子，大概意思说是不能乱丢弃、乱舍弃东西。那跟我在一起的两只流浪猫，遇到他们两个的时候都很小，刚出生没出多久，其中是一个陌生人给我的，另外一个是我自己捡回来的，因为我没那么多钱买房子，我怕以后租房子房东不让养动物之类的，所以我想把他养大了，送到其他寺庙，那这也不可以送是吗？谢谢您。

Taiguanglin：

果慧，动物这个东西，修行人是不杀不养，先记住这句话。咱们尽量不和那些境界过于低的众生再结新缘，这是基本的理论。因为度一个人很难，更别说度鬼、度动物这些，能不结缘就不结这种缘，你得先把自己给拉出去，再说其他度人这些。因为你是好心，小动物个个都拉过来，都在你家里养着，又结了很多没必要的缘。所以你要不想养的话也不要丢弃，你这样丢弃就变成更大的罪过，你就网上发个帖子，问问有没有人愿意要养，愿意给养着就送。如果你现在不想养的话，就找个愿意领养的人送就可以了。

打坐磕头念佛：2024-02-22 07:23

顶礼师父！读地藏经总跑神，背下来可能会好一点。但地藏经好长，经文讲以香华。衣服饮食。一切玩具。供养菩萨，以净水一盏。经一日一夜…授灌顶水，即获聪明，应是经典，一历耳根。即当永记。

师父：香华。衣服饮食。一切玩具指的是啥？怎么做菩萨会加持，不要脑子一团浆糊。

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，你就按你认为最有诚意的方法来供佛就可以了，不要按书上的那些方法，那书都流传了多少年了，那个时候的东西现在还有没有都难说。所以说香“华”，以前是和“花”是通假字。满天华雨这个说法，就是天上掉下花瓣雨这样的一个说法，所以衣服也是。你就放个水果就可以了，就按照你认为最有诚意的方法供，你能供什么就供什么，但是一旦供了那就不是你的了。所以说还是供水果，

供吃的更方便。水果是最方便的，因为你可以放一两天，换个新的下来把原来的吃掉，这样就可以了。

Followless：2024-02-22 06:54

阿弥陀佛，顶礼 tai 师父。弟子 2 有个问题请师父开示。

1、弟子皈依后食素打坐十年了，水平一直都是一天坐一两次，两三次，最长 2 小时，最多情况是一个多小时，就是左腿大腿一个筋和坐屁股下面有个筋在几十分钟后很疼，试着拉筋也没用。

Taiguanglin：

Followless，一开始都是这么来的，而且你的疼法是正确的疼法。一开始都是屁股下面疼，你就坚持下去，慢慢熬过去，也只能这样了。主要是你想法越少，脑子里想法越少，身体越放松，还要吃的要少点，我看这个应该是胖的，越是瘦一点就更容易打坐进入状态。

晚上不要吃饭，要想晚上打坐，就晚上吃点水果就可以了，晚上就不要再吃主食之类的，吃点水果就可以。

2、弟子左脚跟有时候疼，走路就脚后跟疼（左），但是查了尿酸，偏低，没有高。是脚后跟接触地面部分疼；还有就是前两年贪吃，晚上吃晚饭（加班后不吃就饿），搞的现在肚子很大 2 尺 9，177cm 身高。最近开始晚上不吃少吃，尽量不加班早回家。

弟子总是打坐和境界没有进步（很惭愧，一直没有灭掉淫欲，梦考有时候可以控制住，有时候还是没过）

请问师父如果想提高打坐有什么办法吗，让筋不疼和脚后跟那里怎么办呢？

Taiguanglin：

打坐有什么高效的，就是这么简单，就是少吃、磕头、打坐，还能怎么办？

脚后跟你去拍过片吗？有没有受过伤之类的？一般情况下打坐是不会有脚后跟疼的情况，因为你又没拿脚后跟点地，你不可能脚后跟疼，只能说是你曾经有过受伤的经历。打坐的时候身体感觉变敏感了，以前受过伤的那些地方都会疼。就算是没有受伤，要是一天跑步时间长了，脚、膝盖、筋里面的软骨，它都会有多多少少的磨损。所以打坐趁年轻，年纪越大软骨的磨损就越重，然后打坐的时候就越疼。只能这么坚持下来的。

果慧：2024-02-22 06:50

师父好，祝您六时吉祥!我觉得畜牲道的猫猫很可怜，所以就一直坚持给它们喂食，但是它们会不停的繁衍生孩子，到最后实在太多了，又很可怜，冬天冷夏天热的，而且还生病，它们太痛苦了。以后如果我搬家的话，也不知道还有没有人会继续喂。这种情况下可以给它们绝育吗？绝育会干扰它们的因果，或者我的因果吗

？因为我学佛是因为 2 只猫猫才学的，如果当时我给那只母猫绝育的话，那两只小猫就不会出生，或许我今生就不知道什么时候会学佛了。所以如果给它们绝育的话，是否会干扰一些因果存在？因为我

敬畏因果。谢谢您，感恩！期待师父回复。

Taiguanglin：

果慧，你做一件事情都想想，这种事情发生在我身上，我能不能接受？有人给你绝育你能接受吗？你不能接受的话就不要给它们绝育。你送人就可以了，有人想要小猫你就送去呗。你别抱着猫，整天想着什么乱七八糟的事情。

我前面已经说了，能不养就不养，所以修行人就尽量不养动物，不要和这些境界低的动物、众生再结新缘。先把你自己给度出去，再来慢慢和你觉得要度的人或者众生再结缘也不迟。自己都没出去，非要给自己增加这么多的负担，这都是障碍，没有必要的，能躲就躲。

如君：2024-02-22 06:32

顶礼师父！我平时不打坐的时候，看书读经都是坐在沙发上，类似于散盘那样，两小腿平行不交叉，坐好几个小时。

请教，长时间这样坐会不会有问题呢？比如因为气不通会怎么样等

Taiguanglin：

如君，散盘坐的再长时间也没有用，不能打通经脉，而且说不定还出现其他问题。前面有人问我单盘时间长了，又是出了问题。所以到了你能坐两个小时的时候，就要试着双盘，往双盘努力，一开始可能 10 分钟，20 分钟，那也得坚持，慢慢来。散盘没有用的，基本上没有用，一开始只能是拿来静心的一种坐法，不能算是一个完整的

修行方式。

果慧：2024-02-22 05:52

师父好，祝您六时吉祥！您在群里答疑语音说的佛菩萨指引话题，请问遇见您也是佛菩萨指引吗？

师父好，六时吉祥！听群里您说的答疑语音，想问一下，跟观世音菩萨结缘是梦里梦见了就可以算是结缘了，对吧？因为在现在这个社会，想亲眼看到的话不太可能，我只是在梦里见过她。

Taiguanglin：

缘这个东西，你要是通俗地来讲，反正梦里见过也算结了缘，跟观音菩萨有缘，但是你要是往报身和业的这个方向看的话，这不算缘。因为他没有带着报身来和你见面的，没有跟你直接互动，哪怕是网络上的互动都不算是缘。只能是人家有大愿，但凡念他名字的人，他都会帮助让他们脱离苦海。大慈大悲救苦救难观世音菩萨他有大愿，所以你只要念的话，他多多少少都会帮助你。但是前提是你也得有大愿，有普度众生的大愿，这就帮助的更多了。

宁缺岁岁平安：2024-02-21 23:18

Tai 师你好，地藏王菩萨给我了很大的加持，我平时打坐或者干别的时候观想地藏王菩萨可以吗？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，观想地藏菩萨也可以，任何办法观想哪个菩萨都

可以，观想的目的就是把注意力集中到一点，把多余的注意力给灭掉，慢慢灭掉，最后就到了参思情的程度。按照这个来就可以了，你观想地藏菩萨是没有问题的，继续努力吧。

我在树下：2024-02-21 21:53

1、顶礼师父！师父可以从佛法的角度讲解一下量子物理学吗？

Taiguanglin：

量子物理学就算我知道，也不能乱说的。我以前看佛经的时候就想，佛有这么大的神通，哪里都可以看，还可以看到世界之外的世界，他为什么就不去看中国呢？因为佛在世的时候中国人已经开始用筷子了，因为我也用手吃过饭的，发现用手吃饭是很麻烦的，我就想为什么佛，他既然可以看见，或者说后面的菩萨罗汉们，佛灭度后 500 年内出现的那些菩萨、罗汉转世的人，他们为什么就不把中国的筷子拿到印度去呢？我想（过）这个问题。

后来发现，他们是不干预科技推进的。因为科技的发展进程全在大剧本里写好的，所以在这个大剧本下，所有修行人都不会去碰科技这条线的，没有人去碰。你看任何大修行者，他就算上天入地的本事他都有，但是他就不拿出任何一个科技发明、科技点子，因为这个东西是不能碰的，你不是想碰就碰的。

2、顶礼师父！南无阿弥陀佛！南无本师释迦牟尼佛！ 请师父开示释迦牟尼佛当年因为什么因缘要来娑婆世界成佛？因何因缘要往

极乐世界请传法团队？ 经常感慨释迦牟尼佛住世时间太过短暂，太可惜了。若释迦牟尼佛依然住世，世界应该很美好。

Taiguanglin：

（释迦牟尼佛）是什么因缘？他就是想度人，释迦牟尼佛就是想要度人，而且想自己快点成佛，所以把和自己有缘的众生带出来，创造一个新的世界。而且这也是我们支持的，因为在一个世界一个人一个人接着成佛的话速度太慢了，必须得允许人分家出去，快速成佛。

为什么请传法团队？因为他的弟子当中，四大职业、其他职业人手远远不多的，不像极乐世界这么多，而且传法的积淀也不够丰富。所以先找一个专业团队过来进行一次传法，把记忆全部留到他意识里，把这个模板先留住，这个算是比较完美的，比较完美，不能说彻底完美的。至少把这个模板给留下来，让这个世界的菩萨罗汉们照着学，然后再组织下一轮的传法，就是这么个逻辑。

释迦牟尼佛长期住世，已经、正在长期住世，这叫神治文明。神治文明和人治文明，它不一样，神治文明情况下可以结很多人的佛缘，但是实际真正能解脱的人反而是少数。所以在设计的时候两边都考量，这个时候是适合让更多的人结佛缘，还是让真正能解脱的人少一点？还得让人解脱了，这样就选择人治文明，佛就不会长期住世。

如果一个人真的活了好几百年好几千年，像佛说要活个小几劫，活个好几个小劫的话，整个文明的进程就完全不是我们现在这样的，文明（进程就会）不一样。就如你所说，这个佛教内也有很多说法，佛创造世界这个说法是有的，但是也有的说法是以业力愿力。

你就看这两个说法，哪个段位更高，哪个可以兼容下边的，你就这么看。任何东西你得这么看，哪个理论是可以兼容下面的所有理论，哪个理论是没有办法兼容，你就看哪个能兼容，我认为这个佛创造世界就是真相。下边是业力愿力这些都能兼容进去，这样吧。

汐海沫：2024-02-21 20:41

顶礼师父！请问师父，每天诵楞严咒 21 遍不间断持续二十一年，是不是可以延寿 21 年

顶礼师父！请师父开示，女性修行人可以在家门口施食吗？我已经施食一个月了，自觉没什么不舒服。

Taiguanglin：

女性要不要施食？昨天说了，那些鬼道众生都不是善茬，你最好不要跟他们结缘，你把他们的欲望都给勾出来了，然后他们追着你要的时候怎么办？你也没有能力超度他们，这不是给自己找事吗？还不如老老实实放生，昨天好像说过的。

青鸾鲲：2024-02-22 20:34

师父，请问您看过瞬息全宇宙电影吗？里面有个平行宇宙的概念，还有回旋宇宙 1 这本书里也提到平行宇宙的内容，每个人每个不同的选择就会产生一个实体宇宙，也提到让我们专注于这一生，不要管其他的平行宇宙的我，

请原谅我的提问，感谢师父！

1、请问您如何解释平行宇宙？

Taiguanglin：

青鸾鲲，平行宇宙，前面讲过了有 10 亿个这样的宇宙，你如果把它当做 10 亿个小世界都是平行宇宙，那也可以。

但是如果说，你在平行宇宙里都有一个你，那是不对的。人只有一个自性。虽然菩萨是可以做到万身法相这种神通的，但是凡夫是做不到的，所以你在一个世界里，那你就去不了其他世界，只可能在一个世界里，你就不可能在其他世界里还有什么分身之类的，不可能的。

2、请问：之前有个梦，梦到巨大的怪物伤人，我想大家一起打它，打败了它，我走到它面前举起大刀要杀了它，突然意识到这个怪物是我自己，我犹豫怎么能杀死自己呢？就把它放了，它就走了。

你是你，我是我，但你也是我？！ 我实在不懂，

Taiguanglin：

梦就算了。你是你，我是我，这种说法就没有太大的意义。每个人实际上都是独立的个体，每一个佛也是，每一个自性都是独立的个体，只不过他们存在的方式是重叠在一起，以这种方式存在。所以当我伤害其他众生的时候，同时也在我的意识当中留下痕迹，这个在编辑菩萨那里经过翻转之后，这个恶报就显现到我这里。所以，以这个逻辑来说，你也可以说我伤害别人的同时在伤害自己。

从佛菩萨的视角来看，菩萨叫畏因，他是可以直接看到后面的推演出来的结果，他动手的时候同时就能看到自己后面遭到什么样的报应，

所以菩萨是不会干那种坏事的。

3、有说法，过去现在未来同时存在，请问师父时间是同时存在吗？

Taiguanglin：

时间是同时存在还是？这个问题你看以后讲分别心的时间的部分就可以了，现在很难说。时间的确是在你的认知当中产生的，你认为没有过去，没有现在，没有将来，等到了阿罗汉境界的话，超过这个的话就没有时间了，你认为有，它才有的。

贴吧就喜欢问问问：

1、以前师父说过，在家人有在家人的方式传法，出家人有出家人的方式。请问师父，在家人的方式是什么？

Taiguanglin：

贴吧就喜欢问问问，在家人的传法方式，这和出家人理论上是一样的。你先把自己给修好了，你有普度众生的愿望的话，佛菩萨会把适合你教的这些人引到你身边来，不用你主动出去找，有人会过来向你求法，这个时候你再教就可以。带着耐心教就可以，别不耐烦就推掉了，那以后可能这种机会就再也没有了，也证明你没有大菩提心了，那后边照顾的力度就没有了。

2、比如有的想求事业、有的想求健康……，一般怎么衡量自己

要做多少善业才能求到匹配的愿望呢？（比如放生 200、20000 元的效果肯定不一样，所能求到的愿望大小也不一样）

Taiguanglin：

还有匹配愿望衡量数量，上面是有数能看得到的。菩萨的眼睛，佛的眼睛是能看得到，你放多少才能拿到多少功德，又能兑换多少福报，那个是有数的。但是他不告诉你，就是这么个规则，要是告诉你那还不得乱套了。

有三宝弟子委托提问：

1、幼儿园开始到现在的慢性病是冤情债主在讨债还是什么原因？

2、如果没有空磕头打坐，只放生念佛诵经回向可以？

3、精神病是什么原因？大几年会发一次，来一次重一次特别痛苦。该怎么治疗？

那位师兄好想听师父的亲口回答。如果这两个病能治愈，我想成为类似您的人！希望 tai 师父不嫌弃她无知浅薄，能回复她。

Taiguanglin：

慢性病大部分都是冤亲债主，精神病也是冤亲债主，这种病就得下功夫。首先得发大愿，这个是第一步。你不要一直只想着怎么讨好处，还想拿功德就直接换，人家也不一定换，有时候拿了功德也不一定换。所以你得有大愿，你看地藏经，每一次地藏菩萨都是先发大愿，想救母亲他得先发大愿，度那些苦难众生，然后才开始再提下一步。

所以自己的问题越严重，发的愿就得越大，然后再做功德，打坐

磕头不行的话，也可以去放生念佛，也可以诵经回向，功夫到了自然就行。愿，加上你的善行，加上这两个就可以。

要变成我这样的人，你得发第七级、最高级的大愿，然后拼命修、拼命修，然后就有可能。一世成不了，那就未来再做。只要你敢发愿，后面有佛菩萨会支持，然后到了（时间）点，人家开始考验你，开始给你派人过来学的时候，你得做到你说的普度众生的愿望，能做得到，人家才会继续推。否则就过去了，这一次机会就过去了。毕竟人生短暂，每一次带着记忆，每一次重新接触佛法再修行，修行到一定程度开始升起愿力的时候，可能这个年纪就过去了。所以有机会的时候就先发愿，啥都不想，就先发愿最好。

442022：（此问题丢失或未收集到）

Taiguanglin：

442022，梦基本上都是幻觉，但是你说阿弥陀佛放光之类的，那都是佛经里的，实际上自性是没有实体的，自性根本没有实体，你也看不到什么，纯粹的虚空。但是也不能算虚空，因为虚空也是妄想和合而成，所以是超越虚空的存在，从我们凡夫的视角根本想象不到，你只能这么理解了。

慧觉观自在：2024-02-22 15:40

Tai 师父啊师父！

我连续问了 2 天的那个问题。我可能说的重点不突出？重新表述

如下，您能回答就回答，要是不想回答就算了：

我以为，【所有】的佛都得经历一个堕落的过程，所以想知道，第一个众生为何没有依靠佛力成佛。

您的意思是，【不是所有的】佛都会堕落，故所有的众生都依靠佛力加持成佛。

所以我接着就问了：

为何有的佛一开始就不会堕落？还是说这是世界的初始设定，不予解答？

我又想到一种可能：从法身佛里产生一念无明，就出来一个个体，无穷尽地产生？所以是无量的，也永远度不完？

PS，我昨天问的那个情绪波动的问题是想知道世界的真实运作规律。您这么说第一次给我造成情绪波动了，我必须得说几句。您度不度我都行。我平生最讨厌功利的人，没有之一！从来都是我嫌别人功利，还是第一次有人这么说我。基于好奇心的求知并不和功利划等号吧。弟子感恩从而愿意为您做事是自发的，而不是因为您要度他们被迫，您解答弟子的问题也不是为了供养吧？一个功利的人会锲而不舍的追问您一些形而上的问题么？会真正地发起菩提心么？你要这么想，所有人心里想想就行了，说出来会不会让人伤心？

wyy991015: 2024-2-22 15:44

初妄无因，好好理解这句话。

还有，不要用你个人的想法，捆绑其他人。

现在只是解答大家问题，那个属于大乘佛法，以后要展开来系统的讲，

也不一定每个人都能理解，反正先混轮吞了吧，以后境界到了，自然就理解了。不然，错过这次机会，还不知道有没有以后。

那就说让你伤心了，而不是人，人代表不止你一个。

师父讲的很清楚，你可能有漏看了。

把最近师父讲的从头看一遍吧。

慧觉观自在: 回复 wyy991015：2024-2-22 15:49

师太，这句话我知道啊。我的意思是，是不是所有佛都得经历初妄再修行回去，还是有的不经历？而在佛的世界里没有时间，要有初妄就是一瞬间都有。我认为只有经历了，才能保证永不退转。要么就在三个基本设定里说清楚，一部分佛才有初妄。这个也不做解释。

您为何避开我的问题不答，反而一直重复一个词，说我没理解。

我就是说我自己，是您自己对号入座了吧。

要说以后讲我也就不问了。可是我问了两天，感觉不是我没问清楚，就是师父没看清楚，搞得您也这么回答我。

我认认真真仔仔细细的听了，我前几天还把书又翻了两遍。如果您能回答，您就直接回答我吧，不要答非所问，一会说以后再讲，一会说我漏了，或者说下几号，第几分钟。您上面还重复初妄无因呢。

打坐磕头念佛: 2024-2-22 19:58

也许佛知道这个初妄是什么，但在佛法的世界里就是初妄无因就这么规定，就这么设定，除了佛自己谁也不知道这个初妄是什么，这句话

没那么难理解吧，这让师父咋回答。

师兄你想的太深奥了，首先不是佛境界我们都理解不了佛。其实就是大概知道这么个意思就行。先把咱们这个层次的修好就行。

看了几遍你的问题太深奥了，第一个众生第一个佛，想想我都有点头疼。还是让师父跟你说吧，师兄境界有点高，我退下了

慧觉观自在: 2024-2-22 20:13

我不是问什么是初妄，你没看懂我的问题。你要是觉得师父回答了那就回答了吧。

我也知道师父以前是不喜欢人问除了修行以外的法理，是师父讲法讲到世界观我才问的，好吧。

首先我问的不是无明怎么来的，问的是很简单的世界观设定的问题，这也不是什么高境界的问题，更和佛的境界没有半毛钱关系。哎！观世音菩萨啊，我的问题有那么难懂吗？呼唤您加持。我的猜测我也放在这了，念念不忘，必有回响。

Taiguanglin：

慧觉观自在，我现在向你道歉啊，可能昨天状态不太好，还有晚上还有事，有人托我办的，所以为了赶紧说完就那么说的，如果让你起了嗔恨心什么不好的情绪，我向你道歉。

不过佛理还是佛理，凡夫都是有欲望的，从情绪开始升起之后会产生欲望，你这种欲望所说的大菩提心，也不是我们所认为的真正的

大菩提心，虽然这个欲望的大菩提心我们也是需要的。为什么？因为也只能这样，必须从这里开始。

你得有这个欲望，只能从有欲望的状态下开始。但是真正的大菩提心，是在你没有欲望的情况下，真正看到了众生之苦，然后愿意为众生做，传法也好，做任何事情也好，从这里开始才算是真正的大愿。

再重复一遍，从四禅开始，自己在没有情绪、也没有欲望的状态下，重新开始生起的大愿，才叫真正的大菩提心。我不再为个人，纯粹是为众生的才叫大菩提心。你现在是以凡夫的情绪，和以情绪勾出来的欲望来说，我要普度众生，这也算是菩提心，但是还没到那个层次，因为你的情绪、愿望都是时刻在变化的，可以这样理解吧。

总之，昨天的事我向你道歉，对不起啊。

鱼鱼老人：2024-02-22

Tai 师父和了幻师父都说观呼吸能入初禅，我对这个方法也比较感兴趣，所以就接着钻研这个方法。

Taiguanglin：

鱼鱼老人，这位是一定要修观呼吸的方法。我教你的观呼吸的方法，基本上原理是这样的，你不能注意力高度专注于一个点上，不管是鼻子，还是咽喉，还是什么地方，你这样放的话肯定会收紧那个地方，所以会越来越紧张，最后会坚持不了多长时间，对身体不好的。真正的观呼吸是把整个注意力分散开来关注一面，也不能说太关注，就一面，从鼻子开始到肺这个地方，几乎是同时感受，也谈不上是关

注，而是感受，你只要感受就行。

但是人毕竟有注意力乱跳的，这边跳，那边跳，有时注意力乱跳，那就把注意力暂时放到在鼻子到肺的这一大片地方，感受这个呼吸。要不你去看《楞严经》,《楞严经》里还有一种观呼吸法，就是吐息白（能查到的来自《楞严经》相关表述：“烟相渐销，鼻息成白。心开漏尽”），把注意力观到鼻子里吐气的这个地方，这个是要专注的，一直观察到有白气出来的那种程度。但是这个办法到现在没有什么用的了，因为《楞严经》里的办法都是高端的办法，所以对现在根基的人没什么太大帮助。你一定要观呼吸的话，就鼻子到肺这个部位的感受，慢慢感受，不是专注于把注意力全部集中到一点，那就会出现问题。你放松的状态下来感受，慢慢感受就可以。

ZHIYUN：2024-2-26 06:16

师父，我们都不是阿弥陀佛记忆中的众生，毕竟我们是释迦牟尼佛的弟子，那我们是不能接受 36 万亿阿弥陀佛的加持了吗？我们跟阿弥陀佛没有直接的缘分，接受不到加持了吗？还有我做功课的时候经常能感觉到头顶有清凉注入，第一次是在卧龙禅寺，虚云老和尚当年求雪的地方，我在那里持大悲咒，观想摩尼宝珠供养三宝，供养观世音菩萨，然后头顶中间很明显感觉有清凉的泉水注入，一直持续了一两个月，师父，这个是不是观世音菩萨灌顶加持？

Taiguanglin：

Zhiyun，这个娑婆世界众生，大部分都不是 36 万亿阿弥陀佛们

心中的众生，所以是不能直接接受加持的。所以你得念，你只要念就行，你一直不间断地念阿弥陀佛，心里想着那边有 36 万亿的阿弥陀佛，然后就念，就能接受到。因为他们那边有愿，他们都发了那么大的愿，但凡谁念阿弥陀佛，他都会帮助，这前提是你得有大菩提心、出离心，起码的发愿得有。

观音菩萨灌顶之类的，也可以这么说，有没有觉得哪个堵的地方就那么一灌下去，直接给打通了的感觉，有的话那就更好。

Tai 师父 2024 年 2 月 23 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

握杆子：2024-02-23 19:39

师父，提起思情，胸口烦闷、闹心，有什么原因或门道么？ 恭敬合掌

Taiguanglin：

握杆子，提思情，心口烦闷，这都是很正常的事情。一开始也都这样，要么是非常激动的流泪、要么是悲伤、要么就是烦闷，烦躁起来。一开始都这样，都是不好的情绪在一点一点发作，所以修思情不能是单纯的在打坐的时候才修，平时想起来你就提一提试一试。你功夫到了，平时大部分时间都可以在修思情的情况下，也可以和别人正

常交流。

所以修思情不是一天两天的事，你就多练练。要不然怎么说，虚云到了 56 岁才是思情破灭，进入四禅了。这不是一天两天的事，努力就可以。

非子非也：2024-02-23 18:16

师父好，有时候会因为看到某个师父的书或是看到师父的照片、视频莫名其妙的泪流满面是怎么回事？是没见过面的师父，莫名其妙流泪好多次了，求解

Taiguanglin：

非子非也，看到佛像、佛经留泪，说明前世和佛有缘，是修行人。佛经也是这么说的，没有什么太大问题，你就照常修行，至少说明你比别人走得快，走在前面了。

巫泰水瓶：2024-02-23 18:00

Tai 师父，您好。向您顶礼。我最近生病了，起先是膝盖痛，后来全身痛，五脏六腑好像都跟着衰弱起来，我今年 32 岁，女。我在西医拍了核磁共振的片子，显示脊椎有一节是黑影，医生让做穿刺切片检查以便确诊，我没有做。因为有中医拦住。最近几天头疼，大舌头。近几个月来难以入睡，疼痛难受，非常渴望重新健康起来。我一直配

合中医积极治疗。几天后我将重新去医院检查身体。

以前有幸看过您的贴子，生病的时候哀叹未能在您还在贴吧的时候问问题，前两天看到您的回关，我都觉得难以相信，竟然可以这样向您提问了。我的生病因素，求医经历都不算少，这样描述自己的病症，我不知道是否准确传递信息了。感谢您的回归。我想重新健康起来，这就是我的问题。

Taiguanglin：

巫泰水瓶，每次看到这种求病、问病的人，我就有点心惊。我只能说你最终的方法还是向佛菩萨靠拢。分四步走：先发愿，然后是戒行、善行和修行。你如果发不了愿，起码也得多多放生，然后开始求佛菩萨，让他给你看一下，他看的才是真正的病症。你可以一开始先到医院去问，中医、西医都试试，最后不行的时候就求佛菩萨。

我也是基本上以这种方式对周边人的。和我能见面的人都是缘分近的人。如果有人病了，他若是问我的话，我也会问问观世音菩萨这个病怎么办？该不该去医院？观世音菩萨至少起码会告诉你该不该去医院，不该去医院就硬扛呗，没必要想那么多，这就是业障，扛过去就完了。

要是该去医院的话，佛菩萨就会告诉你，甚至把病名都告诉你，你该去哪个科室看，你拿着病名就知道该去哪个科室看了，有些病是这样。所以向佛菩萨靠拢是最好的。不管你找地藏菩萨也好、观音菩萨也好，先做功德，然后向他求。

———————————

正岭：2024-02-23 17:37

精力（魂力）弱怎么办？顶礼师父

Taiguanglin：

正岭，精力弱怎么办？你说的精力弱就是比较容易疲劳、瞌睡这种问题，多运动就可以了，每天坚持磕头，磕一两个月精力就上来了，不那么疲劳了。

————————————————————————————————————

———————————

流浪者月儿：2024-02-23 16:38

Tai 师父好！如果不杀生吃素念佛凭着这样的善业就能往生极乐世界，那么极乐世界可能挤满了虚情假意的素食主义者呢！像希特勒就是素食主义但是杀人如麻，听说也去天堂了，这里面是什么逻辑呢？如果想去极乐世界，那么活着的时候心就已经去了别处，和现实生活形成了二元对立的关系，和我们平常讲的活在当下直面人生这种理念有冲突吗？谢谢。

Taiguanglin：

流浪者月儿，这种形而上的问题问了也没什么太大的用。你就拿现实的问题来说，你遇到什么问题了，那就当下作出决定就对了。你不能说我心里已经进了极乐世界，所以现实里我就成了木头，那是不可能的。

有人来找你，你就得搭话，跟他交流，你该做的事就做。你的心已经去了极乐世界，但是生活还得继续，该做的事还要做，能不干坏事就不要干坏事，该持戒就持戒，该修行就去修行。具体事情具体说，（就像）生活和工作怎么分配、怎么安排这种问题一样，你怎么能用百分比来分，你也分不了，是吧？

不杀生吃素不是善业，也不是功德。不杀生吃素只是不造善业也不造恶业而已。你杀生吃肉是恶业，放生才是善业。有些人他就不明白，他以为自己不吃肉了，就像造了多大的功德一样，向佛菩萨求个愿，然后说自己以后不吃肉了，那你就吃着呗，还能怎么办？佛菩萨怎么能因为你不吃肉了就要满你的愿，你得先放生，放生才是善愿、善业，念佛也是，真正的心里念才是。

希特勒，素食主义是素食主义，杀人是杀人，那是另一回事了，杀人多那就该下地狱了。谁说他去天堂了，反正那边的命运也是大剧本里写的，要去天堂就去，我也不知道他去了哪里，我也不想看。这种大规模进行杀戮的人，都是在命运剧本里写好的事情。

果慧：2024-02-23 16:02

请问我今生念佛往生极乐世界后，跟菩萨学一般大概多久才可以来娑婆世界渡人？（换算成娑婆世界的时间要几年还是几千年呢？）

Taiguanglin：

果慧，这个时间是没有办法衡量的，两边时间差距太大了。可能

是几劫的时间，你要从下边一直修到阿罗汉再出来的话，可能要好几劫吧！有可能现在的阿弥陀佛入灭之前你都修不到，但是马上会有新的阿弥陀佛出世，所以不用管。至于这边的世界，也可能弥勒佛的时代都过去了，又出现新的佛的时候你才能出来。佛给人授记的时候就会说你要遇见多少佛，都不是用正常的数量算的。

三日空：2024-02-23 16:00

顶礼师父！两个问题：

1、念圣号时间长容易昏睡怎么办？为了完成每天定的数量，走路坐车时念的圣号数量算在里面，可以吗？做其他事情的时候能不能念圣号呢？说要时时刻刻念，干别的事情也要自动念，但干别的事情就不可能专注念啊，那不是有口无心吗？

Taiguanglin：

念佛号一直念就可以了，你不用管什么有口无心之类的想法，你就一直念，任何时候都可以念，上厕所的时候也可以念，让佛号一直在心中念念不断这样就最好了，这样就算是功夫到了。不用管什么干别的事情的时候不能专注之类的，你只要念着就行。

而且念的功夫越是高了，念佛的思情、妄想，它变得会越来越细腻，也不会去干扰你做别的事情。

2、有次看某尊佛像突然脑子里蹦出一个不尊重的念头，压都压不

住，越不想越跳出来，遇到这种情况怎么办？不会下地狱吧。

Taiguanglin：

还有对佛菩萨产生邪念，这都很正常的事情。意淫谁不会，看小片片也会意淫的，这都很正常的事情，不用管那么多。有些人妄想太多，看到一个联想出很多事情来，这就是妄想多的表现。

DD 泰粉丝：2024-02-23 15:27

师父，为什么说再过 100 年你们就结束了，不归你们管了（接下来归文殊菩萨管了）。佛经说楞严经灭后，阿弥陀经还会再住世 100 年，地球上还有这么多修净土宗的众生，阿弥陀经不管了吗？好怕这辈子万一去不了，再投胎就没机会了？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，我们管的这 100 年是有禅定的时代，传正法。正法还是靠禅定来修行，然后解脱。就算到不了阿罗汉，起码你有禅定的修行条件。

但 100 多年后会出现什么现象呢？

人们开始往脑子里装东西，现在已经开始研究脑机接口了。人们开始往脑子里、脊椎上装东西。

这脑子和脊椎是不能动的，你往心脏里放东西都可以修禅，但是一旦往脑子里放就废了。为什么？因为他放的东西一开始可能是单纯的信息处理、通讯、储存运算之类的，但是它一旦放东西肯定会触及

到某个神经，所以会出现不好的情绪或不好的荷尔蒙，让你产生不好的情绪。

所以为了中和这种不好的情绪产生的痛苦，这个东西必然会发展出（能）不停的刺激你的大脑，生产出让你感觉好的荷尔蒙（的功能），这个是会上瘾的。你一旦装了再过一段时间你就上瘾，你再拆掉的话，你的不好的情绪陡然而升，你就坚持不了了，所以说这个东西一旦发明出来，并且到了成年的时候基本都得装上，要不然你就没有办法融入社会，就像现在老年人不会使用手机，就没有办法上公交车、地铁，去行政大厅办事，都很麻烦。

可能 100 多年后的那个时代，你不装东西就没有办法在社会上正常活动、正常工作。你要不装的话，你就被社会隔离了，就被踢出去了，你可能就到边远地区、郊区，到帐篷区待着了。最后一代的那些修行人只能去帐篷区里，所以也收不了多少供养，最后就没有人可以修禅了，所以整个修行过程就结束了。

就算到了这样的时代，禅定已经消失了，但是密宗的念佛念咒还是可以继续有的，念佛念咒是不管你脑子里有没有东西，它都可以念的，所以它就继续流传下来，可能再过一两百年等密宗都消失了，再过一两百年的小乘的时间，最后还会留下最后几句阿弥陀佛。

至于念咒能不能往生，那就看他的功夫了，好吧。

安_Tai：2024-02-23 14:15

您 2 月 17 号的答疑里说中间专门下山两年消了两段业后禅定功夫就很快推进了。昨天我也有听到说修行到一定地步大考会出现，也就是有些缘会出现，要去一一了清。我想问的是这个节点是不是在任督通后中脉还没通，也就是气脉从头到脚但是还不能从头顶冲出去的这段时间？想知道是不是这样以便提前做好心理准备，感恩师父指点。

Taiguanglin：

安_Tai，每一次修行要进步的时候，中间都会出现业障，这个业要消。有可能是他们主动来，也有可能就得你主动出去找。而你能够主动出去找的前提是你必须和佛菩萨产生感应，人家教你怎么去找，找谁怎么消，这个时候你才能动，否则你别乱动，没有办法的。你都不知道怎么消，不知道是什么业？你怎么消？你别乱动。

所以就普通人来说，你就正常修行，不用担心这个问题，到了该来的时候自然会来，一开始来的都是不用你主动去找的业，也都是他们主动上门的，你就不用想这些，到了就来。每一个阶段之间都有：初禅之前有，初禅到二禅之间也会有，欲界定之前也会出现，每个人来的时间也不一样，你不用管、不用想，不用特别的去关注，来了就消就可以了。

在下名为上天：2024-02-23 12:52

太师，在下昨晚睡觉，仰卧，习惯性地用打坐的观法入睡，就是

去除杂念，观分别心（就是平常用来观外物的那个东西，自创观法），然后忽然感受到一声巨响，自己能感受到响声是从身内来的，马上想到是耳残像，然后就感觉身体非常轻盈，内心非常清明，像无波之水那么平静。然后，再醒来就是第二天了。

请问太师，这是接近欲界定了么？

另外，在下上周五开始学秽迹金刚咒，周四凌晨在梦中就对着一条大蟒蛇念，感觉挺神奇的，并且这个梦的记忆非常清晰，连蛇的头型、身上的花纹都有印象，以往的梦都是记得迷迷糊糊的，是大师加持么？

Taiguanglin：

在下名为上天，这种简单的感应就不用放在心上。如果这种感觉你是持续性的，每天做梦都有这样的感觉，可以拿来说一说。前面已经讲过了，一开始佛菩萨都会给你一些感应，甚至给你加持，让你感受到下一个禅定功夫的阶段，他都有小恩惠给你的。所以一开始修行的时候感受到都很正常，有可能就是你的神经在放松的情况下稍微有了变化，就有了这样声音的感受而已。下面的梦也是不要太当真，他也没跟你说修行的法门之类的，你就不用当真。

有一无空：2024-02-23 12:06

师父，1、我练呼吸前期哈欠不断；现在哈欠没了，但背部感觉像一张大膏药贴在后背暖烘烘的，偶有燥热感，早上喝热水后背也很快

热了这样好吗？

Taiguanglin：

有一无空，一开始都那样，练呼吸哈欠不断，就是氧气不足了。练了呼吸氧气足了，供给到每一个细胞都活跃起来，所以后背暖暖的。各个地方都可能出现这种情况，这都是好事不用在意的。

2、佛家“卍”字符是真实存在的嘛，晚上如果偶尔感到金色的“卍”卍字符在身边不远处向左旋转是幻觉问题嘛。

Taiguanglin：

还有“卍”字，以前练轮子功的人说过，他打坐的时候能看见“卍”字法轮在转，这些相都不用在意，都是幻觉没有用的。

Lanlan 岚：2024-02-23 10:19

1、整个世界，尽虚空遍法界的佛/众生总数是一个定数么？就像能量守恒定律，有堕落成凡夫，也有解脱成佛的，总数是恒定还是变化的？ 恒定，是否理论上能把所有堕落过的凡夫都渡尽；如果变化，那又是哪里生出来的新佛/众生呢？

Taiguanglin：

Lanlan 岚，众生是有一个总数的。因为自性不生不灭，既然不生不灭的话，它既不能消失，又不能产生，那就有一个总数呗。而且，自性都是独立的个体，是可数的，所以它是有一个总数的，但是具体

多少我不知道，肯定很多的。

2、一个人的自性和一只蚊子的自性是等量的么？还是蚊子这种属于散灵，只算 0.1 个自性？如果不同的自性，体量不等，那是否形成业的量也有不等？杀一个人和杀一个蚊子的业就不同量？感恩太师父开疑解惑。

Taiguanglin：

蚊子的自性……等量的吗？首先蚊子出生就到了受报的状态，他干了坏事，所以在受报。所以说打死一只蚊子和杀死一个人，恶业的程度是不一样的，人肯定是大的。

一些小虫子，它的确有的是一个完整的意识，但是也有的是被打散的意识。打散的意识，这里也有一套逻辑我就不说了。只要是个阳神，到了阳神层面上，阳神也是由光子组成的一个发光的球体。只要它有实体，就可以分解，就可以把阳神光子给分拆开，变成很多小的，分别投胎到不同的地方，变成很多虫子这种小动物，有这种事的。

我在树下：2024-02-23 10:08

师父，众生既然是从佛而来，众生还是佛的时候，应该是全知的，那么当时应该能推演到今日的各种痛苦和无奈，为何还选择堕落成众生？

Taiguanglin：

我在树下，众生还是佛的时候应该是全知的，那么当时应该能推演到今日的各种痛苦无奈。什么叫推演？推演的前提是什么？就是记忆，没有记忆，你根本推演不了，你拿什么推演，你想想看是不是这样？例如小孩怎么可能知道 1+1=2 是吧。你得先知道12345678910，你有了这个基础的数理知识之后，你才知道 1+1=2是吧。

推演就是这样，你得先有自己的记忆，再加上其他人的综合分析，在这种情况下，可以读取其他人记忆的时候，你才可能产生推演的能力。

其中最重要的还是自己的记忆，别人记忆在推演过程中起不到太多的帮助。为什么？这个推演怎么说？如果是把自己放进去推演的话，自己的记忆必然是非常重要的，自己的脾性、性情他都起到重要的作用。你要是放到别人身上，把别人记忆拿过来进行推演的话，它就不是一回事了，你能理解这个意思吧。

所以说你要消业，佛要帮助一个人消业，他是要亲自下去渡人的，这个时候肯定是以自己为中心进行推演的，不是拿别人的记忆过来进行推演，这就不一样了。所以说单纯的、在自己不干预的情况下继续推演，这个又是另一回事。可以同时有好几个人一起推演，看结果怎么样，有这样的算法。

柳鳴：2024-02-23 10:00

读经典一年多以来，有说不推荐读任何经典咒的，甚至有说读经咒没用的，这是不是自己要经的考验，或这样的言论是不是邪知邪见？

Taiguanglin：

柳鳴，首先读经咒，第一个好处是就是灭文字妄想，就是为了灭文字妄想一直在读经咒。而且，任何经咒的背后都联系着某一个佛菩萨，经咒都是他们留下的，所以在你读经的阶段是可以得到他的关注，只能说关注，不能说是加持，未必是加持。因为你的发愿、持戒、善行、修行有没有到还得看。所以只能说，在你读的时候会得到他的关注。你只要一直修行，在后面就会出现加持好吧。

———————————————————————————————

耀振：2024-2-23 10:21

阿弥陀佛，顶礼师父！

问题 1：地藏经言：至心自读，或请人读。其数三遍或七遍。如是恶道眷属经声毕是遍数。当得解脱。为什么现在我们读 100 部都不能超拔眷属？

Taiguanglin：

耀振，地藏经读了 100 部，为什么不行？至心自读或请人读，这个至心你没做到吧？你要是以清净的心，很专注的读，你不起妄想的读，这个效果是很大的。

一般人和修为高的人（读经）还是有很大差别的。比如说，一般

人说自己不起妄念读了一个小时。但是，如果对方是三禅、四禅以上甚至无色界定的人，他读了一个小时可能比你的效果要大好多倍。

问题 2：用电子设备读经和用纸质经书，两者有区别吗？

Taiguanglin：

用电子设备和纸质书都一样，因为它都是你脑子里转动的经文而已。

———————————————————————————————

一缕思情化纤绳：2024-02-23 06:45

顶礼师父！

问题如下一：我经常感觉自己左侧胁下闷胀不适，降魔坐现在可以到接近两个小时，但是好像对这个闷胀缓解不了多少，后来改为莲花坐，可以坐 60 分钟，但好像缓解也不是很明显，请问师父是否继续坚持莲花坐这个闷胀可消失？或者我该如何做，会更好一些？

Taiguanglin：

一缕思情化纤绳，你现在就坐莲花座，哪边堵就坐哪边，然后坐 60 分感觉堵，那就多坐。堵也不一定是靠自己能化开，我自己有过多次经历，在哪里堵一段时间之后，梦见菩萨给点一下，然后就通了。也不是一下子通，后面这几天内慢慢就化开，自己就通了，也有这样的经验。所以说你能不能得到佛菩萨加持，对身体的这种改善还是有很大的帮助的，全靠自己是有点难。但是也不是不行，因为道家那边

很多人都是全靠自己在修行的。

问题二：我们修行目的是为了成佛，这不也是一种执着吗？请师父开示，感恩师父，顶礼师父！

Taiguanglin：

目的是成佛，但凡夫的欲望都是执着。从情绪层面上产生的欲望，是执着，要成佛也好，要度人也好，都是。但是一开始总得这么开始，所以说菩提心也是凡夫的欲望升起的，那也算。实际上不是四禅以上的那种真正的大菩提心，起码也得是有菩提心的。

还有修行的目的。你不能说以成佛为目的，而是以普度众生为目的。你要是以单纯的成佛为目的，那就是另一回事了，那成不了的。

普度众生是把和自己有缘的众生全部度成阿罗汉为目的，这个时候才算是真正的发了菩提心。

链接爱：2024-02-22 23:27

师父，1、10 年前师父说过 16 个字，其中“依法依己”里面“依己”是什么意思？我一直想不明白。

Taiguanglin：

链接爱，依法依己，就是依靠学法，然后依法照做。依己，就是你得自己动起来，你得做，你不要去想着别人能帮到你什么。你要去靠佛菩萨是可以，但是前提是你得做、有精进的表现，有大愿，还有

戒行、善行、修行这些都做到了，佛菩萨的加持也到了。你前面都不做到，一直想着占便宜的事，很多人就在修行方面想着占便宜，以为别人给你灌个顶，你就一下子提高了，没有这样的好事，是吧！往往这种好事到后面都是诈骗，所以还是得靠自己。

2、在没有时间的世界里看不同世界不同流速的时间是什么感觉？能不能说说。

Taiguanglin：

不同的时间。以后讲分别心的时候讲讲，反正普通人是理解不了、感受不到，我也只能用逻辑来给你讲讲而已。

法号明灯：2024-02-22 22:32

师父，诸佛同体了，阿弥陀佛的精悍传法思路能传递给释迦牟尼佛，释迦佛牟尼组织自己人传法不行吗？是因为世界是初形成，下边人执行力不强吗？本有传法和极乐传法在同时进行吗？

Taiguanglin：

法号明灯，这个问题在前面讲过了。有专业团队，他们有丰富的经验，可以让剧本按照原来的计划走，中间出现纰漏的时候，就可以及时的修改，让计划继续前进。

总不能出现一个纰漏就把计划放弃，然后把文明全部推翻，再重新来，那是得不偿失的。每一次传法活动它都有一个考量：

第一、要度多少人？这个度是直接成为阿罗汉的这些人。从凡夫成为阿罗汉要达到多少量，必须成为阿罗汉才算是走出了一步，这个很重要的。你就算修到非想非非想处天，只要是凡夫和阿罗汉差一级，实际上还是凡夫，说堕落还堕落了。所以说传法活动，一开始就先定个目标，这回要让多少人达到阿罗汉。这些人可能大部分都是天人级别的，让他们下去消业，然后修行，最后成为阿罗汉，这是传法的一个大的目标。

其次，在你的传法过程中，不能让众生恶业的总量陡然增加。这两边要一起进行的，众生的恶业正在增加，你这边还得度人。如果你度的人都没几个，光恶业一直在增加，后边这些人修行成佛时出现的障碍就更大，他们要度起来更累。

所以这两边都得考量：一个是度人的量，还有一个是恶业增加的量，都要考量。

所以说传法活动，它不是一两个人随随便便打闹的，是一个团队进行写剧本，然后执行，出现纰漏的时候再马上补上，这是一套的、很麻烦的事情。

比如说咱们现在这次的传法活动中，第一个犯错的就是释迦牟尼。他犯的错挺大的，当时他就想找咱们要不要重新来过，但是，既然是来给他们看咱们实力的，那就不用改变继续推进呗，所以才有了现在3000 年。

现在 3000 年的历史剧本，实际上是已经改动过的，按照原来的历史不是这样的。实际上，按照原来的剧本是 a，释迦牟尼犯了错误

变化的剧本是 b，经过我们努力打补丁之后，现在的剧本是 c，可以这么理解。

净红：2024-02-22 21:56

顶礼太师父。1、请问为啥不建议吃米饭？

Taiguanglin：

净红，米饭以前讲过，米饭它抗饿，但是它消化起来慢，而且体积挺大的，所以占肚子，对呼吸有影响。同时米面当主食，它里面有谷胶这样的成分。谷胶你网上查一下，胶就是胶水的胶，胶水能粘的，光听名字就知道这东西是黏黏糊糊的。

谷胶这样的成分进入血液之后，血液就会变得粘稠，就会拉高血压，所以想要清静一点，能不吃就不吃。拉高血压，心脏要跳得更厉害一些，那就没有办法清静，你想清静，进入深定，让身静下来最好还是不要吃这种主食。

2、艾灸会漏气吗？艾灸好不好？因为家里有小孩，有时候给他们艾灸，市面上的信息太多实在不知哪个是真的。

Taiguanglin：

还有艾灸会漏气？不一定，我是从来没试过的，所以也不好说。但是艾灸对身体血液不流畅、筋膜有一些瘀阻的，这些是有帮助的。如果你是单纯的想走修行之路，外面的这些事情，能不做就不做，就靠打坐来放松身体，让这些筋膜都打开就可以。对小孩就不要做了，

小孩他自己挺健康的，你这么一整反而就弄出其他问题来。

血苍穹 87：2024-02-22 21:08

顶礼太师父，您说极乐世界已经经过了三十六亿阿弥陀佛，那么《无量寿经》中介绍的法藏比丘是现任阿弥陀佛的前世还是第一任阿弥陀佛的前世？还有人们说现任阿弥陀佛入灭后观世音菩萨会接替阿弥陀佛位置成佛，接引众生到极乐世界，但是观世音菩萨都没有发四十八愿，怎么接引众生呢？

Taiguanglin：

血苍穹，你说的法藏比丘的故事，它是有原型的，但是这个故事是编的，有原型，但不是真实的故事，只能这么说了。

为什么？整个大乘佛经它在写经的时候，都有一个前提条件，你看前面《阿含经》写经的时候，佛都是以觉悟者的身份出现，他不提佛是创造世界的人，控制世界的人，这样的话。

到了大乘之后，你看法藏比丘的故事，明显是在告诉你这个世界是由佛创造。你既然创造它，也是控制的嘛。这和前面讲的有矛盾，所以他不能告诉你的前提下，就把这些部分都给拆走。

讲法藏故事的时候，他也不提搭档的事，也不提四圣佛的事，这些都不能提。明明有的事但不能提，所以你就当个故事来看就可以，他就想告诉这事而已，你不能拿故事当做义理来深入，不能达到你要

了解的真相。

只能是，故事就是故事，而且都是经过编排的故事。整个禅、教、政、商四个职业当中，“教”是说法第一的职业，也是专门研究怎么写佛经的职业，都是他们经过一通研究之后拿出来的佛经，他就是让你起到信的效果就可以。

观音菩萨要在极乐世界成佛。但凡要在极乐世界成佛，就必须继承阿弥陀佛的四十八大愿，这不是他一个人的四十八大愿，是从初代佛开始层层往下传递到现在的。所以你要在极乐世界成佛就必须继承这个愿，你要不想继承就去别的世界，自己创造一个新的世界成佛就可以。

青鸾鲲：2024-02-22

师父，请问您看过瞬息全宇宙电影吗？里面有个平行宇宙的概念，还有回旋宇宙 1 这本书里也提到平行宇宙的内容，每个人每个不同的选择就会产生一个实体宇宙，也提到让我们专注于这一生，不要管其他的平行宇宙的我，

请原谅我的提问，感谢师父！

1、请问您如何解释平行宇宙？

Taiguanglin：

青鸾鲲，已经讲过了，每一个个体都是独立的个体，它不可能分出多个分身到不同的宇宙，所以说平行世界只能算是一个不同的小世界。就像咱们的单元楼一样，房子里边都是一样的构造，但住着不同的人，只能这么说。

咱们这样的小世界，在娑婆世界内就有 10 亿个，每个世界里面都有众生，但里边的众生没有你，你是一个独立的个体，你不可能分身到别的世界上，这样理解就行。

2、请问：之前有个梦梦到巨大的怪物伤人，我想大家一起打他，打败了他，我走到他面前举起大刀要杀了他，突然意识到这个怪物是我自己，我犹豫怎么能杀死自己呢？就把他放了，他就走了。

你是你，我是我，但你也是我？我实在不懂。

Taiguanglin：

你是你，我是我，两个人是独立的个体，客观上是这样的。但是因为诸佛同体，意识重叠的缘故，当我伤害你的时候，同时在我的意识当中也留下了印记，这以前也讲过了，经过编辑菩萨这么一翻转，往你身上放上“业”，命运一解，那你果报就来了，就是这么个意思。

3、有说法，过去现在未来同时存在，请问师父时间是同时存在吗？

Taiguanglin：

“菩萨畏因，凡夫畏果”，这句话什么意思？就是菩萨看到，当有人要行恶的时候，菩萨的视角是没有时间的，所以当他看到行恶的过程，当下他就能看到这个事情翻转之后，又会出现什么样的果报，他是同时能看到的。

时间本来是一个人的观念而已，脑子里产生了分别心之后才有了时间这个观念而已，所以时间本来是不存在的。

念佛方能消宿业：2024-02-23 20:23

1、师父有看过《观世音菩萨感应灵课》吗？是印祖推荐遇事不决问观音菩萨的，印祖为其做过序文。是按书问，还是求菩萨感应指点？

Taiguanglin：

你要求观世音菩萨的感应，你心里想想就可以。你愿意按照书本的也可以。反正他俩是搭档，他不需要写什么东西，他只要心里一想，人家就知道。他俩可以说就是两个连在一起的人的感觉，所以他写个书来给别人看，他的行为就是给别人一个信心而已。

至于感应这个事儿，你得先相信佛菩萨一直与我们同在，意识遍虚空嘛。然后达到他愿意给你感应的程度。刚才一直在讲先发愿，然后是戒行、善行、修行，这些到了，肯定是有感应的。

2、如何提前拿到往生保证书。

如何保证往生，入欲界禅定就可以吗？还是念佛功夫成片，一心不乱。信愿行具足就可以往生，怎么知道自己具足。

Taiguanglin：

往生，信愿行就足够了，不需要修禅定。但是修禅定可以提高概率，这是肯定的。因为修禅定能让你的心清静下来，更容易在死那一刻，看到佛菩萨接引，这是肯定的。

3、如果具足就可以往生，以往生为目标的人有必要学习打坐参禅吗？

Taiguanglin：

如果你连禅定也不愿意修的话，那就修大量的善业。用对你有感激之情的众生情绪，来抵消冤亲债主堵的路，让你同时产生欢喜心、慈悲心。这样你也能看到阿弥陀佛来接引了，所以你要是真的什么都懒得做，那就念佛，一直口念佛，同时多造善业，这就可以了。

针对一个人修到了可以往生的程度的话，佛菩萨会提前告诉你：什么时候你的时间到了。他会让你把该做的事先了掉，先做完，他会提前告诉你。大部分正常的修行达到了可以上天的人，都会知道自己什么时候会死，这是必然的结果。

要不然，万一到死的时候，还有什么意想不到的小事情发生，让你产生了执着怎么办呢？所以他会提前告诉你什么时候死，你在这之前，把该做的事都给办了，后事都给料理好了，那就等死就可以了，

肯定是有这样的过程的。

其他地方收集的问题：

1、人生总量定律：比如这辈子要受到自卑、恐惧、担忧、焦虑等多种情绪之苦，每个细分苦情也有总量吗？还是说都属于总的苦情，没有分那么细？

Taiguanglin：

人生总量里不包括情绪的量，“情绪”和“业”相连的时候，业的量来决定你的情绪。

怎么说呢？有业障来了，有人来伤害你，让你产生恐惧，是以这种“业”的方式来算。恐惧在你身上产生的程度，就是靠你的修行来决定。你修为越高，人家来伤害你时，你不会起恐惧心；但是你的修为越低，恐惧就会越大。

从修行的角度来看，你的情绪总量是有的，一点一点灭，它有个过程，是可以用数字量化算出来的。但是咱们普通人是感受不到，只不过当情绪起来的时候，你就知道我原来还有这样的情绪。

2、之前您说进入四禅后，不是要消完所有的业吗？那四禅后面是不是就不会再有业报了呢？

Taiguanglin：

到了四禅之前，你这辈子要消的恶业基本都已经算是消完了，其中到了初禅之前，肉身承受的痛苦基本上都得承受完。因为初禅开始，后面身体就没有什么痛苦了，就光是初禅开始，就已经没什么太大痛苦。

所以说，你后边还有什么大病的话，估计就入不了初禅、二禅，你就得先去把业引出来消掉，然后你就可以往这个方向努力。所以业障多的话，这辈子能修到哪里都已经定好了，没有办法超越。

（此问题丢失或未收集到）

Taiguanglin：

有人问，刚出生的小孩子晚上喜欢哭闹。这有两种可能，一种是他自己有冤亲债主的业障。还有一种是这个小孩子能感受到其他不干净的东西，哪怕是冤亲债主找大人们的，有鬼来找大人们的，小孩子能感受到所以他就哭，有这个可能性。怎么办呢？你就多念地藏经，回向给这些冤亲债主。

对已经生病的人，有一个最极端的办法，你要自己能行的话就试试。

什么办法呢？尤其是像这种癌症之类的，身体上长什么东西的。你可以找个非常清静的地方，或者说修行的地方，然后让你的家人拿

你的钱去不断的放生、布施，把功德回向给你的冤亲债主。

同时你在这种清净的地方，什么也别吃，就喝稀粥，只能看到几粒米的那种煮米的水。只能算煮米的水，稀粥都不能算，就漂着几粒米那种水，喝这种水一直坚持打坐。你不用管双盘单盘，一开始从散盘单盘开始，但是后来也可以慢慢坐到双盘。人就靠着墙一直打坐，一直坐到把你身体多余的部分全给排掉，让你逐渐坚持进入一种接近死亡的状态，把多余的能量全部排掉，就靠煮米的水来一直维持。

如果到了这个时候，癌症细胞它是比正常细胞更不抗饿的，癌症细胞也得吃饭，更不抗饿的。有营养东西来的时候它会狂吃，但是一旦掉了顿，没有新的营养进来的话，它会比正常细胞先死掉，这么一来，你再缓过来的话就可以治疗这个病。

有过几次这种案例。所以说，看看你自己敢试就去试，但是一般对小孩子咱们是不能建议的，因为小孩子自己不知道自己会不会死，他感受不到这种最后的一个时刻。

慧觉观自在: 2024-2-23 15:45

您好Tai师父，我没想到您会真的跟我道歉了，您的言行是一致的，说明我们的缘分还有很长。即使您没有道歉，我也不会起嗔恨心，我一直是很感恩您的，您法布施给我另外一种看待世界的角度。但是就是我得把我自己的感受表达出来，过了就过了，否则心里一直有这么

一个事，可能也有那个问题的原因吧。

您这么说只是让我比较失望，可能我本来因为佩服您本来很想供养您跟您亲近互动，但是您这么一说，搞得好像我的发心被误解了，心里比较难受，那倒不如离您远点。只能靠理性告诉自己，这种情绪不能影响到自己对正法的信愿行，您说的是正法就行了，人无完人。

我自己也有缺点，比如凡事喜欢较真那个逻辑，逻辑不过关我就没法很好的执行。层次低的人我不会与他较真，正因为我内心是尊重您跟随您佩服您实修水平的，我才较真。

嗯我知道您好像之前说真正的大菩提心是要到了菩萨层级才能真正发起来，所以不要着急，顺其自然。

那个我追问的问题，我也和现实中的朋友讨论过了，朋友完全理解啊。昨天师太一会说我没理解，一会又说我看漏了，一会又说以后讲。还有一个师兄，后来看了他的问题问玩具就知道肯定不理解了。我的名字以慧开头，说明我是以慧入道，真理是可以经得住追问的，君子以言有物，说不答就直接说不答好了，不要答非所问，一直重复初妄无因，说别人不理解，感觉好像智商被侮辱了。

也非常感谢您今天的开示，但是您还是没有直接回答我的问题，我不是问第一个佛是怎么来的。我重述如下：

【命题1】所有凡夫都是在佛加持下成佛的，靠自力不可能成佛。（师父说）

【命题2】佛堕落过回归佛境就永远不会在退转了。（师父说）

【命题3】所有佛都堕落过。且由于无时间性，都在同一时间堕落。

【命题4】第一个凡夫是靠自力成佛的，没有佛加持。

根据命题2，可推出命题3。根据命题3，可推出命题4。

命题1和命题4矛盾！

要想证明不存在矛盾，必须证明命题2不能推出命题3。

一种答案是就是初始设定，不予解释。

一种答案是我昨天帖子里说的那个猜想。

我也跟您道个歉，我还是较真这个问题，不知道您会不会看着烦。没事，这个问题就先搁置吧。

Taiguanglin：2024-02-23 18:25

没有漏洞，有漏洞的是你的智慧。

【命题 1】所有凡夫都是在佛加持下成佛的，靠自力不可能成佛。（师父说）

【命题 2】佛堕落过回归佛境就永远不会再退转了。（师父说）

【命题 3】所有佛都堕落过。且由于无时间性，都在同一时间堕落。

【命题 4】第一个凡夫是靠自力成佛的，没有佛加持。

根据命题 2，可推出命题 3。根据命题 3，可推出命题 4。

命题 1 和命题 4 矛盾!

要想证明不存在矛盾，必须证明命题 2 不能推出命题 3。

一种答案是就是初始设定，不予解释。

命题三和四是你想出来的吧？

命题三，你自己都说没有时间性，那同一时间这个说法就不成立，有了时间才有同一时间，没有时间哪来的同一时间，不要用凡夫的短浅智慧去想象佛的世界，你的意思是佛的妄想是联动的？一佛起妄想，所有佛都起妄想？我多次强调，每一个自性都是独立的个体，只是以重叠的方式存在，起不起妄想，起什么内容的妄想，都是自己做主，互不干扰，这叫大自在。但是因为重叠，知道其他自性起的妄想，这叫本知。

命题四，昨日，最初的故事已经讲的很清楚，第一个佛是靠第三佛与第四佛的合作下，从第二佛创造的无限地狱世界解救出来的。凡夫靠自己 99.99999%的概率成不了佛，这也是为了严谨这么说的，实际上根本没有可能成佛，你已经看了上面讲的业的本质，你还觉得靠你自己就能消所有的业吗？

这也是凡夫的傲慢和愚蠢，你连自己前世的业都看不到，更别说无始以来所有的业。就算看到了，你也没有智慧把每个业都完美的解开，还要把有缘人度到阿罗汉。

佛为什么不讲业？因为知道业的真相，人们就会陷入无限的恐惧和绝望。佛法之所以注重传承，不仅仅是修心方法的传授，更重要的是要有菩萨以上级别的人，要用无限的宿命通，看凡夫无始以来所有

的业，再对每一个业给出针对性的化解方法。阿罗汉只能看前后五百世，也没办法告诉你，一段段业你到底应该是忍还是进取。

初妄无因，自性当中忽然产生第一个妄想，谁告诉我为什么自性当中会产生第一个妄想，自性和妄想这个名字都是为了交流起的名字而已。任何问题追问到最后都没有答案，什么叫第一义谛，初始设定，这就是最底层的真相，世界本来就这样，你奈之如何？

Tai 师父 2024 年 2 月 25 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

无名：2024-02-25

1、已经成功去了极乐世界的人，如果再来娑婆世界，是不是必须是阿罗汉以上的人才能回来消业？

Taiguanglin：

去极乐世界的人回来的话，肯定是阿罗汉以上，你没到阿罗汉之前先出来的话，可能又回不去了，又变成这里的众生在这里轮回起来了。

2、春夏秋冬、大自然的各种规律，这些算是佛设计的吗？

Taiguanglin：

春夏秋冬，既有众生的业和缘，也有设计的部分。众生的业也决

定了有春夏秋冬这个规律。因为毕竟春夏秋冬每个季节，动物的活动都不一样，都是有规律的。人们的耕种、农业都有规律，它是和众生的业相关的。

無生：2024-02-25

近一年来，每天坐 3、4 坐，坐的时间 30 到 50 分钟左右。主要是清洗脉轮。大半年下来，只觉得心脏病越来越严重，大年三十眩晕症犯了爬不起来，坚持了三年的功课都断了，能想起来的就只有阿弥陀佛四个字！人生病苦、老苦以至，只能专念佛号（以前对咒非常感兴趣，还学梵文）

Taiguanglin：

无生：你看过十年前的那本书没有？先练腹式呼吸，该练的都得练上，磕头也得赶上，你别一下子就上座，（你的状况）是什么都没有提前准备就开始直接打坐，然后出现这种问题的。你也没说具体情况，我也不知道。

用志不分：2024-02-25

Tai 师吉祥！ 我查了安般法相关经文，原文包括”知息长”“知息短”等。 您之前回复提到，安般法“短入息，长出息”的方式有问

题，可能是翻译流传错误。相关文字我没找着，因而请教一下。——《增壹阿含经》：世尊告曰：「于是，罗云！若有比丘乐于闲静无人之处，便正身正意，结跏趺坐，无他异念，系意鼻头，出息长知息长，入息长亦知息长；出息短亦知息短，入息短亦知息短；出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷；出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。尽观身体入息、出息，皆悉知之。有时有息亦复知有，又时无息亦复知无。若息从心出亦复知从心出。若息从心入亦复知从心入。如是，罗云，能修行安般者，则无愁忧恼乱之想，获大果报，得甘露味。

Taiguanglin：

用志不分：“安般法”，在佛讲的时候，安般法是让你用“分别心”来观察，就是照、觉照。但是后面我们理解的时候都会变成用“注意力”，把注意力放到呼吸上，必然是会变成这样，因为我们的根器就在这里，很少有人观呼吸是用“觉照”来观察呼吸的出入长（短）这种方法。只要你把注意力放到这里，肯定会出问题的。所以前面讲过观呼吸问题——出息长、入息短那种说法,那都是因为我们在用“注意力”来用功。和 2500 年前的人不一样，你不要拿佛讲的（用在现在）。他们是可以直接“观”的，我们是有“注意力”的，两者不一样的。

用志不分：2024-02-25

以及我想请问一下安般法与观呼吸什么关系？经文中讲罗云尊者通过安般法进入禅定，从有觉有观到无觉无观是怎样过渡的？（尔时，罗云作如是思惟，欲心便得解脱，无复众恶。有觉、有观，念持喜安，游于初禅。有觉、有观息，内自欢喜，专其一心，无觉、无观，三昧念喜，游于二禅。无复喜念，自守觉知身乐，诸贤圣常所求护喜念，游于三禅。彼苦乐已灭，无复愁忧，无苦无乐，护念清净，游于四禅。）

Taiguanglin：

用志不分：用“分别心”来观叫小四念处。小四念就叫观身、观受、观心、观法，都是观。是观察身体时把其他感受先舍弃，先主要观呼吸方面的事。所以，从分别心用功的话，可以进入二禅、三禅、四禅的。但是我们现在这儿不行，在注意力散乱的情况下让你观，“注意力”会一直乱跳，会一直放到呼吸这边或者别的地方，那是进不了的。所以你不要用 2500 年前的人修的方法，拿来我们直接学，未必能管用，要不然后边怎么会出现那么多的各种修行方法，什么参疑情、止观…这些方法怎么会出现？

无明萤火：2024-02-25

师父，弟子又来问问题了，感恩师父，问题见下：

1、释迦牟尼佛在灵山以正法眼藏付与大弟子迦叶，我一直想不明白什么是正法眼藏，为什么是眼藏呢？眼在这里意味着什么？是眼

藏神，眼和心关系密切的原因吗？

Taiguanglin：

无明萤火：正法眼藏在这里是一种比喻。给迦叶传的是用菩萨的“妄想”来观下边的“分别心”和“执着心”。观，在这里比喻成用“眼”，实际上是用“心”，（其实）也没法说是用心，或者是用“妄想”来观，怎么说都很难解释、很难比喻。而且禅宗是什么？是以心传心，是两个阳神重叠在一起的状态下，把上一个禅定状态让下边的人体验一下，就（是用）这种办法传授的。所以，正法眼藏，不要用你的眼睛来看，说真的不用抠这些字眼。

2、师父是否可以详细开示因果律？辱骂诽谤品行不正的贫贱之人和辱骂诽谤德行兼备的富贵之人，同样的恶业因为作用的对象不同，得到的果报是否也不同？

Taiguanglin：

因果律，我这几天一直在讲“业”，已经讲得差不多了。你问的那个问题“是攻击好人果报大，还是攻击坏人果报大”？那得看（行为对）对方产生的效果了。按理说，好人心量大的话，可能对你没什么太大的伤害，不会有反击，但是坏人就不一样了。所以有这样的话——“宁可得罪君子、也不得罪小人”。

————————————————————————————————————

小志：2024-02-25

太师父好，我想请问，为什么每次去外面打七，我都会感冒发烧，不过坚持半天就会好了，也算消业障吧。吃素 6 年，确实对身体有好吃，感觉感冒恢复很快，基本上 6 年没吃感冒药。

Taiguanglin：

小志：修禅是每天保持量，一点一点增加，不是突然跑去哪里连续好几天的精进，感觉很精进，然后回来又恢复自己的生活。这样来回跳反而对身体是不好的，你还是按照正常的（修法），在家里每天打坐两三个小时，或再多坐一点。找个时间段这么做，让你的身体有规律的慢慢向前变化。不要直接就跑去哪里做个连续禅七，然后又回来几个月过正常生活，然后又去禅七，这样对身体不好的。

———————————————————————————

彼岸：2024-02-25

顶礼 tai 师，母亲罹患阿兹海默症，平时有放生和念地藏经回向给她，还有什么好的办法可以减少她的症状和痛苦。

Taiguanglin：

彼岸：我相信你是慈悲的，我相信你是希望你母亲好的，你求的时候也可以求让你母亲痛苦的时间段减少。直接来说，（可以求）“痛快地、不痛苦地赶紧死”——可以这么求的。你自己琢磨好、掂量好。而且这个求法要的功德量比让她健康地活得长寿还要大。功德量是可以看得见，可计算的量。让她减少寿命，减少痛苦时长的功德量是更

大的，你想好了可以这么求的。

———————————————————————————

志在解脱：2024-02-25

拜占察要达到一时境界，一时是啥境界，是自性清净的境界嘛。

Taiguanglin：

志在解脱：拜占察也好、拜什么其他法门也好，都是专注的、清净的，你（要）拜的话肯定是专注的。注意力，肯定是有注意力的，要不然没有注意力你怎么办？注意力肯定集中到你想要的事情上嘛，所以说要专注于一点，然后不打其他妄想，你要专注地观想，请地藏菩萨给你个好结果、给你个答案，是这样的。

———————————————————————————

念佛方能消宿业：2024-02-25

1、师父。感觉自己实在发不出大愿，而且也不敢随便发愿，怕到时候愿力牵引，可不可以按阿弥陀佛 48 大愿来发？佛菩萨发什么愿自己发什么愿?这样自己对往生有信愿，对阿弥陀佛 48 愿也有信心。

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，发不出大愿也可以，你只要认为大愿是未来的大方向就行。而且你单纯的是发愿去极乐世界，有往生之愿也可以。但是前面的戒行、善行、修行都得跟上，甚至不打坐也可以，这个方法就是最简单的了。

2、净空老法师是其他世界的菩萨，为啥一生都在弘扬极乐世界？其对接引学佛有极大意义，也是剧本安排好的嘛。

Taiguanglin：

净空法师是其他世界的，但是他要来这里带他的几个人，那就得按照我们的规矩来，不能传其他世界的法，只能传极乐世界的法。

————————————————————————————————

灵光台：2024-02-25 19:42

第 2112 问：［校长之问 1］

老师好~既然“校长”遍虚空，又和众生自性重叠在一起；

那实在听不懂老师讲的课，或有诸多问题时，可以心里面问问校长吗？可以的话，需要先默念校长的名号吗？

第 2111 问：［校长之问 2］

在哪些状态下，更容易接收到校长给的灵感或答案或方法？

Taiguanglin：

灵光台：可以问，你直接问就可以了，你问观音菩萨也好，你问阿弥陀佛也好都可以，他是肯定知道，但他要不要给你答案，那是他的事。

什么时候更容易接收？你要是进不了禅定的状态，肯定只能是睡梦之中了。在凌晨快要醒的时候，这个时候最容易接收这种梦，但是人家要不要给你答案就不知道了。主要还是看你的愿，还有戒行、善行、修行，这些都跟上，肯定有感应的。

安_Tai：2024-02-25 19:32

您 2 月 19 号开示的加持传递的逻辑，我忽然想到几年前听别人说过极乐世界有亲戚的话，往生极乐的希望比较大，这个就是前世记忆和互动带来的好处吧，也就是加持，我可以这么理解吗？

Taiguanglin：

安_Tai，对，你说的对，你认识的人当中，已经有人去了极乐世界的话，你去起来就有点方便，而且可能阿弥陀佛来接你的时候，他也会出现，你就更容易被他那边吸引过去。

靖垧：2024-02-25 17:43

顶礼师父，请问有多少个子女是命中注定的吗？修行人是不是最好不要有那么多的子女牵绊，最近家人催着要二胎，一直在纠结要不要，怕要了二胎，更多的精力会被家庭子女给牵绊。感恩师父答疑。

Taiguanglin：

靖垧：生几个孩子的问题，我就跟你这么说吧：以业的角度考虑，我们要投胎一次就得遇到一对父母，我们起码也得养两个孩子才能为下一世的投胎做准备。我这一世既然结婚了，生了两个孩子，干脆生四个六个，这不挺好吗？这世就专注于造这个善业——养孩子的善业。

如果我这回养了六个孩子，至少未来三世都有了父母，那我至少有两世是可以出家修行的，（可以）不管父母的。第三世我再回家再生，这样你看怎么样？

————————————————————————————

冰：2024-02-25 17:07

1、甘肃陇南岁爷是否真实存在？

Taiguanglin：

冰：什么甘肃陇南岁爷**，这个我不知道，我也不想了解，我对这些事情不感兴趣。**

2、仙佛区别是什么？内心似乎更想成仙，也是通过发愿消业实修这样的流程来修行吗？

Taiguanglin：

仙是道家的说法，就是天人，你也可以成为天人。你什么修行都没有，哪怕你只是戒了肉了，戒了六七年没吃肉了——彻底戒了肉了，然后有足够的善行，你也可以去四天王天。

————————————————————————————

果慧：2024-02-25 15:31

1、腹式呼吸---吸气是用鼻子，呼气用嘴巴吗？

Taiguanglin：

果慧：腹式呼吸都是用鼻子的，从鼻子进、鼻子出，不用嘴的。

2、灭文字妄想念经的时候不出声音念，嘴动，但是时间长了嘴就忘记动了，这种可以吗？会有影响吗？

Taiguanglin：

你能够不动嘴的念，说明你在默念了。因为我们没有办法长时间的默念，经常被文字妄想打断，所以没有办法的情况下才出声念；出声念又耗气，然后就不出声音——声带不动只动嘴的念。你如果是真的可以默念的话，那就更好了。

————————————————————————————————

安_Tai： 2024-02-25 14:43

祝太师父六时吉祥！

意识遍虚空，想请问一下太师父讲法时，三界(欲界，色界，无色界)的天人如果感应到师父讲法，也会下来听的吧？

Taiguanglin：

安_Tai：这是在问天人有没有来听？有吧。因为大师兄说的，我就信呗。

————————————————————————————————

肝胆相照 1914： 2024-02-25 12:00

请问太师父，好多大德留下的教导都是让我们念佛的时候要念自性佛，而不是外在世界遥远的佛，说那样往生的机会，会很低，这是

怎么回事啊？我们应该怎么办？感恩师父答疑。

Taiguanglin：

肝胆相照：这个“大德”是什么时候的大德？如果是 1500 年前的大德，可以这么说。但是我们现在这个时间段，剩下的时间已经不多了，所以我们还是大方的承认——“他力胜于自力”。你要是放到以前的话，你可以说“自力胜于他力”，所以靠自己念自性佛也行。但是现在咱们已经没有那么多时间，那就先去极乐世界再说吧。就请阿弥陀佛来拉我们，多想阿弥陀佛就可以了。怎么说呢，有些问题、你得看（是发生在）什么时间段吧。

————————————————————————————————

采薇 98：2024-02-25 11:09

师父，请问香菜能不能吃？

Taiguanglin：

采薇：香菜可以吃的，香菜是不算五辛的。

————————————————————————————————

虔诚的行者：2024-02-25 11:05

太师父好，未来无法预知，只能珍惜现在，因此想提前问下师父，双盘打通各大关键穴位需要花的大概时间，作为后面很长一段时间修行的参考，比如通开跨大概多长时间？通开尾闾大概要多长时间？再往上一直打通督脉，任脉，中脉等形成完整循环，感谢太师父。

Taiguanglin：

虔诚的行者：你修行不用以这种方式定目标，你就定每天的量，我每天打坐多长时间，至少有一次是要坐到极限——自己实在坚持不了的程度，这样就可以了。还有磕头念佛，戒行、善行、修行都得跟上。千万不要说你要多长时间内、哪个时间节点之前要做到、要修到什么程度，这是给自己自寻烦恼的。

就像这边有一位年轻女孩，她给自己定个几百座内要达到初禅，她要达不到怎么办？是不是又给自己增加了新的烦恼？而且（几百座）时间又快到了、自己没有什么明显精进的时候，自己又开始焦虑，又开始增加新的烦恼。所以说你不要以这种方式来给自己定目标，什么这辈子一定要成为阿罗汉，那你这辈子苦了，肯定成不了的。你这辈子一定要进入四禅，你也够呛。所以说你要定，就定个“我每天打坐多长时间，能坚持多久，能坚持（到）极限”就可以了。

————————————————————————————————

有一无空：2024-02-25 09:57

顶礼师父：弟子之前有接触到准提法门，请问准提佛母是极乐世界的佛吗？准提法门是方便法吗？慈悲师父开示给予介绍。

Taiguanglin：

有一无空：“准提法门”，你自己怎么认为就行，因为有不同的说法，咱们大乘说准提菩萨是观音菩萨的另一个化身，而藏传密宗也有说准提菩萨是释迦牟尼佛的一个化身。如果你认为准提（菩萨）是观

音菩萨的化身，也算极乐世界的法门，你不用太在意。

妙莲思：2024-02-25 09:09

师父，之前讲过只要有极乐世界的团队在，就不会有天魔捣乱，所以国内不会有，国外会多一些，但佛菩萨意识遍虚空，只要向佛菩萨求，那一切都是可以的，想着佛菩萨要加持我保护我，哪里都可以，所以放下心，求佛菩萨加持。昨天听到您讲极乐世界的人团队在的地方他就不捣乱，修净土的话魔事就少，所以中国这一片各种乱七八糟的比如类似小灰人的事挺少。

1、想着这辈子肯定是要往生极乐世界的，现在未来也都是按师父的法门来做，修净土，周围应该不会有乱七八糟的扰乱吧？但是国外这毕竟不是极乐世界的团队在的地方，这种乱七八糟障碍会多一些（或许等未来克服父母的障碍再回国），师父有什么建议，前面说的发大愿，戒行、善行、修行都在努力去做（惭愧只是弟子这样凡夫发菩提心也不是真正的）。

2、请求师父讲讲小灰人是魔王手下的故事吧，网上说这是什么外星人的一类，真实是怎样的呢？不知道师父方便讲吗？一切按师父的安排来，感恩。

Taiguanglin：

妙莲思：你这是在国外？那我教你一个方法。你是修净土的，那

就念大悲咒，先把大悲咒念的滚瓜烂熟——可以在梦里都能念的程度。然后找一个大碗装一大碗水，然后找四个小杯。

起码每三天一次，早晨对着大碗念 49 遍大悲咒，每念七遍，往大碗里吹气——念七遍大悲咒吹气一次，再念七遍大悲咒吹气一次，念满之后把这碗水分成四个杯。

然后观想观音菩萨——念咒的时候要观想、倒水的时候（也要）观想，（观想）观音菩萨从杨柳瓶往里倒水，然后把四个装了水的水杯放到你房间的四个角落里，这样算是形成结界。

以后在这个房间里不要邪淫、不要吃肉，最起码让这个房间保持清净。每三天做一次或者每七天做一次，一般是要求三天，这样大悲咒就形成一个结界。一般什么乱七八糟的外魔是进不来的，然后你自己也要把大悲咒念得滚瓜烂熟，这样就可以了。

随意的蚂蚁 2： 2024-02-25 09:04

我家孩子两岁 3 个月了还不怎么说话，指令什么都能听懂也能去做，偶尔开心时蹦多几个叠字妈妈，挖挖什么，对照了一下应该不算自闭。孩子语言发育迟缓，自己是诵经时给他回向让早开智慧？家里六字佛号念佛机晚上也开着让他一直听，也听推荐说可放一些灵性音乐，师父建议这样做吗？也有一些声音说睡觉时听东西，意识会紧张肾气动长久伤身。

Taiguanglin：

随意的蚂蚁：你可以给他念经回向，但是最好不要在他睡觉的时候放什么东西，这个对孩子没有太好的效果。有些东西对孩子不能勉强或者强求，会起反作用的。如果孩子自己愿意学那倒好，但是你用强迫的方式，他反而会厌恶起来，长大后反而回不了头，就一直讨厌。

尤其是你在修了这个之后，在他眼里变得有点神神叨叨神经病之类的，在他眼里看着你不正常的时候，他反而把所有的罪都归咎到佛教上，然后就开始不敬了。所以（对）小孩子不要强求，等他长大有了自我主见的时候再说。

——————————————————————————————————

小小小灵儿：2024-02-25 03:39

顶礼师父。师父之前讲过的一生补处的大菩萨。是不是说，就是一直都是在打补丁补漏洞的大菩萨的意思吗？

Taiguanglin：

小小小灵儿："一生补处（菩萨）"，就剩一个业，可以这么解释，就剩一个业和一个妄想。这一个业消完，这一个妄想也就消了，然后就可以成佛了，这么个意思。

——————————————————————————————————

三日空：2024-02-24 22:58

顶礼师父！2 个问题：

1、女性是不是 49 岁绝经之后反而修行更好呢？因为不会泄了？

月经期间可以打坐吗？

Taiguanglin：

三日空：其实绝经以后比年轻的时候更难，进步更慢。这也是女性的一个矛盾点，好像每个月消耗那么多，要修回来的时间可能长。但实际上绝经以后更难，还不如在年轻的时候修。

2、如果觉得业障比较多，是不是还是先不要打坐了，先念经、做功德这些，等有佛菩萨感应了再打坐呢？

Taiguanglin：

业障多怎么办？我前面一直说，一开始就先念一年《地藏经》。当然你一定要看业障的量的话，你可以看《地藏占察经》，按照上面的仪规你自己可以测，测你自己的业障到底有多重。你去看那本书吧：《地藏菩萨占察经》。(《占察善恶业报经》)

肝胆相照 1914：2024-02-24 22:03

师父吉祥。弟子这几天听师父的音频，对整个宇宙的背景越来越清晰了，可为什么师父强调的是每个人都是独立的个体 可许多灵性教导都说，万物一体 你即是我，我即是你呢？感恩师父。

Taiguanglin：

肝胆相照 1914：现在是因为时间不多了，你得先离开，我的建议就是先去极乐世界，或者是去天界。你说的什么万物一体，你的意思就是要和这里境界很差的这些众生们同流合污，是这个意思吗？所

以有些“与天地合一”的那些说法，你听听就可以了。你要想留在这个世界继续和天地合一也可以。要么你去极乐世界，要么去天界，你自己选吧。

————————————————————————————————

宁缺岁岁平安：2024-02-24 22:03

想请问一下师父，恐龙时代是没有佛管控的世界吗？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安：恐龙时代——动物（时代）也是有控制的。每次文明消失之后，中间会放很长一段时间动物时代，然后再开启新的文明。动物时代主要就是一段时间内专注地消掉众生大量的杀业，然后才能进入下面的人类时代。人类时代虽然战争多，但是杀业不像动物时代那么多、那么频。

————————————————————————————————

DD 泰粉丝：2024-02-24 20:55

替师兄问师父一个问题：

怎么看道家的胎息？现在气功也有启动胎息，说是能调理身体，这个安全吗？（ps 不是不呼吸的那种胎息，是肚子起伏的振动那种胎息）

Taiguanglin：

DD 泰粉丝：道家“胎息”，我认为就是腹式呼吸，没有那么多复杂的说法，反正他们说得很神奇的东西，你看看就可以了。胎息就是腹式呼吸，你这么理解也可以。如果是打开毛孔、不动身体的情况下用毛孔呼吸，那是高层次的。一般道家要练到那个程度基本是可以升仙的。他们的那些说法咱们看看就可以，你看坐着晃来晃去，他们叫“摇山晃海”，说的多高大上啊。你怎么看就按自己的意愿。

———————————————————————————————————

zhuxiaofang202：2024-02-24 20:55

打坐时能知道一个看着身体的，还有一个在观察的。

今天和一个平时修行的姐妹聊，她没有什么宗教情节，就是瑜伽，打坐，太极，也偶尔看佛经，她说身体基本通了。随时都可以静下来。说打坐时，有个看着身体的灵，还有一个在观察的，这个观察的不干预她打坐，只是在要帮助的时候帮她。师父，这是什么境界？

Taiguanglin：

Zhuxiaofang：观察自己的是你的意识吗？如果是你能观察到、能感觉到自己后面还有一个意识，能观察前面妄想啊、升起的情绪什么的，甚至全身都能观察到，那你是能启用分别心的人，这也挺不错的。但是如果你感受到另一个灵体在观察你，但是它不干扰你，有可能是和你前世有缘的什么天人。如果不是修佛的话，也谈不上是护法神，只能说是和你前世有缘的，有善缘的那些天人来看着你吧。

———————————————————————————

———

慧日永明：2024-02-24 20:46

阿弥陀佛！tai 师父好！入定七天是要达到四禅吗？是不是入定七天一直念佛，决定往生？初禅和念佛功夫成片，拿到往生的把握。哪个更容易达到？

Taiguanglin：

慧日永明："（念佛）七天达到四禅"，对，如果连续七天念佛不断的，那就是四禅境界，但是一般人是达不到的。但是为什么还说这样的话？——因为 36 万亿阿弥陀佛叠加的加持力。如果你在即将寿命终结的前几天，真的开始拼命念佛的话，他们叠加的加持力会往你身上直接灌，而且他们也知道你可能快要死了，他们知道你的死亡时间，所以在这段时间里猛灌加持力，可以做到这种连续几天念佛的好效果，然后就可以去了。

一般人是达不到的，也就是前面讲过的，在佛菩萨的加持下，让你先体验一下后面的境界，短暂体验一下，然后好几天你都进不去，你只要记住这个感觉就行，和那个是一个原理的。

————————————————————————————

———

念佛方能消宿业：2024-02-24 19:44

1、您说念什么咒都可以，一直念往生咒可以吗？往生咒有什么效用？

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，念什么咒都可以，念往生咒也可以。

2、印祖说看一切人都是菩萨，那实际周围的人有很多是佛菩萨再来吗？印祖为什么几乎没有开示过打坐呀？

Taiguanglin：

印祖说“一切（人）都是菩萨”，那是说你的心态，并不是说周围所有（人）都是佛菩萨。但是如果你往里抠的话，就可以说所有周围所有人、所有众生都是佛，你也可以这么说的。但是佛菩萨再来就不是了，他们是已经堕落成凡夫的，还没修回到佛菩萨程度。如果再修回到佛菩萨之后再显化，或者再带一个报身（来），这个时候才能说再来。

他就专注地向外推念佛法门的，所以他就不提其他多余法门。

宁缺岁岁平安：2024-02-24 19:35

泰师好，想问下:

如果不想去极乐世界，且修的是地藏法门，最后可能会去哪里呀？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安：地藏法门可以修的，地藏菩萨手下也有很多人，他有（一）个大的班底，他也收徒，你可以修那个，也可以去地藏菩萨那里，地府也有他的结界，就像忉利天宫有弥勒菩萨的结界一样。地府也有地藏菩萨的结界，那里也有人在修行，你可以去那里。

———————————————————————————————————

正岭：2024-02-24 18:50

成佛之前度众生主要是消业（消成为阿罗汉之前的业），成佛之后度众生叫随缘。

一称佛名，是前缘，也是后缘 。成为阿罗汉之后再来，知苦不苦。不知理解的对不对，求师父开示，阿弥陀佛。

Taiguanglin：

正岭：成为阿罗汉之后再来消业的时候，你能感受到痛苦的程度会明显（降）低——因为你的境界已经在那了。你根本不怕死，别人来杀你，你也不会感到太大的痛苦。但是，如果是你的业障显现，有人来杀你的话，他曾经感受到的痛苦还是会反映到你的身上，会有一定的痛苦，（而）不是完全没有。

但是，这和你没有修行是完全不一样的——痛苦在你能承受的范围内，而且命运都是你可以选择的。阿罗汉是可以自己选择命运、自己选剧本的。如果你觉得这个业消起来太难，（可能是）你承受不了的，你可以向后推。

———————————————————————————————————

果慧：2024-02-24 17:50

1、《坐禅》那两本书有说呼吸。但是不太懂，想问下。吸气是说正常吸就行，还是使劲把肚子弄得很大呢？然后还要再多吸 20%的

空气，如果这个 20%掌握不好，可以忽略吗？

Taiguanglin：

果慧：初学开始练腹式呼吸，一开始用力鼓肚子，向外鼓——多鼓一点，（多鼓）20%。你不要拼命的鼓大。然后就稍微往里收力，用点力再把它收进来。但是练着练着，用力鼓之后就不用再用力收了，撤力的话肚子也会往里进。用这个方法慢慢练。

2、还有呼气的话是使劲腹部往里凹把气排出去，还是正常呼气，腹部不用太使劲往里凹呢？

Taiguanglin：

到最后打坐的时候是用力往里吸肚子吐气，然后一撤力，肚子就自己打开了。因为这个时候，肚子肌肉已经打开了变大了，所以正常形态它就是放松的变大的，所以你要用力把它往里吸，吐出气，然后一放、一撤劲肚子就自己变大，这样气就进来了，就以这种方式练。

————————————————————————————————

清风饰月： 2024-02-24 16:57

顶礼师父，请教师父两个问题：

1、职业和设计制造武器相关，会有不好的业吗？自己不想、也不会用那个去杀人，当初选这个是想为了祖国不被欺负。

Taiguanglin：

清风饰月：可以，学军人也可以。四大职业中间有一个“人王”职业，就是有打仗这个职业的，你不用担心。

2、要想成佛，肯定是要把所有的业都消掉的，但为什么需要把有缘人都渡成阿罗汉才能成佛呀？是因为这样才能彻底了结业吗？

感谢师父！

Taiguanglin：

要想成佛肯定是要把所有的业全部消完的，但是把（与）你有缘的人全部带到阿罗汉就可以，不用把他们带到成佛的。这是什么原理？如果你是菩萨或者你要成佛的话，和你有缘的众生、你心目中的众生（还）在轮回当中，他对你有不好的情绪的话，在那里他就会产生一个引力点往里拉，把你拉进这个轮回，所以你就成不了佛。好比我们身体很正常、很健康的时候站着，身体很放松很舒服。但是只要身体里边有哪个地方疼的话，你的注意力会自然而然地就（聚焦）在疼的地方，然后身体就会收缩。

同样的原理，佛的自性遍虚空，但是只要有一个众生在轮回当中向他发出这种拉力、这种吸引力，他就成不了佛——他就被吸引力牵引住。至少会出现一个妄想来对抗牵引力，所以就会成为菩萨。

———————————————————————————

阿吉倪 1986：2024-02-24 16:53

太师你好！关于念咒，我听说念大悲咒，有的师兄可以一天念七千遍，我不是质疑七千遍的可能性。因为有看过师兄解释，这种已经超过普通凡夫的认知，超出我认知的也是存在的，类似于一念可以发生很多事情。师父能用通俗化的理解给我解释一下吗？

Taiguanglin：

阿吉倪 1986：他一天念七千遍，他成了什么了？他成了菩萨了还是罗汉了？这种话就别听了，一天拼命念也就八九百遍，还能七千遍？是不是看密宗的转经筒说一转能转好几遍的那种说法，那个是他们的说法，我就不多解释了。

———————————————————————————————

果子妈：2024-02-24 16:42

顶礼师父！妈妈念经好几年了，主要持大悲咒和《金刚经》，但是持的时候刷视频，好像成习惯了，这样诵持怎么才能灭文字妄想啊？请师父开示！

Taiguanglin：

果子妈：没关系，让她那么念总比不念要好，你不要对长辈要求太多，这样反而让她生起烦躁感，然后就不念了。至少她关注刷视屏的时候文字妄想少了，而且她真的念的时间长的话，她慢慢会觉得看别的很累、打游戏也累、看电视也累，就想静静的呆着，那个时候她自己也会放下的，所以不用担心。

———————————————————————————————

血苍穹 87：2024-02-24 16:28

顶礼太师父，想去住山修行，但冬天实在太冷了啊，在野外打坐身体冷受不了，听闻修拙火定能御寒，但不知道怎么修，请太师父给

点开示，感恩！

Taiguanglin：

血苍穹：你就不用折腾自己身体了，你干嘛要去山上修那种拙火定之类的，你就在家里暖气旁边正常地好好打坐，不要拿自己的身体去玩那种乱七八糟的事。等你把身体搞坏了，你再想把它修复回来，可能不是一天两天的事。把身体搞坏、三四天就（能）坏掉，搞成废物，你想恢复过来、三五年都恢复不过来，所以不要玩这种没把握的事情。别人玩拙火定，可能他们已经有了很长时间的积淀，可以玩，但是你普通人玩什么这个，没必要。

DD 泰粉丝：2024-02-24 12:54

师父，您以前念的秽迹金刚咒是怎么样的，可以清楚的念一下吗？（能写下文字版更好了）ps:我网上找了下，太多版本相差很大，反而不知念哪个了。

Taiguanglin：

DD 泰粉丝：咒语，你随便下一个都可以，不用太在意发音和版本之类的。因为咒语不是你念出的声音来起效果的，而是在你念咒的时候，你的想法是和咒语背后的那位菩萨或者是神仙联系的。最后经过他那边来产生效果的。不是你念出的什么声音直接有什么超大效果或者杀伤力的，你不能这样想。是这个咒语会牵动后边的那位大神，由大神起效果，这样想就可以了，所以不用在意什么咒语发音之类的。

———————————————————————————————————

链接爱：2024-02-24 12:23

师父，请问可以边修佛、边工作求上进吗？

能到更重要岗位和职务，才更能实实在在帮助更多人，做更多的事。就像了凡四训，身在公门好修行。

以前问过，不确定是菩萨还是什么级别的神仙有告诉我应该去做管理，同时修佛。目前我确实如此。

但很多时候觉得自己干不过的，没下限、没信仰的人，是自己能力智慧不够？师父有什么建议吗？佛门有什么榜样可以学习吗？

Taiguanglin：

链接爱：你问在工作上能爬多高？工作上能有多大成就、爬多高，这是根据你的福报来决定的——该来的时候还会来。所以你就别管在你身边的那些小人，先积福。你想在工作上走得更远，那就多放生，先积福。然后每天坚持修行，愿也得有。你的愿力够大的话，佛菩萨就愿意帮忙，然后你的位置也更大，因为位置更高的话，你能做的好事、干的好事（更多），积福的速度也更快，能帮助更多的人，佛菩萨也愿意帮。所以先得有愿，然后用功德来换更好的工作环境、更好的职务。

———————————————————————————————————

我在树下：2024-02-24 12:05

师父吉祥，听了昨天的开示，知道魔王一直干扰传法，是不是意味着这个世界的剧本，除了编辑菩萨安排之外，还有各种编辑菩萨无法控制的因素，佛菩萨无法完全掌控每一个众生的行为。就好比游戏里面，游戏平台无法控制玩家的行为一样。所以佛创造了新世界，带进来的众生，也存在不愿继续修行成为佛菩萨，反而喜欢做魔王的众生，然后这些众生干扰原本的传法计划，影响剧本的走向？再然后佛有不忍推倒剧本重开，佛菩萨就通过打补丁的方式继续传法。

Taiguanglin：

我在树下：每一个众生都是独立的个体，而且有自主性，尤其是人。动物的自主性明显弱，但是人有自主性的。所以在按照剧本走的时候也会出现很多意外，包括再来的人也有可能会出意外，上次讲过的。所以说这剧本是给你安排好大体的方向，出现各种意外的时候，就得有人来修改一下、打个补丁。

————————————————————————————————

秉烛星晖：2024-02-24 11:18

师父，虽然过去式了该放下，总是有些迷糊。疫情时，读楞严后就想皈依，啥也不懂就自誓皈依。后来觉得不太如法，就想找个寺去请教。 晚上睡觉都是持诵佛号，多次梦见寺庙却没人，一次梦见一老一小两僧，我迎上去手足无措，支支吾吾还是问不出问题，他走到桌子后面，我跟过去，老和尚好像叹口气摇头说了一句话没听清。因为太愚钝了，明明佛菩萨那么多加持，还妄想不断，出来好多障碍。

一次躺着呼吸几次后，一下子很清静，感到气到达脚底，后背也有感觉，呼吸特别深，得平时深呼吸的四五倍吧。深的自己开始担心，呼吸了三四次就不敢再试了，虽然这种状态不是经常出现。还发现呼吸专注后背还会带进凉气。这种深呼吸次数多了会有害吗？

Taiguanglin：

秉烛星晖：这个梦就不用管了。一开始修行都有这种各类加持的梦，感觉很殊胜，过去了就过去了。如果没有明确的给你什么信息的话就不用管。练呼吸，你就按照十年前的那本书正常的练腹式呼吸就行了——躺着练也行，站着练也行。每天要练个十分钟二十分钟，一开始这么练。不用拼命练，（但是）你就三四次有点太少了，每天练，每次练个十分钟二十分钟，坚持一下。

———————————————————————————

虔诚的行者： 2024-02-24 11:03

太师父好！请教个理疗仪辅助修行的问题，老年人短期上不了双盘，除了念佛放生外，先通过做那种对脚底穴位震动按摩，加快血液循环的理疗仪辅助修复身体，做了 2 个月睡眠等有改善，长期做是否有什么坏处？

Taiguanglin：

虔诚的行者：理疗仪我从来没做过，有什么坏处不知道。但是问老人吧，老人觉得有好处继续做。老人能享受的时间也不长了，他享受享受也可以。

极乐甘泉：2024-02-24 10:40

师父好！

有师兄说：他不想往生到极乐世界的原因是因为在那里修行好了还要回来度众生。他认为“乘愿再来”和“轮回苦”是同一回事。

因为他在这个节点上想不开，所以宁愿不成佛也不发愿去。这位师兄酷爱修地藏法，她的心愿是留在地藏菩萨身边。她认为只要留在地藏菩萨身边就没有投胎轮回这个苦事了，师父有什么看法呢？

尽管师父您在十年前的书中讲过菩萨搭挡的事。但请师父再次为这个问题稍微详细开示一下。为意志薄弱者打打气！感恩师父！

Taiguanglin：

极乐甘泉：我前面讲过了，地藏菩萨身边也有个班底，也收人，可以去他那里，他就修地藏法门，去地藏菩萨那里就可以了。

搭挡的事已经讲过了，前面你没看吗？——“搭档”，这次讲法第一个回答的问题就是这个搭档。要成为搭档，首先得有两个人有善缘；然后两个人业的总量要差不多；然后两个人同时都有大菩提心；而且两个人基本上都快要成为阿罗汉的时候，在菩萨的指引下，算是介绍认证下结为搭档。当然两个人不接受的话可能就得换人了，就是这么个结果。

巫梨小山：2024-02-24 10:27

问下师父，给刚死去的动物念宝髻如来，它真的可以往生三十三天吗？如果可以，那对人也是一样的效果吗？

Taiguanglin：

巫梨小山：给人念经有没有效果，能不能直接把人送上天，这就看你的实力了。如果你的修为在三禅、四禅，甚至无色界定的情况下，（能）很轻松的把他送上去。但是你就是个普通人，你满脑子都是妄想，还有很多乱七八糟的坏毛病，肯定不行。

———————————————————————————————

Dean_Ma：2024-02-24 10:23

Tai 师父我也问下双盘，刚能够双盘，身体姿态不完美，腿有点翘起来，腰有点弯挺不太直，是不是只要膝盖不痛的话就要坚持坐下去，等身体自己调整？

另外，说双盘 2 小时，可以打通经脉，这个是需要双盘入定的状态下吗？还是说只要是双盘 2 小时，同时看书听广播也可以打通？

之前看到一篇瑜伽双盘的文章，脚底不能朝天，要向斜后方，说膝盖痛就是朝天的姿势不对。上面 2 位朋友正好是这两种情况，1075 楼脚底朝向斜后，1076 楼脚底朝天。

Taiguanglin：

Dean_Ma：你先把十年前的书看一遍，双盘不是硬坐两个小时坚持的，是打坐磕头都得跟上，还有开胯。最好是磕头，让身体软一软，

才能慢慢的延长时间。还有练那些开胯的瑜伽动作，把翘起来的膝盖往下压一压。

坐两个小时不是入定，只能算入静。你现在开始练的话，可能三年五年都达不到两个小时，这个就得慢慢来。还要尽量把脚往里放，贴到腹股沟，如果整个脚能出溜到大腿外就更好。

我在树下：2024-02-24 10:11

请教师父，问题一：家里用手机、念佛机，电子设备，每天播放佛经，咒语等，对冤亲债主是否有益？

问题二：天魔干扰，魔子魔孙破坏正法，扰乱传法，假冒佛子等行为，地藏经中说了会有很大的恶报，但这些事情，也是编辑菩萨安排的吗？如果是被安排的，又为何还有恶报？

Taiguanglin：

我在树下：电子设备是没有用的，他们只能看见人在想什么。对这边的声音(他们）听不见。但是放电子设备之后，你在旁边，一边打妄想，但是又听到这个声音，然后你就跟着一起念了，对他们就有效果了。所以这个东西是用来吸引你、引导你去念的，不是给冤亲债主（听）的，要是真的靠什么机器就可以把冤亲债主都给超度了，世界上哪有这么便宜的事！

天魔干扰是天魔（干扰），编辑菩萨写命运是写命运，两个不相干的。就算是编辑菩萨给他写的命运，他出来干扰，他还是有果报的，

不是编辑菩萨让他干扰的。编辑菩萨只是按正常的安排写命运而已，这个干扰也可以算是命运的一个环节，但是这个和编辑菩萨没有关系。因为被干扰的人和这个天魔也有缘，也可以这么看。还有为什么他被干扰，因为他没有得到佛菩萨的保护，也是属于他的意外，可以这么看吧。

断 I 章：2024-02-24 09:45

Tai 师父您好，想请教《僧伽吒经》（另一个译名《佛说大集会正法经》）的原理。

书中反复强调听闻、读诵、受持此经能够得到无量福德（佛告一切勇："如恒河沙等诸佛如来所有福德，若人闻此法门，所得福德亦复如是。），以及讲经过程中许多众生前来集会，并听闻此经后得到解脱，甚至说此法门能自行示现为人说法（佛告一切勇菩提萨埵："善男子，汝今谛听，如来所说微细难知。此《僧伽吒法门》，示仙人像。如此法门，能示佛身。如恒河中处处见沙，此法亦尔，自作示现为人说法。）等等。

虽然之前抄写这部经时的确能感受到一些效果（主要是心理上不对一些事情产生本能的条件反射，比如被别人骂时会觉得被骂和自己生气是两码事，其中没有必然联系），但始终疑惑这部经究竟在讲什么？经中好像并未提到一个具体的法门，而只是说听闻此经就能获得种种利益，这是为什么？

Taiguanglin：

断章：《僧伽吒经》我也看过，这个佛经的确是一直在说僧伽吒法很厉害，但是却一直不说什么是僧伽吒法，所以一开始我还以为是被人删减了。但是看佛经，如果找不到义理的时候，你就看这个佛经是给谁讲的，给什么人讲。还有药上菩萨，药王菩萨，这（部）佛经适合两种人，一种是平等对待众生的人，还有一种是把所学的法无希求的传授给众生的人——不希望什么回报的，不求回报的进行传法。还有就（是）以平等心对待众生，这就是阿罗汉。这两个点都是指的阿罗汉，所以佛经总体来说，就（是）给阿罗汉讲的。后面药王菩萨们也是提出来跟他进行一个对答，演个戏。

既然是给阿罗汉讲的，肯定就是关于阿罗汉九禅的内容。僧伽吒法门应该只能是这么解释。阿罗汉的修法都是由上一级的菩萨或者阿罗汉给他以心传心、意识重叠的方式，让他体验一下，下一个阶段的禅定境界，是以这种方式来传授的。

———————————————————————————————

行者 20230202：2024-02-24 09:09

师父，您说双盘时因为膝盖疼而下座就是姿势不对，麻烦您看下我的双盘姿势对不对啊？我是尽力把脚往大腿根部放，感觉只能放到这种程度了，再放就很难受。还有我的右膝盖如果爬山运动量太大就有点儿疼，可能有点儿受伤了，所以我想通过双盘来慢慢修复。我现在还只能盘 40 分钟左右降魔坐，下座后主要是脚脖子疼。





Taiguanglin：

行者 20230202：尽量往上盘，这就对了。如果是脚脖子疼，说明你还没有尽量往上盘。脚脖子疼，你把脚尖一直能出溜到大腿外，这样就脚脖子就不疼了，这样反而更好。

先拜众生再拜佛：2024-02-24 08:19

末学学习双盘一年多，降魔坐在右脚跟靠近腹股沟的情况下，若拼命把脚掌超出大腿(图 2)，会因为屁股很痛而下座，若不要超出大腿太多(图 1) ，能坚持的时间久一点，但会因为脚脖子疼痛难忍而下座。 一年多来本以为可以按照图 1 坚持、继续突破两小时，但近来答疑听到应该要屁股大腿疼为主才是正确,想请问是不是以图 2 姿势坚持才对？ (为摆拍才穿裤子)





Taiguanglin：

先拜众生再拜佛：这个图 2（ 75 分钟）的是正确的，左屁股很疼下座才是正常的。前面你说脚踝疼，是脚踝、脚背的筋给压着撑开

了，你就按照第二个做就可以了。

————————————————————————————

如一 2024：2024-02-24 08:02

師父：

1、有人劝我多讀南師書。我心里一直与南結不上緣。請問南師是咱传法团對的嗎？若不是就不讀。

Taiguanglin:

如一 2024：南怀瑾不是咱们团队的人。但是可以出来广泛地传法、还留下很大影响力的人，都是安排好的人。就算不是团队内核心人物，不是团队再来人，但也是能达到天人的吧。你愿意看就看，而且他的法基本上（是）接引新人、接引初学用的。

2、薛定谔的猫存在生命状态重叠 ，光速上限，波粒二象，双缝干涉等科學試验皆指向此世界是虚拟世界的可能。佛的自性就是那个超强大的服务器吧？甲乙丙丁，佛就是最初的程序员，可以這麼理解嗎？

Taiguanglin:

科学层面上，我说了科学层面咱们不能干预科学发展。四圣佛是什么“程序员”，你怎么理解都可以。

————————————————————————————

若水 9851：2024-02-23 23:47

师父，请教 2 个问题，我发愿念多少大悲咒给儿子远离电脑游戏，

请问回向是否只回向给儿子就行了，还要不要先回向给法界众生？第二个问题，我想今生往生极乐世界，应该怎么发愿才能得到佛菩萨加持去？我愿意将来回入娑婆度众生，但现在发不出来普度众生的大愿怎么办？

Taiguanglin：

若水 9851：你直接回向给儿子就可以了，希望他早开佛智慧。

第二个问题，你就发愿去极乐世界，别的就不用管了，发愿去极乐世界，然后去做好事，行善多布施，然后精进修行，该修行还得修行。如果你年轻的话还得修行，年纪很大的话，那就搞不了那么多，就拼命念佛，然后多放生。

“普度众生的大愿发不出来”，一般人都没有。我只是在告诉大家，你有所求的话，那就发大愿。你现在有准确所求的东西，那就发大愿。如果没有什么太大的所求的话，你可以慢慢来，你只要知道这是未来的大方向，未来肯定是要往这个方向走的，这样就可以了。

念佛方能消旧业：

1、师父有看过《观世音菩萨感应灵课》吗？是印祖推荐遇事不决问观音菩萨的，印祖为其做过序文。是按书问，还是求菩萨感应指点？

Taiguanglin：

念佛方能消旧业，你就心里直接问就可以了。没有什么仪轨之类的，观音菩萨就在你身边，你心里直接问，如果你再发愿，戒行、善

行、修行，都到了他的标准，他会给你反应的。

2、如何提前拿到往生保证书。如何保证往生，入欲界禅定就可以吗？还是念佛功夫成片，一心不乱。信愿行具足就可以往生，怎么知道自己具足。如果具足就可以往生，以往生为目标的人有必要学习打坐参禅吗？

Taiguanglin：

然后，如何提前拿到往生保证书？入欲界定也可以，入欲界定就是入静，能坐两个小时，两个小时做到念佛功夫成片、一心不乱，两个小时也就够了，也能下品下生。下品下生是有保证的。

———————————————————————————————————

无名：2 月 24 日 19:34

师父吉祥。元宵节快乐。请问师父:现在很多非正常死亡的人，比如类似东航 5735 这样的事件,如果神识在如此恐吓中导致了魂飞魄散...意识散掉，没有一个完整的意识了。那么带着这个残缺的意识再去转世...是不是就难了,很难再聚起来甚至去投胎做人或更高等级的生命?只能做一些甚至无数的低等生命啥的啊?

还有一个问题，就是用耳根来熏习佛号...听“南无阿弥陀佛，或阿弥陀佛”属于耳根圆通法门还是净土法门?

Taiguanglin：

任何意识在死亡（时）是不会散掉的，魂飞魄散是有人干预的结

果。

属于净土法门，耳根圆通也是净土法门。

———————————————————————————————

Tai 师父 2024 年 2 月 26 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

阿难乎：2024-02-26 19:41

1、极乐再来的人，造了多余的业也会堕落，师父可以举个例子吗，哪种算是多余的业？哪种算是不该乱结的缘分？

Taiguanglin：

阿难乎，不管是极乐再来的人还是什么人，只要是已经解脱的阿罗汉或者菩萨，他进入前，整个剧本都是自己设计好的，还有别人一起参与设计，基本把这个剧本给设计得非常精妙。他基本上能避开几乎大部分的不可能发生的事情，非常安全地进来，但是，也有可能会造。

对这些人来说，最可怕的事还是异性。这个世界还是人为主，意识，只有意识，没有什么所谓的物。这些物质世界都是在意识里出现的幻境而已，只有意识。最可怕的就是，和不相干的异性发生感情纠葛，尤其是性关系。这是最可怕的，有可能直接把人给拉进来。所以，这种事情真的是经过多次考量，在自己命运当中故意插入的时候才可

以做，否则是不能做的。

2、造功德需要很多钱，如果一个不太有钱的普通人，怎样才能利益很多很多很多众生呢？师父有这方面的故事分享吗？

Taiguanglin：

造功德需要很多钱。这个没有什么投机取巧的方法，你有多少钱就造多少功德。你要放鱼就放点小鱼呗！不放大鱼放小鱼呗。然后，去助印佛经之类的，供养三宝这些都算。还有去寺院里当个义工，实在没钱就去当义工，这也是可以的。这个东西更重要的还是看你的虔诚程度，还有你的发心。

如果你是纯粹的为了功德去做的话，这个会打折的；如果你纯粹是希望别人好的心态去做的话，还会加分。所以，一个穷人把自己仅剩一个馒头的一半分给另一个穷人吃，和一个百万富翁，拥有 100 万的人拿出 1 万块钱做好事,你看哪个功德大？其实穷人做的功德更大。

灵光台：2024-02-26 19:39

第 2110 问：［心贼之问 1］

情绪心，让无色界第一天的“悟空之我”变成了收缩的样子；苦情又让我多了一个旋转的样子；注意力也让我有了动来动去的样子。

那么，单从成为悟空的角度看，修行其实就是通过修心来修样子吧？

从人模人样，一直修到“没有样子”的悟空样——这样去理解个

人的修行，应该不会有问题吧？

Taiguanglin：

灵光台，你不要在身上去用功，你这是本末倒置。只要把修心做到了，外边自然变化，这个不用追求，千万不要追求，而应该在修心方面用功。你要是在身上用功的话，那就是另一个门派——道家了。

咱们不修身，修身体的目的是让身体不再给我们制造痛苦的感觉而已。所以，当身体不再给我们制造痛苦感觉的时候，就可以舍弃了。然后就专注地修心，然后外边的身体也好、宇宙也好，都在跟着一起变化，随着你的心变化。你只要把心修好就可以，不用管身体之类的。你要是为了让身体怎么样，往身体里装，让身体变得能量强大，要往身体上装东西，那就都是走邪路。

第 2109 问：［心贼之问 2］

达摩说：能观心者，究竟解脱；不能观者，究竟沉沦。

假设有人能“起用分别心”，那么：观心是如何解脱的？或者说，观心能解脱的原理是什么？不能观者，又是怎么沉沦的？

Taiguanglin：

观心就是启用分别心，用观呗！首先你得会启用分别心，一般人是启不起来的，不修行的人观察不到自己还有个分别心。等你能用分别心观察前面的所有执着的时候，能观察到每一个执着的起落的时候，你就可以开始慢慢地把这个一点一点灭掉。你得先能观察到、察觉到才可以灭。

否则，不能用分别心观察的时候，情绪一起来，愤怒的情绪一起来，你自己就成了愤怒，愤怒就是你，你就是愤怒。但是，你能用分别心来观察到，前面你愤怒心升起的情绪时，你就知道你在起愤怒。只要能观察到，就已经是开始了第一步，以后就可以慢慢灭了。

芝麻 2018： 2024-02-26 17:56

顶礼太师父！太师父有生之年您不会再隐身了吧？

Taiguanglin：

芝麻 2018，隐身不知道，我肯定会死的。随缘，珍惜现在的缘分就可以了，以后缘分尽了该走就走，不用在意这个问题。反正这次基本该讲的内容我都会讲，长篇义理基本上都已经快讲完了，就剩那么两三个了。后边的更多内容可能都是不能讲的内容，我想讲，但是大概率会不让讲。因为会关系到很多，有可能会打击到更多人的信心，这个问题接下来就不用管了。

晨曦 1721： 2024-02-26 17:20

师父您好，“每一个自性都是独立的个体”，如果这个自性已经回到了佛的状态，还是一个独立的个体吗？这与“无我”之间怎么理解呢？

师父您好，《现代因果实录》里面说，如果一个人邪淫的话，比如一个人与三个人邪淫，那么他去世以后灵魂或者说意识，就会分成三份，分别与那三个人的意识合在一起，合并以后的意识参与轮回。这

种说法有依据吗？我关心的不是邪淫的问题，而是意识是否真的会被分散？

Taiguanglin：

晨曦 1721，每一个自性都是独立的个体，客观上都是独立的个体。但是，因为没有人我分别，他既没有菩萨的妄想，也没有阿罗汉的分别心，所以，在佛的状态下是没有什么“无我”、“我”这些想法，本来就没有的。所以，这与”无我”之间怎么理解？什么都没有，这么理解就可以了。佛静静地待着的时候是什么都没有的，但是他起了妄想就会成为菩萨。这个妄想有可能是认为“我”的妄想，也有可能是认知世界的妄想。

但是，他个体还是独立的个体，相互之间不干扰的，只是存在的方式是重叠在一起，所以相互之间没有任何秘密。在他们的世界里，菩萨、罗汉的世界里，只要有人生起想要隐瞒什么事情的话，就是堕落的开始。

和多人邪淫之后意识被分割，这个是错误的，至少这一点是错误的。意识分割是有明确的标准的，不是这样分割的，邪淫不能算是分割。现在那么多人，谁一辈子只和一个人？从一而终的人有几个人在现在这年代？几乎所有人都得分碎了，所以不是这么分的。意识分裂是宇宙中最严重的刑法，是这个法界当中最严重的刑法。

你想想看什么样的人会遭最严重的刑法？怎么样的罪才算是最严重的罪，会承受最严重的刑法？你这种邪淫也好，杀无数人也好，就算哪怕杀 1 亿人，最多也是在地狱里待很长时间。有过邪淫很多人

的性经验，最多也就在地狱里待很长时间。也有抱铜柱的地狱，也有一个地狱是专门生孩子的地狱：只要淫念一起，淫心一起，就会生一个孩子，生孩子肯定很痛苦。

所以，这个不是那么分的，主要靠另一个在法界中最严重的罪来进行，而且分裂之前也有一个明确的流程，不是说分就分的，没关系的。

Lanlan 岚：2024-02-26 16:19

1、造的业如果没有及时消，会有利息叠加吗？越晚消业，是否就要还的就越多？或者编辑菩萨那边有个什么法则，必须在几世内偿业？凡夫是否有方法来尽早还以前世欠的业？

2、灭文字妄想靠大量念经，注意力不容易集中一直跳来跳去，有啥对治的方法么？

感恩师父慈悲开示！

Taiguanglin：

Lanlan 岚，造的业的确有利息叠加的，越往后推利息也越大，善业也是利息会增加，善报也就越大。恶业同样是越往后推，这个恶报也会越大，有这样的算法的。

没有什么编剧菩萨必须在几世内偿还的这种，他那里是没有明确的规则的。但是，他还是按照希望你凡夫能够好好学好的方向编辑命运的，他还是希望人好的，你只能这么想。他要是希望你不好，你就不可能学佛了。

凡夫是否有办法来尽早还前世的业？你只要修行的话，前世的业也会一点一点过来的，你只要精进修行，它自己会过来。而且在凡夫的阶段，大部分来的业都是可以靠持戒忍辱来消的。你只要忍，忍受痛苦，忍一下就能过去的，没有那么复杂的需要智慧，需要善巧方便的方式来破解的那种复杂的业。凡夫阶段一般来的业都是容易能解的，只要忍一下就可以。

灭文字妄想，就因为注意力不容易集中，所以才要修行。还有什么办法？你要是直接能注意力专注的话，直接进入禅定境界了，直接能进入二禅一禅。凡事都有个过程，慢慢来。

念佛方能消宿业：2024-02-26 15:48

1、情债是不是不好处理。比如这辈子伤了几个人的心，对方还没有放下，恋恋不舍，自己发心出家。这些业该如何处理，去当面说清吗？

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，前面讲过了。对于再来人来说，情债是最难、最麻烦的事情。这个东西不是拿板砖敲一下脑袋就能结束的事情，所以，只能把这个人度了才算结束，你只能把他度到阿罗汉才算结束的。但是，他对你有好感的话，度起来稍微方便一点。所以，人家已经喜欢你了，你再把它给整成孽缘，那就更麻烦了。

所以，还是善巧方便，努力好好说，别把人说成是仇人，把人给整成仇人的话，那就更麻烦了。

2、净空法师是菩萨再来，那其是不是也有搭档呀，若其已经往生，您可否透漏一下搭档是谁。相信很多人学佛和弟子一样，由老法师接引入门，走上正知正见的学佛道路，望师父慈悲开示！

Taiguanglin：

净空不是这个世界，也不是极乐世界的人。他只是来带几个和自己有缘的人而已。他也有搭档，不过他的名字和他的搭档的名字都不能透露。他自己要求的，后面知道的人也都不说的。反正他已经结束他的任务，他想做的事情已经结束了，就让他回去吧！别再把他往这里引了，好不好？

三日空：2024-02-26 15:39

1、诸佛同体的话，最开始有些佛堕落成凡夫了，其他佛肯定知道后果了，那为啥还会有佛继续堕落呢？还有佛堕落的话，还没堕落到凡夫，其他的佛不能赶紧把他救起来吗，为什么要等到进轮回了再救呢？

Taiguanglin：

三日空，佛最初起妄想的时候他是不能自知的，你要明白这一点。他不知道妄想这个东西是什么，它会带来什么样的后果？他自己是不知道的，所以妄想会一直往前滚，往前滚，直到下到地狱为止。他没有办法停止，为什么？中间有没有人直接进来干预一下，带他出来？为什么叫无缘不可度？

缘是怎么来的？缘就是两个人有了情绪之后，相互干预之后，在情绪上干预之后，有了业才开始叫缘。你在没有缘的情况下，根本没有办法跟人家交流，你能明白这个意思吧？比如说四禅天的众生没有情绪，两个四禅天的众生重叠在一起，他俩都没有情绪，你觉得他俩应该怎么交流？你怎么告诉他，你不能再打妄想了，你赶紧出来，这个信息你怎么传递给他？你得到了下边才有可能正经的交流，然后正经的把人给带出来。

这个玩意就神奇在这个地方。在天人的阶段重叠在一起，相互之间什么想法都知道。那个人想离开的想法也有，这个人想留在这个世界的想法也有，但是仅此而已。你没有什么说服、不说服这样的，两个人重叠在一起，互相都了解对方想法，我想离开，你想留下，就这样。然后，我不能说你一定要跟我离开，这种逻辑是没有办法直接传递给他的。

2、怎么算是跟中间人有缘了呢？比如我现实中不认识 Tai 师父您，但是看了您的书、听了您的义理和答疑，这算是有缘了吗，去极乐世界把握大一些了吗？ 是不是念观音菩萨也和念阿弥陀佛一样能去极乐世界？

Taiguanglin：

你看我的书也算和我有缘，虽然缘也分几个层次，见面是直接结缘了。但是，就算没有见面，你哪怕知道了形象，听到声音也算是一种缘。因为我现在是带着报身进来的，所以，你哪怕听到声音也算是

结了一种缘，虽然比见面等级要低，但是也算缘。

但是和佛菩萨，人家没有带着报身来，所以他怎么加持你，那是他的事情，和你没有关系，和你没有结任何的缘。只是你单方面的认为观音菩萨加持了，所以我跟观音菩萨有缘，你可以这么认为。实际上，观音菩萨和你是没有缘的，但是，观音菩萨发愿任何向他求助的人他都会帮助，所以，你只要向他求助，他会帮助你。

对，念观音菩萨也和念阿弥陀佛一样的，都一样。但是还是念阿弥陀佛更好，为什么？观音菩萨他是一个，阿弥陀佛是 36 万亿个重叠在一起的。你已经知道阿弥陀佛有 36 万亿多的重叠的人，你这么一想的话这个状态就变了。不是只念一个阿弥陀佛，你心里想着了，我同时念这么多人，这样想法就变了。

3、还有个小问题，Tai 师父不想回答就不用回答，我就是好奇，密宗是正法吗，为啥要加密呢，太深奥了凡夫不能理解类似双修之类的方法吗？

Taiguanglin：

密宗最早是为了针对专门破坏佛法的那些鬼神、魔王眷属，而专门做出来的一种可以说是战斗类的职业。密宗有这个驱魔师，这个是第四个职业，隐藏职业。一般人是学不来的，也有明确标准的。一开始佛传的时候，为了对付那些专门来破坏佛法的人，所以专门传了一些密法，这个是不对外传的。

在密法当中，有一些咒语手势。手印一结，在鬼神眼中你的形象

就会变成佛的形象，有这样的秘法。这个传到后来有没有传下来就不好说，但是，它有一个明确的规则，首先是传男不传女，传内不传外，这个规则是很明确的。只有男性比丘才可以学，男性出家人才可以学，女性都不可以，在家人不可以学。因为在家人还有所牵挂，只要你有亲人的话，那些鬼神欺负不了你，他就跑去欺负你的家人，也是很麻烦的事情。

所以，最好是孑然一身的人学，没有亲人牵挂的这种人学。还有他的八字也够硬，也有看八字，一开始都是看八字的，起码是你的修为已经达到了一定程度才会教。这是最初密宗开始的时候是这样的，后来，传到西藏就成了一个大杂烩。

最初松赞干布娶了尼婆罗公主，尺尊公主就把原始佛法带进来，就是小乘的原始佛法，然后再娶文成公主，唐朝的文成公主就把大乘佛法带进去。后来，松赞干布在位的时候，玄奘来了。

玄奘去了长安，后来玄奘译经 18 年，这个时候松赞干布已经死了。后面的人就把玄奘译经之后的新的大乘内容又带回来，之后又过了好几十年，到了赤松德赞去把莲花生大士请来。莲花生大士是有了正统传承的密宗驱魔师，他是有这个职业传承的人，把他带到了西藏。

所以，整个西藏就是有大乘、小乘、还有密宗，所有理论都混杂在一起。密宗也有诸佛同体的说法，一开始是有的。后来他们成为政教合一的这种局面，这个时候开始，不断的把人的作用提高起来。

为什么？因为发号施令的肯定是人，他不可能让神发号施令，不太实际，得是人发号施令。把人的作用不断提高的结果就是把人放到

信众与佛之间，这样，他要垄断与佛沟通的中间的线。这是他们的逻辑，所有政教合一的国家都是这么个逻辑。

就是说你要和神沟通，你自己是不行的，作为信众你是不能直接和神沟通的，必须通过中间这个人。这个人是最高统治者也好，宗教领袖也好，只能通过他，由他来发号施令，由他来解释经典，必须这样政教合一的国家才能够运转起来。

如果每一个人都可以自己和佛直接沟通，然后自己想怎样就怎样，甚至像洪秀全这样跳出来造反，那是不行的。所以，他们政教合一的结构下，就把这个人，把这上师的地位不断提高，把诸佛同体的理论慢慢给模糊掉。你要想和佛直接沟通是不行的，必须和上师连接起来，上师作为桥梁才能沟通，这是他们的逻辑。

你看李连杰的视频，我在 b 站看的。李连杰说拜了一个密宗上师，密宗上师教了他一段时间之后，接着就居然告诉他，你要再想学的话，就得找另一位更高级的上师从他那里得到灌顶，然后我才可以继续教你，你说这什么逻辑？李连杰为了得到更高级上师的灌顶，他等了 10 年，这个视频是这么说的。如果说这个是李连杰的业，那没什么好说的，李连杰必须要经历这 10 年等待的痛苦，也没什么好说的。但是，从我们大乘理论来说，这是有点那啥的，我也不好怎么说，反正就是那啥。

对于我们来说，我们是把信众推向佛菩萨怀里，我们把自己的作用不断弱化，我们只是引路人而已，我们不会把你怎么样。

还有你问的双修，它也是有理论依据的。双修是在你淫欲快要灭

尽，进入初禅之前这个时间段练的。以后录个音，录个长篇的音来讲。

果慧：2024-02-26 15:07

1、听说给佛菩萨供水果就是给他们了，如果心里想吃他们的水果，只要有那个想法那就是犯了偷盗，吓得我现在都不敢怎么给佛菩萨供水果了。请问这样真的是犯了偷盗吗？

2、您今天讲业，最后说打死小动物要忏悔，那我小时候打死好多苍蝇，蚊子，蚂蚁。这种只需要今生忏悔就行，还是说放生功德回向给它们？还是说以后要一命偿一命？

Taiguanglin：

果慧，对佛菩萨像前的水果，心里想不算犯了偷盗，你真的偷了才算偷盗。论心无圣人，这个只能论迹，一旦论心就没有圣人。所以佛菩萨也是知道的，你心里想什么他是知道的，但是不会因为心里想了就把你怎么样，人家也不会干预这种事情。你要真的遭了报应，那也是你心里想了，然后又做了什么，才算是有。

动物和人虽然都是平等的生命，但是价值不一样。你不能说打了一个蚂蚁我就得死一回，这不能这么说的，它有算法。通常来说是把你杀的动物都堆起来，这个体重几乎和你的体重差不多，至少有百分之七八十这种程度时，才可能引来一次杀身之祸。

但问题是，不是那么简单的死一回就结束。你杀了很多动物的话，给很多动物造成的心理上的恐惧，它会叠加起来，这个才是最可怕的，死一回反而不那么可怕。这种恐惧感叠加到一起的话，反映到你身上

才是最可怕的，你可能变得非常胆小，时刻感受到痛苦恐惧，这种不好的情绪一直在你身上不停地发作。

所以，你要用放生来回向的话，至少要放生 10 倍以上的生命来回向。最好的方法是什么？你就直接发愿，以后你回来都把他们全给度了，你这么一想就可以了。

还有佛菩萨像前供的，你每隔几天换下来可以吃的，这是可以吃的。给鬼施食的是不能吃，但是，给佛菩萨的是可以吃的。你过几天换下来，两三天后换新的上去，然后把上边拿下来就可以吃。庙里的也是基本都拿下来分给信众带走的。

打坐磕头念佛：2024-02-26 14:53

师父，坐禅里欲界定描写的不多。能不能多讲讲欲界定或者欲界定之前身体的感觉，状态？

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，欲界定就是非常简单的，打坐两个小时身体不疼就行。只要身体不疼，不要求什么坐忘，屁股不疼，基本上呼吸顺畅，然后脑子不昏沉，这样就可以了。这个没有什么特别需要描述的地方。

因为欲界定它不算定，它只是入静，就是脑子里没有文字妄想，也不起淫欲，这两个小时内你基本上算是发呆，可以这么看。但是，是非常清醒的发呆，不是打懵的那种发呆，昏昏沉沉的那种发呆。

耀振：2024-02-26 14:16

师父，为什么豆制品可以吃，却不建议喝豆浆呢？

Taiguanglin：

耀振，以前说的豆浆是我在庙里的时候，他们送来的豆浆。都是工厂里生产的浓豆浆，小玻璃瓶灌的，非常浓的，喝完我觉得腰疼，所以那么说的。后来，在外边看到豆腐坊里啊，什么一般的豆浆，甚至有的还兑水的豆浆，那种喝了没事的，那种我也喝过。

豆腐，豆制品是可以吃的。豆也算是五谷杂粮，但是豆制品就不算辟谷的那一点，尤其是豆腐是可以吃的。因为豆腐是经过两次提纯的，已经把渣渣都给过滤掉了，所以是可以吃的。基本上很多时候把豆腐当做主食吃也没关系，但是你不能吃太多。一天一顿的话，隔两三天吃一次豆腐就可以，不要天天吃、顿顿吃，中午每顿都吃豆腐，这样就不太好。

遗忘的风景 100：2024-02-26 11:52

太师父好，有一个疑问，您教的方法是一直观想阿弥陀佛，思念阿弥陀佛，这样直接链接佛，与佛产生缘，得到 36 万亿佛的加持。弟子皈依的上师教我们视师如佛，所以弟子在持咒打坐时一般按照仪轨观想本尊和上师。这样观想真人或者本尊与直接观想阿弥陀佛，是不是一样效果，毕竟诸佛同体且意识遍布虚空，感谢！

Taiguanglin：

遗忘的风景 100，一般徒弟都可以把父亲的小相片带在身上，然后每天早晨拿出来磕三个头，然后开始一天的生活，这是可以的。但

是，没有人说把观想上师作为一个修行法门来做的，这个属于行邪道，你得弄清楚这个原理。如果你的上师下了地狱，你也会跟着去的，明白意思没？你的上师是凡夫，还是菩萨，还是罗汉？连菩萨再来也不敢这么教你。

只要这个菩萨是带着肉身来的，他也会让你去拜佛菩萨，而不是拜自己。拜自己表示一下尊重，然后我把我知道的法教给你，然后，你怎么去佛菩萨，这就可以了。怎么能让人一直拜着自己呢？这种往人身上靠的方法都是邪法，最后都会带来很不好的结果。甚至你这样把上师作为观想对象修行的话，你和他产生更大的牵引力，你对他产生执念，以后他去哪里投胎你得跟着去。

也就是说，你断送了自己比他更先成佛的可能性。每个人都是平等的个体，每个人都是独立的个体，都可以靠自己的因缘，靠自己的修行来成佛。你看佛经里也说了，佛自己也说了。曾经和某个人一起修行过，人家比自己修为更高，但是自己先成佛了。因为某某因缘自己先成佛了，有这样的可能性。

但是，你这样把一个凡夫当成这种状态一直供的话，你自己把自己的慧根算是断了一半。他去哪里投胎你就跟着去，你也不能比他先成佛，所以，教你这种方法都是邪法。

淡薄 123：2024-02-26 11:30

顶礼师父，身体经常会起鸡皮疙瘩，汗毛直立，是不是有灵体靠近？是鬼道还是神道众生？

Taiguanglin：

淡薄，你感到冷的话肯定是鬼道了，也打冷激灵的话肯定是鬼道。你就念大悲咒，你拼命念，把它念到梦里都能念的程度就可以了。然后有东西靠近，你自己念一下，人家就跑了。就是不好的情绪影响到你，产生身体上不好的反应，天人是让你感到欢喜和平静的。（注：最后一句无音频，师父文字开示）

耀振：2024-02-26 07:38

师父，昨日答疑说咒语不是声音，是自己的想法与背后的佛菩萨感应加持。但是诵咒时要求一心清静、不要妄想杂念，我们又不明白咒的内涵，每句咒语什么意思，怎么让佛菩萨感应自己的想法呢？感恩！

Taiguanglin：

耀振，你到现在都没明白，我说诸佛同体是什么意思。佛是本知，佛知道。你看怎么让佛菩萨感应自己的想法？你只要念这个咒，你想着这个咒是哪个菩萨的咒。这么一想，你只要知道这个，你念咒人家就知道了。你不用再多想，人家就知道。然后你念咒的时候，欲望是什么，你想要什么？你想吓退鬼，还是想求脑袋开智慧这些，他都知道。你不用想，他怎么了解这些问题。

恩中宋：2024-02-26 00:11

牙齿脱落，有啥寓意吗？龋齿破洞，是不是口业造成的？

Taiguanglin：

恩中宋，牙齿脱落，你是打坐打到牙齿脱落了吗？10 年前的书看了吗？如果你一直修那种观丹田的法门，可能会牙齿脱落。但是我看你的功夫还没有到那个程度吧？

如果是因果的话，的确有人是造了很多口业，所以牙齿会有脱落的。以前我见过一个老师，他是历史老师，所以就讲历史，也会讲到佛教，肯定不是正面的讲佛教，然后他的牙齿基本都脱落没了，有这么个事。

---

vivian_fay0330：2024-02-25 23:10

顶礼师父，顶轮时不时有被水滴到，特别清凉，但摸不到水，戴帽子的时候也会突然有，最近不定期就有几滴，这个是啥？

Taiguanglin：

vivian_fay0330，你打坐的时候修的是什么法门？脑袋顶端开的话会漏气的。你还是观想丹田，或者思念阿弥陀佛这种方式，把注意力拉下来。别老是想着顶轮顶轮，这样反而更容易打通，然后就开始漏气。而且从修罗的眼中看的话，顶轮开的人是可以直接冲进去的，你明白什么意思吧？你顶轮开了的话，有可能会被修罗们盯上，然后就往脑子里灌，有可能这种不好的事情发生。

所以，这就是修行不按照正经的方法来修，把注意力放到自己身上。注意力胡乱放到外边的话，很有可能就打通了某个窍穴，然后开始漏气，这是要注意的。

青白瓷：

顶礼太师！您提到过极乐世界的团队来这里做个传法的模版，意思是这里 10 亿个小世界，都用这个模版的世界文明国家设定、用这套佛法书吗？

末法时代后，佛法消失，是整个娑婆世界里都消失还是只是我们这个小世界消失啊？地藏经上说末法时代是地藏菩萨管理，他会把这里的闻法众生渡去其他小世界吗？感恩 Tai 师开示！

Taiguanglin：

青白瓷，这个事情在我们离开之后，由这个世界的菩萨罗汉们决定，释迦牟尼佛来决定。要不要用？怎么套用？这都是他们的事，我们就不知道该怎么说了。我们只能尽量给他们一个完美的模板，供他们参考而已。

不是整个娑婆世界都消失，是我们这个小世界的消失。这个世界是轮转的，这边的消失，那边的就开始。这样轮转，不可能是一个消失，所有的世界全部消失。

无名问：

请教师父，有师兄说：想成佛也叫贪，师父有何开示和看法呢？

Taiguanglin：

对，就是凡夫的贪，只要有情绪有欲望，一切追求都是凡夫的欲望。凡夫说的普度众生，或者成佛都是欲望。真正的大愿是从四禅无

欲望的妙观察智开始，可对凡夫来说总得有个开始吧。吃东西是贪爱，是执着，是要舍弃的，可是现在你不吃东西就死。你总得吃东西维持生命才能修行，才能慢慢舍弃贪爱吧。

说这种话的人自以为聪明，好像自己看的比别人更深似的。你不发大愿，你的欲望就会把你引向地狱。你发大愿，你的欲望会把你引向无欲望的解脱。佛菩萨难道看不出你的大愿也是凡夫的欲望吗？但是，他们还是会加持发愿的人。

Tai 师父 2024 年 2 月 27 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

宁缺岁岁平安：2024-02-27

师父你好，想请问下，梦参老法师现在是在哪里，是去了阿弥陀佛的世界还是地藏王菩萨的世界呀?

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，梦参老法师去了哪里，我真不知道。这种事情，你靠你自己的修行，等你有了神通自己看，别问别人，基本上告诉你也可能是扯淡的。

耀振：2024-02-27 19:56

师父，对昨天讲的有疑惑。如果念咒是感应相应的佛菩萨，直接念佛菩萨的名号不是更方便吗？像一些咒那么长，作用何在？比如楞严咒，大悲咒。

Taiguanglin：

耀振，念咒是感应相应的佛菩萨，每个咒有不同的效用。有些菩萨也好，有些佛也好，他传的咒有好几个，每一个咒有不同的效用。他传的时候就这么传的——这个咒是干什么用的，那个咒是干什么用的。所以你想要有什么效果的话，你就念那个效果的咒。虽然感应到的是同样的佛菩萨，但是你念的咒是有这个效果的，他就给你这个效果，不会串着给你其它效果。所以说，你想要特殊效果的，就念有那个特殊效果的咒语就行，不是直接念佛菩萨的名号。这样可以理解吧？

————————————————————————————————宁缺

岁岁平安：2024-02-27 19:36

泰师好，我父母在老家，我在外面上班，平时自己打坐念佛的时候，心里念地藏圣号，心里观想期望地藏菩萨护持父母，这样做，父母可以得到菩萨的保佑嘛？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，我觉得应该可以吧，但是我劝你还是多造善业拿福报来换。不是单纯地想象就能得到多大的保护之类，应该他的命运能多多少少得到保护，就是意外不太会发生，但是已经有的恶报估计是不会变的。

——————————————————————————————**灵光台：**2024-02-27 19:31

1、根灭觉生——这个觉是分别心。视觉，冷暖觉，听觉，触觉，嗅觉，味觉——这六个觉也是分别心吗？

Taiguanglin：

灵光台，“六觉”不是分别心。前面的“觉”跟六根相对的是注意力；然后“根灭觉生”说的“觉”是分别心。根灭的时候同时会灭根、尘、识，三个，十八界会同时灭，你后面（用）分别心才能同时观察整个的十八识。

2、感觉的“感”，怎么理解？它和分别心有什么关系？

Taiguanglin：

感觉的“感”，这是我们通常口语说的感，在佛法上没有感。基本上好像没有专门的是以感觉来说话的，只是我们口语上这么说。佛法里反正叫觉受。反正 “感觉”我是不知道怎么解释，这好像不是佛法专用语，所以和分别心搭不上关系。

——————————————————————————————**随意的蚂蚁2：**2024-02-27 19:28

师父，我多年前和多个人犯了邪淫，学佛后去打七也发露忏悔，后结婚了，也没再犯。但是那些业的影响还在！很后悔！真希望重写那段历史。弟子之前诵地藏经断断续续几百部，降魔/莲花都是60~80分左右，师父没出现前也两年也做什么功课了。坚持诵经和打坐，是

不是也消这一世邪淫的业？上过一些传统文化的课说这种要向自己及那些对象的祖宗道歉，也有说造这种业就要去做相应的赎罪，所以弟子也发愿向有缘人传播 1000 本《寿康宝鉴》，这样做是正确的路子吗？

Taiguanglin：

随意的蚂蚁，你要消业的最直接简单粗暴的办法就是发愿。你就发愿和你邪淫的所有对象你统统都要度。你这么一想，这个就算是邪淫的恶业，也可以在你的愿力下转化成善缘。但是一般人是做不来的。如果你做不来的话，多行法布施、财布施、放生也好，多做，还能怎么办？已经造的业就不要太纠结了，要往前看，你要发大愿也是为了往前看，加油！

————————————————————————————————

znpuze539：2024-02-27 18:43

顶礼感恩 Tai 师！

三种接引往生极乐世界情况：

1、自然死亡：（这个时候阿弥陀佛不提前通知）平时有修行，临终前保持正念，心地坦然，念佛阿弥陀佛十声以上，或助念之人句句佛号念得清清楚楚，临终人听得清清楚楚，阿弥陀佛必然前来接引往生；

2、修行示寂：（这个时候阿弥陀佛提前通知）平时修行到了很高境界，会梦到佛菩萨或使者前来指点，告知你什么时候会有佛菩萨来接引往生。

3、肉身往生：只要修行到了很高的境界，就可以破碎虚空、平地飞升，直接去西方往极乐世界。

以上对吧？

还有家人如果往生了当时就能回来报信，还是需修到一定的品位才能回来报信？

Taiguanglin：

znpuze，肉身往生好像是没有的，因为人什么时候死，这个是有剧本写好的，你不能说死就死。有些人是已经过了死的时间，他靠修行已经达到了可以超过受死亡时间限制的时候，到后边是想死的时候死。但是正常人是到了剧本该死的时候才会死，你要提前把自己杀掉了，那是不可能往生的。而到了剧本该死的时候，那边才开始接引。

还有，报信是有。也不是直接来报信，有中间帮忙报信的人。这个品位不小，下品下生那边愿意报信的话，也可以报信。

——————————————————————————青白瓷：2024-02-27 17:55

顶礼 Tai 师！

业，理论上有两端，伤害别人的那一方受对方负面情绪的牵引无法解脱，受伤害的那一方，是否也会被愤恨的情绪牵引无法脱离呢，或者，仍然有负情绪的话说明没修好，还没必要考虑解脱。简单来说，就是您昨天讲业时提到的那个道儿上师父的 3 个同学，他们没原谅的话受影响吗

去年开始拜地藏忏，由此开始看梦参老和尚（已往生）的开示，

他是可以信赖的善知识吧？感恩 Tai 师开示

Taiguanglin：

青白瓷，不原谅的话继续起作用。始终不原谅的话，对自己也照样起作用——我一直带着这种嗔恨心、复仇心活的话，我自己也会持续在这种不好的情绪下，我的命运周边也会引来更不好的业缘，这是没有办法的，这是内外一起起效果的。

还有梦参老和尚，我看过他的一些视频是没有毛病的，我觉得可以信赖。至少已经去世的人，他没有什么太大毛病，可以看，活着的人你最好还是悠着点。

——————————————————————————好像

无话可说：2024-02-27 17:43

顶礼师父，向您跪拜祈请慈悲开示，

1、在这个无尽的虚空中，佛是最高的生命体吗？在佛境界有类似于阿罗汉境的初果，二果，三果或者菩萨境 1 到 11 地的境界划分吗？如果有，以什么依据来划分？师父能开示下龙华三会的起始由来，前因后果吗？

Taiguanglin：

好像无话可说，佛就是到顶了，已经到顶了，佛就没有再分什么境界了。佛之下菩萨有十地，加上等觉叫十一个境界，然后阿罗汉有九个。

龙华三会，你网上搜就有。这个不是什么特别秘密的事情，你网上搜就有。这类能网上找到的就不要问了。

2、师父开示过灭文字妄想，要做到随意控制打不打文字妄想，我好像能做到想打就打，不想打就脑子一片空白，平时也脑子一片空白，有时候像发呆转眼过去几分钟。打坐时想要不打文子妄想时感觉身体就像风筝把线剪掉一样自由放松下垂，想要打文字妄想时感觉身体像风筝一样被线拽着，这是灭文字妄想算入了点门，还是脑内相应神经中枢受损，因为有几个月专注的做一件事还熬夜，没休息好，那段时间人昏头昏脑，后面把功课又练起来就出现这样了。

没做熬夜那件事前磕了 10 几万大头，念了好多地藏经，一天大部分时间就控制不住的在打文字妄想，杂念纷飞。现在以前念念不忘的人或事也淡了。祈请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

第二个问题，我觉得你很好，灭文字妄想做得很好。等你灭的差不多的时候再重新起文字妄想，就很明显能感觉到脑子有东西在往里拉，这个是肯定有的。等你不打文字妄想，一放下就很放松，脑子像松开一样的感觉。但是你一直打文字妄想，脑袋有东西向里拉的那种感觉——紧张感，还有往里拉的有点血液上涌的感觉。

——————————————————————————————三日空：2024-02-27 16:56

1、能否理解主要麻烦都在于分段生死后前世记忆消失，那为什么记忆会消失呢？即使是大菩萨来轮回他的功力不能保持记忆吗，为啥新闻报道有些人是保持了前世记忆的，他们难道功力比大菩萨还厉

害？ 师父您之前的开示说佛控制世界重要的是有了中阴身，中阴身为啥重要，这段期间前世记忆会回来吗，抓住中阴身期间修行把握大吗？

Taiguanglin：

三日空，失去记忆，就是因为执着于当下的这种命运当中，所以前世就想不起来了，这个以后讲分别心的时候再稍微讲一下。有些人轮回的时候，记忆没有全消干净，也可能是他前世有修行。看《地藏经》，能忆宿命，有那样神通的，学地藏法门可以修出宿命通。在轮回之后可能简短的修行，短暂的修行，也可以让你产生宿命通，记起前世。

再生人应该是有设计过的。故意让那一帮人能够忆起前世，来让别人知道。

因为有了中阴身，才有了后边的阎罗殿、阎王们，可以在中阴身上开始做功夫。没有中阴身，就根本没有什么阎王殿之类的，有了中阴身才有了阎王鬼差。他们把人根据业重新轮转，进入生死轮回的时候，可以做评判——该去哪里，才有了这个工作，也同时把因果也做得有了秩序。否则没有中阴身的话，就会在无限地狱世界里——人念头一灭一起就会重新生，根本就没有有序的轮转。因为有了中阴身才开始让轮转变得有了序，开始人们可以中间进来传法之类的，外面的世界也可以变得有序。

中阴身期间是记得前世记忆的。你刚死的时候脱离身体，这个时候就变成中阴身。这个时候记得前世的记忆，刚刚死去的那世记忆。

还有，有外道是专门修行中阴身的，的确有。就是想中阴身状态下不被鬼差给抓住带走，他就以中阴身状态下逃离，玩躲猫猫。

2、前几天师父开示的“分别心”我没听懂，不是要消灭分别心吗，为什么要用分别心来观察自己？ 观察自己打坐和情绪的那个自己是不是第八阿赖耶识的自性？心里不停念佛，对其他工作不会干扰的这条支线是不是用观察自己的那个自己做到的？ 我经常观察到自己愤怒后，愤怒并没有消失，依然还是很愤怒，如何灭？

还有个小问题，我吃素没问题，但喜欢吃辣，我看辣椒并不在五种荤腥中，从修行角度讲可以吃吗？

顶礼师父

Taiguanglin：

第二个问题，你先把十年前的书看一遍。十年前就已经开始讲了，分别心之上是妄想，中间是分别心，下边是执着。我们普通人是感受不到菩萨的妄想的，但是一般能感受到，那也是修行到一定的程度之后，才能感受到这个阿罗汉的分别心。然后拿分别心观察前面所有的执着。

其实你只要能开始观察，就算是已经起了步了。你不能说一下子观察就能把愤怒直接给灭掉，起码你观察到知道你在起愤怒的时候，说明你已经有了进步，这个得需要时间来慢慢修行。

辣椒理论上可以吃，但是你要修禅定的话，长时间能打坐，安住于打坐的话，这种辣东西在胃里辣，它是痛觉。所以你要刚吃完打坐，

或者说吃过一段时间后打坐的时候，你就感觉有点痛，所以一般长时间打坐的人，修禅定的人就不会去吃这种刺激性的食物。

tJ 是我的王子：2024-02-27 16:09

师父好！发大愿似能消很多业，我昨天刚发完大愿，晚上就做了消业的梦。感觉像是所有消业的梦中消的最多最深刻的。发此一问，是为与师父结更深的缘，同时把自己所得的法益分享给大家。

Taiguanglin：

tJ 是我的王子，你没有问，但是我还是想赞叹你一下，随喜赞叹。真的，发大愿可以起作用的。尤其是对怨恨比较低的那些冤亲债主，你只要发大愿我要度你，人家说不定就一下子给化解掉。你看《地藏经》里，地藏菩萨前世里发大愿之后，当下就有结果。这不是完全胡吹的，有这样效果。

——————————————————————————一首

落花情：2024-02-27 15:30

请问师父，如果知道明天就会世界末日，今天要怎么度过才算是个修行人

Taiguanglin：

一首落花情，知道明天末日，如果是我的话，我就打坐念佛，思念阿弥陀佛。还能怎么办？明天要死了，就今天开始拼命思念阿弥陀佛，争取一下子回去。

——————————————————————————缕

思情化纤绳：2024-02-27 15:06

请问师父：

问题一：放生一只田螺和一只甲鱼的功德是否一样？

问题二：能否放生鱼籽？采取什么方式能保证鱼籽最大的成活率？

Taiguanglin：

一缕思情化纤绳，你的这些问题按现在说法叫着了相了，着相。就没有必要去思考这些问题。你说田螺和甲鱼哪个功德大？按照体重来看的话，应该甲鱼大一点吧。放生鱼仔，说实话哪有什么专门放生鱼仔的做法，应该没有吧？我觉得没有。鱼仔好像是只要脱离那个环境的话，基本上自己就会死掉。别想这些不切实际的内容好不好？你要放生的话直接放小鱼就可以了。

————————————————————————————————————

Lanlan 岚：2024-02-27 13:35

请问师父：自己吃素，但公司里需要组织部门的聚餐，难免会要安排去荤食的餐厅，这样算犯戒么？是否也会有业？怎样做才比较好？

Taiguanglin：

Lanlan 岚，你去公司里，你就吃肉边菜就行。要是实在没啥吃的，吃点肉——三净肉，反正你没看见被杀的肉也可以。不要在这种小（事），这虽然算是戒，但是还不至于把你当下怎么样的戒，所以说没必要太在意。一开始都是从三净肉开始，然后慢慢到肉边菜，然后

才开始戒肉。那个慧能也是在逃亡的过程中，和猎人们一起，吃过肉边菜。对普通人来说都很正常的事情，你不要把戒变成新的压力，给自己带来更多的烦恼，没必要。

——————————————————————————————安_Tai：2024-02-27 13:30

给鬼施食时如果打了一个妄想，妄想画面是阿弥陀佛接引图，希望这些众生都能到极乐世界去，如果鬼道众生看的是脑子里的想法，那么他们也能看到极乐世界吗？我在想既然凡夫灭不掉妄想，是否能利用下妄想呢？

Taiguanglin：

安_Tai，你（一边）观想阿弥陀佛一边施食，鬼是看不到的。因为鬼他自己看你的想法的时候，他会投影出他自己的欲望。你施的是食他就能看到食，然后就吃了。但是你打妄想，比如邪淫的妄想，他就能看到，因为他自己也有这个邪淫。但是你观想阿弥陀佛，他意识里是没有阿弥陀佛的，所以他看不到的。不是你想给他看什么，他马上都能看到，他首先得经过自己的欲望，他自己的欲望来投射。所以你想的乱七八糟的妄想，基本他都有欲望，所以都能看到，但是阿弥陀佛，好的这些他没有，所以就看不到。

——————————————————————————————**果慧：**

2024-02-27 13:24

请问放生鱼要念哪些咒语之类的呢？网上的是在太繁琐了，要念好多，今年夏天又会很热，我怕没等念完那鱼就嘎了。那我就造孽了。

Taiguanglin：

果慧，你愿意，你是个有仪式感的人非要念念咒，你去念就好。反正基本上，我和他们一起放生的时候，和庙里很多人一起放生的（时候），就按仪规来，该念念。但是自己放生的时候就不念，懒得念。就直接心里想着我要把放生的功德回向给谁谁就可以了。

————————————————————————————血苍穹 87：2024-02-27 13:11

顶礼师父，弟子打坐时观呼吸会很容易进入轻安的境界，全身感觉暖洋洋的很舒服，注意力也很容易一直集中在呼吸上，一直在观察呼吸的长短，粗细。但是按照您介绍的打坐时观丹田就很少有这种效果，注意力也总是跑来跑去，一会想阿弥陀佛，一会观丹田，一会又跑到别的地方去了，我在想是不是观丹田时缺少一个可以让我集中注意力的目标，请问师父修观丹田时如何才能做到注意力一直在保持丹田上不跑到别的地方？

Taiguanglin：

血苍穹 87，打坐达到两个小时以后就不要再观了。如果选择是不要在身体上用功，而是在观想的话，你就观想阿弥陀佛站在你的面前——巴掌大的，不用太大，这样就可以了。如果你现在是初期的话，你随便观什么都行，两个小时以下你观什么方法都行，观呼吸也行，观丹田也行，什么方法对你有效就用。两个小时以上开始，你就要选一个正常的修行法门，要么观阿弥陀佛，要么参思情。先是以参开始看看，尝试，尽量参思情尝试，如果不行的时候就观阿弥陀佛。

——————————————————————————可爱的林林：2024-02-27 12:50

师父，弟子惭愧，年轻时候犯了很多邪淫，包括谈朋友和网上约会的都给了钞票，其他方面都很善良。以后严格按照师父修行方法，还有有机会往生么？（简单说就是之前邪淫重的，之后改过自新，精进修行，可以不落下四途，往生极乐世界么？）

Taiguanglin：

可爱的林林，可以的，已经过去的事情你要放下。过去的事情放下，原谅自己，原谅别人，不要把过去的那些不好的、已经无法改变的那些事情一直压在心上。当然你要向你的冤亲债主忏悔是必须的。往生肯定有的。以前讲过的，你用足够的善业把那些冤亲债主的那种不好的情绪全给压制住，你就可以看到阿弥陀佛了，就可以走了，用善业来抵御住就可以。

——————————————————————————DD 泰粉丝：2024-02-27 12:04

师父，1、减劫、增劫，是佛设计的吗？为啥有那么多佛菩萨罗汉来度大家了，可还是一直减劫下去。

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，为啥减劫的时候有菩萨、罗汉来度？这个减劫、增劫中间的动物世界都是设计的，这也是人道这个环境里的一个小的轮转。这都有设计的，以后专门讲一下，它里边也有完整的逻辑。

2、目前念大悲咒每天 100+遍，但看师父每天 800+，持续 3 年，才能减少 8 成妄想。我等凡夫每天才 100 多遍，是不是要猴年马月了，我是想问，该继续增加念咒次数吗？一直到像师父那样无时无刻不在念才可以吗

Taiguanglin：

然后你问念大悲咒，你不需要非要给自己定个次数，你可以定个时间，我就念两个小时，我念多少遍都无所谓，反正坚持念两个小时就可以。一开始可能念一遍就要好几分钟，要念七遍，可能都要二三十分钟。所以你不需要非要给自己定个多少遍来算。

————————————————————————————链接

爱：2024-02-27 11:55

1、过去总是很想知道真相，所以学了一大堆世间的知识，文科理科，中西哲，各种宗教等等。

如果不能谈科技，想请问师父，重要的社会科学的不同的理论、假设，也是被设计的吗？虽然理论纷繁复杂，我感觉说到底就是不同的解释现实的视角，大家终其一生孜孜不倦探索论证的，其实是没办法触及最核心的东西，对吗？

听完关于业的义理，能不能理解为：一件与人有关的事情发生的因果，并不是常规的可测量可见的变量所决定的，更本质的就是福报、功德和累生累世的因果翻转。比如我们世俗理解的统计研究一个人成功的因素有 123，但并不是根本原因？

Taiguanglin：

链接爱，人类，我就说一个爆论，可能有的人接受不了。人类是没有科技创新能力的，没有任何创造力。一切科技方面的那种灵感，甚至艺术方面的灵感、创作方面的灵感全是上边设计者安排的，尤其是能给你带来名利福报的这些灵感，艺术方面和创作方面，还有能让人类文明向前推进的科技灵感，全是安排好的。就因为它是安排好的，所以修行人是不能随便碰的。

一个人一生能有多大成就，基本上就是看福报。成功之后就再往回推这个人有这样的品性，所以有了这样的成功。那都是忽悠没成功的人说的，其实还是看福报。

2、离婚 4 年，前夫一直很执着复合，这几年只因为小孩打过照面，也不讲话了。怎么都离婚了业还没消吗？是他做得不对我要离的，我没什么可道歉。他的这种情绪对我进入禅定会有影响吗？没影响的话我可以不管吗？如果有影响，这种情况怎么能让他不要执着，是前世的债还没还完吗？是不是也可以念经回向，对活人念什么经？

Taiguanglin：

还有你问和前夫之间的孽缘，感觉还没结束这个意思吧？那也可以修地藏法门。你修地藏法门，念地藏经，然后回向给你的前夫，想把孽缘赶紧结束，也有这样的感应事例，念着念着就结束了，你可以试试。

——————————————————————偶米大：2024-02-27

顶礼 tai 师父!

1、要进入初禅前，不仅两小时双盘不痛，文字妄想灭尽，淫欲灭尽，还要所有的业(包括无量劫来)都要消完，这样的条件，对于凡夫来说很苛刻，如果无法消完业，是不是意味着无法进入初禅?

2、还有一个老生常谈的话题，带业往生极乐世界。欲界定(业还没灭尽)对应是下品下生，如果以欲界定往生极乐世界，这也算带业往生吧?

Taiguanglin:

偶米大，你明显是没读懂我说的意思。不是要进入初禅，就得把无始以来所有的业全给消完，没有这么说的。这一生带出来的业，不是前世所有的业，是这一生带出来的业。你可能有一万点业，这一生就只能带出十点业。那这里你有五个恶业的话，你起码得先灭掉两三个，然后进入初禅。

到二禅之前，就得把用身体承受的各种痛苦，全得灭完。因为二禅开始可以出阳神了，就变成了另一种生命形态，所以二禅之前，全得灭完，还得通过各种死亡的、梦境的考验。

四禅的话，基本上这一生可能遇到的各种恶业全部得消完。但是它不是绝对的，有可能又会出现其他变动。有人就问了，我不是以前 10 年前就已经四禅了，把这一生该承受的恶报都受了，怎么现在在家照顾父母？我也可以告诉你，我母亲本来 10 年前就得死的，但是观音菩萨突发善心故意给她延了 10 年寿,然后想试图把我困在这里，我这样解释你能接受吗？

他有他的目的。他就是想以这种方式来困住我还是怎么，反正他有他的目的吧，我也不知道该怎么说。反正我们在下边的时候，上边他想的未必全都（让我们）知道。有时候他让我们做的事情，他看着肯定不行，但是他不会告诉我这个事不行。你就去做，然后使劲做。我们就像过河小卒一样一直往前冲，最后失败，然后他说本来就这样的。

所以说，你在下边之后就不要想太多的事情，你想多了就头疼。上边下来命令你就做，做就完了，行不行就拉倒。有时候就不想做，他还得推着你做，不想做那也没办法，反正干的就是这份活，就接着做呗。

我们现在人全是带业往生。你要是没有业了你就成佛了，还要往生什么？就是要带业往生，而且要带大量的业。到了那里，在 36 万亿佛的加持下，带着大量的业也可以成阿罗汉，就是冲着这个去的。只要先把这个 36 万亿阿弥陀佛的加持 buff 给拿下，然后你再带着 buff 去其他世界的话，进入轮回明显有更大的保障。

————————————————————————————————————

Ella1987011：2024-02-27 11:33

太师，请问是打通中脉之后才能进入禪定吗？

Taiguanglin：Ella，打通中脉之后进入禅定？对。你先把 10 年前的书看一遍，基本都说得很清楚了。

————————————————————————————————————涛涛

涛涛说：2024-02-27 05:33

腹式呼吸中胸部是怎么运动的？

Taiguanglin：

涛涛涛涛说，腹式呼吸的时候胸是不动的，胸部不动。当然等你禅定功夫达到一定程度之后，胸部会变得有点圆融，圆鼓鼓的。

————————————————————————————————

znpuze539：2024-02-27 11:02

顶礼 Tai 师！

1、如果父亲往生极乐世界了，那么对他在这个世间的亲人（妻子和子女）有什么影响？如果这个世间的亲人要往生时， 他会随着阿弥陀佛来接引吧？

2、临终时看到的阿弥陀佛他就是阿弥陀佛，不会是冤亲债主变的吧？

3、亲人往生后的四十九天内，家人念经或做功德回向能增加莲品？

Taiguanglin：

Znpuze，死的时候见到（的）阿弥陀佛是冤亲债主变不了的，他只能是真正的阿弥陀佛。

还有你问的，你的亲人先去了，他有可能会跟着阿弥陀佛来接你，这个是有的。

然后家人念经功德对已经往生的人有没有增加莲品？没有用的。已经往生了，你在这里做什么功德都没有用。这个有专门骗人的，收人钱，还给人看，随便胡诌一句，说你的亲人已经上升到哪个品，这

基本上都是骗人的，反正你也无法证实。

——————————————————————————————————安_Tai：2024-02-27 00:40

1，给鬼道众生念地藏经，打的妄想是让他们相信有极乐世界并发愿往生极乐世界，这样子是否能很好的利用妄想来对他们进行开示的作用呢？

2，默写的手稿阿弥陀经在佛前许过后在亡人墓前烧掉，是否也能对亡人起到开示极乐世界的作用呢？

Taiguanglin：

安_Tai，《地藏经》是地藏菩萨的法门，不是极乐世界的法门。你这个观想阿弥陀佛极乐世界是没有用的，你还是老老实实什么都别想，念经的时候最好什么都别想。你念经就是让他们看到经文，你别想其他一些乱七八糟的事情，包括什么极乐世界，这个时候就没有必要了。

主要念《地藏经》是请地藏菩萨的力量。你把经给完整的念出来，借地藏菩萨的力量让鬼道众生超生，该往生就往生。其实大部分是不可能往生极乐世界。鬼道众生得到功德之后，可以重新进入轮回，能投胎人道。

把不要的佛经给指定的人烧的话，那个人如果在鬼道，他是能收到的，但是未必是完整的。有时候是残缺不全的，大概率是残缺不全的，因为鬼道环境不一样。那边也有佛法，但是那边的经比这边的要少很多，那边也有人修行，鬼道也有人修行，也有佛法。也可以把佛经烧给下边的人，但是烧的过程中有可能会打折，不可能完整地过去。

炎帝：2024-02-26 21:43

1、请问《西方确指》菩萨告诉念佛的方法也是参思情的意思吗？

Taiguanglin：

Life，《西方确指》，我好像记不起来了，好像没看过，也好像看过，不知道了。念佛忆佛这个办法——参思情是最终极的方法，用嘴念，出声念是最低级的办法，所以你选一个，你就往思情方面努力，还能怎么办？我好像《西方确指》很久以前记得看过还是没看过，反正脑子不太好使。

2、腊月六斋日，曾经按照龙树菩萨的方法自受了八关斋戒，我的理解是按照六念不睡觉持续最少 24 小时不间断，直到第二天明，心中不起恶念，但是我没有做到一直六念，我一直是参思情，当天参了半个小时，坚持不下去了，但是没有起恶念。请问如何才能持八关斋戒清净？我对戒的理解对不对？

微改好点？

Taiguanglin：

还你说的你都会自己给自己授八关斋戒，我很佩服你。我个人（觉得）对在家人来说，这种戒，你守就可以了，没有什么特别的授戒的仪式，甚至还是自己授戒，又不是别人给你授戒、授戒师给你授戒，没有必要。你都不需要发愿，你只是生活自然而然改变了。我就不吃肉了，我也不邪淫了，这就可以了。

没有必要给自己弄个枷锁似的，我要受戒，然后是我要守戒。自然而然就守了，都守成了，基本上戒都成就了，根本就不成负担，然后很自然地就成了。也没有人告诉你就要守戒，自己也不会给自己增加负担，这挺好的。你一定要给自己这么搞一个仪式感，没必要。

3、我纯素过半年，一点肉蛋奶不碰，每天一顿饭。天生就会双盘，最高双盘达到过两小时，但是没坚持下去，一是太穷了，家庭不好，住的破，还有病人。二是感觉自己这辈子也就这样了，达到戒杀的标准后，怎么能确定会升往四天王天，会有天人通知吗？之前吃的那些肉怎么办？一直发愿去极乐世界，死前阿弥陀佛是怎么接引的？快死的时候来？还是死后才到？阿弥陀佛真的会来接我吗？

Taiguanglin：

第三个问题，你就多造善业。穷有穷的积福的方法，你去用身体帮助人，去当个义工什么的，去庙里当个义工也行。然后有点钱就稍微放一点鱼什么的。一开始慢慢来，只要放生超过 3 年、4 年、5 年，基本 3 年以上开始，都说财运有所好转的。基本上坚持放生的人都是那么说的，所以也不要太在意什么钱不够，穷之类的。

在往生之前，如果你的功夫真的到了可以往生的程度，提前几个月就会来告诉你：你什么时候会死。让你把该了却的事情了却一下，提前就有结果的。

Tai 师父 2024 年 2 月 28 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

采薇 98：2024-02-28

师父，我好几年前因为家庭关系恶劣，以嗔恨心发过愿，说以后生生世世都不要碰到我丈夫跟婆婆，这怎么办?后果是不是很严重?不会以后不能度他们了吧?

Taiguanglin：

采薇，以前发过所谓的恶愿，现在忏悔，在佛前忏悔。你就这么忏悔就行，我在佛前忏悔以前发过多少遍恶愿，现在开始我要发正确的愿，我要度所有和我有缘的众生，尤其是我的丈夫跟婆婆这些人，我一定要度，你这么想就可以了。你不用把他们作为心理负担来压着自己，好吧。

净红：2024-02-28 20:26

顶礼太师父。

1、师父说发心的时候讲到有些人成为阿罗汉后不愿意出来度人消业。请问怎么样发心发愿才能一直不退转，不退大菩提心？

Taiguanglin：

净红，怎么不退大菩提心？精进修行，你的修为越高，菩提心会变得越坚固，尤其是到了四禅基本上就不会再变了，因为四禅开始已

经没有痛苦了。你看到了人世间真正的痛苦，别人的痛苦，你也就有了坚定的菩提心。其实你看地藏经，地藏菩萨也是反复的发愿，这不是一次发愿就可以，每一世都是坚固的发愿、反复的发愿就可以。

2、这些不愿意度人的阿罗汉是因为当初没有发大菩提心吗？

Taiguanglin：

那些不愿意度人的阿罗汉，是因为当初没有发大菩提心吗？一开始就没有发，但是机缘巧合下他就成了。一开始传法的方法也不是那么完善，可以说是一通乱打，后来逐渐传法的事情就变得有规范了，这也是有个过程的。

青白瓷：2024-02-28 20:23

顶礼 Tai 师。您今天讲发心的义理，解释为什么不度不发大菩提心的人，有点没太理解，那个不愿意下去消业的人，修到阿罗汉的话，应该不影响他的有缘众生成佛了，为啥会卡住其他人呢？感恩开示。

Taiguanglin：

青白瓷，你得先理解，这个业是双向的。比如说你杀过我一回，我恨死你了，我一定要找你报仇。结果你先成了阿罗汉了，我找不到你。我得杀你，但是我找不到你，我这个恨怎么解？我业消不了，我能成为佛吗？

你可以站着说话不腰疼，说你只要放下你的仇恨，你可以这么说，但是我得杀你一回这个仇恨才能解，是吧？（仇恨不解）我能成佛吗？

你换过来想也是，你被人坑得很惨，然后他成了阿罗汉，你能放下心头恨吗？

法号明灯：2024-02-28 20:00

师父，请教您：不同的人对一件事情的情绪反馈不一样，产生的业不一样，我和善良，宽容的人来往，造业的量会少吗？

Taiguanglin：

法号明灯，你说的对。宁可得罪君子，也不得罪小人，有这样的话。和心态好的人交往，你就算小小的得罪伤害他，他也不那么在意。虽然这个业的轮转过程中，你也会遭到报复。但是，也不是他存心要报复你的。而且这种轮转过程中本来是恶业的话，导致对方产生了很不好的情绪要报复他，随着时间推移，这个是累加利息的，一般这种心态好的人，累加利息的概率就低，或者程度非常少。

所以说，跟心态好的人交往就比跟心态不好的人交往要好得多，可以这么说。

讨饭没有瓢：2024-02-28 19:57

顶礼师父！感谢分享业的义理，我有点疑问，请师父指点一二？

1、按照同一个世界，菩萨在帮着消业，虽然很慢，但是整体人数是逐渐上升的，从数学模型中，最终是否会推导出，所有人都会被度？如果不是，消业的人，会再次堕落，比如如鱼游网，脱入暂出，又复遭网，并保持总量不变，那这样说佛菩萨不是做了无用功吗？就像地

藏菩萨在地狱，永远度不完；

Taiguanglin：

讨饭没有瓢，第一个问题，首先把阿罗汉作为一个合格点，这是一个非常重点。等你有了大菩提心之后，就有人把你带到阿罗汉。只要成了阿罗汉，你也成了一个传法人，帮助别人消业。这样传法的人越来越多，出的佛越来越多，加持力也不断提升，人们恶念起的程度，也一点一点下降，所以最终都会成为阿罗汉，这是正确的方向。

一开始，新的世界里得考虑度人和恶业增加，这两个量的平衡度。我希望我们进行一次传法活动，这回要带出 100 个阿罗汉，但是其他人的恶业也在不断增加，这是必然的。所以说，两边考量之后，一个大的传法当中，我们尽量让众生总的恶业的增加量尽量小，又能多带出几个阿罗汉，都是以这个方向去努力。

那些不发出离心的人，只能在轮回当中脱入暂出，来回晃荡，到地狱的时候，地藏菩萨再给他们一次，先让他们看见，然后结个佛缘。然后，在把他们送到人间的时候，看看能不能再接上人间的传法队伍，从他们那里又得到修行方法之后，发个愿，发个出离心开始往上走。所以说，已经算是，至少把上下都给包住了。

而且多出一个佛，这个是有非常重要的效果。只要多出一个佛，叠加的加持力就会增加的，对整个世界的所有众生，都会叠加一点加持力。这就像游戏里，你的职业进行转职，游戏里的所有怪物，他们的血量全部一起减少一点，以后你打怪至少能少砍一刀，可以这么解释。

每多出一个佛，加持力就会叠加一点，然后，众生造恶念的概率程度都会下降一点。所以，总的来说，考虑不了恶业总量的情况下，就赶紧先出佛，往这个方向努力是对的。

2、佛菩萨没有妄想，没有分别心，但是从这个义理上来说，佛菩萨又对我们凡夫操碎了心，安排编辑菩萨，安排度人的菩萨转生接近凡夫一点一点度，代价何其大，把佛菩萨拟人化，不太能理解；

Taiguanglin：

第二个问题，这么看代价的确很大，但是，自己也是要成佛的，把自己心中的，所有众生全部带出，带到阿罗汉为止，这样自己就可以成佛了。没有一个众生在轮回当中向我发出引力的时候，我就可以成佛了，所以说佛菩萨和众生也算是一起进步。

也有人说这样的话，菩萨度人是不是功利心？他也是为了成佛吗？也可以这么说。但是，咱们为什么承认佛菩萨是一个全善的存在？一个是没有分别心，没有我相的状态下，就谈不上功利心，这个是一点。还有四圣佛一最初的佛，是纯粹的靠发愿，靠好心去度人的。

3、佛经明确告诉我们，凡夫自性圆满，只是被六根暂时蒙蔽。因此，有修行人根据佛经就可以修成阿罗汉能果位，因为本自具足，要向内求，但是从师父义理上，又说，凡夫不可能自己排雷，需要有人接引教其排雷方法，让我多发愿要向外求，求佛菩萨加持，这个和佛经是否存在冲突，请问师父，里面是否有不能明说的东西？

Taiguanglin：

第三个问题，有些人怎么靠看佛经就可以修成阿罗汉？有的，但那是很久以前的事了。看看 10 年前的书就知道，前面 500 年、头 500 年有很多菩萨转世的人，后面是阿罗汉转世的人，这些人看佛经也能成为阿罗汉。哪怕是已经修到四空定的那些个人，只要下来消点业，然后再修行一下，稍微一努力，他们也可以成为阿罗汉。

但是，我们现在就有点够呛了，现在我们想进入初禅都非常的难，10 年前传的法到现在，稳定进入初禅的人都没有几个。所以说，我们现在还是求往生极乐世界，好像是最方便的法。

还有阿罗汉开始，其实是有搭档的。阿罗汉就算不看佛经，他的修为是有保障的，修行是有保障的。但是他留下来资料的时候，他可不说他是什么阿罗汉转世，他是有搭档这些话的。所以，我们后人看着这个人，好像很随随便便的就成阿罗汉，随随便便就成佛、成菩萨了。怎么说？有可能是一种方便法来接引人的吧。

无间渊落：2024-02-28 19:44

师父弟子又来问问题了：

1、替朋友问的，算命解卦这些术数也是编剧菩萨写好的吗？为什么要让大家“偷窥”到命运的剧本呢？

Taiguanglin：

无间渊落，算命也算是上边故意留下来的一种引导人往好处走的方便法吧。算命先生肯定是让你学好的，没有正规的算命先生，会让

你去做坏事的。还有给你希望，算命也是一种心理辅导，给你点希望，给困苦的人未来一些希望的话，然后让你多做点好事，往这个方向引导的。因为我也学过算命的，我也懂得大概，但是我不给人算。

2、参思情的时候感觉膻中有收缩感，最严重的时候甚至觉得好像被箭贯穿一般难受，我这样是正常的吗？有时候情绪起的瞬间，小腹部有一点的位置也联动着收缩一下，真的好难受。感恩师父！

Taiguanglin：

然后第二个问题，我感觉你打坐还没有进入两个小时阶段，一开始都这样。所以说，至少也得打坐，先能达到两个小时的时候，开始慢慢试着参。因为两个小时的，身体起码放松了，就不会被特别的那种情绪一起，就把心、胸口都给扯出来的那种感觉，我是这么认为的。你能一次打坐多长时间，你自己也没说。

青白瓷：2024-02-28 19:39

1、顶礼 Tai 师。您讲过有缘才能度，这个缘是否可以理解为两个阳神之间的电话线？ 而且，您说三禅以下才有业，是不是说只有光态以下（气、液、固）的阳神才能搭这根线？

Taiguanglin：

青白瓷，缘是什么？前面讲业的时候已经说过了，相互之间在对方的记忆当中留下了痕迹，你成了我记忆当中的众生，我成了你记忆当中的众生，这样就叫缘。然后三禅以下才算缘，这个是从业的角度

来说的。三禅开始有思情，相互之间产生吸引力，然后才开始有了互动，所以叫三禅以下才有业。如果没有思情，没有吸引力，基本上不会互动，也没有太深刻的互动。

2、阿罗汉、菩萨想要消业或度人要以报身进来，报身为什么一定要失去记忆呢？是因为一旦转换阳神形态阿赖耶识就变化了吗？感恩开示！

Taiguanglin：

记忆一旦产生执着的话，执着心会把记忆给遮住。阿罗汉状态下的记忆是有上限的，只能回忆前 500 世、后 500 世。但是，一旦变成凡夫的话，只能困在这一世的命运当中，所以看不见前面。也有些人先看剧本的话，把这个剧本死记硬背记下来，他还稍微能带点记忆下来，基本上只要一投胎报身就失去记忆。你要说为什么的话？我只能说这个人的执着心、业障遮挡记忆，只能这么解释。

阳神状态下，阿赖耶识是不会变化的。阿赖耶识就是自性，自性是恒常不变的，就那么挂在那里。我所有的一切，都是自性当中产生的妄想变化。就像我们的注意力，看到前面就看不到后面一样，记忆也是，我们专注于当下的今生，就看不到前世的记忆，就是这么个道理。所以说你先修行，把淫欲给灭掉的话，对这一世的人生、对肉身的执着算是抛弃了很大部分，就可以找回一部分前世记忆。

富贵行者：2024-02-28 19:38

消业、了缘、受报是不是一回事？打坐消业是什么原理？

Taiguanglin：

富贵行者，消业、了缘、受报，基本上算是一个意思。但是，打坐消业没有这么说的，我认为打坐不能消业，打坐只能修心。消业得一个一个来，该挨的打还得挨，该挨的骂还得挨，该承受的痛苦还得承受。有时候你就在那里打坐，好几天没啥问题还挺好的，结果突然来一个女人给你整一顿。然后，你就好几个月、好几年，心态一直都不好，让你很难从那儿走出来，这也是消业。

阿难乎：2024-02-28 19:34

1、师父，您 10 年前已经没有苦情了。现在应该也是没有苦情的吧？比如不会嫌弃我们，内心唯有慈悲或者大爱吧？

Taiguanglin：

阿难乎，苦情没有，比如不会嫌弃我吗？不会啊，嫌弃谈不上。你问啥，我答啥，没有什么情绪变化，就这么像个机器人一样做呗。这有什么慈悲或者大爱！说真的，你要说慈悲也谈不上，大爱也谈不上，就是做事呗。无为心内起悲心，算是有点吧，可以这么说吧。

2、关于度人：有时候度 1 个人要到他身边投胎好多次才行，感觉太不容易了。一生最多能度多少人有个数吗？可以批量度人吗？

Taiguanglin：

然后度人的确要在一个人身边反复的投胎，帮他一点点消业，还

要教他修行，这是很麻烦的事情。所以，菩萨罗汉大部分都是没有平等普化心，他只度和自己有缘的人，不去度和自己无缘的人，尽量不碰。

这个度不敢说。如果是收徒的数量来说的话，释迦牟尼佛在的时候，一辈子收了 1255 人，同时收了很多在家弟子。到了正法时代，也就 50 到 100、150 这么个数字，还得是再来人的情况下是这样，像法时代就 50 人以下。现在，真正把你最高端的修行方法都学去、还能把它亲证的人，估计一辈子能遇到两三个就不错了，现在就这么个情况。我们只能说，以修行方法传授来看，不能说度多少人。度人怎么说呢，要帮助消业，直到把他带到阿罗汉才算是度了一个。

灵光台：2024-02-28 19:31

复习了［空］［非有］［有］的定义。

第 2106 问：一位将军说，“这不是一个两个俘虏的问题，一个俘虏都不能丢”。

将军说到“一个两个”的时候，他的分别心是不是处在［非有］的层面？

第 2105 问：特斯拉说，“人类的未来将使用无线进行遥控”。

特斯拉说到“人类”这个词的时候，他的分别心应该是处在［空］的层面吧？

Taiguanglin：

灵光台，可以啊。你觉得这么理解接受也可以，我觉得你说的都

对。

将军说到“一个两个”的时候，他的分别心是不是处在非有的层面？的确，可以这么说。不再有个体差异的时候，就是无有分别心状态。有个体差异，有个体认知的时候，有分别心，把它们看成一个整体的时候，就是没有分别心的状态。特斯拉说的时候可以这么理解。

如意 20220701： 2024-02-28 19:27

师父，晚上好，弟子是 22 年知道师父您的。当时努力修了 2 个月，在双盘 65 分钟的时候很头晕就害怕停止了。拜忏，一直有继续，腹式呼吸也有练习，这两天又重新开始双盘。可是到 30 分钟以后，就会有一股气顶上来，特别难受，强忍后就会又吐又拉的。师父，我这种情况该咋办。

Taiguanglin：

如意 2022，身体处在非常紧张收缩的状态下，强打坐的话，就可能出现这种往上吐，气上顶的感觉。可以先慢慢磕头，从 50 个开始，就算不是五体投地的大磕头，先普通的磕头也可以，慢慢磕。然后，一开始躺着练腹式呼吸。本来站着练最好的，但是，你想让整个身体都放松的话，也可以躺着练，练着练着有可能就睡着了。这个事情不能勉强的快速来，慢慢让身体放松，也可以去看一些瑜伽动作，瑜伽教程也可以看看。

Ella1987011： 2024-02-28 18:43

师父，想请教一下，阳神飞出去，有没有可能会被其它邪道拉走，回不到身体来了？

Taiguanglin:

Ella1987，你是按照正常修行达到二禅后出去的话，是不会被拉走的，二禅以后的天界的天人们是不干这种事的。但是他们看到有人出来了，可以带你看一看各个地方也有可能。但是，你只要妄想起了，马上就能回来。

你要是修正规正法，前面有正确发心的情况下，你就算出去了，你的肉身也有人帮你看着。如果你找邪的其他办法，修的外道的法门，有可能在你出去之前，就有天魔在那盯着，你一出去，人家就可能来抢你的身体。所以说，这种外道修行的话，他得找一个安全的地方，甚至得找人守着自己的身体。

三日空：2024-02-28 18:17

1、请师父原谅弟子愚钝，前几天答疑我还没懂。佛堕落的时候别的佛无缘所以无法帮他，而且观音菩萨在梦中开示这种也不算和我们结缘，那观音菩萨怎么能帮到和他无缘的人呢？只有报身能结缘，化身无法结缘是吗？但昨天师父说地藏菩萨下雨，众生抬头看到他就算结缘了，这怎么结缘的呢？我们如何去和菩萨结缘呢？

Taiguanglin:

三日空，你把佛缘和真正的业缘给混着理解了，佛缘是佛缘，业缘是业缘。观音菩萨给你梦中加持一下，这不是业缘，他跟你并没有

成为什么心中的众生，只是他有愿，他愿意帮助所有念他名字的人，所以加持一下而已，这不是什么结业缘。

但是你修观音法门，就可以说你与观音菩萨有佛缘。这个时候的佛缘，指的是佛菩萨整个修行系统的所有众生都算，可以这么理解。

但是，结缘是关于业的（缘），要在轮回当中相互有互动、有情绪变化的时候，才算结缘。所以说，你看后面的地藏菩萨这个事情，这就是结了佛缘。和地藏菩萨结了佛缘，并不是结了业缘，这样理解就可以。

2、听师父教导我这几天也尝试努力发大愿，但嘴巴上说容易，我发现自己比较假，抠心自问内心深处还是无法升起大志，这样是不是没有用啊，怎么能培养大志呢，天天发愿吗？如果发了大愿将来无法完成怎么办呢？

Taiguanglin：

还有发愿的问题，一开始发大愿，谁都不太可能。谁都想着自己的那点小算盘，很正常的事情。所以说，慢慢来，你只要认为大愿是你修行正确的大方向那就可以了。然后，就像地藏菩萨一样反复发愿，他在地藏经里就出现好几次发愿的桥段。他不是一世就直接发大愿的，就反复的强化过程，有这么一个过程，所以不用太着急。

将来无法完成，没有无法完成这种说法。只有在完成的过程中前进，你只是还没有彻底完成而已，就是在完成的过程中一点一点前进而已，没有无法完成这种说法。

3、还有个小问题，放生地点比较难找，经常有钓鱼的，虽然我已经尽量走远点，但难保鱼自己游过去或者等我走后钓鱼的过来钓，这样鱼会不会嗔恨我在那个地方放生啊？

Taiguanglin：

没事的，旁边有钓鱼的人，也可以放生，能远离就远离。你已经给了他们求生的机会，你已经救过他们一回。它们再被抓那个是它的命运，和钓鱼的人之间业缘而已。你已经把它们从一个死地救了出来，放出来了，这已经算是善业成就了。那边在钓鱼，是他的恶业，鱼被他抓住，那也是它的命运，你不能把这所有的事都往你身上揽。

贴吧用户_G3RePAE：2024-02-28 17:51

Tai 师父，请教个人的努力和命运的关系是什么呢？命运可不可以改？如果命运可以改，可以改多少呢？

Taiguanglin：

贴吧用户 G3Re，我不知道，你这个努力是指什么方面的努力？你努力学习还是努力赚钱？这些努力对你的命运来说，没什么太大帮助。命运已经给你写好了，你这辈子能赚多少钱，学历能到什么程度都已经写好了。

如果说，你这努力是在善业当中、修行当中的努力，戒行、善行、修行这方面努力的话，他对命运在改写上有一定帮助。你得先发愿，然后行善，然后求。求的时候也是一件事求一个，你不能一下子全求。

你就向观音菩萨或是地藏菩萨求一个愿，然后努力的去行善还愿就可以。

万金 2024：2024-02-28 17:38

师父，有个小问题请教您！

前面听您讲到，有的佛把他的世界的众生度完就解散掉了，像地藏经里称佛名号品里很多位佛。因为佛经离我们这个年代虽然久远，但是在以劫计算的时间来说，几千年应该是很短暂，不会是近期才解散的吧？佛陀说法，为什么要把一些解散或者即将解散的世界讲出来？

因为周围有一些师兄，是发愿往生别的佛净土的，比如求往生到药师琉璃光如来净土，求往生到阿閦如来佛国的都有。如果他们求生这些世界，是否和求生极乐世界原理相同？也是忆念这些世界的佛？

但是如果这个世界已经解散，他们就算念佛相应，将来生哪个世界呢？感恩师父！

Taiguanglin：

万金 2024，世界解散了，但是佛还在，佛是一直不会变的，佛是永恒不变的自性，他就一直在那里。所以你念他的名字，同样能得到感应，同样得到加持。就算他曾经做佛主持的世界彻底解散了，没有了，但是他的名号还在的话，你就念他的名字。就像地藏经的第九品称佛名号品，很多是过去世的佛的名字出来，你念念同样得到加持。因为诸佛同体，意识全部重叠在一起，所以都可以得到加持。

然后，转生的原理是一样的。你拼命念那个佛就可以，拼命念，思念就可以。你只要想转生去那个世界继续念，拼命念，然后那边佛是知道的。但是，还有一个，你所说的世界愿意放人才行，咱们娑婆世界是愿意放人的，所以这个世界不需要考虑。但有些世界是不愿意放人的世界，也有，也不会让其他外边的世界来传播佛的名号。

富贵行者：2024-02-28 17:38

是否功德足够了腿疼关过的快。

Taiguanglin：

富贵行者，腿疼，你这个是其他病的痛的话，你靠功德有帮助。如果是健康情况下，普通人打坐的时候腿疼，这气不通的，那你还是多磕头，然后多放松身体。磕头、放松、念佛，这些都做到了，一般来说两三年吧，我也不敢说半年到一年，有些人是很快的。但是一般要想放松的话，可能两三年时间，身体就松开，然后就可以不痛了。但是呢，饮食很有关系的，你得少吃，吃多了就不通。

夏蓝：2024-02-28 17:13

师父，脱离轮回除了成为阿罗汉，是否还有魂飞魄散？魂飞魄散是什么情况呢？

Taiguanglin：

夏蓝，魂飞魄散，这个是阳神状态下，阳神被人彻底打散，打散的话就称之为魂飞魄散。但是，每一次新佛出世的时候，整个世界全

部格式化，这些被彻底打散的阳神也会重新集结成新的灵魂，开始新的轮回。但是，你要说为什么要打散阳神的话？这也是个问题，我不能用一分钟解释清楚，以后说个长篇的。

---

vv56789：2024-02-28 17:01

师父，念阿弥陀佛，具体怎么样观思情？

Taiguanglin：

vv56789，这个问题都说很多遍了。念是口念，出声念、默念，然后是观，观想阿弥陀佛站在你面前，最简单的就站在你面前，不用观想太大，有手机这么大的阿弥陀佛站在你面前就算可以了。

然后，思情是从胸口膻中开始发起的，思念阿弥陀佛的情绪。一开始，你能发起思情都不错的。初学能知道情绪从胸口开始发起，光是知道这一点的人也不多。慢慢来不要着急，不能一下子全给混着来。一个不行的话，参思情不行，就观阿弥陀佛，观阿弥陀佛不行，就选择念阿弥陀佛这样。

偶米大：2024-02-28 16:03

顶礼师父！

1、我现在打坐 90 分钟，在室温 10 度左右却无法产生身体温热感怎么回事？（如果换成 20 度+的室温，打坐全身会有温热感）

Taiguanglin：

偶米大，打坐 90 分钟，你就往两个小时、三个小时努力。不要

管身体的感受，什么身体温热不温热，这些已经不重要了。超过两个小时以后，往三个小时开始，基本上已经没有什么对身体方面的追求。如果你能达到三个小时的时候，身体明显会有新的变化。

这个时候开始，怎么说呢？往初禅开始努力的时候，就有第二次变化，男的有百日筑基的说法。你那个时候才算是真正的，对温度的抵抗力会大幅提高一个阶段。但是，你也不可能做到不冻死的程度，把你放进冰箱里你也不冻死，不太可能的。那种事情是电视里的事情，不用相信。

2、能否简单讲讲大悲咒和楞严咒的神秘力量？

Taiguanglin：

然后，大悲咒和楞严咒，所有咒都是连接背后的大神的，大悲咒是跟观音菩萨连接的。你看看大悲陀罗尼经，就知道它都有什么效果。它有一定杀伤力，根据你的心态决定的。像什么咒诅啊、诅咒啊、下毒啊，这些可以返还给下毒的人，大悲咒上有这样的说法。

楞严咒是释迦牟尼佛讲的那个四禅八定，主要是针对天魔外道的。这个是所有咒当中，可以对所有天魔外道一股脑打击的咒语。但是，也不能拿它来，作为一个主要攻击手段来用。一般修行可不能用这种攻击其他众生的这种心态来修行，这是走邪道。你得以慈悲心来修行，只要能吓退就可以。

Followless：2024-02-28 15:08

阿弥陀佛，tai 师父好。 弟子想请您开示一个问题。看了您说的，把注意力从活着的人（法师）身上转到佛菩萨身上，弟子很赞，竟然没想到，果然是要有高人指点啊。

但是有个问题，我现在是凡夫，对于现实生活中拜过的师父，因为一起喝过茶请过开示，很容易想起音容相貌说过的话甚至还有照片合影。但是对于佛菩萨，起思情很难想象形象，您说找个照片观想，可是现在佛图像都是，怎么说画的很面无表情，很假。

而观音菩萨在历史演变中，佛像从男形象又女性形象。请您开示，对于没有见过的佛菩萨怎么观想起来啊，如果观不起来就只是默念佛号就可以吗？谢谢！

Taiguanglin：

Followless，这个是你只要随便画个模糊的人影，说这是观音菩萨，你能这么认为就可以。观想方面非要音容相貌特别明显，没有这么说法。你只要想象，你面前站着一个手机这么大小的人影，不需要太具体，只要是个人影也行。然后，你认为他是个阿弥陀佛，这样就可以了，不需要想的那么严重。

观想一开始，你要是使劲集中注意力观想的话，可能会气血上涌，有点头疼。所以说，就这么想象一个模糊的人影站在你面前，你认为他是阿弥陀佛或者观音菩萨，这样就可以，当然你要念佛那也可以。

念佛方能消宿业：2024-02-28 13:29

须陀洹就是初禅吗。如果一个人是须陀洹再来，是不是不会作恶

甚至造恶业？

如果打坐不方便脱鞋，师父有过这样情况吗，穿很软很薄的鞋可以吗。有无推荐。

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，你为什么打坐不方便脱鞋？你是不是有很多人一起在打坐？还有加上你有脚臭，是这么个情况吗？轻薄的鞋你在网上找吧，有，很轻薄的鞋也有。像舞蹈演员穿的那种鞋也可以，但是不穿就更好的。反正不穿是最好的，穿个袜子就可以。

须陀洹就是初果。

只要是轮回内的人，只要下来都会造恶业，多多少少都会造。只要在娑婆世界还有很多虫子的地方，你说一点不造业那怎么可能的事情？

贴吧用户_aaU261N： 2024-02-28 12:42

顶礼感恩 tai 师父，弟子学佛不久遇到师父，看到了师父的书，修行要布施集资粮，我就每天撒米给麻雀吃，有时候晚上先撒店门口让第二天早上麻雀吃的到，念吽玛尼呗咪吽舍，不知道晚上施食会不会招惹鬼道众生？不知道这样简单的问题会不会叨扰到师父，阿弥陀佛！

Taiguanglin：

贴吧用户 aaU261n，你给动物施食可以的，但是给鬼道施食他有专门的咒语，一般人就不用了，真的不用，在家人就不用了。你要是在寺院里做火供，那是可以的，那边寺院起码它有护法神之类，保护

那些做火供的人。

但是你在家里一定要给鬼施食，我真的不是很赞同。除非你的心态大到真的可以达到初禅以上的修为的话，那还可以。但是一般情况下，你脑子里有太多妄想的话，最好不要这么给鬼道众生施食。而且你不去想这个事的话，你施的食，鬼道众生是吃不到的。

---

tai 粉的平方：2024-02-28 12:38

我的问题是，我和先生都学佛，先生打坐能 3 小时，我打坐 60-65 分钟，但我还有情欲感，时间久一靠近先生就会有感觉，如果我亲近他，是障碍他吧（有一句话，宁扰三江水，莫动道人心）您说人生总量定律，怎么知道量到了呢，又如何计算呢？

有没有“偏方”针对女性快速灭掉淫欲的方法？（因为先生年纪比我大 15 岁，所以情欲比较低和少了，我很讨厌自己障碍他，但淫欲起来会痛、涨，而且察觉自己说话都“飙着荷尔蒙的气息”，情欲也相对不稳定很多）这种感觉好沮丧。

现在我到了一个新环境，我想融入新环境，然后发愿为这个区域的众生诵地藏经回向，祈求能结善缘遇圣因。可是师父，那些该出现的恶缘也并不会因此而能规避或推迟是吗？

Taiguanglin：

tai 粉的平方，灭淫欲不是有观音法门吗？“常念恭敬观世音菩萨便得离欲”。这个真的只能拼命念大悲咒，念佛，还有多做点运动，还有少吃点那些能勾起淫欲的东西。

这玩意真的没什么特别的办法，累世以来积攒的这个习气，你说拿一个什么方法很快就消掉？因为它很难，要不然怎么有些修行人甚至想到自残的方式、自嘎的方式，想要阻止这种淫欲？这不可能的事情。所以说慢慢来，但起码你有丈夫，那就挺好了。也谈不上什么障碍他，那也是他要承受的业，也没有什么大不了的。

这个总量只有菩萨能看到，凡夫算不到，那要让凡夫都能算的话，这个世界可能就乱套了。如果你一定要算的话，你可以看地藏《占察善恶业报经》，按照地藏占察法来试。但是那里边也没有一个算淫欲的总量的这种算法，但是恶业的总量有算法，如果你把淫欲也当作恶业的话，可以算一算看看。

还有到了一个新地方诵地藏经，这个挺好的，但是恶缘还是会来的。这恶缘是写在你命运里的，诵什么经都没有用，该来的还是会来。但是你诵经的话，把恶缘程度下降一点，往好的方向转一点，这是可以的。

宁缺岁岁平安：2024-02-28 12:26

泰师好，昨天听《地藏经》说到各种受报，突然想起侵华日军屠杀了那么多无辜的中国民众，这样大批量屠杀前世的因缘和后续日本人的果报能说一下嘛？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，这个世界众生本来就是杀来杀去的，有好杀之心、有杀业，这个还能有什么办法？只是我们现在教历史的时候，只是把

日本大屠杀这个事放大，往这边拉仇恨，这样教所以才这样。

但是你看历史，中国历史上出现过 14 次人口大灭杀，都不叫大屠杀，叫大灭杀。人口 14 次大灭杀，从 5,000 万左右的人口直接掉到 1,000 万，4,000 万给干没了。那个时候总人口才 5,000 万，几十年内就把 4,000 万给干没了。这种事情发生过 14 次，总共 14 次。日本人进来在中国有 4 亿 5,000 万人口的时候，他们来杀 3,000 万。这都不称之为人口大灭杀，甚至人口总量还在增长，真的。

所以说这个战争，杀生最后就是引来刀兵劫，你可以理解为他们是在和平时代，中国人吃了很多肉，杀了很多猪羊牛鸡之类的，这些人投胎到日本，他们再回来杀中国人，你也可以这么理解。

反正之前的和匈奴人、突厥人打仗，跟女真人打仗，你也可以这么理解。就是和平时代杀业多了，然后被杀的众生，跑到那边去成了人又回来杀咱们。而且咱们也杀了很多人，这是真的，你不要看历史上，课本上单纯的好像咱们都是受害人，其实中原王朝强大的时候杀的人也多了，真的。

水月光 202429：2024-02-28 11:35

1、26 日答疑最后说的“完美模版”是怎样的？

Taiguanglin：

水月光 2024，谈不上是完美模板，就是尽量好吧，尽量完美。世界上哪有什么特别完美的事情？咱们这个世界这期剧本也是前面有人犯了大错误，然后经过修改，到现在这样的，谈不上最完美。只

能是说 3000 年计划都给推行完成了，这样就可以了。

2、如果 100 年后这个小世界消失，众生会怎样？

Taiguanglin：

100 年后不是小世界消失，100 年后是极乐世界的人撤离。大乘佛法会消失，然后是文殊菩萨的人接手，文殊菩萨开始当总指挥，藏传佛教也会兴盛一段时间，然后是小乘佛法再兴盛一段时间。

然后这个人类文明就算消失也得过好几百年，然后再来一个动物世界，最后再来一个人寿 10 岁的、一个短暂的，都谈不上是文明。人寿 10 岁，它比现在的狗还短命，它能干什么，能发展出文明吗？发展不了。就有那么一个世界，然后才算是小世界可能要消失。那时候的世界已经和我们没有关系了，先看当下的 100 年内能不能往生极乐世界，往这个方向努力就好。

如一 2024：2024-02-28 11:14

師父：1、人死要做七个七。据说 49 天以后就去投胎了。可有人会看到死了很久的人，这些人為什麼還滞留在这个世間不去投胎呢？有些鬼还会在这个世間作祟、那阎王和鬼差没髮現他們嗎？

Taiguanglin：

49 天是通说的，不是特别规定非要 49 天，有些人下去之后就马上办了手续又去投胎。49 天是你干的业，善业也有，恶业也有，短期内还没有办法衡量，地藏经里说的那样，要消业论对。地藏经怎么

说的？有这个过程的情况下你得等 49 天。

实际上，我们这个世界和鬼道世界，是重叠在一起的。佛也说了，我们周围有很多看不见的生灵的，佛是真的这么说的，看不见的生灵。其中鬼道众生也有很多，因为这个空间也是重叠在一起的。所以说你能看到，那是你有那个能力你就能看到。所以不是阎王爷、鬼差，他们不干活导致的。

但是他们世界也有他们世界的规则，我们世界也有我们世界的规则。他们要想影响到我们，也算他们有一点办法，他们也得掌握才行。一般鬼是没有这个办法的，所以影响不了咱们。

2、有的人容易看到鬼（有个朋友天生有阴陽眼）。老人们常說火焰低的人容易看到这些东西。这些是体质虛导致的幻覺嗎？

Taiguanglin：

看到鬼，怎么说呢，光谱频率不一样，可以这么说。我们看不到紫外线、红外线这些吧？鬼的频率和我们不一样，但是有些人他眼睛能看得到，没办法，人家生来就这样。还有些人体质虚弱的状态下，就容易看到的，也有人是本来就能看到的，也有些是借别的鬼神的力量，身上有附体的鬼神，像巫婆、神汉这些是借别人的力量来看到的。看不到反而更好，要是你的心态不够好的情况下能看到的话，反而经常被吓着之类的。

果慧：2024-02-28 10:58

1、我现在 32 岁，手淫大概 20 年左右。去年读地藏经除了这毛病。但是没认识我老公他以前一直也有这毛病，我让他改，他不听，并且我妈，我爸都有婚外情。他们这种行为是否影响我的福报？把我的福报也给扣一些？

Taiguanglin：

果慧，手淫是很正常的事情，应该大部分人都有过经验。不管男女都有，可能女性的比例比男性要少一些，男性可能百分之八九十都有过。这不能算是太大的毛病，正常，真的。你把它当成吃饭拉屎一样的事情也可以。但是，它的确会有损一点福报，频繁的话对身体有影响。要想修行的话，还是得戒。但是，你别把它特别妖魔化，这个是没有必要的。每个人都有经验，你不能以此来彻底否定它。

至于你父母婚外情，这是他们的事，和你没有关系，他们也有他们的业。如果在你小的时候，因为婚外情对你产生了很大不好影响，那也是和你有业缘的。

不能说因为父母有婚外情，还来扣你的福报，这也是不可能的，你的福报只能由你造恶业来扣。但是相互之间有影响是可能的，因为你的父母毕竟是你的父母。如果你的父母很有钱的话，最后还会给你更多的钱，有这样的关系。但是，不能说因为父母的婚外情，对你的福报就有很大的影响，多多少少有点影响，不能说太大，稍微有那么一点，毕竟是你的父母。

2、一个人摔倒了，是否要去扶呢？有些人扶了反而被讹钱，被讹

钱是因为干扰了因果得到的报应吗？

Taiguanglin：

还有扶老人这个问题，你怕的话你就不扶就可以了，你怕就不要扶。被讹钱是因为干扰了因果得到的报应？这个不能这么说。如果说，你的命运已经得到佛菩萨保护，你不可能遇到这些事情。除非是你的命运里，有扶老人的这么一个事，那没办法。

但是如果没有的话，基本上不可能出现让你很纠结的这种事情，要做还是不做，这种事情不太可能出现。如果真的遇到了你就做，我也不能说完全不扶。但是从你问问题的人的想法考虑的话，你干脆不扶就可以了，人家该怎样就怎样吧。

喝啰怛那哆啰夜：2024-02-28 10:33

顶礼师父：我按照您说过的水升火降的原理，磕大头和练呼吸，血压已经从 163 下降到 143，请问，除了坚持下去之外，还有什么需要注意的事项吗？叩谢师父！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，你要调血压的话，饮食要调，要吃的少，还不要吃肉，然后就磕大头、练呼吸。根据你的年纪，你还是慢慢开始打坐，让身体放松。磕大头一开始的确对放松有一定作用，但是磕到一定程度之后就不会再有了。所以说，还得靠打坐来慢慢放松。

身体一松，哪怕你五六十岁也能降到 120，120 是二三十岁时的健康血压数值。如果你是修行人的话，甚至还会降低，还会再低一点，

110 、100 都可能，但是你身体不会有明显的不适或者低血压的那种不好的症状。

青鸾鲲：2024-02-28 09:21

请问师父，老人感冒发烧住院回来了还是有点虚弱爱睡（药物治疗一直有），我有诵地藏经给她，但没跟人说，

不过家人不太相信，找了大仙吧，说是掉魂了、还问是不是在念地藏经，并说有众生喜欢听，所以不走，不建议念地藏经，说用他们的方式送走，老人可能就会好了。

我白天上班，所以是晚上念，念经过程中我自己的感觉呢，就是有一件事情老是自己纠结，后来听他们找大仙说的话，觉得可能是业障，问题不在我，也就不纠结了。

我当初想念满 50 遍，刚完成了五分之一，烦请师父开示这个应该咋办呢？

Taiguanglin：

青鸾鲲，可以继续念，但是既然他们很介意的话，那就偷偷念呗，在他们看不见的地方念就可以了。然后他们爱怎样就怎样，你就不要太过多的干预，别跟他们干仗。为了不让他们找大仙儿跟他们吵架，没必要。反正老人治好了，他们认为是大仙帮助那也行，大仙也赚点钱。如果是骗的话，他们也有他们的果报。继续该念的该念，不要过多的可能发生冲突。

鹿路相通：2024-02-28 09:14

顶礼太师，成佛后由于对有修行记忆，不再次堕落了，我的疑问是天人也有宿命通，地球的每次成住坏空循环之始，人类从光音天下来前看到曾经在下三道的悲惨过往，再次下堕到地球的结果就是要轮回受苦，为啥不发心去极乐世界，出离三界。感恩！

Taiguanglin：

鹿路相通，天人的宿命通是有限制的，它只能看到自己所处的天以下的这个地方，而且轮回也不是所有的轮回。如果是修行上去的话，他只能回想起，自己修行开始到这层天的阶段的时间，再往上是看不到的，也就在这下边的轮回当中。

所以说，他最多能想到的是，在他目前能达到的天界一直保持下去，他想不到再往上走。因为再往上更外面的世界这样的世界观念、佛理，只有遇到了真正的高人才能学到，他不知道有外边世界的。所以，你说极乐世界、什么世界这种观念都是都是外边的人带过来的，天人不知道，所以也发不了。

冰：2024-02-28 08:52

1、太上老君算是天仙吗？天仙都住在四天王天吗？道家先师里有没有和佛一样的境界（我更喜欢仙人的相，但又不想继续再轮回，所以想知道仙人也在六道轮回中吗，我记得师傅曾说过建议把目标设置成成佛一步到位，如果目标是摆脱轮回后还得继续往上修，我希望想清楚自己究竟要去往哪里）

Taiguanglin：

冰，道家的所谓的神仙，在从我们佛教来看，他们的神仙都是在轮回内的，没有出离轮回的。你看近代最有名的应该是张至顺道长，他已经羽化升仙了，羽化飞升了。

他留下的视频现在网上都能看得到，他说的最高境界是炼虚合道。炼虚合道就是自由变化或者变化自在，还是在轮回内的，炼虚合道本身就是轮回内的。你要说破碎虚空了，就直接走出去了，跳出三界外了，那是另一回事。但是，一般道家从理论上看，他们的理论是唯物主义的，我可以这样告诉你，道家是唯物主义。

2、19-20 年前后梦到一碗白乎乎的肉汤，我心想是肉所以不吃，算是通过戒肉的梦考了吗，师傅可以在合适的时间提醒一下我吗，提醒我向上走。

Taiguanglin：

你的修行什么时候可以给你提醒一下，激励你？这个你向佛菩萨靠拢，别向我这个活人靠，你向佛菩萨求就可以了。要向佛菩萨求的规则都已经说了，先有发愿，然后是戒行、修行、善行，这些都到了就可以。

十月冰雪夏：2024-02-28 08:40

顶礼师父，师父慈悲，早安吉祥。

由于脚，膝盖，年轻时受过伤，上双盘现在还有些难度，但是没

有放弃，还在继续熬腿中，这一生发愿往生西方极乐世界，听了师父的开示脑洞大开，诸佛同体，坚信 36 万亿多佛正通过师父您给我们加持，也有感觉，念佛号时法喜充满，也更加精进了，昨晚还梦到发了考试试卷，但是都不会，来了个人给了答案让照着抄，哈哈 这个肯定是师父，感恩师父。师父，我现在观想力提高了，也有了气感，妄想也少了。

1、出声念佛号时观想自己前面一米处的阿弥陀佛放光，不知这样对不对？

Taiguanglin：

出声念佛号时观想，这个就可以了。前面站着阿弥陀佛也不用太大，就有一个手机那么大的阿弥陀佛也行，你一定要想着很大的也行，放光也行，就没有什么太复杂的东西。只要是能观得住那就行。但是观阿弥陀佛的目标是什么？最后还是能吊起思情。

2、还想请师父开示，出声念佛号时，心里默念佛号时，打坐时，安住到哪里？望师父全面开示

Taiguanglin：

你下边问，出声念佛时、心里默念佛时，打坐时安住在哪里？就是能让你安住在思情当中最好的，一开始会情绪很激动，但是多试几次多练几次，然后就慢慢可以把情绪控制住。细微的思念之情一直抓着他不放，从头到尾不放，打坐的时候抓住不放，平时也是一想起来就是吊起思念之情，这样就可以。

烟火 0805：2024-02-28 00:37

师父，打坐有必要天天练吗？我练了四年，偶尔会偷偷懒，今天天气太冷，我又偷懒了。

Taiguanglin：

烟火 0805，偷懒可以，反正这偷懒很正常的。说告诉我要戒肉，然后戒了一个月之后，实在忍不了了，去狂吃一顿，然后就后悔死了。然后又要戒了，又做了一个多月，多戒了几天，然后戒不了的，忍不了再去狂吃一顿。这都是这么过来的，谁也不是一下子就开始这么精进，偷懒很正常，没关系的。

观照 0620：2024-02-27 23:47

请问师父：如果 A 出于善意做了某事，在 B 看来却觉得受了伤害暗暗起了负面情绪，但 A 并不知晓。这种被误会的情况也是 A 需要消的一种恶业吗？

Taiguanglin：

关照 0620，这不是我们的父母经常做的事吗？他们说都是为你好，然后吭吭来一套操作，对你来说，其实很大的心理伤害。同样的事情还会发生在他们身上，你们两个之间，父母子女这个身份也会调位，也会翻转。然后再下一次又你当父母，然后再以同样的方式再进行伤害，这就是轮回。

我在树下：2024-02-27 23:30

师父，对美女越来越没兴趣，不感冒，不再觉得像曾经那样美了，是淫欲降低的表现吗？

Taiguanglin：

在树下，你的淫欲降低，我怎么知道啊？你就看看你有没有通过梦中考核。你只要发愿要灭淫欲的话，肯定会有这样的梦的，继续努力就好。

近泉居士：2024-02-27 23:09

尊敬的泰师，请教两个问题:

1、关于放生。都说没有买卖就没有伤害，假设某个市场正常它一天卖 100 条鱼，我从某天开始天天去买 50 条鱼放生，商贩就会去多进 50 条鱼，变成 150 条，我放的这 50 条岂不是因为我而被抓？它们折腾一圈换了个环境，中间还可能死几条。所以这种放生还有意义吗？

Taiguanglin：

近泉居士，有些人就愿意想这些和自己，也说没有关系，那也是也算是。就像有些人问:“所有人都学佛修行，出家当和尚，世界怎么运转？社会怎么经营？经济怎么运转？生产谁来做？”这些问题。你研究那些干吗?有人出家就肯定有人不出家，不出家的人去做就可以了。

如果你真的担心多买了 50 条，所以那边又多抓了 50 条，你去买

养殖来的鱼，这样可以吧？养殖的，你不能说我多买了 50 条，那边养殖的增加量，他们就有这么多的。反正他养殖了，既然出来了，肯定是要卖了然后吃的。你买下来然后放生，肯定是你的功德。而且那边有负责向鱼投胎的工作官员，管动物投胎的也有负责的公务员，他们管这个事。所以说，你不用管，你不用去担心，你只要买养殖出来的鱼放生就好了。

2、佛没有妄想，那他是不是就不生出我要对谁怎么怎么样，或者我要去哪报身传法的思想来了？

Taiguanglin：

佛没有妄想，如果说已经成佛了，他也没有什么报身了。业都消完，就没有报身，也不可能再投胎做报身。除非他自己真正的跑进去又造了业，那没办法。但是佛是不会干这种事的，因为已经在轮回当中吃了足够的苦，这个记忆全部在他意识里，所以他不会再进轮回。

恩中宋：2024-02-27 22:23

Tai 师父，熬腿为什么脚踝脚面会疼？是方法不对，还是要有一个过程呢，老生常问

Taiguanglin：

恩中宋，脚踝疼，下边的人已经都可以帮我回答了。尽量往大腿根、尽量往上放，脚趾头能直接出溜到大腿外侧的话就更好，这样就不疼了。一开始都有个过程的，腿很硬，筋也没打开，慢慢来。

麦花香 158：2024-02-27 21:30

师父说发了大愿的就能得到佛菩萨的加持，应该如何发愿，是发愿自己成了菩萨就回来度和自己有缘的众生吗？是在心里发愿还是去庙里发愿呢？求师父开示。

Taiguanglin：

卖花香 158，自己发愿就可以，没必要到哪里庙里之类的。你今天心里想着佛菩萨，我要发愿我要普度众生，这样就可以了。和我有缘的众生，我一定都要度，这样就可以。就像地藏经里有两个王，一王发愿先度众生再成佛，一王发愿先成佛再度众生。这么简单，有这么个念想就可以。

如一 2024：2024-02-27 20:58

師父：1、您說“如果我们认為这个是娑婆世界，那个是极樂世界，心中就带有这个分别心，那延伸過來的加持力会减弱，被自己的分别心给挡住”。能详细解說一下嗎？

Taiguanglin：

如一 2024，有空间分别的阿罗汉，空间分别应该叫内外分别、十方分别这样分。有十方分别的阿罗汉视角来看，整个世界的话是一个个小球连接在一起的，每一个小球都是一个大世界、一个法界，一个佛控制的一个法界。

这样很多小球拼在一起，就像电影里的很多平行世界那种画面似

的，整个世界就是这么拼在一起的。所以你每跳过一个世界的话，加持力就会减弱一分，你只要有分别心的话就会减弱一分。我也只能这么解释了，我也不知道应该怎么解释。

但是如果成了菩萨的话，没有分别心的情况下，菩萨的视角里这个小球就全部消失了，所以叫“一真法界”，在菩萨的境界里叫“一真法界”。这个时候就没有什么阻挡的分别心，就可以直接灌到身上。

但是，你只要进入轮回的话，带着报身进入轮回的，分别心、妄想和分别心全部会出现。所以进入轮回的时候就会打折，这没有办法的事情。但是，挡不住那边给的 36 万亿总量很大，所以说就算被打折，被直接挡住一部分、被自己的业挡住一部分、被执着挡住一部分，同样还是有足够大的量打到你身上。这至少在回去的路上有个很大的保障的。

2、師父您是极樂世界來的，我們跟您已经有了联系，您就是我們的中間人呀，阿弥陀佛的加持力就会直接推到我們身上的，是嗎？

Taiguanglin：

还有不要在我身上打主意，不要往我身上打主意。你就拼命念阿弥陀佛，思念阿弥陀佛，你就可以从他那里直接接到加持力的。你已经知道 36 万多亿佛的叠加状态，你就知道那边不是一个阿弥陀佛那就可以了。

你也没必要往中间再隔着一个我，是吧？你也没有理由再往我身上，在中间硬隔、硬塞进我一个，让我再给你阻挡你的一部分是吧？

你就多思念阿弥陀佛就行。

Tai 师父 2024 年 2 月 29 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

偶米大：2024-02-29 20:56

过分爱干净是一种嗔恨吗？

Taiguanglin：

偶米大，过分爱干净，是洁癖，洁癖也算是一种病。"见、取、执"——执着的三个层次，属于"执"的级别。就是控制欲，对周边的环境有很强的控制欲。简单的说，是感官过于敏锐，或者更直接简单粗暴的说法就是，你脑子里没有啥正事，心里净想些鸡毛蒜皮的事，干不干净的事。你要是心里怎么说呢？像现在的说法，格局大，心里想的事儿大着呢，为国为民，什么要发菩提心呐，这些人就不会管那些干不干净那些事的。

打坐磕头念佛：2024-02-29 20:29

1、师父，我是跟着音频念大悲咒，还盘着腿，闭眼观阿弥陀佛，过一会眼前是一个黑框白色模糊的身影，慢慢的，意识变模糊，耳朵里的声音变远，嘴里的音乐也变小，轻飘飘的。这种状态跑偏了吗，

可以继续吗？

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，你说的这个状态感觉是要进入无记空，你要快断片了吧。断片就是属于无记空，坐多久没有用的，这个时候赶紧出来，你要觉醒！觉醒就是一直醒着的状态，清醒着，这样才算正常的禅定，也不能算入了禅定，就是正常的修行吧。

2、四禅灭注意力（情绪）

修思情，想念阿弥陀佛要保持伤心，想念，痛苦等各种情绪。这样不矛盾吧？

Taiguanglin：

修思情不是伤心，一开始的确这个情绪有点激动，会流泪，那种情况都有。但是，慢慢慢慢你把情绪控制住，然后就很细细的抓着，你只要知道你在思念，这就可以了。

阿难乎：2024-02-29 20:27

1、师父，如果很多人发大菩提心，那再来人有那么多吗？忙的过来吗？

Taiguanglin：

阿难乎，发了大菩提心之后，你的修为基本上达到四禅，最起码三禅，这个时候再来的人才会出现。这个时候开始，需要以心传心的方式教。所以说，实际上真正能达到的人是少数的。

一般在正法时代，一个菩萨下来能带个五十人、一百人，这算很多了。因为佛陀也只带了 1255 人，相法时代都不到五十人，只有二三十人，到现在一个菩萨下来能有两三个人都不错了。

一个人会不会发大菩提心？这一生能不能修到四禅？基本上，在给他写命运的时候，就已经有个定数。给他写命运的时候，写命运的编辑菩萨那里，他这一生给他安排的恶报都已经算的差不多了。

什么时候消一个，然后达到哪个境界；再消一个，达到哪个境界。按照顺序一点一点来，就知道这个人这一生能不能达到。所以，在他出生之前已经有一个再来人，已经安排好了在准备着。这都是有计划的，不是等你发了菩提心之后，然后咱们上边胡乱开始找人，谁去啊互相推来推去啊，没有这个事。

2、再来人和这个被度的人之间彼此消业，他们之间会发生什么事消业呢？

Taiguanglin：

再来人和被度的人之间彼此消业，他们之间会发生什么事消业？不管是恶缘也好，善缘也好，都有互相的消业。每个业都不一样，没有办法说每个业有什么关系，这个都不一样嘛，人人都不一样。

但是，如果是恶业要消的话，一般通常放在前世的前世这样，最好是放在前世。因为你当世下去消了恶业，我把你暴揍一顿，然后我告诉你我是你师父，以后你得跟着我修，这个就有点难了吧，是吧？对方难以接受。

所以，把这个恶业放到前世消一下。但是，消了这个恶业这个缘是肯定已经记上了，你不是消了恶业，两个人就彻底没关系了，互相之间已经成了对方心中的众生。所以说，消了恶业之后，把这个缘从恶业开始转化为善业，然后到下一世差不多的时候，就以善业的方式出现。

青白瓷：2024-02-29 19:54

顶礼 Tai 师！能否讲讲鬼道的情况，比如，中阴身阶段在鬼道吗？人的中阴是 49 天，那猫啊狗的是多少天呢？鬼投胎需要排队等着自己的剧本吧？等待的期间干嘛呢，吃饭工作吗？孤魂野鬼在鬼道吗，他们跟普通鬼有啥区别吗？感恩开示。

Taiguanglin：

青白瓷，中阴身是不算鬼道的。人的中阴身 49 天，动物中阴身状态很短，有可能一两天。因为，我们给人设计 49 天的中阴身，不是给中阴身在这 49 天内乱跑的，不是给他们时间，而是给活着的亲人们给他加福报、造福，让他有个好去处的时间，不是给死人的。

所以，猫狗之类动物没有太长中阴身时间，只有在人身边活的宠物或多或少有一点。基本逻辑上，自然界的动物是不给什么中阴身的时间，死了马上赶紧投胎去下一个。

中阴身期间，在下边阎王殿外有个专门管他们的地方，在那里等待。这个时候上边亲人做功德，他们是知道的。

鬼投胎需要排队？的确是。中阴身过了之后，一个人被确定为要

投到鬼道了，那就变成鬼胎了。然后，鬼最多基本能活一千年，在人间时间能活到一千年，超过一千年基本没有。所以，现在还能看到一千、七八百年前的鬼，民国时间那种更多，再往前推清朝、明朝的鬼都有。但是，要投胎的话，像现在这种人口多、投胎多的时候，鬼道投胎等待的时间短，后面可能人少的时候等待的时间长吧。

鬼道众生是没有工作的，那边纯粹是受苦的。那边能得到的东西，就是我们在这边烧啊，什么祭祀这样过去的。就连鬼道众生在这边看到了果实，树上挂着的果实，他也摘不下来，他能看见，但是摘不下来。只有人把果实摘下来吃，或者吃一两口丢在外边的话，他才能去吃。所以，鬼一般一直处在那种比较饿的状态。

在我们世界能看到的，不能算看到，稍微能影响到的那种孤魂野鬼吧，那算是鬼道中的有能力的鬼。但是这个能力不是靠修行来的，就是靠强烈的执念来的，就是对我们人间的执念。他在人间还有舍不得的人或者舍不得的事情，不管是好的执念、还是坏的执念都有，这种情况下会在人间游荡吧。

因为鬼道和人道几乎是平行世界，重叠在一起的，有些人在某种特性的情况下，也可能进入一个鬼市一样的地方，里边全是鬼。他进去的时候，感觉突然间周边，人都看不见，就开始慢慢全出现鬼，有这样的情况，有这样的故事。

夏蓝： 2024-02-29 19:34

师父吉祥，请师父开示。

1、发大菩提心的人，将有缘众生度到阿罗汉就可以成佛，那么发平等普化心的人成佛条件是什么呢？

Taiguanglin：

夏蓝，平等普化心的人，他在做四大职业的时候，是以这个心态结缘，和无缘的众生再结缘再度。但是等他差不多觉得自己也想成佛了，不想再结新缘了，这个时候可以退出的，可以退休了。我就退出这个四大职业了，就当一个游手好闲的菩萨吧，就不再给他安排四大职业的任务。开始专门给他安排他需要消业的任务，然后他就准备去成佛了。

2、师父昨天说不想随便结缘，但是之前说，看到《坐禅》的人都会度，这难道不是一种结缘吗？

Taiguanglin：

看我写的书我发愿要度，业缘和佛缘是不一样的，得先搞清楚这个。你看那个书算是结了佛缘，我发愿度这是我个人的愿，和你并没有业缘，也可以度。就像地藏菩萨度那些地狱中的人一样，他和那些地狱中的众生没有业缘，但是他以愿力来度的。观音菩萨以愿力来帮助众生，救苦救难，这都是一样的道理。

3、去到极乐世界，是听命于阿弥陀佛还是本师释迦牟尼佛？

Taiguanglin：

去极乐世界的话，肯定是听阿弥陀佛的，一直到了阿罗汉之后，

就回到这边继续度人。你是属于哪个世界的，可以用那个来分，也可以用师承关系来分。师承关系是你的师父是哪个世界，你就是哪个世界。但是还有一个分法，就是和你有缘的众生在哪个世界最多，也有这个分法。

所以说，你现在是在娑婆世界，因为在这个世界和你有缘的众生最多。你去了极乐世界，但是这边和你有缘的众生还留在这里的话，你去那里学完还得回来继续度。到了这里，就得听释迦牟尼佛的。

灵光台：2024-02-29 19:22

假装自己发了平等普化心和同体大悲心，然后好像有了个灵感，也不知对不对。

第 2104 问: 除了发心，业力和文字妄想外；现在的修行目标，其实就是消灭下面的五个坏习惯？!!!

1、肉欲——人界。

2、斗欲——阿修罗界。

3、淫欲——天人界。

4，注意力——初禅二禅天神界。

5，苦情——三禅天神界。

单从目标来看，就这么简单粗暴？

第 2103 问: 从［非有］的层面看，上面的五个执着心也都叫妄想吧？那么所谓修行，其实就是让那五个妄想在荧幕中消失？那么所谓入定，其实就是进入［没有（执着）妄想，但分别心还存在］的状

态？！ 修行逻辑就这么简单？！

Taiguanglin：

灵光台，你说的都对，你说的都对，按你的理解修行就可以了。

青鸾鲲：2024-02-29 19:05

请问师父您是哪个职业的人呢？可否给我们解说一下各个职业的情况？以及他们发的是什么愿？

Taiguanglin：

青鸾鲲，你问我的职业，我不告诉你。

禅、教、政、商四个职业，禅职业是专门研究修行法门的。其实这个我已经都说的差不多了，在最下边的这种修行法门很多，然后到思情、疑情这儿，基本就剩两个了。然后再往上，就是靠以心传心的方式来教。最下边注意力，那个地方是修行法门很多的地方，他们是专门研究这个的。还有一个驱魔师职业，专门打鬼的人。

然后是教职业，是专门研究怎么让人信的，就是说服人信的。佛经都是他们编辑的，基本上佛经怎么写都是有一套规则的，这都是他们编。还有，传法度人很多都是由教职业的人来做的。

还有政治家，人王职业是政治家，就是建立国家，维持社会和平，给禅、教职业的人一个出来传法的时间和空档。然后给世界众生创造一个和平的环境，让他们可以修行，干这个活。

然后是商人职业，商人是给政治家打补助的人。毕竟社会还是要欣欣向荣，这样人们心态才好。心态好和坏，它对佛法的传播都有一

定的影响。完全不好的时候，社会不好的时候也可以让佛法传播的更好一些，但是社会不好到战争持续时间太长的话，那也不行。

所有四大职业都得有平等普化心，这是第一步。然后在这基础之上，人王职业、政治家和驱魔师需要同体大悲心，就这么个区别。其他职业，做其他工作的不需要同体大悲心，他们只需要结善缘就行，不需要结恶缘。敢结恶缘的人可以说就是最牛逼的人，最勇敢的人吧。

尘念 ymy：2024-02-29 19:02

师父，我家人出车祸转院到大医院时，医生说还有希望，还有机会。后来，水滴筹的工作人员说像我们这样的都有救过来的，后期要做修颅手术，要做康复，得一百多万。考虑了两天，当时 18 号发了水滴筹，23 号突然就严重了，做了二次手术，25 号医生说能想的办法他们都想了........

那时候发水滴筹看到大家的爱心，觉得看到了光，学佛以后觉得都是债，感觉是因为自己发了水滴筹，才失去了最后的希望。请问师父，您如何看待水滴筹？？现在经济缓过来了，看到水滴筹都一直在帮助，当时很多亲朋好友，同学，同事都发了微信红包给我，请问师父，现在能否退还给他们？？

Taiguanglin：

尘念，我不知道你的亲人现在怎么样了。我看到的一些说法是，水滴筹也是个商业运作的公司，他们中间抽成很厉害的。那种说法，我不知道是不是真的。你筹到的，如果你病好了，或者这事已经结束

了，回头你能还回去的就还回去呗。

我在 B 站上也看过一个女孩，算是唱歌赚钱的女孩，说是肾脏需要移植，但是一直在拿这个来收钱。然后等钱都赚够了，她还在拿这个收钱，所以有人把她给举报了，她就不再出现了，还有这样的人。反正你收的够了，把这个事结束了，不管是病好了还是他怎么样了，不是你的该还回去的就还回去吧。

阿难乎：2024-02-29 18:52

【观音菩萨团队故事】听师父开示后，觉得观音菩萨是一位超级做大事又具有强大执行力的伟大的领导。因为对师父的信，然后更加相信观音菩萨，喜欢观音菩萨。甚至对自己也有了更多的信心，师父能多说说观音菩萨曾经做的一些传法活动方面的案例故事吗？

Taiguanglin：

阿难乎，观音菩萨干的事，他干得最露脸的事不就那个达摩吗？就是达摩，你找找达摩的事迹看看就可以了。还有，大势至菩萨干得最牛逼的事情，就是玄奘去印度取经回来翻译。其他人也有干的事，但是说好了，最后都往观音菩萨身上推，推出一个神，一个有形象就可以了。不能把团队所有人每一个都立起来，那有点太麻烦了。而且对信仰体系会变得混乱一些，所以极乐世界就三个人，西方三圣这已经够了。

小猫咪柴：2024-02-29 18:52

顶礼太师！我这个问题是替别人问的。我那位朋友深夜他读好法华经以后出来，居然看到金色的龙了。那这到底是怎么回事情。这个算是幻相还是真的龙天护法。是他自己刚刚进入那种比较静的境界开天眼看到了这么生物吗？为何很多年以后就看不到了？

Taiguanglin：

小猫咪柴，你认为这是个殊胜的感应的话，那就好。因为这种感应让你产生了信心，那就是好事。你就这么认为就行了，没必要深究那个是怎么样，还是开到天眼了。要是真的很容易开天眼的话，就人人都有天眼了，是吧？以前讲过，有时候一些初学，佛菩萨会给他一些加持力，让他短暂的提升一下境界，然后就会出现这种禅定方面或者神通方面稍微有点体验的时候。但是，并不是他自己的真实功夫，所以后边还是要修行的。

---

ok280：2024-02-29 18:30

顶礼师父！在家里祭祖的食物可以吃吗？师父说施食的食物不可以吃，如果祭祖的食物不能人吃，要怎么处理？师父能讲讲祭祖的事项吗？感恩师父！

Taiguanglin：

ok280，在家祭祖的食物，你祭的祖是你的家人，就是你祖上还有父母爷爷奶奶这样的人的话，是可以吃的。你先放到上面，等一段时间后拿下一部分，不用全拿下来，拿下一部分要吃的。这是因为毕

竟你们是一家人，所以一起吃饭是对的。而且，也是对他们的一种尊重，说明你供给他们的食物是可以吃的食物，是这样的意思。是可以吃的，本来大家一起吃的这样的。所以之后那一天就放着，第二天扔掉就可以了。

如果是你去山上祭祖的话，可能你走后，公墓里的工作人员当天就会收走，你就放在那离开就可以。

喝啰怛那哆啰夜：2024-02-29 18:06

顶礼师父：师父在以往的帖子中多次提起观丹田，师父对于观丹田的观点总结起来就是 2 点，一是师父说过在灭文字妄想方面观丹田远远不如念咒，入门主推念咒；二是师父也说过，在筋脉没有打通之前打坐“观丹田最好”。

弟子虽然选择的是念咒，但是想起师父说过的观丹田可以不收功，直接下坐，所以也想知道观丹田的具体修炼细节，请师父明示。

弟子叩谢！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，观丹田就是你把注意力放到丹田就可以了，这没有什么特别的方法。把注意力放到丹田，这是最简单的。然后前面讲过吸星大法，你可以去看看。那也并不是建议所有人都练，如果你是觉得自己在漏气的话，你就练一练，如果不是漏气的话就没必要练。

因为你往里收的同时，也对你的身体周边整个也会产生一点点的影响。有可能你想的太严重的话，你四肢的毛细血管都会跟着收缩。

所以说，这种观法是达到一定境界之后开始用的，你就最简单的只是把注意力放在那就可以了。

---

ok280：2024-02-29 17:57

1、顶礼师父！师父能讲一下即身成佛吗？

Taiguanglin：

ok280，即身成佛，这是后来禅宗到这里之后，和“空”什么一样的理论，就好像放下屠刀立地成佛那种说法一样，这个没有什么理论根据的。

2、即身成佛后，在报身还在的时候，还会堕落吗？感恩师父！

Taiguanglin：

在报身还在的时候还会堕落吗？报身不就是已经堕落了吗？有报身那肯定是已经堕落了，哪有什么报身还在的时候还会堕落。佛嘛，只要成了佛了，你已经有了整个记忆，在轮回中吃苦的所有记忆的时候，你是不会再堕落的。

只要妄想起的时候，你就知道这个妄想最后会变成什么样，所以说起了之后会马上灭，起了之后马上灭，控制啊。肯定做事、跟人交流什么，给人发个信息肯定是有起妄想的，但是起完就灭掉，不会再往下发展，就是这么个逻辑。

尘念 ymy：2024-02-29 17:55

1、师父好，根据编辑菩萨编辑的命运，有的是正常按剧本时间去世了，还有的是随机离开了，那这些随机离开了，那这些随机离开的是留在墓地徘徊，还是留在枉死城，等待阳寿尽了再投胎？

Taiguanglin：

尘念 ymy，随机离开的人，还没到剧本死亡时间就随机意外死的，通常他自己都不知道死了，所以在死亡那个地方会徘徊一段时间。但是每隔几天，两三天，甚至是每隔一天，尤其是出现意外的大事故后，会出现随机死亡的人的时候，下边会派人上来收的。每隔一两天也有，出现大事故的，也会派人上来收走随机死的人，然后把他们带到下边有专门关他们的这些地方，我们称之为枉死城的那个地方。

然后，下去之后再开始给他们编写下一世投胎的剧本。但是，可能这一世投胎剧本和下一世投胎剧本之间，不仅有联系，还有会遇到的人，可能你下一次剧本里要遇到的这些人，这一世还没有死掉的话，或者怎么样，还不能把他安排到下一世的时候，可能要等一段时间。这个等并不是你的阳寿尽了才能投胎，并不是按照阳寿来说，就是看你的这个剧本怎么写了。

2、只要我们三年内好好做戒行善行修行，他们就可以早日投生善道，请问师父，如果是随机离开的孩子，是否还会再投胎回来？？

Taiguanglin：

这可以的。我们人道的人、活着的人给他们做功德，给他们回向的话，对他们有帮助的。随机离开的孩子可以再来投胎的，也有过在

一个母亲这里死后，又回到这个母亲再投胎的这种案例，很多的。

无间渊落：2024-02-29 17:45

顶礼师父，抱歉上个问题没有写清楚，打坐中参确实不会有明显的难受的，会有身体轻安感。我说的那种情况是日常生活中，行走啊无所事事的时候在思念佛，就有非常明显的拉扯感。

因为师父说要一直想一直想，我就尽量多想。不好的情绪起来的瞬间就能察觉，我内心一直有恨意难消，感觉就像一根毒刺一般扎进心里。直到我发愿把自己恨的人都度了，那根毒刺好像被拔出来了，感觉舒服很多了。谢谢师父。

Taiguanglin：

无间渊落，这不是问题。恭喜啊！发愿的确是管用的。很多人都不知道发愿有什么用。你的那种不好的情绪一直在的时候，尤其是像感情债之类的，你对某个人一直念念不忘的，有恨意啊什么的，你发个愿，你要度他，这样的话真的会有产生变化的，那种不好的情绪真的可以消掉。

思念，不是拼命想、拼命想，不是用力想，而是用细微的想法，慢慢慢慢让它变得更加细、更加细。你只要知道自己用轻轻的那种思念之情，从胸口膻中这，稍微有那么一点感觉就可以了，不要拼命地想，拼命的想有可能就情绪激动了。

三日空：2024-02-29 16:49

1、我打坐感觉妄想比较少或者呼吸比较细微的时候，反而发现自己大腿肌肉比较紧张，当我放松大腿肌肉时，比较容易昏睡或者起妄想，请问师父这正常吗？应该是全身放松才对吧？

Taiguanglin：

三日空，你能感觉到大腿肌肉紧张，这已经算是打坐开始上道了。一开始都感觉不到自己是紧张的，慢慢就感觉到肌肉是紧张的。然后是不用去想，你越想它变得更紧张，你想法一放开反而就很容易放松。

昏睡的时候就不要打坐了，你昏睡就赶紧睡觉算了。起妄想没关系，打坐的时候起妄想很正常的事情，打坐十年还在起妄想的人多的是。这属于正常现象，而且是必须要经过的。

应该全身放松，对，但放松不是“我要放松，我要放松……”这么想就能放松。你就按正常的法门，该观想，该念佛，该念咒或者参思情等正常的法门修，它就会自己慢慢放松下来的，不用管什么你自己去控制放松这个。

2、请问师父为什么考验中有对异性这道题，我理解发菩提心的时候应该都断了淫欲吧，应该不会起心动念啊，为啥还需要考验这个呢？难道说断了淫，还有可能对异性动心？顶礼师父！！！

Taiguanglin：

还有淫欲和发愿，下面这位净泉居士已经都给你回答了。发愿和修行是两回事，虽然说你的修为会一定的影响这个发愿。可能你修为太低了，各种执念太多，欲望也太多的时候，想让你发愿普度众生的

话，你可能发不起来。但是这毕竟不是一个事儿，有可能境界低，但是他敢发愿，也有这样的人。

所以说，有淫欲时不能发愿，这个不是那么算的。等再来人出现开始考验的时候，不是考验你的淫欲的。你喜欢一个人是光靠淫欲吗？不一定，不是光靠淫欲的。你光靠淫欲喜欢的话，基本上属于动物层面上的那种怎么说呢？就是淫欲吧。

但是也有纯粹的感情方面、情绪方面的喜欢也有吧。还有些人是在戒律方面，他并不把戒律太当回事。就是出家人，男性的庙里不应该让女人来过夜的，但是有些人就给个房间让她过夜了，有些人就是给自己找事吧。所以这也算是一种考验。

血苍穹 87：2024-02-29 16:06

顶礼师父，凡夫往生极乐世界下品下生，要在莲花里待十二劫，这么长时间里都能干什么，会不会很无聊呀？

Taiguanglin：

血苍穹 87，你说的这个，凡夫往生极乐世界下品下生，要在莲花里待十二劫。这个说法你是从哪里听来的？反正我不知道，好像没有这样的说法。反正去了那里，不管你去哪一个天层，哪一个层次，都有那里的菩萨或者阿罗汉来接手。甚至观音菩萨、大势至菩萨这样的人，也会接下品下生的人。

你问观音菩萨、大势至菩萨这样马上快要成佛的人，要不要和这样低级的人再结缘？因为去了那里见了面就算结缘。但是，他可以显

化身的方式来出现接的，这个时候就不是结缘了，显化身就不是结缘，就报身来的才算结缘。

还有一个重要的原因是，极乐世界的人敢来这里带人，敢来结缘的重要的一个原因是，你只要去了那里就可以慢慢慢慢一直修到阿罗汉，你只要成了阿罗汉就不影响我成佛。明白我的意思吧？你就算和我结了缘，但你只要去了极乐世界，你在极乐世界成了阿罗汉，就不影响我成佛的这个大事。所以，我们也是敢结缘的。

但是就怕的是结了缘之后，他不去极乐世界了！又变卦了！凡夫最麻烦的就是这个事，他来回横跳的，一直来回横跳，这个变卦太厉害了！所以真的也不敢轻易的随便乱结缘，等结完了缘，人家就开始变卦了，那就麻烦大了。

我都回去了，你在这个娑婆世界的轮回当中，不停的向我发出牵引的力量，这是不是很麻烦的事情？影响我的成佛嘛！所以说，虽然理论上你只要去极乐世界就不影响我成佛，但是我们结缘之前还是会有很多顾虑的。这一点你得理解。

DD 泰粉丝：2024-02-29 15:53

师父：如果想今生念佛往生极乐的，还没有生起平等普化心，但有大菩提心（度一切有缘众生），这样能不能去极乐？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，去极乐世界主要是靠往生之愿。往生之愿是另一套的，是和前面七段发心不相干的事情。你没有菩提心，你连出离心都

没有，但是我就想去极乐世界当个最下面的下品下生的普通人，这样可不可以？这样也可以的。你没有任何发菩提心的，或者出离心都没有，我就想去极乐世界，在最底层当一个快快乐乐的小民吧，这样行不行？这样也行的。

所以去极乐世界是另一套发愿，根本不需要的。我们说去极乐世界是“信、愿、行”三个，在这里修行是“信、解、行、证”四步走，极乐世界是三步，不一样的。

富贵行者：2024-02-29 15:34

师父说大势至菩萨现在住世，大势至菩萨是教职业的，以前来是传授八识，现在教啥呢？是否有机会亲近呢？

Taiguanglin：

富贵行者，大势至菩萨，还是别找他的麻烦，还是别找他的麻烦。现在就慢慢消业，消完之后，最后一世回去了就不来了，这是最后一世。所以，他也不敢再和人结新的缘，就躲在一个地方角落里消业。所以，不要找他的麻烦。

但是你修大势至菩萨的法门，观世音菩萨也会照顾，因为他俩是一对的。一对的好处就是这样，一个人下去的时候，另一个人也会关照到，这是必须的。

有一无空：2024-02-29 15:24

顶礼师父，请问鼻子吸，嘴巴发嘶音呼出这样要练习多久或是达

到什么标准后，才可以转入鼻子吸鼻子呼的常态腹式呼吸呢

Taiguanglin：

有一无空，怎么说呢？每个人的情况都不一样，不好说你练多长时间就能练成。有些人快的人是一两个月就能练成的，有些人是三、四个月，也有些人修了半年还没有练成腹式呼吸的。平时，你想到了就试一试，但是不要做得太极端，极端了会伤到肚子或者是什么血管、肠子。慢慢慢慢来，这个不要着急，凡事都不要着急，尤其是用身体练的时候，你一着急有可能就伤到某个地方了。

法号明灯：2024-02-29 14:37

师父，您辛苦了 1、3000 年传法成功去极乐世界的应该也不少，他们是还在学习中，还是不想回来了，他们还服从管教吗？有没有从极乐被遣送回来的？

Taiguanglin：

法号明灯，去了极乐世界，被 36 万亿阿弥陀佛的加持力一灌顶的话，基本上就生不起恶念，也就没有什么不服管教之说，生不起恶念的。他们基本上就处在一种消灭各种执着，再往上就是分别心。

因为基本上，消灭完执着心就可以成阿罗汉了，所以也没有那么太多麻烦的事情。但是，菩萨、罗汉会一直巡视，看有人如果出现一些不好的想法的时候，会及时过来沟通，然后教他法门怎么定制。一直都有人看着并且传授法门的，所以不是去了之后可能有什么遣送之类的说法。

2、有没有可能所有世界大同，不分极乐，娑婆，琉璃光…我感觉佛又成了一个高规格的人了呢？

Taiguanglin：

还有第二个问题，成了菩萨的话，我们叫一真法界，就不分什么这个世界那个世界的。在菩萨的意识里，法界就是一整块，不分什么娑婆、极乐这种，在佛的境界里更是如此。

Lanlan 兰岚：2024-02-29 14:21

请问师父：1、我们这些凡夫，还没有“再来人”师父，这辈子忆佛念佛，成功往生净土后，是会在西方极乐世界给安排师父么？ 之后再回娑婆来渡人，全程都是极乐世界的师父做指导么？

Taiguanglin：

兰岚，去了极乐世界，那里有菩萨或者罗汉们直接接手，然后就教你，一直带到阿罗汉。再到这边来传法度人的时候，会进入这个世界的传法团队里，要服从这边世界传法团队的领导。这个时候，极乐世界的师父就不教你了，但是那个加持力还在的。所以你进去轮回再出来，这个是很方便的，有这个保障。自己只要不乱搞还是能出来，没有什么太大难度。具体怎么执行传法的任务、自己的消业，这边世界的领导会指导，不是极乐世界的人做的。

2、能结为搭档的俩人，都是同一个师父的徒弟么？感恩太师父开

示解惑。

Taiguanglin：

还有能结为搭档的两人都是同一个师父的徒弟吗？通常都是。通常都是在一个师父下一起修行，而且刻意地会提前把你俩安排在一起，很多世的，连续多世安排在一起，慢慢培养这种信任和感情，然后才好后面结成搭档。

但是结的时候也有人不同意，不同意那就没办法得再换人。但是通常师父前面已经看好了，基本上大概都成，所以中间不会有什么出现太多分歧的状况。

菠萝蜜 137：2024-02-29 13:31

师父，我有个小疑问，我高考前，学习比较紧张，突然有一两天的时间，可能觉得太累了，想放松一下，然后就进入一种状态，好像意识离开身体，但不是出去了，就是一种脱离现实的感觉，没有多余的想法，没有任何情绪。比如吃饭时，只有吃的动作，不会想好不好吃，头脑也清醒；走路时，看见汽车来了，知道躲开。

当时自己是不怕死的，就是觉得如果自己死了父母会伤心，所以才躲，上课时，听老师讲课也不往脑子里装，看见同学们认真听课，冥思苦想的样子，自己就像个旁观者，后来自己想，这样不行呀，得赶紧回来呀，然后就特意找一些自己以前感兴趣的书看看，逐渐的把状态拉回来了，这期间没有人看出我有异常，因为说话做事都和以前一样，只是心不一样了。

我可能也没太说明白，因为过去很多年了，请问师父，这种状态是不是入静或是入定呢？还是学习压力大，身体自我调节的一种方式？

Taiguanglin：

菠萝蜜 137，你还是好好学习吧，以前这种问题已经讲过好几次了。有些人在修行初期，会得到佛菩萨的加持下，体验更高级的那种禅定境界或者某种状态，甚至是一种神通也可能得到，短时间内会有一些这种状态。但是他就是让你体验一下而已，并不是你实际功夫。所以你有了这种感受之后，你修行的时候往这个方向努力，这样就可以了。

果慧：2024-02-29 12:46

1、您上次说大乘师承，我突然想起来，2023 年梦见寺庙里面一个好像是年轻的和尚跟我说我师父叫什么，我醒了也没有记住名字，那意思就是说今生我有一个师父在等我是吗？

Taiguanglin：

果慧，梦境就算了，不用太在意，真来了那就来了。如果是真的给你定好的师父的话，该来的时候会来的，你不用想那么多。

2、别人特意杀了鱼之类的给我吃，但是我没吃，那这个杀生的业还算在我头上吗？

Taiguanglin：

然后刻意为你杀的，在你身上也有点责任的话，你也有一定的果报的。特别为你杀的话，所以说不吃三净肉的意思就是“不见杀，没有看见为自己杀，也不是为自己杀”的，这种才叫三净肉。还有多念佛什么，做点功德回向给死去的动物。毕竟不是你杀的，所以说，鱼的怨恨之心还是先指向杀他的人身上。所以，你这还是少一点，所以做点功德可以化解。

麦子：2024-02-29 12:22

师父开示发心越大，菩萨安排的师父是再来人的可能性越大。普通人剧本已经安排好了。问题：1、发心和前世差不多的情况下，那今生的安排的师父是不是也是在剧本里？

Taiguanglin：

麦子，剧本写好按照剧本走的话，那肯定是已经写好剧本里的那个师父。但是每个人都有意外，尤其是第一次发心，有可能就是你的一次意外，可能在你的剧本里并没有写好你可能会发心修行之类的。但是你自己发了心了，那这个时候上面也会开始一点一点修改剧本。如果你发心纯，什么戒行、修行、善行都做到了，那当下就可以给你安排，周围看看有没有愿意接收这样的人的师父。

2、师父开示女众修到初禅的很少，寺院女众男众是分开修行的，那女众遇到善知识指导的可能性也相对减少了，是吗？

Taiguanglin：

然后女众这个问题，这个不能说什么可能性之类的问题，就只能看每个人的因缘，不能大众来说。我个人觉得，女众遇到善知识指导的可能性，好像比男众还要高一些。

因为在修行这个问题上，男性相当有自负感，这个自负反而会把善知识推开的，尤其是一个修行稍微有一点感觉的更是如此。女众这方面这种自负感更少，这种自负感、贡高我慢心更少，所以更容易接触到那种善知识。但问题是，修行过程比男众要长，只能这么解释吧。

富贵行者：2024-02-29 12:20

已经断肉戒杀、淫欲淡薄、平时修行努力不造恶、具大菩提心、愿平等普渡，怎么知道身边有无再来人在接引，这时师承是自己去找还是等着上方安排人来接近？

Taiguanglin：

富贵行者，师承是你自己等就可以了，不用去找。还有你的修为要达到四禅，三禅以上，这个时候需要以心传心的时候才会出现。你现在双盘两个、三个小时这个程度不可能出现的，你不用管那么多的事情。有可能你这辈子就只能修到二禅，这已经相当不错了，有可能就三禅。

这个时候下一次再投胎的时候，上面编辑菩萨给你写剧本的时候就给你写好，基本上到某个年龄段，修行达到三禅以上的时候就会出现这个再来人。所以，这一世就好好修行就行，不用管那些东西，该来的时候还会来，但不是你自己去找的。

小猫咪柴：2024-02-29 12:06

顶礼太师。西藏喇嘛有虹化肉身。他们去哪里了？是啥境界？阿罗汉吗？佛吗？

Taiguanglin：

小猫咪柴，身体虹化至少是四禅以上的。但是他个人四禅以上，在那个关键时刻、最后死的时候，有可能他的护法神、他的本尊，一般密宗叫本尊，他拜的那个本尊给他强大的加持力，一下子让他显相成为虹化的这种现象，有这个可能。可能他自己修禅并没有到那么高的境界，可能也就一、二禅的基础，但是他的本尊想让周围人看看，所以就给他来这么一下子，也有可能这样的。

实际上现在密宗设计的时候，一开始给他设计的时候，是成为一个合格的修行者，轮回着继续来修行，这是给他们定的规格。

三个宗派三个派系，大乘、密宗，还有小乘，都有给他们设计的大概方向。

大乘是能成为阿罗汉，不行的话去极乐世界或者天界。天界都算少的，起码是往极乐世界带，然后能直接成为阿罗汉就最好。在正法时代、像法时代是能往阿罗汉方向努力，这是大乘。

然后中间的密宗是成为一个轮回修行的修行人，好的修行人，正经的修行人，能轮回着连续来，这么一个方向。

而小乘呢，给他们定的规格，做一个合格的人，先做人。所以小乘对修行不是那么很执念的，对理论研究更深入，他们就喜欢搞研究

理论。

为什么小乘地方、小乘国家那么多人信小乘佛法，因为那个佛法就是很普世化，就是世间化。如果过于宗教化，尤其是往修行方面过于强求的话，和世间人间就脱离得比较大，反而普及开来就难。但是它相当的俗世化，所以就信的人多。但是信得人多又怎么样，你看泰国那样的，90%信佛，犯罪率还是很高。

妙莲思：2024-02-29 11:59

求师父开示，菩萨无情才是真有情，无为心内起悲心，这句怎么理解？

Taiguanglin：

妙莲思，菩萨无情才是真有情，这个情就是情绪，可以这么理解，你可以这么理解就行。没有情绪的情况下，菩萨是按照对这个人最好的方式引导，他不是按照这个人想要什么就给他什么，而是把这个人怎样带出轮回，往这个方向努力。所以说，他的所有愿未必都会实现，有可能这个愿就不实现，让他短期内很痛苦，但是对他产生出离心、修行是有帮助的。所以，菩萨这个时候就不是特别地关注这个人当下的情绪。

还有无为心内起悲心。无为嘛，就是无所求不想干，这个欲望本身也是从情绪开始生起的。所以一个没有情绪的人，他就没有自己主动要干的事情，就是静静地待着。都是被迫干，周围的环境让他干，不得不干，这个时候才动。

而且这个时候才动，才是正确的动，周围的人或事物要求你动的时候你再动，才是正确的动。否则自己主动，以欲望动的话，大概率都没什么好结果。尤其是传法这种活动，你不要自己想传法就到处乱传输，反而给你带来不必要的麻烦。最好还是等跟佛菩萨有了感应之后，他让你出去传法，你再去。

近泉居士：2024-02-29 11:54

敬爱的泰师父，又有问题请教：

1、我练呼吸后肚子感觉变大了一点，最近我发现我站着的时候，是吸气时肚子就那么大不了，然后呼气时肚子用力收，跟您说的相反了，怎么回事呢？

Taiguanglin：

近泉居士，你这个腹式呼吸已经差不多了吧感觉是。一开始用力撑开肚子，等以后基本上练得差不多的时候就是用力往回缩，你把力一撤，肚子一撤力就会自己撑开，就会吸气，然后用力把肚子往回缩，然后就呼气。现在我也是这种呼吸方法，吸气的时候撤力，然后呼气的时候稍微用点力把肚子往回收，稍微用点力就可以了，不需要太多。练得越好的话，呼吸时长就越来越长。

2、既然这个世界都是佛化出来的，国家和科技都是佛菩萨设计传授，那为何不把佛法传到全世界，深入每个国家的教化中呢？我想这也是应该比较容易可以做到的啊。现在伊斯兰，基督和无神论者还是

为多啊？

Taiguanglin：

还有你问的设计文明方面的问题，你所想象的所有的问题，我们经历过无数个文明都试过，全部都试过。为什么现在这个样子？因为现在这个样子是最好的蓝本。你所问的这个问题，以后会讲，为什么会这样。这个属于专业问题，应该是四大职业的专业课程内容。所以不知道上面允不允许传外传，我不知道啊，到时候看看吧。

涛涛涛说：2024-02-29 11:53

太师，为什么腿盘上过一会就会不对称啊？



Taiguanglin：

涛涛涛说，不对称没有关系。一般男性比女性腿粗，而且硬，你想做到对称更难，所以不用管那个。只要像你这样能脚指尖能出大腿外基本上就已经可以了，不需要追求什么非常漂亮的那种双盘。不要照着佛像学，佛像是为了好看那么画，那么雕的，不要照着佛像学。

观照 0620：2024-02-29

请问师父：1、师父强调过氧气对凡夫肉身的重要性，请问日常除

了腹式呼吸，再通过经常吸氧来增加血氧含量是否可行?

Taiguanglin：

观照 0620，如果你是正常人的话，心肌还算健康正常，就不要吸氧。你这样长期吸氧反而会让你的肺的吸收功能降低的。这就很简单的道理，你明明可以走路，非要坐轮椅，坐个几年下来，你连走路都不会了，是吧？所以没有必要的，正常人就不要搞这个。如果你是病人，现在短期内需要恢复，这个时候该吃就多吃点，该吸氧就吸氧，正常人就不要搞这个。

2、古老的中医学崇尚“天人合一”，对于人体形、气、神的描述以及生理、病理的诠释令人叹为观止，它发祥于中国是否是编辑菩萨精心设计的结果?流传下来的《黄帝内经》《神农本草经》《难经》《伤寒杂病论》四大经典的作者是否都是承载着使命的再来人?

Taiguanglin：

然后下边这几本古代的医学书，基本这种书都是设计好传下来的。

小猫咪柴：2024-02-29 10:02

顶礼太师父！我以前能够降魔坐打一个小时左右，甚至冲击了 100 多分。以前身体有这种湿气，后来发现左边的肩膀疼痛难忍。这是不是降魔做的时候把病气都给逼到了左边？右边这边的经络相对是循还通顺的？

意识到这个问题以后我就改为莲花座了。但是似乎肩膀痛仍旧没

有改善，晚上睡觉也痛。师父该怎样改善这个呢？

Taiguanglin：

小猫咪柴，打坐的时候哪个地方疼，你就往哪个地方继续坐，疼的地方让它继续疼，然后慢慢就通了。然后磕头可以加速一点，平时多磕头，然后疼的地方化开得就会快一点，气通得快一点。如果长时间不通的话，你修的是正确的法门，有正确的发心，戒行、善行、修行都到了，也有可能佛菩萨帮你点一下就直接给你打通了。因为我有过这种经历啊，不止一次，所以我还是更相信佛菩萨的帮助，比自己的拼搏努力，人家帮助更来得直接一些。

晨曦 1721：2024-02-29 09:18

请教师父，已经轮回到饿鬼道或者地狱道的众生，如果有修行很高的人为他念经，这个众生能从饿鬼道或地狱道超升出来，投身善道吗？

Taiguanglin：

晨曦 1721，对恶鬼和地狱道的众生，可以的，一直念地藏经，不就是为了这个吗？你让自己在下三途的亲人或者冤亲债主们能化解怨气，然后投身善道，最多只能到人道。

警_觉：2024-02-29 08:04

顶级师父。吃肉影不影响念地藏经？总有困扰。因为家庭阻碍偶尔吃点就不敢念。怕不敬。我是不是想多了？边吃边念有点膈应。完

全不吃不太可能。总有吃的时候。我自己是大部分不想吃的。虾肉和贝壳之类的执念没放下。我是对于肉的种类一点点去攻破的。就剩虾和扇贝了。

Taiguanglin：

警觉，该念还是念吧。一时戒不了肉，你总得修行嘛，念经也是修行，你修行了才能戒肉的嘛。你不能因为你现在吃肉就干脆不修行了，那戒肉就更不能戒了，是吧？

所以你把念经作为一个修行方法的话，一边吃肉一边念经可以的，没有什么问题。还有鱼类，鲜虾、扇贝之类的，慢慢戒吧，不用担心的。这类东西我也不说什么了，反正你该念经努力念经，不用担心啊。

志在解脱：2024-02-28 23:33

太师父，好，我看佛道场法会都有写文疏？有必要写嘛，也算一种愿景吧，有些写也能加持应现

Taiguanglin：

志在解脱，写文疏就像你说的，你认为他有帮助，那就有帮助，这个世界全是你的心愿化成。你有强烈的愿望把它写出来，这样让师父们见证一下，让佛菩萨见证一下，那就有加持应验的可能性嘛。

我是对这种形式化的东西并不在意的人，可能我已经走过来了，所以这样。但是对初学来说，这种形式化、仪式感也很重要，他们就愿意信这个，那就没办法。所以一开始就做点什么，什么对你感觉好，对你的心态、信心都有帮助的，都做，没有关系的。

有非有无：2024-02-28 22:54

师父，我最近刚接触打坐，双盘的时候脚踝部位特别疼，是先拉拉筋等脚踝不那么疼了再盘，还是不管疼痛继续盘，我担心这样会不会对身体造成伤害，望师傅开示

Taiguanglin：

有非有无，脚踝疼，你把腿尽量往上放，脚后跟靠到腹股沟，脚后跟往大腿根部靠，然后脚指尖能出到大腿外侧，这样脚脖子处的筋就不会被拉得疼。但是如果你腿粗的话就做不到这个，所以慢慢来。

元 tai：2024-02-28 22:28

顶礼师父 请问白衣大士神咒是观音菩萨所授吗？

Taiguanglin：

元 tai，你已经有了疑心，问白衣大师神咒是观音菩萨所授吗？你这么问的时候，就已经开始起了疑心，如果起了疑心的话就不要念了，没有效果的。你就找个别的咒念，大悲咒就可以了。有些咒的确是到了中国之后，有人瞎编出来的。但是你不知道这些，就强烈的认为他是对的，这个咒就是观音菩萨的，那这么念的话，观音菩萨也是知道的。

所以说你已经起了疑心，那就念别的咒。你坚信它是对的，这样大悲咒不是专门有大悲陀罗尼经嘛，上面都写得差不多了，所以念那些你坚定认为对的去做就可以了。

贴吧用户_QPKMRab：2024-02-28 22:03

师父晚上好。我磕大头，读地藏经，念地藏菩萨圣号断断续续有2年了。我在12月份做过一个梦。梦中有个人说念哪个佛都不如念释迦牟尼佛的作用大；还看到了四个字“眼小心大”。请师傅开示！

Taiguanglin：

贴吧用户QPKMRab，解梦这真是，不少人开始问梦境。梦境都是假的，不必要放在心上，除非梦境里给了你一个明确的信息的话，还有点可以考虑看看。但是，一般这种梦都是假的，尤其是什么念释迦牟尼佛作用更大，哪有什么念哪个佛作用更大更小的？佛都是一样的，平等的佛。

但是，每个佛在不同的世界，所以你念经，想去极乐世界，你就念阿弥陀佛，你想去地藏菩萨那，你就念地藏菩萨。释迦牟尼佛也是现在控制这个世界的最高领导人，你念他也可以，就看你想去哪里吧。

随意的蚂蚁2：2024-02-29 22:24

师父，自小与父亲不大亲密，内心深处因对其重男轻女有怨气。老人快70岁，两次轻微中风后脾气也是暴躁，前两三年因为母亲病重所以回娘家断续呆了两年，常被责骂(多是因为带小孩的小事)，旧结新怨，自己也暴躁顶嘴。现在心态就是不得已不想接近。按忍消业的说法，自己多回家多被挨骂算是主动去受业，对吧？

Taiguangli：

对，但别主动去招惹，默默地做该做的事，该照顾老人就照顾，坚持念经念佛吧，多念地藏经回向，可以改变孽缘，加油。

Tai 师父 2024 年 3 月 1 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

青白瓷：2024-03-01 19:51

顶礼 Tai 师！

我们所有的妄想都存在记忆包里的话，人类文明的历史是真的按剧本发生过，还是只是剧本的一部分而批量的注入我们的记忆包里的？

感恩开示！

另外，我现在好像理解您曾经说的，出定后就像上线打游戏。

Taiguanglin：

青白瓷，人类的记忆是可以被篡改的，但是这种篡改的记忆和业不一样。业是储存到自性里的真实的记忆，而且无法篡改，永远存在在那里，无法篡改的。所以这种无法篡改的才算是业，用类似于催眠的方式让你相信什么的，这种修改的记忆，不能称为业。人类的历史

都是发生过的，因为都是业的轮转，所以都是发生过的。

随缘了 shi：2024-03-01 19:21

请教大师，这两天听大师的开示，打坐两小时以上，就要参思/疑情，我现在主修的耳门圆照（耳根圆通），有时也会思佛或参一下念佛是谁。就是越坐越不想念咒了，早期念长咒后来专修一个短咒，想简单点就试着思佛，思佛时后边会跟着起“念佛是谁”，但提不起疑，感觉只是惯性，请给点开示（像我这样脑子乱忙的是不是很搞笑？）。

请问圆觉经里缘气的“气”什么意思？两段经文附下面:善男子，有作思惟，从有心起，皆是六尘妄想缘气，非实心体，已如空华。用此思惟辨于佛境，犹如空华复结空果，展转妄想，无有是处。//四缘假合，妄有六根；六根、四大，中外合成，妄有缘气，于中积聚，似有缘相，假名为心。善男子！此虚妄心若无六尘则不能有，四大分解，无尘可得。于中缘尘各归散灭，毕竟无有缘心可见。

可以启请大师给大家讲讲心经么？

这是请法。

Taiguanglin：

随缘了 shi，《心经》已经讲过了。般若波罗蜜多，它的相貌是空、无相、无愿，针对于妄想、分别、执着来说的。后面全是修饰词，没有妄想、分别、执着的状态是什么样的，就这个意思。

你就参思情，不要两边来回跳，参思情就可以了。你疑不起来就

参思情，如果你思不起来一定要参疑情，那就参疑情，从这两个中间选一个参就可以了。还有你起来的“念佛是谁”，这是文字妄想吗？还是怎么样？是文字妄想起来的，还是只是疑情，情绪上稍微起来的呢？

还有这个“气”,《圆觉经》的“气”，说实话，在我看来这个是翻译的时候写错了，是“缘起”,“起来”的“起”， “妄有缘起”，我认为是这样的。当然我也没什么实力能修改佛经，在我看来应该是这样才合乎佛理、义理。这里的“缘起”，我们所说的“缘起”是什么？其实就是情绪。情绪起来之后就跟着欲望，有了欲望，人才开始妄动，然后就开始造业，互相之间造业。所以 “缘起性空”的意思就是你先起了情绪，然后欲望，然后开始造业。但这些都是在自性这个层面上，本来是不应该有的，是空的，这个意思。

三日空：2024-03-01 18:49

1、有法师说学佛要一门精进，比如专修地藏法门，但我比较杂乱，可能愿望太多，每天又读地藏经（想消业），又念大悲咒（家里有人生病），又打坐观想阿弥陀佛（想去极乐世界），每天分配每项的时间就不会太长，这样行不行？是不是就不太容易得到某个佛菩萨的感应？或者能否分段？比如半年猛念地藏经，然后猛念大悲咒，这样效果会更好些吗？

Taiguanglin：

三日空，你现在做的全是在文字妄想上下功夫的那种修法，就是

灭文字妄想。随便你怎么修都可以，念哪个都一样。在消灭文字妄想的功效上，哪个都一样。就是用时间来堆的，念的时间长，就消灭的多。

2、念一年地藏经，一天一部，和念四个月地藏经，一天三部，消业效果是不是一样的，能不能这样缩短点时间？

Taiguanglin：

至于每个佛经的功效，你说的《地藏经》、大悲咒、念阿弥陀佛、打坐观想阿弥陀佛，这些是有不同效果的，就看你想要的是什么效果。念经它首先是（按）一整部来算的，一整部之上再拉长时间，效果更好。

3、还有个小问题，如果某人把有业缘的都度到阿罗汉了，万一其中有个阿罗汉又堕落了，那这个人还能成佛吗？

顶礼师父！

Taiguanglin：

阿罗汉再堕落会不会把佛给拖下来？你是这个意思吧？不会的。佛把一个凡夫带到阿罗汉的时候，就等于是和阿罗汉的业已经都消完了。虽然对方记忆中留下的印迹还在，都是互相心中的记忆中的众生，但是这个业已经消完了。这个阿罗汉下去之后，不会对这个佛再产生业的牵引力，所以不会把佛拖下去的。

富贵行者：2024-03-01 18:14

网上有人说自己第一世怎么样，第二世怎么样，我们每个人无始劫来都轮回多少世了吧，这个第一、第二、第多少怎么算的呢？

我们每个人轮回是只在地球轮回，还是其他星球也去过呢？

地球上是不是已经有过不同文明前后更迭过，坏灭重来过？如果真是这样，那我们轮回是每次在不同文明中都来过吗？

我们这次地球人类文明是什么时候起来的呢？是进化来的吗？原始人类和我们今天人类长的一样吗？

Taiguanglin：

富贵行者，一天只能问两个，你一下子问这么多。

也有从其他星球来的人。

目前人类文明，是从人寿八万四千岁开始往下，已经四个文明过去了，我们现在是第五个文明。前面的文明都是人寿越来越长，越来越长，都有佛法。

不是每次都在不同文明。至少在一个文明要待一段时间。要消业、造业都是在一段时间，需要一段时间的。你不能在这个星球待一世，再跑到另一个星球待一世，这样消不了业，反而增加更多的业。

这次文明什么时候起来的？一万年前开始，通俗来讲一万到一万两千年前开始。但是极乐世界进来，开始参与佛法传法，设计文明传法，这个是三千年前。从佛陀出世之前的五百年开始介入，之前基本上是属于打基础的时间段，那个不用介入。

原始人类和我们今天认识有……，这个去博物馆看看吧。人类长

得一样不一样？你还是自己去博物馆看看，有些人认为一样，有些人认为不一样。

富贵行者，人轮回太多世，所以不能说是第一世、第二世这么算的。通常是说咱们往前一世，往前两世，前五世，前十世这么来算的。从现在开始往前数，不是无始以来开始往下数。无始以来开始往下没法数，因为轮回太多世了。

可爱的林林 2：2024-03-01 18:14

师父，有个问题想问一下，我母亲信耶稣，很坚定。她身体不好，我很担心。到那时候怎么确定她是不是去了天堂还是去其他六道？

Taiguanglin：

可爱的林林 2，你母亲信上帝。说实话信上帝大部分去不了天堂，去不了天界。怎么说呢？该吃肉吃肉，该干嘛都干嘛，基本上去不了的。但是如果用很多善业，她在信上帝之后开始造很多善业，用这个善业来对冲她过往的恶业，有概率上去天界。但是如果她本身吃肉的习气没变，没改掉的话，是去不了的。她只能在人间继续吃肉而已，去不了的。上边是只能戒了（吃肉的）欲望之后才能上去的。

但是在死的时候，不管你信什么宗教，在死的时候都会看到什么白光，看到什么神仙，他所信的那个神来接，这都是他的妄想，那是投影。但是它的确是有的。看到那个人把他带到该轮回的那个地方去。我们已经从小被灌输了阎王爷那些思想、观念，咱们会被我们认为的鬼差带到阎王爷那里。他们被灌输了死后会见天使那些思想之后，他

们就会看到天使。

OK280：2024-03-01 18:03

1、造塔可以增福报吗？造石材的小塔，里面装上佛菩萨的真言等，放在山上，树上，路边等，能利益到其他众生吗？感恩师父！顶礼师父！

Taiguanglin：

Ok280，建佛塔的确有功德，算有功德。因为不管你建什么佛像，什么像也好，只要有人看到之后，在情绪上发生了变化，稍微有点殊胜的情绪，还是好的情绪，只要让看到的人们情绪上有了变化，那就算是你的功德。我们主要是以情绪变化来算的。让情绪变好的就算善业，让情绪变坏的就算恶业。所以你建个佛塔之类的，看到的人多了，也算善业。

2、师父上次说了高原地区的密是驱魔师莲花生大士创建的，师父能再讲一下唐密的来龙去脉吗？与极乐世界的这次传法有关系吗？

Taiguanglin：

还有唐密，本来的确也传到中国来了。但是后来因为这回是极乐世界的人在管，已经和魔王签好了协议，所以魔事少。正常修行的人魔事少，密宗这个驱魔师基本上没什么用武之处，所以就没落了。

偶米大：2024-03-01

顶礼师父！您说凡夫是否可以修到三禅以上基本是编辑菩萨写好的命运，如果这个凡夫本来编辑菩萨确定他最终是三禅，但他不努力修，是否最后连初禅都达不到?

Taiguanglin：

偶米大，写好的剧本可以被人为地（改变），按照他个人的自主决定，会有所变化的。虽然外部的环境把他往那个方向推，但是人的决定性、自主性还是有一定作用的，他有可能就不那么认真了。

比如说像秦桧，秦桧知道吧？杀岳飞的那个人。他的命运剧本也不是那样的，原来不是那样的，他执意往那个方向走，所以就变成那个样子。

血苍穹 87：2024-03-01

顶礼师父，自杀的人是投不了胎的是吗?家人有自杀死的，怎样做才能利益这个自杀的家人？

Taiguanglin：

血苍穹 87，对，你看下边已经都回答了。自杀的人，念《地藏经》，放生，回向。你要是想快点的话，应该去寺院里请僧人们，像佛留下的盂兰盆法会的那种超度法会，做的大一点，让更多的人，僧侣们、出家人们一起念经。因为自杀的比正常死亡的怨气要重，违反了规则了，惩罚是更大的，所以你想让他正常入轮回的话，就得用更多的功德。

乐瑞-钰沅：2024-03-01 16:26

顶礼师父！感恩师父慈悲开示！

请师父开示，大势至菩萨再来玄奘法师为什么往生兜率天宫？还有大势至菩萨再来印光法师与玄奘法师有什么关系吗？第三，再来之玄奘法师和印光法师是算大势至菩萨的报身吗？第四，菩萨的化身可以有很多，报身同一时间内有多少？

Taiguanglin：

乐瑞-钰沅，大势至菩萨目前在人间带着报身消业，消完业就可以回去了。印光法师、玄奘法师，就是带着报身投胎成那个人而已，就是演戏，演一场戏，把该消的业消完，就可以走了。

报身同一时间只能有一个，如果是显化身的话可以分成好几个，但是报身是只能有一个。因为如果你带着报身来的话，阳神和肉身肯定都有。这个时候再分阳神，或阳神被分裂的话，人的智慧就变低，就变成傻子了，阳神少一块就变成傻子了，不能正常消业，所以必须是整块的来。

---

znpuze539：2024-03-01 16:26

1、平时打坐或拜佛时看到的阿弥陀佛是真阿弥陀佛还是有可能是其他变的？

2、如果看到阿弥陀佛来告诉什么时间来接引，这是真阿弥陀佛，不会是其他变成的来捣乱吧？

Taiguanglin：

znpuze539，一切妄想，《金刚经》里说的“诸相非相”，就看到的一切相都是假的，就是那个意思，《金刚经》里的。主要是看你的发愿，如果你是正常的发愿，正常的出离心、菩提心这些个发愿，加上戒行、善行、修行都到了，这个时候看到的可能是殊胜的，真实的。那要是你没有这个愿，只是单纯的求神通，求人间富贵，这些时候招来的可能不是佛菩萨，应该是某个天魔外道之类的。

还有这些天魔外道是有情绪变化的。如果你的修为够高的话，你能感应到他们的情绪。因为他们都是不太好的那种外道的话，带着嗔恨心、嫉妒心这些，你能感受到这个情绪的。但是佛菩萨是没有情绪的，他来了也没有任何情绪。

只要有情绪变化，你的修为够高，你前面已经修了某个咒语，一直修，比如说大悲咒，你已经修得很好了，只要睡觉的时候有东西过来，你就会念咒。就算你看到是像佛一样的形象，但是只要他的情绪对你产生不好的影响，你就知道这肯定不是什么好东西，然后就开始念咒，自然地念咒，在梦中也是。所以实际上你大概已经知道一切相都是假的的时候，你就看不到这些相了。

OK280：2024-03-01 16:07

感恩师父，发大愿就能改变其他人的命运吗？地藏经里光目女，她母亲本来十三岁后又堕恶道，光目女发愿度三恶道众生后，她母亲的命运就改变了，并成了菩萨，这是什么逻辑呢？她母亲不需要发愿吗？

Taiguanglin：

Ok280，发大愿的确可以改变别人的命运。什么逻辑？所有和业相关的底层逻辑都是诸佛同体，就是所有众生的意识全部重叠在一起。

所以我现在发个愿，我要普度众生，这个时候怎么样？我记忆中的所有众生全部会收到一个信息。虽然他们都在忙着自己的业，他们当下感受不到，但是在自性层面上已经算是发出了信号。这个应该是好的信号，愿意把他们带离轮回的这种好的信号。

那就好比有一个人突然跑过来跟你说，非常诚恳地跟你说，“我一定要帮你成为亿万富翁，不管未来用多长时间，我一定会帮你成为亿万富翁的。”你一听到这样的话，心情怎么样？不管你信不信，多多少少还是有那么一点高兴。就算你不信，光是听这么一句话，多少有一点好的情绪。

你在发愿的时候，同时向在你记忆中留下痕迹的一切众生发这个信号，他们在自性层面上是会收到这个信号的。所以好的情绪会增长，跟你恶缘的那些众生，本来恨你的那些众生，他们的坏的情绪会有所减弱。增长和减弱的众生多的话，他们的整个情绪量的变化也是很大的，光是这个变化量也（会使）你的业障减少的。所以对你本身的修行有帮助，可能发个愿就能让你消掉一个业障。

同时对你要特别回向的那个人，你特别关心的那个人，比如地藏菩萨的母亲，把它回向给她的话同样会收到相应的效果。

所以发愿也是给自己加 buff 的。一开始可能很多人都发不起愿，欲望太多了，让你普度众生，可能一时接受不了。但是这是最终的方

向，你最后肯定要往这个方向走的，否则你一直在轮回当中挣扎。所以早发愿早得到好处，这也是一个好 buff。虽然比你想象的会弱一些，但是你的愿力够大的话，它同样可以产生很好的效果。

小猫弥弥：2024-03-01 16:03

顶礼太师！双盘打坐结束以后，睡觉，但是还没有睡着，清醒的时候。发现双眼前面有非常清晰的绿叶和白花，这个白花栩栩如生，像素非常高，如果近去看还可以放大缩小 360 度上下看。但是我读过佛经，知道不能为各种相所迷惑，所以又退出来。

太师父，我想知道的是，如果碰到这种境界，我是应该继续仔细的观沉浸在里面，还是应该心像上次一样出来。还有以前我对读大般若经非常精进。里面有讲到详细的白骨观，结果我眼前就出现了满眼的白骨，吓死宝宝。那若是以后这样，该怎么办？

Taiguanglin：

小猫弥弥，你说的是阳神出窍的状态下看到的那种景象，在前期是不建议玩这种游戏的。我不知道你修到什么程度，前期只能算是出阴神，是消耗很大能量的，所以我不建议做这个，还是老老实实修行，不要随便离开身体，对自己是很危险的。

白骨观一开始都是在佛传灯的时候，那时候他们的弟子，佛的弟子们都是境界很高的，和我们不一样。说实话现在的人不适合修白骨观，因为这也会变成另一种执着。你看一个人就能像透视眼一样往里透，但是你对这些敏感的话，对生活没有什么好处。

所以有很多修法就是从这个执着跳到另一个执着。有些人说很讨厌什么气味,很讨厌女人的气味,然后修着修着就没有办法坐公交车、地铁。只要人挤的地方肯定有女人嘛，肯定有女人的气味，他就受不了。

白骨观也是一样。你要是往这个方向一直努力，但是你又对这个很敏感，那对你反而是没有好处的。你要是已经看得多了，对这些根本就不敏感，能把它当做动画片一样那么看的话，又不一样。所以我的建议是现代人不适合修什么白骨观之类的。

52318Na：2024-03-01 15:59

太师父，我们娑婆世界生到东方净琉璃世界的人多吗？我看还是有寺庙是专修药师法门的。如果有人发愿往生东方世界是不是比往生西方难很多？佛说两个世界都一样殊胜，但两个世界再重回娑婆世界度人方面应该有很大区别吧？

Taiguanglin：

52318Na，东方净琉璃世界，去那里的人也多，那也是一个修法。可以去，没什么问题。回来度人同样。那边也有很多佛，具体多少我不知道，你去看他们佛经。具体多少，我也不是很清楚，反正肯定不少，至少不比娑婆世界的佛少。只要佛够多的话，给你叠加的 buff 也就更强。也会回到这个世界消业的，效果都一样的。

慈提：2024-03-01 15:34

感恩 Tai 师！请问 Tai 师，最近打坐时老打哈欠，流眼泪是什么原因呢？我该如何克服？

Taiguanglin：

慈提，打哈欠，流眼泪，一个是你氧气不够，你的腹式呼吸练得还不够好，先从练腹式呼吸、磕头开始。从另一种角度看的话，打哈欠，流眼泪有点类似于有什么附体的感觉。如果往这个方向解释的话，最好先念大悲咒、地藏经之类的。先把一个咒念熟了，念多了，把这些个可能来的，外来的什么鬼魂、什么神都给吓跑了再说。

圆山：2024-03-01 14:55

请问师父，未来我们生命的大约 50 年时间，如果有移民能力，是去国外（主要是美加）的修行环境好，还是呆在国内好？

Taiguanglin：

圆山，我之前讲过了，未来一百年是中国当话事人的时代。去美国干嘛？美国有可能要崩了，可能要崩成好几个，分裂吧。

呵难：2024-03-01 13:56

请师父释疑，顶礼感恩！

1、既然禅、教、政、经四大职业都是佛菩萨投胎为度人而设计的，那为啥历史上有几次当权者发动的灭佛运动？（北魏太武帝拓跋焘灭佛、北周武帝宇文邕灭佛、唐武宗李炎灭佛、周世宗柴荣灭佛）

Taiguanglin：

呵难，灭佛运动也是设计中的。因为佛教僧团膨胀得太过分了，什么人都进来，把它做成了一个生意一样。对国家的经济状况没有好的、正面的帮助，反而让国家收不了税，所以就适当地减减，修修剪剪，这也是必须的。

反正现在也一样，现在国家限制出家人口在二十万左右。在出家人口限制下，想出家的人又多，所以只好提高出家的门槛。实际上如果不限制的话，什么人都进来，把整个僧团搞乱。

现在也是，实际上有很多人进来就是混日子的，可能一半以上都是来混日子的。所以现在中国也不允许自己随便建庙，建庙要得到批准，相当麻烦的。只能是继承已经有的庙，这样比较容易。但是那也得有关系，你和师父、庙的住持之间都得有关系。反正现在这碗饭也不好吃。

除非你是真正的修行人，你的信心来自于佛菩萨，你相信佛菩萨会给你指引。该修行的修行，该度人的度人，你不要相信自己，那好说。但是很多出家人还是很迷茫的，他自己又没有办法建庙，年纪大了之后，在别人的庙里待着也不是那么安生。

2、还有不同地区不同国家之间为啥还会有战争？佛菩萨再来人不是应该更团结吗？

Taiguanglin：

还有战争问题，战争是常态，对人类来说战争是常态。因为人类好杀的习气非常重，就喜欢打打杀杀。如果上边不设计、不管理的话，

人类都形成不了国家，最多是部落文明。就是几百个人一个小部落，互相打来打去的，一直打，没完没了地打，就成不了国家。

慧日永明：2024-03-01 13:18

师父，自性和阿赖耶识应该不能完全等同吧？

Taiguanglin：

慧日永明，自性和阿赖耶识，这种名词解释我是不知道的。在我看来，自性、阿赖耶识、根本识、第八识，这都是一个意思，就是第八识，最根本意识，我是这么认为的，我不知道你是怎么学的。

淡泊宁静 599：2024-03-01 12:52

师父，是不是专门念佛，求往生的人，他没有禅定功夫，就没机会遇到再来人做师父或者相助啦？

Taiguanglin：

淡泊宁静，都说了，要遇到再来人，你得先修行到三、四禅的程度，然后再有大菩提心，两个条件都满足了，人家才有可能出现。一个是教你以心传心的，四禅往上的修法，然后帮你消点业，教你怎么消业。所以你要是没有禅定功夫的话，是见不到再来人的。但是往生极乐世界还是没有问题的，下品下生，拼命念佛到下品下生是大概率可以行的。

DD 泰粉丝：2024-03-01 12:23

师父，故事有点长（辛苦师父），我得交代下前因后果，先发一下我母亲的事情，想让师父帮忙分析下。

事件 1，以前家里比较穷，建房子只建了一半停那了，找人借钱都借不到，但有人托梦给我母亲，说谁会借钱给我家，要去找谁，后来果真借到了，房子也建好了，还有其他类似一些事情，他都会适时出现提醒，我母亲就发愿房子建好后，要把顶楼房间留给他，给他香火，也这么做了。

但是，后来不仅他在，还有很多不干净的东西，香炉也失火了，后来就撤掉了，感觉食言了。

事件 2，小时候记得，我母亲经常会打嗝抽泣，然后会有人上她身像唱戏一样说话。不止一位，有上来比较悲伤会哭像是满心的委屈，喜喝茶叶，素食（就是帮我家里的这位），也有上来嬉笑不停，感觉不务正业的欲望重，还有 2 个堕胎的婴儿（其中一个 5、6 个月引产的儿子，被医生用镊子夹断一只脚，把胎儿放在标本瓶中放医生办公室）。上来的“神”他想开场说话赚钱之类，但我母亲觉得很丢人，不同意，后来一直在民间神婆之类的地方搞来搞去没个结果。

直到 3-4 年前遇到佛法，母亲念地藏名号，忏悔，放生，多家寺庙立过牌位做功德回向，发愿度他，求菩萨帮忙，2 年前一条腿膝盖患病疼痛（关节炎，关节腔积液）无法多走路，走起路来，就像梦中的婴儿一样，一瘸一拐，多次抽液注射油，怀疑是业报，一直坚持以上几件事，但堕胎的婴儿一直在母亲周围。

有时想让婴儿托梦讲下有没什么要求，好满足他化解仇恨，但晚

上母亲会感觉一阵阴寒过来，双腿麻痹，无法动弹，就立刻呵斥他远离，有 2 次梦见他瘸着一条腿要求我母亲给他找个女人结婚。

有好的一点，前几天师父出山讲法，我每天给她讲你的法，她信心大增，念佛妄念减少，越念越舒服，感觉时间过得很快，身体上得疼痛消失了几天，这几天又有一点痛，但感觉轻了一大半，不知道会不会反复。

问题 1 、婴灵不是在地狱的吗？为什么会一直跟着母亲，真的好难度，是功德还不够吗？还是它变成了另外一种生命体，比如鬼道？我母亲不想插手阴间的婚姻的事情，怕事情越搞越乱，可以不理他这个要求吗？他嗔心很重、善根也不太足，叫他学佛念佛，他又不听。

2、那位帮忙的，是鬼神？天道？感觉他有苦楚，有什么愿望，不知道咋满足他，问他也不说。

母亲很怕这些以后会障碍念佛往生大事，很想趁这几年给弄拎清，麻烦师父分析分析该怎么做好点。

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，超度堕胎的孩子，如果你母亲学佛，自己会念佛，自己学佛学得好，愿意发心的话，这是最好的。自己发心，未来要度他，未来普度众生，要度他，这样最好的。

但是她没有发心，全靠别人的话，你最好是先去庙里，给他立一个牌位。立一个牌位可能花点钱，再按照庙里的超度规则来超度。不是为了让你花钱，它是有规范的，你不能说随便在家里念念。虽然是有功德，对他也会有影响，但是按照庙里的来，在那边立个牌位的话，

寺院里有人念经，礼佛的时候，鬼暂时会跑到那里去听经的。

然后正常地做功德，放生、念经这些。让你母亲有忏悔之心，她不能生起大菩提心度他们，但是起码应该有忏悔之心。只要你母亲没有忏悔之心，这个是解不了的。没有忏悔之心的话，他是走不了的，给他再多的功德，他可能大概率都不走。而且这个是骗不了的，人家有数，有他心通，他能读懂你母亲的意思。我看你写的是你母亲一直想赶走他，并没有忏悔的意思，所以一直就那样吧。

所以先忏悔，再做功德，念经，然后再回向，希望他能早点去好的地方投生。还有请地藏菩萨帮忙，你是不能够决定他去投生不投生的，是地藏菩萨决定的，所以向地藏菩萨求就行。

你说的能帮你的鬼神，可能是你们家的祖上的某个人。你也同样可以念《地藏经》，如果是天界的话念《金刚经》，一般是念《地藏经》就可以。给他们再做点功德，就能让他重新入轮回。

念佛方能消宿业：2024-03-01 12:12

1、弥陀经说往生了都是阿惟越致菩萨（七地？），师父说往生了成阿罗汉，菩萨再回来度人是什么角度？现在，定中可否去极乐世界？可否讲一下去了极乐世界的生活？

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，你问的问题我理解不了。阿罗汉菩萨再回来度人是什么角度，什么角度是什么意思？就是来消业呗。度自己有缘的众生，消业，然后自己也是往上修。

现在定中可否去极乐世界？如果佛菩萨想让你去极乐世界看看，凭借他们的神通是可以把你带过去。但是你想全靠自己的实力、自己的禅定功夫去，你想跳跃世界的话，就得超过阿罗汉，要达到菩萨的境界，菩萨的禅定，菩萨都没有禅定，至少阿罗汉要全部跳过去，这个时候才可能穿梭各个世界。

极乐世界的生活，算是快乐吧。因为所有你想要的东西都可以靠你的意念创造出来。

2、如果对佛经怀疑，诵经是不是也效果不大？地藏经可以消业，那读无量寿经会集本有何效用？

Taiguanglin：

对佛经怀疑肯定效果会减弱的。对极乐世界也是，怀疑的话先去边地疑城，前面讲过的。

读任何经都可以消业，一定程度上起消业作用。一定程度上，并不是完全把业给灭掉。业的程度和强度会稍微减弱，但是该受报的时候还得受报。《无量寿经》也一样，《无量寿经》既然是极乐世界那边的经书，所以念着念着你往生极乐世界的愿望会越来越坚定、强烈。

Lanlan 岚：2024-03-01 11:54

1、一个人适合四大职业中的哪一个？除了愿力，是否也和个体的能力或特质相关？如果发了大心，特别想做四大职业中的某一个，需要看有这个能力，适不适合么？还是只要有发心，能力技巧都可以通

过职业培训获得？

Taiguanglin：

Lanlan 岚，四大职业不管你以前本来是干什么的，只要你发愿进去了，进去之后他们就会培训你，不会的都给培训。你所认为的能力，它也像游戏里的技能点一样，可以往上点的。你没有的时候可以往上点着用，什么外语能力，什么辩才无碍这些，可以随便点。你只要需要用的时候就可以拿来点着用。

因为诸佛同体，所谓的诸佛同体在任何时候它都起效的。就是说，你和一个专业的人，对这个领域非常了解的人，和他意识暂时重叠这种情况下，把他头脑里的专业知识拿过来，马上用就可以，在不用的时候就切断，这样就可以了。

2、成为阿罗汉后，再在师父的指导下投胎消业，是每一世都会被安排好，能修行并记起自己是罗汉，就是来消业的么？还是也会有一生都不知道，迷迷糊糊消业，等这辈子过了后才晓得的？

感恩太师父慈悲开示。

Taiguanglin：

我说了一旦成为阿罗汉，就要先结个搭档。搭档会一直在旁边指导你的修行，指导你的消业。你只要听他的，该修行的就得修行，然后该找回记忆的就找回记忆，基本上都是按部就班地推进。这个搭档主要任务就是让你按照剧本走，不要去管别的事情。

所以大部分情况下，你该回忆起你自己是谁的时候，他都能回忆

起。哪怕直接在剧本里给你写上，你这辈子就是回忆不起来，只是按照原来剧本走，但是这个搭档会一直提醒你该干什么事，所以基本上大概率都不会出太大问题。

极乐珍珠：2024-03-01 10:56

顶礼师父，念佛时听到自己咚咚咚的心跳声，跟着心跳声念会伤身体吗？

Taiguanglin：

极乐珍珠，你是本来心脏不好还是怎么的？为什么心跳声你都能听到？还是打坐打到已经能听见自己内部的声音的程度了，还是怎么样？应该没什么关系。你不要关心伤身体这类的问题，念佛怎么可能伤身体？但是不要长时间地出声念就可以了。

果慧：2024-03-01 10:55

1、有些动物只吃肉，这么一直吃下去，岂不是一直在三恶道轮回？业滚业。

Taiguanglin：

果慧，动物有动物世界，动物时代，这个是绝对按照命运走的。动物这个时代，几十万年，中间有个这么长的时代，专门给这些众生消杀业用的。动物基本上没有自主决定权，就是按照设定好的剧本，该什么时候去哪里，吃什么动物，最后死在哪个动物口里，这个都是按照剧本走的。

虽然看似很复杂，都是有剧本的。而且动物没有自主决定权，基本上没有的，所以全部按照剧本来走。所以就是为了这么长时间内要灭掉这个业，大量的消掉互相之间吃来吃去的这个业，然后才能进入人类社会。毕竟人类吃来吃去的概率要比动物们低得多。

2、您说接触出马仙不好，之前有听说高维的阿卡西这个是邪性的吗？听说是人的意识和它链接，读取阿赖耶识的，可以知道前世的信息。

Taiguanglin：

出马仙，我说的接触不好，不是你去接触哪位出马的大仙好不好的问题，而是你不要成为出马仙，尽量不要往这个方向学的意思。你的命运是被人控制的，人家是借你的身体搞事的，而且有可能对你的整个命运都会产生不好的影响。功德是他拿走了，你就单纯的把自己的身体借出去，实际上得不到什么太大的好处，反而有可能把身体给搞坏。

阿卡西记录，如果说它是如来藏的话，那是对的，反正他们是这么叫的。实际上现在所谓的连接阿卡西记录看前世，这个也是有管理员管着的。他允许你看的时候你就能看到，不允许你看，你就看不见。允许的话又允许到什么程度，让你看到什么程度，那也是人家管着的。

不是凡夫自己随随便便修行，就可以连接阿卡西，连接什么如来藏，直接看到重要的信息，那是不太可能的。如果真的有人可以这样连接，看到真实的整个大剧本的话，估计现在早就传出来，但是没有

吧。

东风 4500：2024-03-01 10:12

请问师父，1、对《坐禅》的相关资料，是否可以尽量转发给身边信佛法的相关同学？

Taiguanglin：

东风 4500，坐禅也好，其他的佛经书类也好，人家求的时候你再给，不要不求的情况下，像宣传单、广告单那样，硬塞给人，反而对你没什么好处的。

2、恒星也是发光的球体，但是应该不是阳神吧，这是一种什么状态？

Taiguanglin：

恒星是发光球体，恒星是实体，阳神不一样。阳神虽然也是由光子组成，但是它就单纯的光子而已。恒星的粒子更大，一直在进行核聚变，恒星是核聚变。它那个粒子是大得多的，我们肉身是可以碰得到的，虽然碰见之前会烧掉，但是能碰。但是阳神是碰不到的，纯光子。

观照 0620：2024-03-01 09:42

佛陀舍利在末法时代何其珍贵，请问师父，

1、目前在我国境内珍藏的佛牙、佛顶骨、佛指等多枚舍利真的是

佛陀“骨灰”吗？不同部位的舍利有何不同的殊胜意义？

Taiguanglin：

观照 0620，这些个身外之物，你就少关心点，佛塔、佛舍利这些，的确还有专门供养佛舍利的咒语。但是这些只是专门为了求功德，还不如去放生好。其实不如直接放生更有效，更有意义。这些外在的东西，我是建议你不要太把它们放在心上，你就专注于修心，不要管那些外部的东西。

2、捐建舍利塔的功德，是否与塑画佛像的功德一样大？

Taiguanglin：

捐建舍利塔的功德是否与塑佛像的功德一样？你可以这么认为，都有功德。

十月冰雪夏：2024-03-01 09:42

顶礼师父，师父吉祥安康！

请师父慈悲开示，怎么跟异性彻底了缘？就是转生永不相欠的那种，自以为放下了，也诵经、圣号回向给对方了，心态平和了许多，但是外镜来了还是心里起烦恼，还是吵架，也知道这是自己的爱取，执着，咋冲过这道坎呢？

临命终最最难过的就是情关，跟父母，孩子，伴侣，有缘的异性，等等。请师父慈悲开示，怎样思维和操作才能了无挂碍的潇洒的往生西方极乐世界呢？阿弥陀佛！

Taiguanglin：

十月冰雪夏，前面已经讲过了，你想短时间内先拿下一个 buff 的话，什么都不干，就先发个大愿，把你有缘的众生全部度。你要那么发愿，把你周边的和你有亲戚关系的，你见到的亲人，将来我一定要全部度。这样一发愿，有些不好的，那些给你带来不好情绪的关系也会有所变化的，你也能放下来。

有些时候也有这样的，有些人被女朋友伤的多了，就一直放不下。但是他一发愿，我未来一定要来度她，情绪慢慢就下去了，就过去了，有这样的例子。所以还是先发愿为主。

你发愿，你要把他们全部带到极乐世界，全部带出轮回以后，有了这个想法之后，你就按照正常的方式修行。你就想象未来在轮回之外见到，或者去极乐世界见到，这样跟他们相见。你有这样的思维，就可以无挂碍地往生极乐世界。你只要认为你可以把他们都带到极乐世界，去那里再见面，这样想就可以。

采薇 98：2024-03-01 08:22

师父，发愿度众生是不是还能消业障？昨天在师父的指导下，我在佛前忏悔，并且重新发了正确的愿，不仅要度与自己有缘的众生，特别是我的丈夫跟婆婆，还要度无缘的众生。然后夜里做梦洗头洗了好久。

有法师说梦到洗头洗澡是消业障的好相。去年拜占察忏的时候都没有梦到洗澡洗头。而且这次梦里光线明亮，颜色鲜艳。以前做梦的

梦境绝大部分都是暗的，只有修行精进的时候梦境里才是亮的。

Taiguanglin：

采薇，恭喜你！你能发愿，能有好的感应，的确是，你都愿意度和自己无缘的众生，这叫平等普化心，你有资格进四大职业了，恭喜你。但是修行还是不要放下，有了大愿之后好好修行就好。只要有发愿的话，一般最起码能拿下一个不小的 buff，只要敢发愿的话，真的！你的业障，有些小的业可能直接就消掉了。

宁缺岁岁平安：2024-03-01 07:57

Tai 师你好，能从你的角度或者你掌握的知识简单说下《黄帝内经》和《山海经》吗？

1、《黄帝内经》是我们这个文明的东西吗？黄帝是个什么样的存在？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，《黄帝内经》是上边派个人来写的，也是基础的医书。我家里也有一套，虽然没有看全，就那么放着。

2、《山海经》描述的奇异的世界是单纯的神话，还是真实存在的？

Taiguanglin：

还有《山海经》，《山海经》也说是上一个文明时代留下来的，也有那么说法。反正我也没看过，多多少少来回的什么小故事，里边的

那些倒是听到了不少，但是没有完整地看过。

---

wyy991015：2024-03-01 07:32

请教师父，有人因为修行打开了第三只眼，能够看到一些东西，最开始是因为眼前出现亮光和画面，他也知道这样不好，刻意关闭不去用它，但是这几年一直困在身体层面上，上不去，我也一直劝他不用把希望放在中药调理上，因为他觉得只有身体调理好了，修行才能上去。

这两天听师父的开示，他也认识到自己错了，应该放下对身体的执着。但是说说容易做做难，师父可不可以就我们这些困在两小时之间，放不下身体感受的人做些开示，如何才能尽快地放下对身体的感受？

Taiguanglin：

师太，有关神通你不能强求，但是它来了你也不能拒绝，你要有这个观念才对。你强求也是执着，拒绝也是执着，来了你就接受它。它来了之后你不要主动地频繁地去用，但是你只要接受了，它有用到的时候——有可能后面有些业就是靠这个神通来消的，或者帮助别人来造善业的。这样你这个业障，修行前的业障可能就消掉了，然后修行就可以再往前走了。

你把该来的，本来要来的，你自己使劲挡着，我们中国不就有句话吗？ “天予不取，反遭其咎”。有这样的话。该来的你就接受，完了拿着那个做好事，后面就可以积善业，又可以消业，然后修行就进

步了。

668861：2024-03-01 07:17

顶礼师父，最近练呼吸浑身冒冷气，后背还会有一阵一阵的刺骨感。丹田处是有微微的热感的。是怎么回事？

Taiguanglin：

668861，身体本来是凉的，你的身体本来就是寒性的身体。你不怎么运动的吧？你还是多运动，运动起来，让身体热起来就好了。你现在光练呼吸就冒冷气，氧气多了，身体慢慢激活的过程中都有这样的感觉，正常事儿。

小猫弥弥：2024-02-29 23:51

顶礼太师。守八关斋戒有一个戒是不能听歌舞伎乐。我的问题是那天刷手机视频可以不？

Taiguanglin：

小猫弥弥，你问刷手机行不行？我对这些小的，这些个戒律并不是很在意的，你该看手机就看手机，该看电视看电视。在古代为什么有这么一个戒律？在古代没有电视、录音机，所以你要看这些歌舞只能去那些地方。或者你是有钱人的话，在家里请那些演员们过来演。

但是现在就不一样了，你现在不需要去那个地方。以前你只能去风花场所才能看歌舞，或者说你是有钱人，我过生日，我要把戏班子请到家里来演戏，就只有这样的。所以就叫你不要看，不要去那些地

方，那个意思。现在就不要管这些了，你该看就看，但是不要过于沉迷，不要像小孩子们一样去追星，这些就可以了。

富贵行者：2024-02-29 22:45

师父说现在这个剧本已经是前面有人犯过错打过补丁的剧本，可否透露一二犯了什么错？打的什么补丁？

Taiguanglin：

富贵行者，剧本，第一个犯过最大错误是释迦牟尼，他自己说的，你去看看他自己怎么样说的。这个我看看吧，和上面聊聊之后看看能说就说，不能说就不说。这个错误是释迦牟尼犯的，这一点是肯定的。

肝胆相照 1914：2024-02-29 22:24

请问太师父，有人说我们在这边念佛，极乐世界就有属于我们的莲花开放，是这样的吗？阿弥陀佛！

Taiguanglin：

肝胆相照，在极乐世界出生的时候在莲花里出生，这是真的。但是你在这里念佛的时候，那边就开始开莲花，这个就有点太早了。基本上你往生极乐世界基本定了，你的修为也好，你的信念也好，你的功德也好，都已经达到了这个程度的时候，那边就开始有准备了，但是还没到的时候就还没开始。

随意的蚂蚁 2：2024-02-29 21:47

师父，母亲前年走前一个月都在医院，想念佛都念不了，弟子想给她助念也各种因缘没成，深感这个临终各种无常。弟子目前信心足，能发愿求早点去极乐世界的吗？弟子的孩子还小离 18 岁还远，不过现在的孩子比我们 80 后难带多了。反正都是“苦”，有时会很懦弱很自私得想逃离。这种心态，就算至诚念佛，佛菩萨也不会回应吧？

Taiguanglin：

随意的蚂蚁，人人都有一些家庭的那些个琐事，你就发愿去极乐世界，你去了之后也要把他们都带到极乐世界，这么发愿就可以了。然后坚持念佛，念经，坚持修行。

孩子都难带，这个没有办法，都是你的业力带来的人，你也不能把他赶走。或者你要是对他有点过分的要求的话，可能还把看是善缘的缘给逆转成孽缘，对你的往生更不好，所以还是顺势而为，不要太过分，这样就可以了。该念佛还继续念佛。

冰：2024-02-29 21:47

1、印光大师开示戴佛菩萨项链配饰会造业，所以不宜佩戴，是真的吗？

Taiguanglin：

冰，印光大师说的，他认为人不清净，不好的妄念太多，邪念太多，所以佩戴佛菩萨项链之类的就属于不恭敬。还有上厕所之类的，去污秽的地方就不恭敬，所以那么说的。但是我个人对这些不是那么很在意的。

往外边戴的东西能不戴就不戴。你觉得你是那种容易招邪的身体，但是又没有能力，没有把一个咒背得滚瓜烂熟，然后危险的时候自己能念出来的话，那就没办法。先找个开光的东西戴着，或者就算不是开光的，哪怕是在庙里熏过一段时间香的，戴着也能起到一定的防身作用。

2、现在生活工作环境不适合实修，可以发愿换工作吗？父母不支持修行应该如何应对？（父母希望我尽快结婚，我本打算独身修行，就算是结婚也应该找个能一起修行的人结婚，最次的情况是配偶不能阻碍我修行。）

Taiguanglin：

第二个问题许愿，许愿的方法前面已经说过了，先做功德！先做功德，然后许愿，一事一求。你想要什么，先做功德，一边做功德一边许愿，不是等愿望满足了之后再还愿。现在你发愿我要换个工作，然后开始坚持放生，每个星期一次，或者一个月两次，这样放生，放到差不多的时候，你的愿望基本上就实现了。但没有什么定数，你自己也看不到需要放多少，但是一定要坚持做，先做功德，然后再看看愿望会不会实现。

父母反对不用太在意，我的父母也反对我，还能怎么办？

匿名师兄：

我跟着群共修以来真的特别精进，21 遍楞严咒，500 大头，打坐

十年了没啥进步六十多，共修几天突然就到 135 以上了，我觉得我真的真的特别好，没想到一下病了，嗷嗷叫唤的疼了八个小时，一直手术麻醉才好，一下出离心就出来了，但身体不能累到趁到，我想问问师父，以后我还能磕大头双盘打坐了吗？师兄方便能帮我问一下吗？

Taiguanglin：

先念《地藏经》。一开始都说了先念《地藏经》，起码也得念个一年、两年，（最好）能念个三年。基本上把《地藏经》作为一个修行功课，能坚持三年左右，从一年到三年，最起码业障给消一段之后，再开始打坐之类的。你要是一下子精进修行的话，有可能就把后边可能出现的业障给一下子勾出来，就承受不起了。该放生还得放生，忏悔，发愿，这些该来的都得来，都得试。

现在是已经生病了，已经暂时不能修行了，那就先修善业，先放生，然后念《地藏经》，应该可以的吧？

匿名师兄：

师父，平等普化心这个核心意思，其实在多年前皈依三宝的时候已经发了。在念四宏誓愿的时候，第一句众生无边誓愿度，难道不包含这个意思吗？

至少对我来讲，“众生无边”其实就是包括所有的众生了，不管是否有缘或无缘。

那个时候还是小白，还没有认识您，还不懂得成佛消业的原理。

还不知道只要消完和自己有缘的众生的痕迹就可以成佛的。当时的理解就是:“所有未成佛的众生，我都有度他们的义务”！就是这个意思。

所以在问答录里面，我看到师父说:“菩萨没有度所有众生的义务，菩萨只要度完和他有缘的众生。就可以成佛了。”我当时看到这句话我感到很诧异。

Taiguanglin：

不知道的情况下发的愿是不算的，等于是不知情的情况下在欠条上签字。现在你知道了业的原理，还是决定要发平等普化心，那是真发愿。每到新佛出世的时候可以选择退出四大职业，要不然没有成佛之日，所以也不用太纠结。

（微信群内代问）

Cindy：2024-03-01 10:23

我记得梦参法师说，当时他想看佛经没有，是别人从寺院里帮他偷来的一本。只要有普度众生的大愿，这种偷佛经也算是做好事，为众生偷的吧。我不懂，师父才说的清楚。

Taiguanglin：2024-03-01 10:43

偷佛经这种事情，不能以我目前的身份说。有一种社会现象叫领袖效应，不管是政治领袖还是宗教领袖，只要他说出来，后面会有人不断放大，直到走向极端。所以对这种问题，我只能说一切都在因果中，也必然会有果报，看自己发心吧。

Cindy：2024-03-01 10:27

也顺便求师父开示，提问的人提的问题，利益了后面的佛子，他的功德是不是也很大？

Taiguanglin：2024-03-01 10:38

提问请法也有功德。

收录的问题，以网名收录，或者隐去名字收录，或者完全不收录，问问题，问的人在我看来，就算是个人隐私，也可以隐去名字收录，但当事人不同意就算了。

Cindy：2024-03-01 10:46

再请问师父，听邪师说法，有啥果报不？比如已经认定这个人是邪师了，还在听。不知道的情况下还好。

Taiguanglin：2024-03-01 10:51

邪师怎么判断？

第一，三法印，无常，无我，寂灭。

第二，听完让你在发心上有没有进步？在普度众生的大愿上有进步，就是正法。听完让你变得更自私，或者说在人、事和物上更执着，就是说格局变小了，是邪说。

第三，按照上师所传修行，明显得到佛菩萨加持，让你增强信心，那就是善知识，如果感受不到佛菩萨加持，魔事频繁，那是邪师。光是听邪师，没有果报，你按照他的说法修行，还到处传播，就有果报。

Cindy：2024-03-01 10:51

问题 2：最近群内有一些怀疑师父的声音，如果师父真是正法，这些怀疑的人是不是因为他们有业障呢？

Taiguanglin：2024-03-01 10:59

娑婆世界的众生根器低劣，疑心重，这很正常啊。我还曾想收一个人为徒，与他正式结缘。可他自己不精进，满脑子人间俗事。那也罢了，还在后面传闲话，什么人都有。无所谓了。

不过该教的都会教。俗人嘛，拿了人家一百个好处，最后发现给他好处的人长得不好看，声音不好听，就开始否定前面的一切。这种人在轮回里打滚多少劫，都是应该的。

慧光：2024-03-01 11:35

“请邪师怎么判断，第一，三法印，无常，无我，寂灭。第二，听完让你在发心上有没有进步，在普度众生的大愿上有进步，就是正法。听完让你变的更自私，或者说在人和事和物上更执着，就是说格局变小了，是邪说。第三，按照上师所传修行，明显得到佛菩萨加持，让你增强信心，那就是善知识，如果感受不到佛菩萨加持，魔事频繁，那是邪师。”

请问师父：按照您的这个开示标准去判断…没有…一定是…非出家师父讲法不学，是这样吗？

只要是符合您说的这个标准…白衣说法也是可以听的吗？请师父

慈悲解惑，顶礼感恩。

Cindy：2024-03-01 11:53

帮您梳理下，您可能想问的是：

1、网上的白衣说法靠谱吗？跟白衣学习能解脱吗？

2、白衣可以像法师那样，在网上直接讲一部部的佛经吗？

Taiguanglin：2024-03-01 12:11

维摩诘居士也是白衣，菩萨的世界里没有出家在家之别。只是为了让正法保持完整的，不变质的传承下去，才建立僧团制度。末法时代，僧团内部都有很多人干不如法的事情，已经很难用简单的标准来划清谁可以讲法，谁不可以讲法。所以说不要依靠人，要依靠佛菩萨，多造善业，发心正确，就能让佛菩萨引导你得遇正法。相信佛菩萨的指引，不要追着自己的欲望去找什么上师。

我也一直强调，如果讲法人把信众往自己身上引，那就要小心，向佛菩萨那里推才是正确的。修行最后要成佛，自然是向佛菩萨靠拢，不能执着于活人。活着的传法者，你只需尊重，条件允许，自愿的情况下随缘供养即可。佛菩萨一直与我们每个人在一起，比活着的人更近。

哈哈哈哈哈火真多摩尼：

想提高念诵咒语圣号的速度，却提升的比较慢，曾有的师兄能一念 10 遍咒语真言，想求教师父如何做到？

Taiguanglin：

我不会这种方法，也没听说过，咒语是按照专注度和时间长度来算效果的。

烁：

业报身带有所有业的信息，还是编辑菩萨设定的此生的业？

Taiguanglin：**只带此生的业。**

果願：

在时间有限的情况下，念经持咒和闻法如何平衡，感恩师父。

Taiguanglin：

闻法不是修行。你义理不通的时候闻法，等全通了就要精进修行，开始是念经念咒为主。

烁：

逐渐升起菩提心期间体感如何？有明确验相吗？

Taiguanglin：

没有体感，是你的心量变大，格局变大。

洛迦：

我一向不喜与人打交道，看完师父对世界形成和业的开示，我虽然很赞同，但是对世间的事物更加提不起兴趣。除了对修行有动力，

对周围的人和事更加抗拒了，但我在红尘还有不可推卸的责任，有双亲有幼女。师父啊，我该怎么熬完这漫长的下半生？

Taiguanglin：

人之所以烦恼就是因为想未来的事，当下事当下做，不要想那么远的事，现在可以修行就修行，现在需要照顾家人就照顾。

阿吉倪：

外婆大半生吃素念佛，后期在庙里。二女儿很早出家（阿姨）。那一年，阿姨说要出国禅修（缅甸）很多年，因外婆当时 82 高龄，可能怕见不到临终一面。外婆与阿姨就从庙里回世俗的家相聚一阵。某一天早上阿姨离开出发了几个小时后。外婆被发现在卫生间里坐在椅子上洗衣服，头垂着去世了。然后阿姨就立即返程，外婆后事处理完了，阿姨最终安心出国了。我听说，与外婆同住的庙里一些居士后续都给她念经回向的。

我想问的是，如何判断外婆是否去了极乐？ 因为外婆去世这么多年，我婆婆也没有做到相关的梦。然后这个出家的阿姨在国内几十年一直是学大乘的，后来去了缅甸五六年，今年 1 月回国了，现在只认小乘了。我觉得很诧异，无法理解，都六十多了呢。

Taiguanglin：

一事一求，想知道去世的人去了哪里，可以先做功德，再求地藏菩萨告知。

阿吉倪：

有一个十多年的共修团体，领众的师兄我觉得应该太师前几天讲的佛菩萨同意出来传法的。模式是师兄脑子里总会有好的金点子利益众生，共修施食、火供、水供、烟供、超度、放生、造像、造塔、供养，这些点子。师兄会让群里看到法界信息的师兄问请护法佛菩萨，或者会得到什么样的结果，确认后，大家同意就落实。

领众师兄把所有的时间都用来做佛事布施修行，很多师兄跟着做，确实改变了很多，变好的也很多很多。当然，因为做很多佛事，就会有各种法器需要购买。当然都是自愿，随心随力。群里偶尔也会看一下个别师兄的因果，给大家增加修行信心。

这种模式合理吗？据说这个团体在修行界里面很有名，阎王都知师兄。

Taiguanglin：

就是狂造功德，不修行的路子。我认为的佛法应该是修行为主，功德不够的时候做，或者有所求的时候做，不能本末倒置。

晓晓奇奇：

最敬爱的师父菩萨，您好！这几日一直在学习教义，也深刻学习到了造作恶业带来的无限后果，都会阻碍今世的修行。二十五号的义理里面，详细阐述了一位师父，在未出家前造作的恶业，导致后期修行上的卡点，因果真实不虚啊，脱离轮回哪里如此容易，业得一个一个的解，一个一个的消除，真心太不容易了。

故事里，比丘师父在佛菩萨的加持下，找到了卡点，终于消除了业力。也是十分幸运！作为普通修行人的我，估计业障多如乱麻，关键点在于：都不知道自己的业是什么内容。请问师父开示：如何知晓自己的业的深浅？如何知晓自己业的事件？如何知晓能解决的业？是否可以能够提前去化解？也一直在坚持修行，如何判断自己业障减少了？

Taiguanglin：

地藏占察经，如法占察，能知道自己业障多寡。开始修行，先念一年地藏经再说。加油。

智丽：

顶礼师父，弟子为了方便背诵咒，把咒抄在一张纸上，会背之后把纸烧了，纸灰放到河里了。但烧完之后查网上有的说不可烧，心里很难过。师父，弟子这样做可以么？

Taiguanglin：

可以烧，没关系，你都烧了，那就心里忏悔一下就可以了。

千百度：

顶礼太师！您一直是我的偶像，十分仰慕，每每为之骄傲。师父，您这次出山是不是还会走的？师父能把您的照片给一张，这样每当懈怠时增加力量信心，感恩合十。

Taiguanglin：**要照片干嘛，供活人是要命的。**

最幸运的人 du：

请问 tai 师，在家居士受菩萨戒和出家众受的菩萨戒是一样的吗？末学曾经有想过受菩萨戒的念头，但是又顾虑甚多。还有去年在某个寺庙受了五戒，后来听给师父收拾房间的居士说给我们受五戒的受戒师父房间有烟头，大致意思就是受戒师抽烟，我有些许担心我的戒体不圆满。如果真这样我需要重新受五戒吗？末学也是近两年才开始慢慢起修，去年偶然遇见师父帖子后才对佛法升起了出离心。

Taiguanglin：

我个人对这种形式不感冒。你心中向佛菩萨发愿，你现在开始要守五戒了，请佛菩萨证明和加持，这样就可以了。

舟行岸移：

弟子从去年九月接触您的书籍，照着修行，各方面都还可以，就是双盘也能到 65 分钟以上，可就是不管是降魔坐，还是莲花坐，都是左腿疼，不知道是怎么回事，请师父指点一下

Taiguanglin：

气不通就痛，加点磕头，调解饮食，少吃点。发愿，戒行，善行，修行都做到，佛菩萨加持。

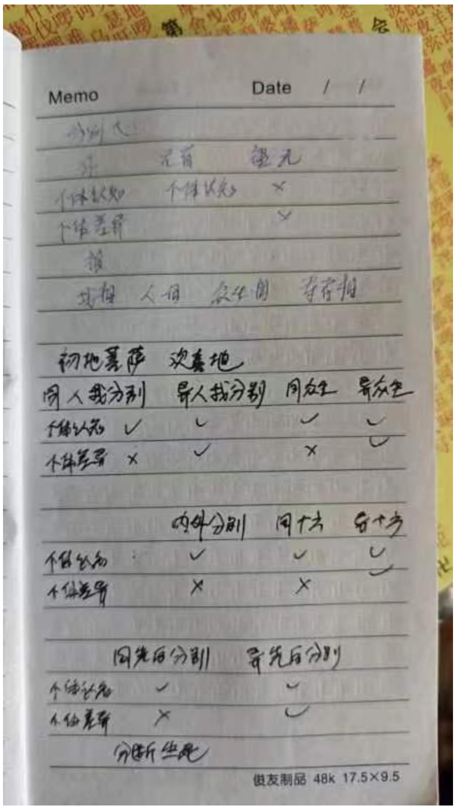
水月光：1、26 日答疑最后说的“完美模板”是怎样的？2、如果 100 年后这个小世界消失，众生会怎样？

Taiguanglin：这个答过了。

关于分别心的问题开示

Taiguanglin：2024-03-01 14:24

大家听完分别心反馈一下，能不能听懂。



讲法第一次先写大纲

W 权：2024-03-01 15:15

听了好像懂了一点，又好像一点都没懂。想到念佛法门还是最适合末法时代众生的法门，一念代万念，只打一个妄想，就是阿弥陀佛。非想非非想处天的执着，是想守住当下妄想的执着，师父，这个能不能细讲一下？前面的能理解（字面意思）。

Taiguanglin：2024-03-01 15:23

简单来说，就是要把正在做的妄想继续做下去，而不是做新的妄想。从我们的视角看就是要永生的执念。

Keep on：2024-03-01 15:45

分别心是意识对法差别自性的执着，也是对法自性的执着。听师父说菩萨无我相，心里困惑解开了。有时感觉到不同，心里也认为不同。这种情况下心会动。有时感觉没什么不同，还心里还是会种种分别，但心不会动，不会起情绪。

师父，我们看到的是实有，不是妄想。我们可以认为是妄想，但觉受上是真实的。你讲的分别心都分同和异两种情况。同是意识层出现差别相，异不仅是意识层面还有觉受层面出现差别相。反过来往上修先要灭掉觉受上的差别相，后灭掉意识认知层面的差别相。可以这样理解吗？

Taiguanglin：2024-03-01 16:08

分别心是无生死的阿罗汉境界的，与我们很遥远。我们的肉身是注意力和业报和合而成，肉身上的觉受也是。所以目前的修行还是灭文字妄想，淫欲，注意力上用功，再消业障就行。

握杆子：2024-03-01 16:10

师父，没讲如何向上一步啊。

非想非非想→对当下妄想的执着——熄灭——再生起妄想并对当下妄想的执着→阿罗汉

Taiguanglin：2024-03-01 16:46

执着于当下的妄想，想让它持续下去，而不做新的妄想。这叫非想非非想处天。执着消失，不再想让当下的妄想继续下去，让妄想自由流逝和升起，就是阿罗汉。

握杆子：2024-03-01 16:32

前提：无边的意识覆盖无边的虚空——类虚空（法身），在此基础上一点点的分别对比开来。

Taiguanglin：2024-03-01 16:58

凡夫的想象是无法超越虚空的，我们是想象不到没有空间的世界是什么样的。所以不用想了。在异十方分别的境界里，阿罗汉会看到世界是无数个球无限地拼接在一起的，每一个小球都是一个大世界，都由一个佛来控制。

阿罗汉自己依附于一个球存在，他想跳到其他球，就要入定，短暂进入菩萨的无分别境界，这个时候世界球消失，阿罗汉可以自由跳跃到其他位置。这个位置锁定是靠众生的妄想来做的。把其他众生的妄想作为锚点进行跳跃，再出定就会出现在其他世界球上。

握杆子：2024-03-01 16:52

师父，执着于当下的妄想可以理解为执着于存在感么或者叫（法

我执）？

Taiguanglin：2024-03-01 16:58

嗯，可以这么理解，当下做的妄想消失了，会认为自己死了。

Tai 师父 2024 年 3 月 2 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

冰：2024-03-02 20:43

1、自己知道时间宝贵还是不能抓紧时间去念经，念一会就偷懒看手机，如何应对？

Taiguanglin：

冰，一开始偷懒很正常。我一开始念大悲咒也是，连一遍都念不满，中间就开始打其它妄想，就想不起来念到哪了，那就又重新开始念。就这么念念念，坚持下来，慢慢慢慢就好了。这个没有什么特别的办法，就坚持嘛。定个时间，这一个小时我就坐在这里念，一边打妄想一边念，就可以了。

遍虚空：2024-03-02 20:32

师父，我发的每一个愿里都有很自私的成份，即使心里总想着为一切众生好什么的，但是这个私心一直存在，那这个愿是不是发久了

就慢慢没有了私心？内心深处的私心会去除？

Taiguanglin：

遍虚空，简单来说，你的情绪多，欲望也多。等你修行到了，情绪减少了，欲望也就减少了，就没有那么多私心了。

都是用时间、过程堆出来的境界。都有这样那样的烦恼，一开始反而烦恼更多，觉得自己很差劲，有点自卑的感觉也来了，但是没关系，坚持下去就可以！

偶米大：2024-03-02 19:38

顶礼师父！《地藏经》有提到十斋日，弟子是皈依的在家居士，就算是夫妻在十斋日行房也是不太合适的，但如果另一半（不信佛）提出行房，该怎么处理比较好？

Taiguanglin：

偶米大，这种闺中密事，还是不要拿出来说嘛，无所谓了。我个人对这种细节上的戒律并不当回事，真的并不当回事，该干嘛干嘛。

夫妻嘛，都已经夫妻了，还能怎么办？你把他给惹毛了，造的恶业就更大了，你把他惹毛了以后，可能你连热饭都没得吃了。所以还是顺着来，恒顺众生嘛，普贤菩萨的行愿品里有恒顺众生一条。你把旁边的人给惹毛了，给你带来的麻烦会更大。

呵难：2024-03-02 18:59

请师父释疑，顶礼感恩！

1、为什么菩萨或阿罗汉再来人进入轮回后还有可能与剧本中不相干的异性发生感情纠葛，甚至性关系？他们不早就没有淫欲了吗？

Taiguanglin：

呵难，再来人本来是正常按照剧本走， 但是也有可能出现意外，也可能有意想不到的异性蹦出来，勾引之类的。

你看阿难不也是被人勾引了吗？《楞严经》里说，释迦牟尼叫文殊去把他给抓回来的。他也应该是按照剧本走的人吧，他是释迦牟尼的弟子嘛，还要集结佛经，有重要任务的人。怎么能让他出现意外呢？但是偏偏还会出现意外。但是及时把他抓回来了，所以这种现象都有。

这和有没有淫欲是没有关系的。有时候你没有淫欲，说不定人家给你下药，那怎么办呢？

2、我们的命运除了主线是设计好的，其它细节是随机的吗？那为啥有一啄一饮莫非前定之说？为啥神算子邵康节甚至能预测出别人明天吃几碗饭，家里花瓶几时碎，这种细微之事？

Taiguanglin：

命运的主线的确是设定好的，但是也有很多随机的。比如你的睡觉时间就是给你安排的随机时间，你可以把每天的睡觉减少两个小时，拿两个小时去干你要干的事情。你拿去学习也好，看一部电影也好，这个就是给你随机准备的一点时间。

还有吃几碗饭那个预测，那也算按照剧本设计好的。把这个事传出来，让后世受到影响的时候就已经是设计好的。像《了凡四训》里

的算命先生告诉他，那些都已经设计好了，让你把它传出去，让世人知道的。

3、风水是怎么回事？什么风水宝地、龙穴之类的是怎么来的？有什么依据吗？在佛法里说是邪术，但为何历代皇帝都推崇呢？日常生活中观察周边环境及名人祖屋等似乎也挺符合风水之说。

Taiguanglin：

风水，从我们佛教的修行人的观点来说：哪里有真正的修行人，以大菩提心修行的人，就会引来护法善神，他们在的地方就变成风水宝地。等这修行人走了，他们也会驻留一段时间，但是一段时间没有新的修行人来撑场子的话，他们就散了，风水宝地也会散了，也就消失了。

寺庙有修行人在的时候会有香火，香火越来越好。但是他一走，剩下的那些人都不怎么修行，就忙着赚钱，那样香火也会慢慢没有的。

至于我们俗世间的风水宝地，什么藏风纳气之所的那种说法，它也是有的。那也同样是和管地界的土地神相关，他们安排的那个事。

所以不是先有风水宝地，而是先有修行人或者大善人，大善人在的地方，也可以被称为宝地。有些时候土地神会告诉那边的大善人，你去哪里建个房，在哪里住，那边最好。这个时候的风水宝地是一种气流的走向、人流的走向，用这个来研究的。

三日空：2024-03-02 18:50

1、善业也需要消吗？如果要的话岂不是理论上善业、恶业都不要结？地铁上同个车厢的人大家都低头看手机，彼此没交流，情绪没有变动，就不算结缘吧？如果此时有人偷我东西，我当下就原谅他了，这种业需要消吗？我们日常生活应该怎么做让以后消业轻松点？

Taiguanglin：

如果以佛法结的善业，基本上是不影响你成佛的。这个是不影响你成佛。

但是我们俗世间的爱情之类的，看似善业，但是它会产生执念，就不一样了，它不一定的。所以你要结善缘的话，最简单的，只让他对你产生感激之情，而不是产生执念。这个在人与人之间是有那么一点难分的。你可能帮助人的，结果人家对你产生了执念。一旦形成执念就变成吸引力，在轮回内对你产生吸引力。

但是如果是单纯的对你有感激之情，仅此而已，就希望你好，这么简单的话，就不影响你成佛。

结缘，广泛说的话，但凡生在一个地球上，也多多少少是有缘的。还有生在一个国家有多少缘，成为夫妻又有多少缘，都有说法的。但凡是你能看得见的人，周围看得见的，你就在地铁里刷着手机，都不抬头看一眼，但是哪怕瞄一眼，那也算有一种最基础的缘。

至于偷东西，你可以当下原谅他，不把这个当回事，这对你来说是好事。

日常生活应该怎么做，让以后消业轻松点？日常生活在无法判断

的时候就是多造善业，就简单的放生就可以了。放生也是结缘，也算是一种要度的缘，未来你要成佛的话，那些缘也是要度的。

问题是，目前你前面已经有了很多的恶缘，造了很多恶业，所以你想先修行的话，就得用这些善缘来对冲一下这个恶缘、恶业，才能给你争取点时间出来。有了善缘才能给你争取修行的时间，还有修行的环境。

举个例子，比如有人生病了，他病得死去活来，很痛苦。但是这算是有前世恶因吧，有冤亲债主来讨债，他（才）这样病吧。他有亲人，亲人在旁边一直为他求医问药，一直照顾他，希望他好，这样他在精神上、肉体上都能得到照顾。你看这样就善缘来对冲恶缘。善业虽然不能直接化掉恶业，但是有这个善业，让你在恶业当中能坚持下去，能撑下去，你能明白这个意思吧？

你看现在很多老年人孤独死，在家里死了，两个月过去，尸体都出水了，都化了，恶臭都顺着窗户出去了，邻居才发现。这些人算有福报的人吗？应该不能算吧。你在生病的时候有人照顾，在困难的时候还有人出来帮你，这说明你有善业来对冲这个恶业，让你能扛过这个恶业、恶报，这样理解就可以了。

所以说善业虽然要度，但是他们对你还是有帮助的。你要是不做这个善业的话，别说什么度不度，修不修行的问题，你可能未必都能活到老死为止吧。

2、我磕大头的时候头特别痛，像炸裂一样的痛，磕完了要过五分

钟才能歇过来。我动作都尽量按照师父您说的做，让头部始终比躯干和屁股高，我也没有高血压糖尿病之类的病，这种头痛是啥原因啊？还有个小问题纯属好奇，极乐世界四禅以上讲课什么形式啊？几团阳神在一起交流吗？有点无法想象……

顶礼师父！

Taiguanglin：

磕大头头痛，你是腹部没有彻底打开，还是怎么样？你练腹式呼吸吗？你先把腹部撑开，让血液更多地进入腹部。磕头的时候也要腹式呼吸，磕头的时候你要长时间做到用腹式呼吸的，你不能用胸呼吸。如果你一直用胸呼吸，腹部也没有打开的话，可能磕头的时候心跳加快，脑袋就充血了，就有点头疼。

过一会你就能歇回来，说明平复下来，心跳放缓之后，血液就下来了。不是什么病的问题，而是肌肉过于紧张，腹部没打开的问题。先好好练腹式呼吸。

四禅以上讲课什么形式？就是简单的意识重叠，阳神重叠在一起，境界低的阳神看一下境界高的阳神的状态就可以。

---

ok280：2024-03-02 18:49

顶礼师父！乘坐飞机时，诵《地藏经》，是不是利益的众生要比在地面固定的地方诵更多一些？感恩师父！

Taiguanglin:

Ok280，你这问题都咋想出来的？飞机上念《地藏经》，我不知

道，我从来没有在飞机上念过《地藏经》，甚至我坐飞机的次数拿五根手指都能数得出来。

我觉得应该没有那种效果吧。你就正常念，难道你是飞行员还是空乘人员？你天天在飞机上飞来飞去啊？如果只有那个时间才念《地藏经》，那也可以念。你也不可能为了念《地藏经》而跑去坐飞机吧？我觉得就按照你的生活习惯来念就可以了，没有什么利益到更多众生的那个说法，从来没有人提过这种问题。

凯风自南：2024-03-02 18:34

太师父好！近几天才接触到太师讲法，想请太师指导改进下。末学 32 岁以前有很多恶习，以前没听过太师法，接触过元音老人的法，万行大和尚事迹，有点喜欢奇迹神通才打坐（现在知道一点，法不求神通）。接触佛学又想出轮回，素食 2 年。现在双盘能忍痛到 2 小时，1 个半小时就痛，是否还这样练双盘熬腿？坐中主要念佛，思维散乱。

20 岁前怕黑怕鬼，以前背过大悲咒，现在梦里能念大悲咒，梦里大悲咒克服过几次恐惧现在不怕（持咒时间不长，背会了就懈怠了）。没有练过呼吸，磕大头，也没放过生，现在我还要练腹式呼吸吗？双盘一直都是一个姿势，太师以前说双腿倒换着练，是否还要练另一个姿势？现在工作需要上夜班 12 小时，是否会有影响？工资还行，出去了可能挣不到啥钱，顶礼太师！

Taiguanglin：

凯风自南，首先双盘是要换着练的。你一边已经快两个小时，另

一边就得重新练起来，不能一直练（一边）。而且你一边也是上不去的，另一边不通的话，一边也上不去，得换着练。

能打坐两个小时的人，基本上应该是已经练成了腹式呼吸吧，也不需要特别刻意地练。我看你时间挺紧张的，要练腹式呼吸的话，看看在工作时间能不能练。不然还是双盘，换个腿，换个姿势来练。

如果你觉得这种上夜班的工作不好，那你还是先积福报，先放生、布施，然后求佛菩萨给你换个好一点的工作。

阿难乎：2024-03-02 18:30

1、关于消业，比如有个男的，有一段婚外情，那是他和另一个女的要彼此消的业吗？但是这个同时又在造业。这个感觉好复杂。

Taiguanglin：

阿难乎，感情的三角恋、四角恋，本来就是一种很麻烦的，很复杂的关系，也很难说谁对谁错。

这个婚外恋，原配老婆肯定是很伤心的吧，对她来说是一种伤害，也是一种承受恶报的过程。但是另外两边那两个人呢？他俩指不定是很开心的。但是这个事要是一直延续下去，然后捅破的话，这个男的可能当下这辈子就会受到相应的某一种果报吧。

所以从一个凡夫的立场看因果，就很难摸透。这个不是一世、两世的，可能好几世，三四个人之间转来转去，没有办法的。

2、请师父开示，人与人之间，具体哪些算是消业活动，是怎么运

作的？

Taiguanglin：

简单来说，能让你痛苦的事情，对你来说基本上都是业障，就是在消业，让你痛苦的事情，不管是感情上，还是肉体上。所以凡夫来说，你不要考虑业的复杂度那些问题，你只要忍辱就行。凡夫的消业，最简单的就是忍辱，到阿罗汉之前，大部分消业都是以忍辱的方式就能完成的。打死山猫，那种消业通常是阿罗汉之后安排的。

所以说现在就简单的，有人让你伤心了，你就忍一下，有人来揍你，你能忍就忍，不然就跑，要么报警，那就可以了。

---

vivian_fay0330：2024-03-02 17:34

1、顶礼师父，春节拜观音庙，看到佛像就哭了，以前不会，最近坐上观想的时候，也会落泪，有时会看佛像很久，就是想要印在脑子里，生生世世那种，偶尔会落泪，但哭完感觉很通透的，这个是思情起来了吗？

Taiguanglin：

vivian，一开始思情起来的时候，都是有点悲伤的。悲伤、伤心、想哭，都很正常。你能提起来，能刻意地提起来就已经相当不错了。特别是对佛菩萨的那种思情能起来的，就已经不错。大部分人只能对自己的亲人、恋人，那种是可以起来的。但是要想对那些没有见过的佛菩萨起思情有点难度。

但是能起来就相当不错了，而且一开始情绪都很激动。然后过一

段时间，慢慢慢慢练习，把情绪控制在细微的程度，越来越细微，越来越细微，直到你平时做什么的时候，都可以用这个思情，让这个思情一直在。你跟别人交流的时候，这个思情也可以一直在。

2、顶礼师父，我这两天梦里被考试了，2 月 28 做梦，认识的同事、同学们都在酒宴上吃肉，吃的天昏地暗，梦里觉得这些东西不是我能吃的，但不记得自己吃素了，帮她们布菜来着，一口没碰，不知道这个考试是不是通过了。

2 月 29 梦里的场景不太好，算不上噩梦，因为我从不看凶杀恐怖血腥的场景，梦里有血腥，梦里念观音菩萨名号了，还没念完就被拽出梦，醒了，迷糊又睡着了，还是之前的场景，但已经没有人了，环境被清空很清爽，这两个梦是考试吧？是不是也通过了呀？

Taiguanglin：

梦考，你觉得过了，那就是过了呗。一般你在怀疑过了没有，这个程度你还没过。你在怀疑到底过没过，这个时候是还没有过的，还会出现，而且梦境的环境可能变得更加恶劣。

前面梦考都是简单的，后面你真的突破了初禅，开始往二禅走的时候，你就知道什么叫可怕的梦。进入二禅是要不怕死才行，肉身不怕死的时候才算二禅，才可以进入二禅。所以梦里会死很多次，各种死法都有，你都想象不到的各种死法。我就不多说了，前面那些都不算什么，都是小菜，慢慢来，不用着急。

阿难乎：2024-03-02 17:14

1、释迦牟尼佛到底是啥时候成佛的呢？佛经上说观音菩萨是古佛再来，文殊等也成佛了。这个该怎么理解呢？

Taiguanglin：

阿难乎，我前面讲过，看佛经不要看故事，故事看一看就算了。义理才是重要的，这个世界的本相，这些义理、意识，还有业。佛经也没讲多少业，主要是讲意识的部分，这个才是最重要的。然后修行部分，看这些就可以了。至于故事部分，你看一看就可以。

释迦牟尼佛到底什么时候成佛？小乘是坚定地认为释迦牟尼是报身来的。最后在我们这个世界里，2500 年前他死的时候就成佛了，报身来的。

但是大乘呢？已经无法判断他到底是报身，还是化身。在大乘这里是没有办法明确判断的，因为真的没有办法明确判断。有可能他显出来的一切相，都是给你看的假象而已。

关于观音菩萨古佛再来，这种说法你听一听就可以了，反正这个跟你的修行没有什么关系。文殊是没有成过佛的，他是释迦牟尼佛的大弟子吧。如果按照顺位传下去，弥勒之后应该轮到文殊了，文殊或者普贤这两个人中一个吧。

2、这次 3000 年的活动，距离释迦牟尼成佛大概有多久？咱们这次来了多少人马？

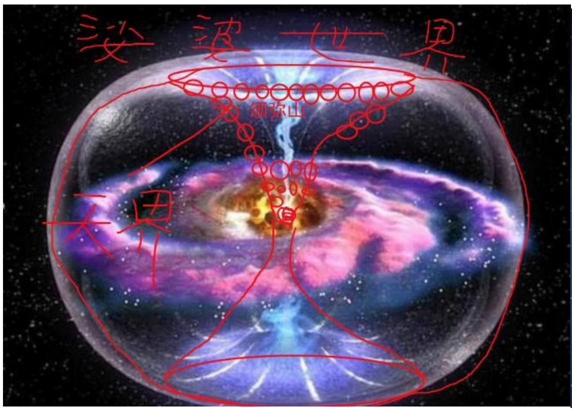
Taiguanglin：

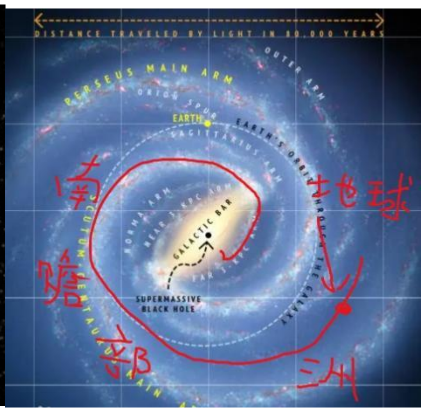
这次 3000 年的活动距离释迦牟尼佛成佛大概有多久？释迦牟尼佛已经成佛了，不是什么大概有多久。如果按照小乘的说法，释迦牟尼佛就是 2500 年前，他死的时候成佛了，那么理解也可以。

咱们这次来多少人马？难道你也是极乐世界来的吗？你是这意思吗？如果是的话，你就应该知道来了多少人马。如果不是的话，你这个“咱们“这个词是不应该有的。我也不能告诉你来了多少人吧。

阿泽到底要干嘛：2024-03-02 17:02

Tai 师好,想问下娑婆世界就是银河系吗？银河系中心黑洞扩散出的能量或引力的形状就是立体看就是个漏斗形状的球,中心就是须弥山，诸天界从上到下依次排开（像您说的串葫芦一样）；然后平面来看银河的四个悬臂围着中心黑洞（须弥山）,那四大悬臂就是四大洲，南赡部洲对应的就是猎户臂，太阳系就是在猎户臂（南赡部洲）后方的偏远地带，悬臂中间的空隙就是七金山七香水海，就是这样理解对吗？





另外是关于西方极乐世界，这个世界和我们娑婆世界是同尺度的世界吗？是不是一开始和我们世界一样蒙昧，后来因为阿弥陀佛的教

化和加持力，然后整个世界所有众生都超脱轮回了，就叫极乐世界？那里的具体生活是怎样呢？特别是下品的众生连欲望都没断，人世间的习气也都在，他们除了修学佛法之外都在干嘛呢？那边也会有和国家类似的社会管理体系吗？毕竟那么多众生，整个社会是怎么运转的呢？希望 tai 师可以多分享下极乐世界的具体情况，也好提升大家的向往心。

Taiguanglin：

阿泽到底要干嘛，关于娑婆世界的小世界的事情，以后再讲，以后讲个创世的部分。

至于西方极乐世界，你可以去看看净土三经或者净土五经，看看法藏比丘怎么创造极乐世界那段。法藏比丘是有原型的人，故事本身是改动过的，但是有原型。极乐世界是为了第一位阿弥陀佛发愿，要把它建成一个学校一样的地方，所以就一直传续下来的。

极乐世界因为佛的加持力已经叠加到足够大，所以说那里的众生不能起恶念，无法起恶念。他只要起了，马上就有人过来跟他交流，让他把这个念头去掉。所以会在持续的修行当中，持续地往上走，时间是慢了点，但是一直在往上走。

还有极乐世界众生都是和阿弥陀佛直接连线在一起的，意识层面上连线在一起，所以，所有的所需之物都是靠意念幻化出来的。下品下生的众生要吃东西，只要他想吃什么，就可以直接造出来。这是从阿弥陀佛那里，把神通直接借过来的，可以这么理解。反正意识连线的状态下，可以使用这样的神通，借阿弥陀佛的神通用一下，把你想

吃的东西就可以造出来。

所以极乐世界是没有经济运作那种模式的。那个世界没有任何多余的需求，都是按照自己想要的状态，想要的东西变出来用的，算是理想世界吧。也没有犯罪，不可能有犯罪，也没有国家之类的那种管理体系。每个区域、每个天界都有负责人，负责人既教修行，也要负责什么思想建设，可以这么说吧。

果慧：2024-03-02 16:54

1、您之前说，打坐头顶打开之后，会有阿修罗的人附身，那这种去放生求观世音菩萨会解决吗？

Taiguanglin：

果慧，首先我一再强调发愿很重要。你要以正常的哪怕是出离心也行，最起码是出离心，只要是正常的发愿下修行，就可以得到佛菩萨的保护，阿修罗之类的就不能来打扰你。如果你是求神通之类的，阿修罗最容易进来了。

2、一个人问我脾气不好读什么经书之类的，我告诉了她，这个算是干扰别人因果吗？您说的妙法老和尚因果书我没有找到，可能不卖了吧。

Taiguanglin：

脾气不好念大悲咒就行。大悲咒对治各种不服，各种乱定，各种淫欲，都可以。最简单的，而且最容易求到的。

这个不能算是干扰别人因果。你劝别人好的就是结善缘，不是说一下就干扰到别人的因果。我们说的干扰别人的因果，是那边来了冤亲债主要报复的时候，你横插一脚，一定要阻挡一下，这叫干扰因果。你往好的方向引导的，那不叫干扰因果。

至于妙法老和尚的书，这里找不到了吗？我以前是看过的，我不知道是不是已经被禁了，还是怎么的。

小名宁无：2024-03-02 16:21

tai 师好，阿弥陀佛！想问问普贤菩萨在哪儿？怎么样才能跟着普贤菩萨修行啊？

Taiguanglin：

小名宁无，普贤菩萨没有投胎，所以你只要心里想想普贤菩萨，他就知道了。你就跟他问吧，直接跟他问你想修什么。你也可以先找《普贤菩萨行愿品》之类的，关于讲普贤菩萨的那几个经书先看一看，然后看看他发的愿是什么。

主要是，你和一个佛菩萨连接的最直接的方式，是和他有同样的愿，这个是最重要的。你要去极乐世界，最直接简单的去极乐世界，你就把阿弥陀佛四十八大愿看一遍，然后你有同样的愿，你就去得更快。其他佛菩萨都一样的，你能和他的愿心心相印，就更容易得到感应。

麦花香 158：2024-03-02 15:00

顶礼师父！弟子看到有人说修行会做清明梦，请问什么是清明梦？修到啥时候会做这种梦？

Taiguanglin：

麦花香，清明梦，有些人是本来就能做，有些人是修行到一段时间就会做。就是梦里能觉知到自己在做梦，这叫清明梦。

甚至觉知之后还可以控制，梦里可以飞来飞去，很自在。但是没什么用，就是游戏而已，这也是一个小游戏而已，谈不上什么，没必要追求这种东西。

我在树下：2024-03-02 14:41

Tai 师父，每个人一生消多少恶业，多少善业是剧本写好的，那么新造多少善业和恶业，也写好了吗？比如堕胎和被堕胎，同样是剧本里的？

Taiguanglin：

我在树下，多少恶业、恶报？恶报、善报是已经写进剧本里的，但是你在剧本之外，再造新的恶业和善业是剧本里并没有的，但有些是有。这个很难用一两句来概括，有些事情是写好的，有些事情不是写好的。

但是还是有很多意外，也可以自己再造新的，尤其是恶业，很多人一直在造。你看吃一顿饭，你可以少吃几片肉的，但是偏要吃到撑死，撑得吃不下去的程度，那就是多造恶业。你可以少吃一点，也算是少造恶业的嘛。

堕胎也是，有些是已经写好的剧本，有些不是。有些人家是按照正常的投胎来的，本来是可以投胎，但是你把他杀了。他本来来的时候和你是善缘，但是你这样一杀，马上就变成恶缘了，变成仇人了。

还有有些是剧本里已经写好在肚子里死的。比如有一个故事有一个大坏人，他会背《金刚经》，背了《金刚经》后到了阎王面前，阎王要判他罪，这个人就噔噔噔噔念《金刚经》。阎王就没有办法判他罪，旁边有个判官说，那就让他投胎去人间吧。

反正人间是可以投胎的，投胎之后让他死在肚子里，这样死一次，再来的话，《金刚经》就记得就有点模糊了，再来记得又模糊了。经过几次投胎死，就是经过好几次的流产，这个人再下来的时候，《金刚经》都已经抹去了，都已经忘记了，然后就可以治罪了，该下地狱就下地狱。有这么一个故事。

所以说，有些人投胎之后死在肚子里，是已经写好的剧本。有些人他本来是可以正常出生的，但是很明显被他的母亲给杀了，这个剧本肯定不是受佛菩萨保护的。

受佛菩萨保护的剧本是肯定让你出生，肯定让你走完整的一生的。所以受不受保护也是很重要的。一般人不受保护的情况下，可能会遇到很多意外，想象不到的意外。可能出生都是一次意外，说不定有可能一出生就遇到意外了。

讨饭没有瓢：2024-03-02 14:22

师父，我也提一个问题，六字大明咒是观音菩萨的微妙本心，大

悲咒也是观音宣说的神咒，两个咒到底啥区别？就我而言，大明咒又短又好记，音念起来又带感又有振动，六个字从头到会阴都能振动一遍，而大悲咒又长又不好念，也没啥感应，那为啥很多人都舍短逐长去念大悲咒？

Taiguanglin：

讨饭没有瓢，大明咒和观音菩萨大悲咒，你看《大悲心陀罗尼经》，就知道大悲咒有什么好处了。大明咒基本上和念佛号是一样的效果，但是它并没有说是某个佛的名字，就是求佛的那种，要往成佛这个方向努力的一个咒。

为什么要舍短求长？因为一开始文字妄想太多了，太多的时候你就念个长咒。等你的文字妄想越来越少的时候，少到一定程度，你会发现长咒念起来也是很烦的，因为咒语本身也是文字妄想。等你觉得大悲咒念起来太长、太麻烦的时候，这个时候你就可以改成念短咒，大明咒也好、佛号也好，或者中短咒、中长咒那种，就是灭文字妄想的功效嘛。

遗忘的风景 100：2024-03-02 12:28

tai 师父好！练好腹式呼吸后怎么变得和你一样精力充沛啊？我练腹式呼吸也好久了，也戒肉，看见肉一点都吃不下，每天的饭吃的很少，这个样子感觉精力不是太足（学习准备毕业+压腿练双盘+持咒念经消业+磕头 100）有时候还很嗜睡，这样很难完成每天的任务，但是又不能靠大口吃饭来补充精力。

Taiguanglin：

遗忘的风景，你是怎么觉得我是精力充沛的人啊？我精力不充沛。首先要说修行的话，练成腹式呼吸，吸收足够多的氧气，然后不吃肉，身体状况会提高一个档次。

然后你得双盘达到两个小时，这也是一个很重要的标准。能达到两个小时，就是身体进入绝对正常的、绝对健康的状态的时候，内脏运作的功效会比普通人提高一个档次，精力又会提升一个档次的。

然后就是戒淫，不泻阳，或者叫什么。反正不泻的话又可以提高一个档次。正常的遗精，梦遗，这是可以的。因为对男人来说，梦遗是把多余的排出去，不是把里边该有的排出去。

到了戒淫之后，梦遗也没有了，然后再进入第二轮升级。打坐三个小时以上，快到四个小时，三个小时到四个小时，这个时候再进行第二次升级，基本上身体就进入一种轻安的状态。

前面只能说是有感觉，不疼，但是有感觉。到后边就没有感觉,身体存在感逐渐消失，有点像意识飘在虚空中，这种感觉来的时候，你整个身体就充满能量，非常充沛，可以这么说吧。

虔诚的行者：2024-03-02 11:37

太师父好！有个疑问，8 岁左右男童，基本都是未破童子身，还不懂也没有淫欲，妄想少，身体柔软，身体也没很多积累毒素垃圾。双盘修行的话理论应该容易就达到 4 个小时以上比较高的修行境界？但为什么实际小孩子无论出家还是在家，也很少有修出来的呢？

Taiguanglin：

虔诚的行者，修行必须是成年人，小孩子不行的。小孩子可以修，但是身体不能达到那种初禅的境界，小孩子是达不到的，就算坐四个小时也达不到。

因为这是人生理上决定的。你想蝌蚪能成为青蛙的那种状态吗？它能做青蛙的姿势吗？做不了吧。一样的，蝌蚪生不出青蛙的卵，肯定是吧？只有到了青蛙才能产卵。那一样，要修行进入初禅的状态，必须是成年人，经过了第二性征之后的成年人才可以。

童贞出道是有说法的。首先佛是不支持童贞出道的，你要弄明白这一点，但是佛不能把这种话说出来。其实你把佛经基本上都略过一遍的话，就知道佛经里一千二百五十五人当中，佛的弟子当中，只有罗睺罗，佛的儿子，他是有名有姓的童贞出道的人，其他人基本上都没有提过，没有谁是童贞出道。有可能我看得不够仔细，反正在我看的时候，就没有发现某某人是童贞出道，这么明确地告诉你的。

为什么童贞出道并不是很好的事？因为有些事情，你必须得经历过。你谈恋爱也好，性经验也好，都得有。否则你在后来修行当中，一旦遇到业障，比如异性的业障，一旦出现以后，你很难挡住的，也谈不上是业障，如果是本身带来的业障，根本躲都躲不掉。

但是有些就是诱惑，你在外面行走，多多少少肯定能看见异性吧。有些异性就喜欢你，一定要跟你套热乎，你怎么办呢？所以说有些事情吧，你必须得经过。因为我也见过不少童真出道的，尤其是东南亚的那些和尚，有很多就是小孩子，十五岁以下，七八岁就出家的，他

们对待女性的眼神我都能看得出来的。

但是佛为什么不能把这个直接说出来，直接说我们僧团不允许童贞出道？一旦从佛的口中说出来，那就又变成另一回事了。佛是宗教领袖嘛，按照我们的说法，有领袖效应。政治领袖有领袖效应，宗教领袖也有领袖效应。一旦从他口中说出来的话，下边的人会不断放大，放大，放大，然后变成一种极端化，而且变成金科玉律般的规矩来演变。

所以说，什么时候出家每个人都有因缘的。你不能说，直接把人给堵在"小孩子都不行"。如果佛又说童贞出道是好事，又变成另一种情况。很多人都想童贞出道，都往这个方向努力，那又不是好事吧。所以佛既不赞叹，也不反对，他保持中立，一直这种表态，但实际上并不是同意的，这么解释就可以吧。

---

znpuze539：2024-03-02 11:29

顶礼太师！我是给我妈问的。她 70 多岁了，从我爸去世开始念佛已经 3 年多一些，不识字也不会其他的咒，就是念佛，她以前求阿弥陀佛让她早些走，有时也看到阿弥陀佛，现在双盘 1 小时多一些，她想多盘些时间，想临终能盘着走，她只求能到极乐世界，也不求什么神通。

从前年得了新冠后，身体一直不是很好，说是感觉身上有东西（冤亲债主吧），时不时感觉身上发热，较热的那种，体温也不是高，吃的中药效果也一般，以前有个出家师父说不能求阿弥陀佛让自已早些

走，我查了一下，也是，她现在也不敢求阿弥陀佛让自已早些走了，在家里只是念佛、拜佛。

1、信、愿她现在是有了，求太师给我妈开示一下她应如何做，我传达给她。

Taiguanglin：

znpuze，先带着她一起放生吧，先把功德给攒起来，在死的时候有用，非常有用的。既然信愿都有了，那现在就差功德。双盘量力而行，戒律得有，不能吃肉，最好不要吃肉，要去极乐世界，肯定是要戒肉的。

2、关于她看到阿弥陀佛的事，我也不知是真假阿弥陀佛，我该如何和她说？

Taiguanglin：

至于她说她看到了阿弥陀佛，那就根据她的情况，你觉得，你说："你看到了阿弥陀佛，是真的。"能够让她增加信心，你就这么说。

如果你感觉告诉她是真的，她可能又会往别的方向发展。有可能说阿弥陀佛跟她交流了一些事情，让她干什么事情，这种时候你得及时制止。因为阿弥陀佛是不会让她干什么事情的，只会让她正常修行，不会让她干其它乱七八糟的事情。有可能这样来到的不是什么好东西，自己不修行，单纯地只想求的话，就有可能会出现一些事情。

所以必须还是得修行，靠修行，让你的心静下来，这个时候看到的比较真实。但是阿弥陀佛肯定不是有真实形象的，他让你看到形象

的话，多多少少是有点……我是怀疑的。所以还是看她的心态，如果你认为，她知道那个阿弥陀佛真的之后，信心倍增，那就你说是阿弥陀佛也行。

3、临终看到的阿弥陀佛是真的，告诉什么时间来接引的阿弥陀佛是真的，其他时间看到的阿弥陀佛都不用管吧？

Taiguanglin：

至于临终的时候，如果她修为到了，可能几个月前，人家就提前来告诉她什么时候。而且肯定不是打坐的时候，一般打坐一两个小时进不了入定的状态，是看不到的。

可能是梦境，只能是梦境。不过这个梦境，当事人是记得非常清楚的。而且那个梦境看似梦，但是完全清醒，有些加持梦就是这样，完全清醒，在当下是记得非常清楚的。但出来之后，有些会变得模糊，但是关键信息还是记得非常清楚，这些可以当做是真实的加持梦。他们会在这个时候提前告诉她的。

小猫弥弥：2024-03-02 10:14

顶礼师父！小孩子调皮，不想太精进学习，否则身体吃不消，今年 6 月高考。那么做啥功德让他考运好些？放生，寺院普佛，捐款，印经，自己念经等，哪种对他最有效？

Taiguanglin：

小猫弥弥，高考开始已经是孩子命运中的一环了，不是你用功德

短期内就能改变的。如果时间足够长，三年前你就已经开始做功德了，那还好一点。如果现在已经 3 月份了，你现在用三个月的时间，狂造功德给他。假如原来结果不是很好，你想把它彻底改变，有点不太可能。

但是可以去努力。因为我也见过，以前经常来庙里的人，基本上每天早晨四点就开始来一起礼佛，干了一百多天，但是孩子还是没有考上，那也怨不了谁吧。

所以既努力做，该做的功德都做，但是不要以为短期内三个月的努力就能把它彻底改变，那是不太可能的。但是在原来的结果上，往上加一点分，应该肯定是有的，所以该做的还是做吧。

不过，我的意思就是不要抱着非常绝对的希望，那样反而给自己带来更大的痛苦，给孩子也带来更大的压力。你让孩子看到你在疯狂地为他高考努力，做功德，每天凌晨就跑去庙里一起礼佛，那他的压力可能比你更大，所以还是量力而行吧。

摩尼宝珠 Lotus：2024-03-02 10:13

阿弥陀佛，顶礼师父！请问双盘两小时能治愈所有常见疾病吗？还有什么程度能像您一样达到日中一食还寒暑不侵，这个是由呼吸次数和禅定程度决定的吗？很想达到。

Taiguanglin：

摩尼宝珠，你就按照正常给自己定的功课时间来修行就可以了。两个小时三年五年的时间要吧。能坐两个小时，基本上一般小毛病都

能治好。还有一些先天性的缺陷，你能坐两个小时以上，也能治疗。像我以前本来支气管不好，后来礼佛、磕头、打坐的时候会发作，但是经过半年多的发作之后就过去了，然后就彻底好了。

还有日中一食，你要坚持一点一点改变的。先不吃晚饭，晚上就吃点水果、蔬菜之类的，不要吃主食。简单吃点，不要吃太多，感觉到肚子饿了，打坐就行。水也是，晚上少喝点，不要喝太多，打坐的时候老想撒尿也不是好事。晚饭改了之后，把早饭给戒了，早饭不吃，什么都不吃，水也不喝。

你先试试看，每一个饮食改变，至少都要一年时间，最起码半年，通常都需要一年。你把晚饭改了之后，等一年之后再试着不吃早饭。同样，一开始如果觉得不吃早饭饿得慌，稍微吃一点，也是几个月、几个月这样慢慢改过来。

寒暑不侵是有点过了，还没到什么寒暑不侵这种程度。怎么说？就是抗寒抗暑比普通人稍微能力强一点而已，谈不上什么冻不死、热不死那个程度。

呼吸次数，这个肯定和你的禅定程度有关系的。一开始你不要给自己定，我到几岁一定要达到初禅，这种目标只能给你带来更大的烦恼。你就按照正常的功课来做，每天规定自己至少修行两个小时，再稍微加一点，五分钟、十分钟，这样往上一点一点加，这样就可以了。

如一： 2024-03-02 08:14

師父：1、 本焕長老説他教化众生禪宗五六十年，後來改成一心

念佛，原因是“哎呀，這个禪宗，他修了以後呢，还要来到婆娑世界。這个婆娑世界斗争坚固，現在我很害怕。我現在一心一意地念阿弥陀佛，白天念，晚上念，非见阿弥陀佛不可”。本焕長老的意思不是禪宗不好、而是現在人根器差、修禪宗無法修到離開娑婆吧？

Taiguanglin：

本焕长老，他修着修着发现这一世成为阿罗汉不太可能，所以改念阿弥陀佛了。因为想修到阿罗汉，可能时间都不够了而且还得消业，中间还有很多业。

如果修不到阿罗汉，接下来还得在娑婆世界轮回，再来一次，再来一次这样反复地在轮回当中持续修行。他觉得还是直接去极乐世界好一点，那边生活也好，慢慢慢慢就能修成阿罗汉了。在这里虽然消业快，但是风险也大。

2、有人說香是连接我們和佛菩萨之間的媒介，所以在求菩萨許愿之前要點香，是這樣嗎？

Taiguanglin：

香请来的是护法神、天人，佛菩萨对香不感冒的。

DD 泰粉丝：2024-03-02 08:02

Tai 师父，修行到哪，剧本已经大概写好了，那我们精进与否意义在哪啊？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，你在修行方面的精进，虽然有一部分是在剧本里写的，但是你能把这个程度拉高，这个是有你的努力的。

你可以每天少睡一个小时，少睡两个小时，把这个时间用来修行。也可以把每天那些碎片时间，工作中间的碎片时间拿来念佛，这些都是可以往上堆的。到最后能不能拿出好结果，就看平时用功用到什么程度。

你感觉自己实在用不了功的时候，就多行善业，多放生之类的，往这个方向努力也可以的。

青鸾鲲：2024-03-02 01:27

1、还有您之前举驱魔师的例子，提到有以悲悯心来修行的职业，还有疑情、思情不同的修行方法，都是不同的发心，去度人，您在发心这篇义理讲"因为后边度人又会和这个发愿是直接联系上的，这个就以后再讲吧。"能讲讲吗？

Taiguanglin：

青鸾鲲，这个已经讲过了。就是四大职业得有平等普化心，有了这个心就可以去度和自己无缘的人，就这个意思。

2、还有度人是不是很有意思的？还是就是一份工作，就是那么干活呢？

Taiguanglin：

这种度人是很有意思吗？没有意思，哪有什么意思，这个不是什

么开心的事情，因为佛、菩萨、罗汉是没有情绪的。所以不认为什么开心不开心的事，而是有愿，有这么个愿，还有自己要成佛，也同样要帮助他人解脱痛苦。所以可以说是双向，一边是为自己，一边是为众生，同时都为着。你不能说完全是为自己，也不能说完全是为对方。

但是到了菩萨已经没有我相的时候，是纯粹地为对方。没有我相，已经没有对“我”的想法的时候，度人是纯粹地为他人，没有为自己的说法。

所以菩萨有四无畏，你可以网上查一下“四无畏”，四种不怕。其中第一个就是把我的法传给人，我可能失去饭碗？这种畏惧心他没有的。教会徒弟，饿死师父的这种畏惧心，菩萨是没有的。后面还有三个，你可以去查一下。

我们四大职业是以对佛的感恩之心为驱动力的，你要知道这一点。因为佛度我们费了很多心思，吃了很多苦，所以我们希望在这位佛住世的这段时间，持续为他这个传法度人之事尽一份力。

四大职业是有任期的，到下一个佛出世的时候你可以退出，不是非要让你一直干到所有众生全部度尽为止，没有那种说法。你感觉差不多了，自己已经可以了，那就退出，专门去度和你有缘的众生，然后你去成佛就可以了。不是说成了四大职业，就像地藏菩萨一样没完没了地一直度下去，没有这个说法的。

富贵行者：2024-03-01 23:27

顶礼师父！极乐世界来的菩萨和罗汉，这一世临了回去还是修成

原来的境界吗？还是修不成原来的境界了，或者有回不去的情况？

Taiguanglin：

富贵行者，假设一个菩萨在人间做完事，最后修行的时候只达到了四禅，但是他要回去的话，短时间内可以往上提好几个段的。

这个一般人做不到，但是菩萨或者罗汉，他是在他们那边的加持下，急速地提升状态。把大部分事情都了结了，在最后三五年专注于修行的话，这个速度非常之快。到死的时候可以在三十六万亿的佛的加持下一下子提高很高一段。

还有最后一招，这是再来人们用的最后一招，你的搭档可以抱着你一起到极乐世界出生，他可以抱着你一起去极乐世界出生。所以叫什么连理枝？有那种说法，在一朵莲花里同时出现两个人。有搭档的最后一个好处就是，他在最关键的时候会给你极大的加持力，可以抱着你一块出生到那个世界，有这个可能性。所以实在不行的时候，用这种方法。

哪怕你本来是菩萨，结果到那里变成了上品上生，那过一段时间又可以变成菩萨。

多杰扎西 2007：2024-03-01 23:26

顶礼师父，可以说娑婆世界里的这些众生，以前都有过佛的状态吗？如果是的话，那修禅定应该曾经都有过禅定的状态和体验吧？现在打坐也应该可以说是在回归之前曾有过的经历吧？感恩师父。

Taiguanglin：

多杰扎西，你可以这么认为的，对的。现在禅定是重新回到我们原来的状态去。所以整个过程我们都曾体验过，每个禅定境界都曾体验过，所以我们是往回走的路。这么接受你觉得修行更容易的话，那可以这么接受。理论上的确也是如此的。

但是从我们这个肉身状态下重新修禅定的时候，是要舍弃肉身的这个状态，这和他们从上往下坠落的状态是不一样的。所以障碍不一样，堕落的时候是没有障碍的，但是我们现在往回走是有障碍的，既有业障，又有妄想、分别、执着。

如一：2024-03-01 22:12

師父：1、一个生了病不想死而死去的修行人，刚死時脸色不好看。中陰身阶段在助念聲中露出了笑容，这种情况是往生了嗎？

Taiguanglin：

如一，一个不想死的人，就往生不了，不想死的人怎么能往生？你得舍弃这边所有一切的时候才能往生。不想死就说明对这里还有执念，所以他只能进入中阴身，然后只能进入轮回，这里的轮回。

2、中陰身是喝了孟婆汤失去記忆的嗎？孟婆也是地府的公务员嗎？

Taiguanglin：

中阴身喝孟婆汤？不是真有孟婆汤，那是故事，只要你重新投胎就会消除记忆。前面讲过分段生死，只要重新出生，前面的记忆就被

封住。但是有些人是靠修行把前世的修行找回来的，有些人出生的时候就会有修行带来的一些好处。你看《地藏经》里就说了，“能忆宿命”，修地藏法门就有这个宿命通。有些人出生的时候就带了这个宿命通，他是修行带来的。

再生人，中国哪个地方有好些再生人，那是刻意安排的。给他们脑子里稍微开了孔，让他们想起以前的事，这是可以做到的。

甚至你认为的记忆也是可以修改的。自性里面的记忆无法修改，那是最真实的记忆，全是真的。但是我们凡夫阶段的记忆是可以被修改的，可以在催眠下给你往里装，让你以为你前世是谁，也可以这样做的。所以我们凡夫的记忆，你不要把它当作非常真实的经验。

3、我們做功德回向列祖列宗和冤亲债主，如果他们都已投胎或入轮回了，還能收到這份利益嗎？

Taiguanglin：

冤亲债主，列祖列宗，就算他们投胎了，你可以继续给他们回向功德，他们能收到的。但是会存到他们的功德箱里，以后用得着的时候可以拿出来用。

富贵行者：2024-03-01 20:06

顶礼师父！如觉身心轻安，能够观照自心妄念起落，观照心明了，妄想淡薄，知道此身非我，自性明了恒明不变，也并非专门寻找一个清静，当下即是，此见地是否正确，禅宗上是否算契入，离悟境还有

多远？

Taiguanglin：

富贵行者，轻安就是一种禅定的境界。你说身心轻安，起码初禅开始才能算轻安。初禅进入定境的时候是没有身体的感觉，但是不进入定境的时候，你也感觉身体像羽毛一样非常轻快，有这种感觉，这个时候才叫身心轻安。所以你所说的，全部都是禅定已经到了一定程度的时候才说的，所以说也可以算正确吧，也算禅宗。

是否契入，离悟境还有多远？你说的这个悟是什么？四禅吗？如果四禅的话，轻安到四禅还是有一段距离的，二三十年的距离吧。

范晓龙:

阿罗汉是因为有了执着于守住异时间先后分别的妄想，结果没有守住，妄想熄灭后又产生了新的妄想，才到了非想非非想处天，成为了天人凡夫。这个执着于守住当下妄想和师父十年前说的执着于妄想本身有何区别呢？师父为啥说的和当时说的不一样了呢？不一样在哪？希望师父能具体说说。

我是想知道具体的区别是啥，能理解当时是方便法。

Taiguanglin：

我觉得是一样的意思，执着于妄想本身。执着于妄想本身和守住当下的妄想，不都是执着吗？我觉得是一样的意思，没什么差别。

就是把当下这个妄想，比如这个妄想是二，前面有一个妄想叫一，所以我现在做的二，我要把这个二守住，让它一直做二，不让它消失，

这个叫执着于当下的妄想。执着于当下，把这个妄想守住一直做。因为我已经知道前面有一，所以知道二有可能会消失，我只要想守住它的时候，它就成为执着。然后就跌落到下边的非想非非想处天。

最后执着于妄想本身，我觉得是一样的意思。那个时候是那么说法，现在是这么说法，你好好理解一下就可以了。

匿名师兄：2024-03-02 10:28

那我再问个问题。师父如何看待楞严经所说：自称为菩萨是大妄语。

Taiguanglin：2024-03-02 22:32

问楞严经里说“自称菩萨的都是骗子”。没有实修实证，就只能看到这些。

我当回外道，问你们：佛不是觉悟者吗？为什么拉稀而死？后世的外道修行者都有坐化而死的，觉悟者怎么能死的那么难看？

我当小乘人，问你们：大乘经典都不是佛所说，楞严经还是从龙宫里带出来的？你咋不上天啊？你咋不去弥勒菩萨的忉利天宫拿佛经？你咋不去极乐世界阿弥陀佛的极乐宝殿拿佛经？

阁下该如何应对？

Taiguanglin：2024-03-02 22:43

嗯，我觉得和他（这位提问者）有缘嘛，那个时候还不知道会有第二次传法，在机缘巧合下，他主动接近我，我也以为他通过搭档那一关，所以想收他为徒，就直接告诉他我是谁，要求发更高级的愿，

不过人家忙着俗世间的事情，也不精进修行，还质疑我的身份。所以就放弃了，但起码让他在这里继续看看也无妨。自称释迦牟尼的、观音菩萨的、弥勒的、玉皇大帝的、孙悟空的、秦始皇的，什么人都有，我也只是个神经病而已，讲讲故事，大家听听别当真就行。

Tai 师父 2024 年 3 月 3 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

Followless：2024-03-0321:05

阿弥陀佛！师父吉祥！弟子愚钝，请教师父，是不是可以跳过观佛像环节，直接去尝试提起思情？

Taiguanglin：

Followless，我一直提倡先参思情，看看能不能提起来，提不起来再观，观不起来就出声念佛、默念佛，然后观阿弥陀佛，最后思念阿弥陀佛，这四个阶段。最后面的是思情，思不起来就先观，观不起来就念，这么个顺序。所以说你能思起来就先思。看看吧，我是建议这样的。

实修实证：2024-03-0320:53

顶礼师父！

师父如果不灭文字妄想，就是每天七八个小时甚至十几个小时的硬熬双盘，以玩手机打瞌睡为主，这样熬能否熬通筋脉？还有这样长时间身心偏离的修，会不会超过一个临界值，对身体起反作用？

我看不少人这样搞，他们的理念是先熬通腿再练心，这样可行吗？

Taiguanglin：

实修实证，修行还是以修心为目的，修心是主要的。因为身体给心带来很多不好的感受，所以要练，所以说还是先灭文字妄想，而且意识心态和身体的感觉也连在一起，脑子里有很多文字妄想的时候，身体就不能彻底放松，这样熬腿也很难。所以说还是先灭文字妄想，一边灭一边练，两个都练，一起来。但是最后还是要达到没有文字妄想的状态，才能进入更高的禅定境界。

法慧 5089：2024-03-0320:50

顶礼太师父，之前提到第六级平等普化心。请问之前的其他是什么顺序发心呢？

Taiguanglin：

法慧 5089，这个前面已经讲过了，这个发心。第一个是求道心——追求真理，想知道世界真相的心；第二个是识苦心——认识到世界一切和人间都是痛苦，这就是识苦；第三个是出离心；第四个叫大慈悲心；第五个是大菩提心；第六个是平等普化心；第七个是同体大悲心。这个顺序，你去听那个音频吧，都有。

青鸾鲲：2024-03-0320:21

请问师父，如果梦中或者境界中遇到鬼怪、魔之类的(您之前说淫欲快尽的时候可能会有天魔来捣乱，让念秽迹金刚咒)我的问题是，可不可以念阿弥陀佛？

我对佛号比较熟，还有念【嗡啊吽】这个咒也可以吗？还是必须得秽迹金刚咒？

Taiguanglin：

青鸾鲲，梦中看到鬼怪魔之类的捣乱，修到一定程度必然会出现，所以选一个咒拼命念就可以，你念什么都可以，念阿弥陀佛也行。不过阿弥陀佛不是我们直接开始修行的嘛，大部分都是从长咒开始，因为文字妄想太多，需要消文字妄想，所以说通常都是念长咒，秽迹金刚咒属于中等咒，比大悲咒要短，但是比念佛要长，你随便选，没事。

---

yczh630：2024-03-0319:49

tai 师好!

1、修阿罗汉是在极乐世界还是娑婆世界快一些?

Taiguanglin：

yczh630，单说消业、修阿罗汉，是在娑婆世界更快一些，但是没有保障，风险也大，所以先去极乐世界。慢慢来，先修成有保障的，不是更好吗？我是这么认为的。

而且在这个世界，你每一次轮回都有可能出现问题、遇到风险。

所以想没有风险的修阿罗汉的话，还是去极乐世界！而且成了阿罗汉就有搭档，有加持力，这些背后的 Buff 全给叠满了你再来，这样不是挺好吗？

2、有一个很有名的法师说，我们绝大部分普通人，临终的时候第一念是很难控制的，我们想要往生会有非常多的障碍会让我们想不起第一念，即阿弥陀佛的佛号，这时我们应该尽量修第 2 念，第 2 念就是能让我们迅速觉醒，在第一念无法控制的情况下，立即起第 2 念，念阿弥陀佛的佛号，您认为这第 2 念的说法是正确的吗？

Taiguanglin：

临终时一念二念这个问题，实际上普通人都分不清这个一念二念，所以说，如果你不修禅只是疯狂念佛号，那就多造善业、多放生，把福报给叠起来，最后你只要念佛的功夫到了，而且福报也够了，提前几个月甚至几年，人家就来告诉你什么时候要死了，那时提前几个月前就把该了的事都了一下，把后事都安排好，然后专注的修行——开始减少饮食，吃的越来越少，越来越少，然后专注的念阿弥陀佛，基本上就可以往生了。就怕平时没有功夫，到最后才想起来，这才是最麻烦的，所以平时开始念。

小名宁无：2024-03-0319:31

师父好！

25 岁之前身体不好，经常容易和妖魔鬼魂感应，有些一出现在梦里，

吓得我跑好远，似睡非睡时，就感觉有东西会开门进来趴我身上吸精气，从一开始全身动不了，出不了声，念佛念咒也没用，挣脱出去就开始和这些东西打架了，刚开始是鬼来找茬，后面是蛤蟆精、树精、猫妖，他们可以把我身体里的魂从身体拉到他们的洞府里，等等…这种情况持续了七八年，一边念经念咒回向、布施放生了。

对这些经历既害怕又戒备，刚开始修行时梦境比较昏暗的无光的灰色调，后来很少做梦，梦里开始有颜色了。在一个印象比较深刻梦里，我很开心的在山顶坐着，景色变换出了三尊金色大佛和很多荷花，像一副流光溢彩的美丽画卷，想拿出手机拍照分享给朋友，当一位一面之缘的朋友来找我时，梦境消失了，我就回楼下的房间睡觉，遇到一个人告诉我那个梦境就是妖魔变的，我一害怕就醒了。

所以如果有人在梦里说他是谁，我都不太信，第一反应是不是妖魔变的，看到的景象我也不信。妖魔是不是真的会变成佛菩萨的样子呢？在梦里要怎么分辨呢？请问师父，我这算不算有心理问题了？

Taiguanglin：

小名宁无，梦见各种鬼怪、梦里和鬼怪打架、来吸精的，这种事情，修行人都会遇见，尤其是在山上修行，这种事太多了。别看寺院有护法守着，但是有些鬼是偏偏和你有缘的，你还躲不了，有业缘的是护法都挡不住的，他们就直接闯进来的。所以一般情况下还是随便先选一个咒，拼命念。

然后呢？你认为佛菩萨是有形象的时候，他就有形象，而且他们会假装那种形象出现。但是等你的修为已经到了一定程度，或者说在

义理方面已经通了，已经知道一切以色、身、名相来求佛都是虚妄的——《金刚经》里的话，你明白了这个道理，那就不再那么想了。你只要不那么想，那他们变成佛菩萨来，你就不相信他们的样子。

实际上佛菩萨加持，他们是没有形象的，真的没有形象，他们也会跟你用文字语言来交流，就像有人跟你说话一样，但是没有声音。如果有声音的话，我们应该能描述出来，这个声音是男生还是女生？什么我认识的人声音粗犷啊、轻微啊，那些能描述的。但是根本描述不出来。

他们跟你交流，就是直接往意识里传递一些，用文字妄想式地传递一些信息，有可能是你认识的某个人的语气，但是它是没有声音的，你描述不出来，也没有形象的。而且最重要的是，佛菩萨是没有情绪的，这些鬼怪是有情绪的，你的修为到了一定程度，就能感受到他们是不好的情绪，但是佛菩萨是没有情绪的，反而有可能让你感到一种欢喜心，那才是正常的。

三日空：2024-03-0319:29

1、师父！您之前说过菩萨进轮回时，阳神是完整的，那是不是这段期间念菩萨名号他听不到啊，比如大势至菩萨，这段时间念他名号是不是听不到，那我们怎么知道没感应是菩萨消业去了，还是自己功课不够呢？

Taiguanglin：

三日空，我不是一直在说再来人都是有搭档的吗？两个人一组，

现在大势至菩萨在人间消业，你念大势至菩萨，那观音菩萨就帮忙，他俩是一对的。所以你念他这边，另一边就帮忙，肯定会有感应的。当然这个感应不感应是人家那边决定吧，还有你的程度，你求的事情，你的功课做得够不够这些，由这个来决定。

2、师父！您说还有一百年你们传法团队就走了，也就是对我们来说最多两世时间，不能往生极乐世界的话后面就更难了是吗？

Taiguanglin：

的确是，你如果这两世内不能拿出个结果——不管是去极乐世界还是去天界，还是去地藏菩萨那儿。反正这两世、这一百年内拿不出结果的话，后面修行就有点难。虽然密宗也在，还有小乘也在，但是现在的密宗主要是三密加持的修法，基本上和禅有点区别吧，他们主要是念咒、手印、观想，这个办法。说是禅，但是和我们这种求往生极乐的四禅八定还是有点区别的。

还有戒律、业方面，他们的理解和我们都不一样，所以极乐世界的人撤完后，你修密宗的话，这个可能拿出结果的概率就低一点，修小乘的话更低，所以还是尽快在两三世内、一百多年内拿出结果，这样是最好的。

3、还有个小问题，戒肉的话未受精的鸡蛋能吃吗？不能的话是不是蛋糕之类的也都不行。

顶礼师父！

Taiguanglin：

能不吃就不吃，我是这么认为的。不过偶尔吃一个也无所谓了，这种事和杀生不是一回事。蛋糕之类的吃也行，没必要太放在心上，但是不要天天吃。我也吃过，鸡蛋一天吃两个的话，我就鼻塞。打坐的时候鼻子塞，就有点难受，所以我也基本不吃，在外面，可能吃饭不好挑的时候偶尔吃一点而已。

偶米大：2024-03-0318:56

顶礼师父！群里有某些师兄双盘打坐六、七小时，甚至十个小时以上，但根据他们某些人反应，并没有打通任督二脉或者中脉而进入初禅。身体也没有达到绝对健康，这是怎么回事？

Taiguanglin：

偶米大，我是不建议这种短期内冲刺式的修炼。这种修行一旦崩了的话，倒退的就更厉害，像我们疯狂减肥，然后又出现反弹的效果，肥得更厉害一样。修行是要让它慢慢慢慢渗入到我们生活当中，习惯性地修行时间慢慢拉长。你短期内疯狂修，去参加什么佛七啊，六七天之类狂修，那个时候有点感觉，然后你回来之后基本上又退回来了。而且这种反而对身体的伤害是更大的。短期内是看上去身体调好了，但是又反弹，又变得不好好吃，乱七八糟乱吃，然后再重新修行又难，这样来回反弹的话，这个身体更不好。

前面讲过，前期狂修的话，有可能会引来佛菩萨的短期加持，让你感受一下那个更高一级的禅定境界，有些人就把那个误认为是自己

的真实功夫，但实际上就那么短暂的几天而已，甚至是几个小时。这些都不用刻意的追求，慢慢来，把全部意识和身体全部一起提升，才是正确的修法。短期拼命我是不建议的。

小名宁无：2024-03-0318:54

tai 师好！

冤亲债主和妖魔鬼怪会不会变成佛菩萨的样子出现在梦里？如果和菩萨在梦里感应点化（快醒来的那段时间）是会以什么样的方式显现呢？会很明白的说自己是某某菩萨吗？

Taiguanglin：

小名宁无，我说这些好像又开始有点把人引向不太好的结果。但是，一开始修行人都会希望有各种感应的，这是人的普遍心理。你要是没点感应的话，怎么能坚持下来？是吧。完全没有感应，真的很难坚持，就是靠偶尔一次两次的梦境来给自己打气。

所以说吧，这个不能强求，你不能天天想着今天能做个好梦啊，这些没必要的。但是客观上，人还是都有这么一点心理。我就希望你不要强求。你既然问了，我就告诉你——他不会直接告诉你是某某菩萨，但是你直接能感受到，这个可能是谁，来了你就知道了。

妙助：2024-03-0318:38

顶礼师父，学佛后，知道有句话是“随顺众生”，还没有修到境界，该怎么随顺？随顺不是忍气吞声吧，该如何把握，有没有底线和原

则？

Taiguanglin：

妙助，随顺众生或者恒顺众生。恒顺众生是普贤菩萨说的吧，他讲的是菩萨度人的一种心态——顺着来，该给的好处还得给，就这样慢慢往好的方向引导，不是逆着来的意思。

我们说的随顺众生，就是尽量不要和人发生冲突，人家没打过来你就不要先去招惹，人家打过来了，你能躲就躲。但是没得躲，那有些人是天天要见面的，像公司里的同事，有些人就喜欢阴阳怪气的，一点一点试探你的底线，那你就直接告诉他，你这样做我不开心、我生气的，只不过我现在不是很想和你计较这事，但是希望你以后不要这样，你这么一说就可以了。如果他再来的话，在人多的地方公开大喊就可以了。

果慧：2024-03-0318:06

腹式呼吸需要有腹肌。那我用其它运动方式把腹肌练出来，是不是可以加速练出腹式呼吸呢？

Taiguanglin：

果慧，磕头就行了，练腹式呼吸，一起磕头。一开始磕大头难的话先磕小头也行，磕头也能练腹肌的。你愿意去健身房专门练腹肌也可以。但是那种单纯的练腹肌和我们磕头练腹式呼吸是不一样的，我们练是为了让腹肌往前鼓，你去健身房找教练们狂练腹肌是往里鼓的，会往里挤压内脏，你要搞清楚这一点。你看他们练出来的腹肌肚子是

平的，甚至是往里进去一点的，反而是不太好的。因为我们要的是往前鼓，把里边的空间撑大，这样才对。

阿难乎：2024-03-0317:51

师父，无疾而终一般需要什么条件？进入欲界定的人，临命终时可以自己自理、做主吗？

Taiguanglin：

阿难乎，无疾而终，这个前面讲过，拼命念佛，最后能得到佛菩萨的提点之后，知道什么时候死，然后开开心心的等死，然后走，这样就算临命终无疾而终吧。单纯的你要是说没有病、开开心心地死的话，起码也是初禅。

因为到了初禅，基本上 90%以上的用身体肉身承受的病痛、受伤之类的业报都受完了。到二禅的时候百分之百基本全部消完。所以说，最后死的时候痛苦，那也是一个肉身的业报，你把前面全受完了，到二禅那肯定是无疾而终的。但你都不用“无疾”，也没有什么“而终”之说，可能你都可以提前死。

思思观观：2024-03-0317:23

师父，我看有的人心眼特别坏，骂别人脏话连篇，咒别人死人之类的话经常说，这样有果报吗？

这个骂人的人有钱，儿女双全，长相身材又都可以。这样的人她（他）的自性不像前世会做好事的那种人。类似这种特别坏的人过的特别好

是什么逻辑？

Taiguanglin：

思思观观，因果通三世嘛，他现在很坏，但是又有福报，那可能前世已经造了不少善业，这辈子干的那些个坏事会推到未来才承受，所以现在看上去还没什么大事。

这种人好像遍地都是吧。感觉自认为有点能耐，看似喜欢攻击人，能远离就远离，能躲就躲。

阿难乎：2024-03-0317:18

1、为什么佛菩萨，不用无数分身或者应化身直接度人呢？非要投胎这么麻烦呢。或者佛菩萨直接用神通在人的意识里指导人消业、教修行什么的。

Taiguanglin：

阿难乎，菩萨罗汉他要消业他就得投胎，带着业投胎，才能正常消业。

度人为什么不能直接用神通？因为我们在前面一直在教你啊，初禅、二禅全部教在你——禅定中看到的一切境界全是假的，那个都是六根残相、内心欲望的展现之类的，你不能信！然后到你这儿，意识当中突然开始出现一个菩萨，说他是菩萨，要你听他的，让你干嘛干嘛，你能信吗？肯定信不了吧，基本上都是这个逻辑。

为什么不能用这种直接往脑子里灌信息的方式来教人消业、修行，就是因为很难让人相信。一开始不让你信这些，然后后边又开始来这

个，你能信吗？根本信不了，而且你心里会非常打鼓的，尤其是到三禅、四禅这个阶段的时候，有个意识突然进来说，我是菩萨，这回你要听我的，你得怎么修？那么第一个念头是什么？怀疑。疑心一起来就从四禅出来跌落到三禅，然后恐惧一起来就直接往下跌落到二禅、一禅，可能就从禅定里头跳出来了。

所以说有人待到你旁边教你，是因为一定要先得到你的信任，让你看到真实的真正厉害的人什么样。至少让你知道，在和你一起生活的一段时间内，可能几年时间内，让你慢慢了解到这个人的确是修为在你之上，而且这个人也会在这段时间出点考题考你，前面讲过的，考你，这些都通过了，然后他才开始教修行方法。

消业指导这个更是不能乱来的。消业指导为什么连说都不说？好像是我先在说，大家都是从我这里知道的吧。消业指导为什么不能乱说，因为这个是有控制人的嫌疑的，现在说法叫 pua，这是有可能往邪路上带的，所以更不能乱说。尤其是在意识层面上往你脑子里灌输。要是有一个所谓的菩萨，突然来告诉你，往你意识里说，你明天去哪里把一个人胖揍一顿，就可以消一段业，你能去吗，你能相信吗，是吧？

这个消业指导它也是有一套逻辑。你首先得相信这个人的确有资格进行消业指导。而且消业指导的原理是什么？业的原理是什么？你这全都得想明白了，然后才能告诉你这段业应该怎么解，可能你的前世是什么业，导致现在有这样的结果，应该怎么解。如果你能听的话全解释，有时候可能都不解释，但是你对他有绝对信任的话，他告诉

你应该怎么做，你照着做就可以了。但是前期在凡夫阶段尽量不会给你做非常复杂的消业指导。你就忍辱就行，前期就是忍辱。

2、成了阿罗汉不出来度人，为啥跟他有缘的人无法成佛呢？要成佛把人度到阿罗汉就可以了呀。这个人本来就是阿罗汉了。

Taiguanglin：

成了阿罗汉不出来度人，为啥跟他有缘的人无法成佛？就因为不能消业嘛。你把人给杀了，然后你成了阿罗汉，那个人一直要找你报仇，那个恨解不了，他能成佛吗？成不了吧。你去劝他放下仇恨成佛吧，他能接受吗？大部分人都接受不了。

你向冤亲债主忏悔也是，你没有真诚忏悔的话，人家也不接受的。你不要拿着佛法一通说，就以为人家把都能放下仇恨，那有可能吗？反正咱们中国人天天对日本的感情你能理解吧？你能放下吗？放下不了吧？这都一样的道理。

血苍穹 87：2024-03-0316:31

顶礼师父！

只有佛法才能让人解脱出六道吗？那如果极乐世界的阿罗汉要下来消业，是不是只去那些有佛法的世界？没有佛法的世界他们就不去？

Taiguanglin：

血苍穹 87，只有佛法才能让人解脱出六道吗？除了佛法还有吗？解脱生死的方法好像只有佛法在教，其他都没有。其他外道当中修行

段位最高的算是道教吧，道教你去看张志顺道长的，他说的最高境界是炼虚合道，然后变化自在。你觉得这是解脱六道吗？应该不是吧。

如果极乐世界的阿罗汉要下来消业，是不是只去那些有佛法的世界？他是去和他有缘的众生所在的世界，那个世界也在轮转当中，有有佛法的时候，也有没有佛法的时候。他下去消业的时候，大部分选择有佛法的时候，没有佛法的时候也可以进去，因为有搭档作保，但是尽量不去的。

链接爱：2024-03-0315:06

师父，发愿后，接下来就是做到戒行，善行，修行，尽可能修到有感应，之后就随缘度过此生，对吗？听起来凡夫也做不了什么，反而容易越做越错。

感觉听完义理后妄想少了很多，因为真觉得想也没什么用。本来性格就是不想多跟人打交道，现在非必要更不愿意了。现在 35，还有 50 年左右的人生，对这个年龄的初修，师父有什么叮嘱的吗？

Taiguanglin：

链接爱，我提到的感应，可能一提有人就又往这个方向去求，希望有感应，前面讲过的，希望有梦境之类的。但是不提的话又好像也说不过去，反正这是必然会出现的事情。所以我只能劝大家不要刻意的强求什么梦境、感应之类的，只要你的戒行、善行、修行、发愿全来了、全对了，该来的时候自然而然的就会来，所以没必要强求。

然后特别是出去度众生这个事，是人家会先把适合你教的人往你

身上安排，让他们来找你，而不是让你跑去度人。先来一两个人看看你能不能教出来。

所以说我们正常修行人都是被动的活着，无为心嘛，尽量不主动找事，能静静的待着就静静的待着，但是业还是会来找你的，你该消的业还得会来、还得自己承受、还得消，这都是没有办法的。你只能以能承受的方式，等待着业过来。你看看《了凡四训》中了凡先生的故事吧，他也是知道了命运安排之后，算是彻底躺平了，等什么事都来吧。我觉得你的心态也挺好，反正就这样呗，你能把心态从主动的有为心变成被动的无为心的话，这也是巨大的进步。

东风 4500：2024-03-0314:54

今天问题有点多，师父和各位师兄见谅：

1、问个低级问题哈，我们的情绪和念头是如何产生的？我理解是外部信息在执着心的影响下产生，不理解的是，我们的执着心有好多种，是怎么决定产生何种的情绪和念头呢？

Taiguanglin：

东风 4500，你去看十年前的《坐禅》，情绪的发展顺序都讲过了。从不安焦虑一直这样往下走，中间有一个欢喜心，其它全是不好的情绪。有不好的情绪的时候，人就会产生欲望，要想灭掉这个不好的情绪。

还有你感受过欢喜心之后，人又会产生欲望——想维持这个欢喜心，想继续这个快乐的情绪。有了欲望又产生注意力，产生六根。用

六根去追求一些事情，让自己情绪变好……这个方向解释的吧，你去好好看十年前的书吧，好好看一看。

2、一个吃素的朋友反馈说指甲有竖纹，我看了下好像自己也有，而且指甲月牙消失了，我没觉得身体异常，这会有问题吗？

Taiguanglin：

这个指甲竖纹这些个问题，你多大岁数了，我现在 42 岁，我现在手上也没有什么月牙纹，你说的月牙是指甲盖后边白色的，像个小月牙儿似的那个吧，我也没有。没有又怎么样？反正肉身是早晚要死的，不用太关心肉身，只要不疼，没有毛病，能正常用就可以了。

DD 泰粉丝：2024-03-0314:50

之前在一个寺庙，出家师父常说，要保持觉知当下，tai 师父能说说这个觉知吗？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，觉知，小乘叫 sati，就是四念处。他们说 sati，我们叫四念处，就是观身、观受、观心、观法。

观身什么？观身就是观察自己身体，觉照、观察都一样的意思，就是你在坐的时候知道你在坐着，走着的时候你知道你在走着，躺着你就知道你在躺着，有一个觉知的心，一直知道你在干什么。

然后感受也是，观受也是，你的六根感觉全部观察到。皮肤的冷热感觉、眼睛看到的、耳朵听到的……不是专注于知道哪一点，全部

同时都要知道。

观心——情绪，你的情绪起来了，你得知道是什么情绪。

然后观法，这个法是内外都说的，脑子里的想法也叫法，外面的变化也叫法，全部都看。

东风 4500：2024-03-0314:30

1、藏传佛教的三脉七轮和中土的经络是两套能量系统吗？有啥关系吗？师父之前讲过阳神的车轮式旋流，又是哪套循环系统呢？

Taiguanglin：

东风 4500，三脉七轮，这个藏传佛教有，瑜伽也那么说的，中脉、左右两脉加起来就是三脉。前面讲到阳神的车轮式旋转，这个在人体里就是中脉。气的运转在前面是往下走的：从头顶一直往下走到会阴；后边是往上走：从会阴顺着背往上爬到头顶。这个是一个转圈的，这叫车轮式旋流。这人人都有的，不是哪个佛哪个教派另一套的不一样的能量系统，这个人人都有的，只要人有肉身就有。

七轮是七个重要的穴位吧，我认为就是穴位，什么顶轮喉轮……这样往下排的。最重要的穴位在打通气的时候，每个人感受都不一样，每个气脉每个轮打开的时候都有感觉的。但是也不是所以人都这样，有些人身体本来就很健康，他就感受不到什么气的打通的过程。但是有些人本来就堵的厉害，打通的感觉就很强烈。这些在哪个宗派间都没有什么特别不同的说法。在肉身层面上，大乘、藏传、瑜伽、道家都一样的。

2、师父能否开示下准提法门，这是不是另一个 buff?

Taiguanglin：

有的说准提菩萨是释迦牟尼佛的化身，有的说是观音菩萨的化身，各有各的说法。不用管这个。是不是另一个 buff？任何咒语都是连接它背后的那位大神的，只要能和他产生感应就行。只要是能和佛菩萨感应的，那都算是个 buff。

Chenruby：2024-03-0312:59

师父您在开示中说："…阿赖耶识就是自性…就那么挂在那里的"…这与六祖开悟证的自性…本自清净、本不生灭、本自具足、本无动摇、能生万法…有什么不同呢？那白净识又是什么啊？色空不二也是对自性描述吗？

Taiguanglin：

Chenruby，我说的就是六祖慧能说的意思啊，阿赖耶识、自性、根本识、第八识，都是名字，就是有那么一个意识，最底层的意识，我们就叫它自性。自性一直不生不灭、永恒存在的，本来没有妄想的时候就叫佛，本自具足、本无动摇、能生万法，这都是那个意思嘛。他从什么都没有的佛，然后产生妄想，成了菩萨，产生分别心成了罗汉，产生执着就成人，"能生万法"就是这个意思。

"白净识"是到了中国这边之后才出来的名词，这也是我觉得瞎掰出来的名词，没什么意义。"白净识"也有的说就是第九识，有人

都推到第九识。本来的佛教意识里就没有什么第九识的，只到第八识为止。“白净识”，那就是因为里边什么都没有，空空如也，所以叫“白净识”那么个说法。这种名词就不用太在意的。

色空不二也是对自性描述吗？色、空都是从自性里产生出来的，妄想和合而成的。色和空、空间、虚空都是妄想和合而成，都是物质。在我们看来的空间也是物质，色也是物质，都是一样的物质，都是从自性里长出来的那个妄想和合而成的。

打坐磕头念佛：2024-03-0312:51

师父，我单盘观阿弥陀佛，思阿弥陀佛状态就很好，腿坐很久也不疼。练双盘，拉伸，瑜伽，拉筋，动来动去，练来练去，反而单盘都坐不上半小时。我在想，要不我就不管单盘双盘了，就观阿弥陀佛，那样单盘还能坐久一点。

我想问一下师父，是继续观阿弥陀佛思阿弥陀佛重要？还是练双盘熬腿重要？

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，这个你随意，你觉得练双盘很烦，暂时就不想念，那也可以，到时候，你啥时候念着念着倒觉得，想进一步修行，想再进一步，想把脑子里妄想、烦恼再减少一下的时候，就发现不修双盘是不行的。你现在单盘一般一个小时还可以，再过两个小时三个小时，是打通不了全身经脉的，反而会往哪个方向倾斜，骨头反而会被倾斜的地方压住，后来就有点变疼，身体会往一侧倾斜，最后还是得双盘。

富贵行者：2024-03-0312:27

顶礼师父！

1、禅宗初关、重关、牢关和四禅有无对应关系？

2、罗汉境界和初地到八地菩萨之间境界有无重叠？

Taiguanglin：

富贵行者，禅宗初关、重关、牢关和四禅有无对应关系？这个是有两种说法的，首先初关、重关、牢关都是到了中原之后、中国之后出来的，这边修行人瞎掰出来的，所以和原来的修行那套理论是不相干的。但是也不能说完全不相关，毕竟是修行人想出来的。

这有两种说法：

初关，按照禅定境界：初禅、二禅的时候叫初关，重关是三禅四禅，牢关是四禅后段到无色界定。也有这样的分法。

还有一种分法是：初关就是你在义理上明白了明心见性——人有不生不灭的自性，重关是修行过程，牢关是开悟。也有这么解释的，所以这些后想出来的名词不必刻意去研究。

罗汉和初地到八地的菩萨，这完全是不一样的境界。罗汉是下一个级别的，菩萨是上一个级别，差一个档次。菩萨都已经没有出定、入定的那种说法，菩萨就是有妄想的状态。罗汉还有出定、入定。罗汉入定的时候就暂时可以体验到菩萨的境界。但是一出定又变成罗汉，所以这两个不是重叠的，而是在菩萨的妄想之上再叠了一个一个的分别心就变成罗汉，这么理解就可以了。

有一无空：2024-03-0312:21

顶礼感恩师父！

静坐、打坐的时候是感受衣服与身体的摩擦感，还是观想呼吸时小腹起伏的感觉，还是什么也不想，知道自己在这坐着就行。

Taiguanglin：

有一无空，我一直在教思佛、参思情，这个不行的话就观佛，这个不行就念佛。你就坐着什么都不想，就感受——这个算是小四念处、四念处修行吧。但是对我们现在根基的人来说，基本上是处于发呆的状态，你很难有往上走的可能性。因为有些东西你不刻意去抓着练的话，情绪是灭不了的，注意力也是很难灭的，你不刻意去专注的观或者那样的话，注意力也一直在起作用。连淫欲都灭不了。所以现在根基的人还是按照出声念佛、默声念佛、还有观佛、思佛这个顺序上，看看哪个能用的起来就用哪个。

---

znpuze539：2024-03-0310:22

顶礼太师！

我妈问，她念佛 3 年多了，现在也是好好念佛，但是从得了新冠之后身体一直不好，她说修行的人不是有佛菩萨保护吗？为啥她念佛修行了反而身体不好了？

我说你以前身体就有些病，但是觉察不出来，如果不修行你的身体可能更差，还跟她说很多祖师大德，也有的有病，但是她不听，就是说

有佛菩萨保护不该这样，我也说服不了她。

放生的事，我妈在的环境不太适合，她给我钱，我在网上转给那些常放生的可以吧？

Taiguanglin：

znpuze539，新冠我也得了，这还能有什么办法呢？这是共业，既然一大片人全得了，你一个人不得也是有点问题的，我还得了两次，得完之后的确感觉身体有点差了，但是后来修修又好了。我的禅定可能比别人修得好吧，所以恢复的也快。

但是也看到周围有些人留下后遗症，有点皮肤瘙痒、咳嗽之类的，好像没有全好。他们是没修禅定，我们是修禅定的人，有自己的一套修复方式。佛菩萨只能保你不生那种命运之外的大病，但不能保你的这个共业里带来的病灾。

放生的问题你可以把钱交给外边的放生组，也可以的。

虔诚的行者：2024-03-0310:05

太师父好。

最强大脑微观辨水的王昱珩也是再来人吗？真正看到了超出常人的能力确实存在，更加增强了修行能够解脱的信心。

Taiguanglin：

虔诚的行者，你说的这个人我不知道，我也不怎么看电视，我哪有时间看电视，你看这个时间段我还得回答问题。

超出常人的能力的确存在，你说的微观是能观到水的粒子那种程

度吗？那也是天眼的一种吧，有微观、有遥视、能看到其他道的生物的，这些都算是一种能力吧。

志在解脱：2024-03-0308:50

太师父好！

据说八地以上菩萨能编辑咒语，比如过去大德普安大师的普安咒，集合天地之间各种语音，可以让蟑螂老鼠之类搬家。

Taiguanglin：

志在解脱，每一个咒语背后都是连接着某个大神，前面已经讲过了，这个是你以前不知道诸佛同体的时候好像很难解释这玩意，怎么就念咒语或者是念佛经就能帮助到一些众生或者其它之类的，还能起到有效的效果。

为什么念中学课本就不行呢？现在你理解诸佛同体之后，就知道你念某个佛经或者咒语的时候，就会和后边的那位大神连接起来，通过他向其他众生施加影响。你念《地藏经》，鬼道众生在你旁边能看见你脑子里的经文一个字一个字的往外蹦，但是如果鬼道众生不在你身边，他在鬼道的时候怎么受影响，就是靠地藏菩萨来影响，知道了吧？

妙莲思：2024-03-0222:40

感谢师父解答，在此为前两天冒出的这个念头忏悔，我一定听师父的不会到处乱传书给人看，一切按师父说的来，感恩师父慈悲。

然后还有个问题请教师父，平时按您教的净土禅净土法门来修行，如果以后再加上经常用占察法的舍身已轮相进行占察，弄清楚自己修行的具体情况，从而更加努力或增进信心，这样的话合适吗？

Taiguanglin：

妙莲思，可以，你说的都对，不过占察法这个，我建议还是一年一次或者两次就可以了，你总不能一个星期占一次吧。占多了也是怎么说呢？对你的命运产生的这种确定性可能会变得更强，好像不是什么好事。

因为人不确定性越大，你进步的可能性就越大。你把占察当做什么家常便饭一样，天天占天天占，好像对你的整个命运就变得更加确定了，对进步好像有影响，我是这么认为的。所以一年一次两次还可以，多了就没必要了，除非有什么特别想知道的事情的话，你占一下。

慈提：2024-03-0222:17

感恩 Tai 师的答复，去年中元节左右去五台山大朝台，回来时清晨在寺庙文殊菩萨像前跪拜，右侧脖子突然被什么东西拍了一下，难受了好几天，回家后就一直念六字大明咒至今一百四十万遍了；然后因为诵《金刚经》而两次脱险，所以我每天诵《金刚经》念六字大明咒。那现在开始我就诵《地藏经》和大悲咒吗？

Taiguanglin：

慈提，念《金刚经》还是念《地藏经》，还是大悲咒之类的，你觉得你自己和哪部经书有缘的话就念哪个，这样就可以了。不过《地藏

经》是专门针对鬼道众生的，解冤亲债主用的。

《金刚经》更多是往上边念的，往护法善神这边念的，在庙里是有这个规矩的，《金刚经》是初一初二初三，这边神众坛祈祷，这边就给护法善神们祈祷的念《金刚经》。

《地藏经》是月中的十五、十六、十七地藏法会，给那些鬼道众生，给那些信众们写名字过来的去世的亲人们，给他们做的法会的时候念《地藏经》。

大悲咒每天都念的，这个是功课。

日落与人生 8：2024-03-0221:30

顶礼 tai 师父！

前天的帖子好像没有了，再次请师父开示，就是念佛需要把佛的所有名号都念出来吗？如来，应供、正遍知，名行足，善世，世间解，无上世，调御丈夫，天人师，佛，世尊。

Taiguanglin：

日落与人生 8，你就念【阿弥陀佛】这四个字就可以，【南无阿弥陀佛】也可以，【观音菩萨】也行。“如来、应供、正遍知……”这些不用念。

我在树下：2024-03-0221:11

娑婆世界有过人寿八万的时代吗？听到以后会有人寿十岁的时代，感到很难受。

Taiguanglin：

我在树下，下一个从人寿十岁的时代开始往上走，到人寿最长八万四千岁的时候，弥勒佛出世，这个八万四千，你也可以理解为一种上限的表达。也不能说纯粹的真的到了八万四千岁，一年一天一天算这么八万四千岁。你也可以把它理解为一种上限的表达，但是的确有那么个超过八万岁的时代，而且那个时代的众生不仅活得很长时间，那个历史长度就足够长，而且佛住世的时间也足够长。

匿名师兄：2024-03-0308:22

《楞严经》是在舍卫国讲的。而传说《华严经》是龙树菩萨从龙宫里拿出来的。

还有师父之前讲缘觉和辟支佛，说缘觉是四禅上段，辟支佛是空无边处天。实际上缘觉和辟支佛是一个东西，Pratyeka - buddha，缘觉是意译，辟支佛是音译。

师父，之前我多信任您，您也知道，可不是当故事来听的。但是和佛经不一样的时候，我还是要以佛经为准。阿弥陀佛。

还有一个问题，法华经说了，释迦牟尼成佛以来无数劫。如果真的像您说的这样，要设计文明的话，也一定早都有定式。怎么可能三千年前请极乐世界的团队过来帮忙设计文明？

要反驳这个问题的师兄，请先去把法华经如来寿量品读十遍，阿弥陀佛。

Taiguanglin：2024-03-0310:26

又开始了吗？已经说过了，不要拿故事当真，看义理就可以，《法华经》的义理是：没有二乘三乘，唯有一乘。理解这一点就够了，佛的世界没有时间，他想说自己成佛多久都可以。大乘佛教自己都承认不能肯定 2500 年前的佛是报身还是化身，有可能释迦牟尼成佛很久，2500 年前只是显个化身而已。也有可能他自己带传法团队试了很多次，发现效果不好，所以来求咱教一教……

要想知道真相的话，先成佛吧，从释迦牟尼的记忆里直接读取他的所有记忆，你就啥都明白了。

佛让你修行求解脱，你不修行，所以分不清佛经的重点和水分，要拿水分证明义理的真假本身没有什么用。我年轻时看佛经，就想找意识的结构图和具体修法。他们的故事，什么功德有多大，关我屁事，我就想知道佛法里讲的众生的意识和命运具体的运作原理，然后我应该怎么修，法尚应舍，何况佛经？！有些人他不找这个重点，就喜欢看边边角角。

那我讲另一套佛经，有意见吗？慧能讲的叫《坛经》，那我讲个《次世代版终极佛法》，和 2500 年前的不一样，而且精炼简短易懂！你一定要看 2500 年前的书也行。我希望你这一生速通《乾隆大藏经》，如果感觉不够还有《高丽大藏经》、《藏传大藏经》、斯里兰卡还有《巴利文大藏经》，一条命速通四套大藏经，你也能成三藏法师。

W 权：2024-03-0310:45

佛教故事里那些矛盾有漏洞的地方，按理来说是不应该出现的啊，

是不是也是故意的？是不是就是师父提过的教职业里有很多黑暗面有关呢？

Taiguanglin：2024-03-0310:52

教职业研究的是怎么让人信，这个最重要，佛经都是以此为目的编写出来的。我就讲一点，这是教职业内部知识，让人信，只有三种方式——恩惠、权威、逻辑。到这里都可以理解吧？这背后才是真正颠覆普通人认知的内容，你得先给人们注入底层认知，人们才会因恩惠、权威、逻辑而生信，那么底层认知怎么注入，这才是关键，整个文明历史贯通了这一套注入设计，你们自己想想看。

隆顺：2024-03-0310:57

所以，命里安排的徒弟，师父也推不开，只好请进来，我们都凉凉了。

Taiguanglin：2024-03-0311:00

人家自己不信我，我也没法收徒，只是按照无分别的传法度人的原则，让他也看看，只要不是撒泼打滚似的捣乱，正常的质疑和交流没毛病，都是这么学来的，不过我更希望他在真正的义理上较真，而不是我的身份啊，佛经里无关紧要的故事之类的。

匿名师兄：2024-03-0322:10

师父再问一个小问题。我记得前年打新冠疫苗的时候，一共打了三针，每打完一针都令我很兴奋。都很容易突破双盘时间，这是怎么

回事呢？别人打了不是发烧就是感冒，就是呕吐，发热等等不舒服。可我打了就很兴奋。

Taiguanglin：2024-03-0322:13

你体质不一样吧，难道你是天降神人？

我都得了两回新冠了，03 年到现在就去看过两次牙医，消业也是硬抗，居然得新冠，我还问搭档，这不应该呀，他说这是共业，只要是地球人，基本都会得，而且后面可能还会有，这次得了，有了免疫力，后面会轻一些。

匿名师兄：2024-03-0322:14

后来就发病了，做心脏手术，没戏了

Taiguanglin：2024-03-0322:18

心脏手术是放支架了还是怎么样了？

匿名师兄：2024-03-0322:18

没有放支架。只是血管夹层那里快要穿洞了。所以换了个人工血管补住。之前有一次不愉快的经历。心脏那里突然撕裂的痛。可能是因为那一次撕破了一个洞。

Taiguanglin：2024-03-0322:20

坚持打坐吗？心脏那个程度应该不影响打坐。

Cindy：2024-03-0322:18

我 1 月流感，2 月又阳。元旦节和除夕日，这种算是消业吗？师父。

Taiguanglin：2024-03-0322:21

cindy 是你太累了吧？

Cindy：2024-03-0322:23

师父说对了，那阵子确实。但是很奇怪，师父最近出现期间，我基本都早晨很早自然醒。感觉睡眠减少了。

Taiguanglin：2024-03-0322:26

是你兴奋过头了吧？怕是透支未来的健康。

Cindy：2024-03-0322:27

没有，一般 11 点前睡，4、5 点醒来，应该睡足了。

Tai 师父 2024 年 3 月 5 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

随缘了 shi：2024-03-05 20:52

这两天我试着参思情，发现动中比静中更容易起思情。静坐中要起思情须得作意念佛或观佛才能起思情，这个也得长时间训练吧？请大师开示，怎么才知道情绪是从膻中起来的，也是要打坐有定力才能觉知吗？

Taiguanglin：

随缘了 shi，你现在感觉不到情绪是从膻中起来的，说明你的文字

妄想、注意力还很炽盛。等你的文字妄想、注意力小到一定程度的时候，你就能感觉到这个情绪是从心中开始生起的，而且这个比重会越来越大。

一开始是脑子的比重大，在前面讲初禅的时候讲过，脑子里有太多东西，这个比重大的时候，你以为情绪也是从脑子里起来。所以你想思佛，自然而然就想用注意力去画一张画，或者用文字妄想念出念出这四个字“阿弥陀佛”，或者观想一张阿弥陀佛的画像之类的，这都是因为你的文字妄想和注意力太炽盛了。

需要一段时间修行，把这些慢慢熄灭，灭到一定程度，你就能感觉到情绪是从心中、胸口开始生起。

DS 林中草：2024-03-05 20:45

顶礼师父！释迦族被灭族的因是人杀鱼，而果是人杀人，这是乎有些不公平啊。

Taiguanglin：

DS 林中草，你问人杀鱼怎么会变成人杀人？因为随着时间的推移会涨利息，我可以这么解释，它会涨利息的。你现在杀的虫子，只要时间够长的话，也会变成人杀人的局面。

有一个菩萨叫什么来着？他杀了一个虫子之后，有一个人就拿个草往他头上一割。他本来是不死之身，这个人是菩萨，已经到了不死之身，因为他已经断了所有的杀缘，杀业已经都还完了。但是他跟人说自己曾经在弄草的时候杀过一个虫子，拿那个草可能能杀他。那个

人就拿着草往他头上一划，真的把脑袋给割下来了。你看杀个虫子最后变成死人了，怎么样？

淡泊宁静 599：2024-03-05 20:37

顶礼师父！灵山会上大迦叶“拈花一笑”，他领悟到了什么呢？师父能否开示一下，感恩师父！

Taiguanglin：

淡泊宁静 599，禅宗是什么？禅宗是以心传心的——不立文字，以心传心，这一点你至少能认可吧？他们就是这么一直说的，以心传心。

拈花一笑什么意思？我认为释迦牟尼佛在拈花一笑的时候，他的意识扩大，直接扩大，覆盖住了场上的所有人。在这个过程中，迦叶就意识到了，释迦牟尼和他的意识重叠状态下得到了什么启示，我是这么理解的。

如意 20220701：2024-03-05 20:23

师父，前段时间我曾经梦见过您。梦中看不到您的样子，就是一团金光，帮我踢走了梦中的坏人。师父，是您的加持吗？一直都想问不敢问，今天鼓起勇气才敢问您。

Taiguanglin：

如意 2022，你相信某个人，信任某个人的话，佛菩萨就会以他的形象出现在你的梦中，你明白我的意思吧？我没那能力，但是佛菩

萨可以以我的形象，因为你相信我，就以我的形象出现，也可以用我的名字出现。现在你听到了我的声音，他要想告诉你什么信息，也可以用我的声音告诉你，让你以为是我，这他们可以做到的。

这也是确认一个传法者是不是善知识的一个重要的标准。你修他的法门能得到真实的佛菩萨的加持和感应的话，那应该算是善知识。如果你修他的法门，魔事诸多，修了好几年都没有什么特别的感应，你还是要考虑考虑这个人可能有问题。

哪怕这个邪师前面教的内容都对，你按前面的做法、修法，因为初期的修法基本上都一样，不管是哪个门派，初期可能就那几个修法。你按照这个修法修，如果这个人是邪师的话，可能佛菩萨就不加持了，因为加持了就等于承认了邪师是善知识，会给他引来更多的徒弟，所以就没有这种明确的加持。

但是一般能给你正确的，让你能生起殊胜的感觉、欢喜心这种加持的时候，应该是善知识。不是我自吹自擂，这是有明确的判断标准的。

我们说的善知识怎么判断呢，正法怎么判断呢？书上说是“三法印”，诸行无常，诸法无我，寂灭常乐，这个说法吧。这也是你得对佛法有足够的了解、基本的认知，基础知识全部扎实的时候，你才能用这个来判断一个人的说法——诸行无常，诸法无我，人家说的对不对啊，说实话你很难判断的。初学者拿这个一问，人家也说对，你说的都对，你也没法判断。

中间还有一个重要的判断标准，你听了这个人的法之后，在大菩

提心上，在发心上，格局变大了，你大菩提心有所进步了，这就对了。如果听到一个人的法，你变得越来越狭隘，越来越执着于人、事、物这些外在的东西，或者你的执着——我执，觉得我学这个法变得越来越厉害了，这种贡高我慢心，让你觉得你挺了不起的，这种想法越来越升起的时候，你就要注意一下，这个不是正确的方向。正确的方向应该是你学他的法门，让你在大慈悲心、大菩提心这种方向上有了更大的发心，更大的愿望，格局变大了，这就对了。

宁缺岁岁平安：2024-03-05 17:54

泰师你能介绍下你知道的一些在家人的修行作息以及时间安排嘛？天天上班，人都上的懵逼了，下班了回去都没劲动了，早上定了打坐的闹钟还是困得醒不过来，太尴尬了，看有没有一些好的方法及作息借鉴，打扰泰师了！

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，首先想有时间修行，你工作很忙挤不出时间，只能肯定地告诉你，你福报不够。所以先修福报，有条件多放生，多印经结缘，这些善事多做点。福报不够的话你就拿不出时间，这个是没有办法的。

我建议在家人这种上班情况下的修行最好都放在凌晨，哪怕你难以起来，也最好是凌晨四点、五点起来，打坐一个多小时至两个小时，先凌晨坐。因为人的意志力是有上限的，你白天都工作完了，回去就没有意志力再修行了。所以在凌晨意志力最充满的时候，哪怕困得有

点起不来，硬逼自己起来坐一个小时也行。

晨曦 1721：2024-03-05 17:52

请教师父，世界格式化的时候，众生都格式化到哪里去了呢？是格式化到光音天吗？什么情况下会启动格式化呢？

Taiguanglin：

晨曦 1721，新佛出世的时候对这个世界进行格式化，这不是简单在物质上。只有在二禅以下的天才有物质，三禅开始都没有物质。主要是把被打散的阳神——有些人犯了罪，就把他的阳神给切割、剁碎——这样的阳神都给重新整合，开始新的轮回。有些人犯的罪大了，就直接把它剁碎了，分散到整个法界。

只要你有阳神，你认为这个阳神是你自己，它也是有实体的，所以就可以被剁碎。就怎么说呢，这也是整个法界中一种最大的刑法。格式化就是把这些剁碎的阳神全部整合起来，让它们重新变回一个完整的阳神，又开始新的轮回，这么个意思。

三日空：2024-03-05 16:39

1、我还在初步打坐打通身体的阶段，可以思情吗？我尝试思情，发现要增加更多念头才思的起来，比如想人间很苦，阿弥陀佛大慈悲救拔我们，一定要见到他之类的，才能引出情绪，反而念佛或者观想我的注意力比较容易集中，因为目标比较明确，我这种思情的方式做对了吗？

Taiguanglin：

三日空，前面思不起来就观，观不起来就念佛，这个顺序。思是最后面的修行方法，你思不起来就观，你能观就观，观不起来那就再念佛。按照这个顺序来，慢慢来，不要一下子就想着直接能思起来。

按理说文字妄想炽盛的时候你就选个长咒，或者中短咒，然后是念佛。如果初学的话一般都建议先念一年的《地藏经》，至少一年，如果感觉不够的话，还可以念两年、三年。

2、我坐着（随意坐，不是打坐）现在一分钟是 12 次呼吸（一呼一吸算一次），坐着站着练呼吸都行，但是动起来比如走路和跑步，就会乱套，不能保持腹式呼吸，是不是要练到做任何事都是腹式呼吸才行？练成的标志是什么？我坐着练呼吸的时候老打呵欠，是不是我吸氧量不够，还得磕头扩大腹肌？另外我没有憋气，但是吐气后自然有 1-2 秒就是不想吸气，停在那里，这应该不算憋气吧，是不是不管憋不憋都要喝茶和出汗？

Taiguanglin：

腹式呼吸一开始都是刻意练的，练到一定程度之后就不用刻意了，它就变成一种习惯了。你想用胸式呼吸好像都不行了，只能腹式呼吸，到这程度就可以了。你觉得呼吸不行，那就磕头，或者用其他的运动方式，慢跑也行，锻炼一下。

3、另外还有个小问题，我天生贫血（地中海贫血），戒肉后血色

素比正常阈值低一些，吃肉的话血色素基本能到正常阈值，贫血程度不算太严重，正常生活没问题，但是会不会较大影响禅定？我还有高度近视，从小弱视，这个在打通全身筋脉的时候会不会阻碍较大？如果到时候阻碍了我应该怎么应对？

感恩顶礼师父！！！！！！！！！

Taiguanglin：

贫血，饮食问题需要慢慢来，不要一下子全改了，一般人有点难度。所以你本来吃肉的话就慢慢减少，不要一下子断，还要用其他的蛋白质，豆制品类来补充。近视不影响修行。

近泉居士：2024-03-05 16:38

尊敬的法师，有问题需要请教:

1、您说的人寿 84000 寿及未来的 10 寿不见得都在地球上发生是吧？而只是在娑婆世界。能看到前 500 世以上是不是就看到当时是山顶洞人了？

Taiguanglin：

近泉居士，人寿八万四千岁，就是在人间地球上发生的。我们现在这个文明是第五纪文明，前面有过四个文明，从八万四千岁一点点减少。上一个文明，人寿还有一千多岁，他们身高也比我们高两倍到三倍，有一千多岁的寿命，到我们这就从一百二十岁开始往下减。

能看到前五百世以上是不是山顶洞人？也许能看到吧。如果你修到阿罗汉，也能看到自己前 500 世是什么，可能你都不是人，可能

是动物，可能是别的，也有可能是从外星来的。

2、我现在每天屁特别多，一天大便两次，持续有半年多了，这是正常现象吗？

Taiguanglin：

屁多、大便多，这都很正常，说明肠胃很健康。一天吃三顿饭，两次大便也正常；吃一顿饭，晚上再稍微吃一点水果蔬菜，也可能两次大便。你要想减少大便的话，少吃主食，尽量不吃，这样大便量就减少。还有主食让你屁多，地瓜、土豆这些让你屁多。但是屁多也很正常，没有毛病，这很正常的现象。

贴吧用户_795DGUS：2024-03-05 16:17

师父，你在最初的故事里面，讲四圣佛度人的故事。我可以理解为，其实一开始就是有固定数量的佛！因为我以前看过密宗，说最初就有固定数量的佛，所有的世界都是他们的妄想产生的！

因为你的这个故事和《圆觉经》中诸佛没有无明相违背，希望你能更详细的说明一下！

Taiguanglin：

贴吧用户 795d，对啊，我们就认为这个世界众生的数量，佛的数量是固定的。因为自性是不生不灭的，它既不能生，也不能灭，那总数量就有一个定数，它不能多，也不能少，就那么多。

和《圆觉经》没有矛盾，我觉得没有矛盾。本来所有佛都没有妄

想，大家都好好的，但是有一些佛产生了无明，就堕落到轮回里，和其他堕落的佛一起，进入了一个无限地狱世界，一直在痛苦当中轮回。没有起妄想的，没有起无明的那些佛来把他们救出来，从里边救出来，就是这么个过程。

淡泊宁静 599：2024-03-05 16:08

师父，弟子昨天去一院复查，要花费很长时间各种排队，弟子就一直念 F，念着念着弟子忽然升起想要这么一直念下去，念到地老天荒才好，什么读经，吃饭，睡觉啊，全都不想做了，就这么一股子淡淡的紧紧的念 F 心，就想要一直念下去的心，不想被任何事情干扰。师父，这是正常的状态不？感恩师父开示！

Taiguanglin：

淡泊宁静 599，很好啊，可能是你在这段时间被佛菩萨加持了一下，他推你进入了一种状态。虽然不是你真实的修为，但是让你感受一下那种三昧状态，这也是念佛三昧的一种低端状态。不是入定啊，但是起码一心不乱地念很长时间，而且这个一心不乱的状态，时间也会变得很快，不是入定，但是时间会变得很快。也算体验过一次好的状态，恭喜！

哈哈王 0378：2024-03-05 15:44

1、普洱茶喝便利店里卖的罐装有效果吗？

Taiguanglin：

哈哈王 0378，普洱茶喝普通的就行，没必要买贵的。但是也有人说贵的效果更好，我不知道。我就喝一般的，现在也不怎么喝了，家里有的话喝，没有就不喝，对我来说已经不重要，对这个已经不再执着了。

2、情绪的本质是什么？

Taiguanglin：

至于情绪的本质是什么？情绪的本质也是一种执着，执着的本质是妄想，妄想、分别、执着这么下来的。情绪是执着的一种，我们称之为“缘起”。因为有了不好的情绪，不安、焦虑开始，有了不好的情绪之后就会勾起欲望，想解决这个不好的情绪。所以有了欲望之后就开始动，有了造业，和别人互动当中造业，所以也叫缘起。

果慧：2024-03-05 15:30

我有些笨，今生往生极乐后，大菩萨叫我们学习，知识点应该比您说的还难理解吧？我要是理解不了，菩萨们会单独反复教我吗？

坐禅书上别人的说，打坐有没有效果，就看打坐时有没有口水，多不多？然后您回复，唾液要督脉通的时候才会有。那请问，我只有出声念经，念佛，念咒之类的，口里就会有口水，这是属于督脉打通的前兆吗？

Taiguanglin：

果慧，去了极乐世界自然会有人教。你要听不懂的话，他们会以

和你意识重叠的方式教，让你进入到他的意识里，你就能直接从他们意识里共享他的知识，他要告诉你的知识点。情绪也可以共享，什么都可以共享，你可以直接感受到。这个意识重叠的状态，一般人很难理解，但是的确能做到，他们都用这种方式来教，所以不用担心。

还有唾液，打通了的话，你不说话的时候嘴里也会有唾液一直出来，所以时不时地要往下咽。你真的通了的话，它就一直出来，没有通的话，可能说几分钟的话就口干舌燥了。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-05 14:51

顶礼师父！您说过，我若想进一步降低血压，最有效的方法就是通过打坐的方式来放松身体。

我现在打坐的心法是念咒，一边打坐一边听手机播放或者看经书默念大悲咒，由于妄想多，3 个月来，还没有入静过，身体放松程度也不高。

我想使用观丹田的方法试试，若用此法，我有 2 处有利的地方，一是原来几年练习“单盘+观呼吸”时，有几次入静的经验可以照搬，二是现在已经明白了您说的用分别心来观妄想的道理，在打坐时，我可以清清楚楚地看到我在观丹田。所以，虽然上次请教过观丹田，现在还有 1 处细节需要师父指点。

观丹田的位置，我知道是在肚脐下三指处，但是不知道观丹田时的注意力是应该落在小肚子皮肤表面，观小肚子呼吸时的起伏，还是应该把注意力放在小肚子内部，假想（观）小肚子里面有 1 颗金丹，

这 2 种观法都是我多年来在网上或者论坛是看到的，我不知道哪种方法是正确的，不知道注意力该落在小肚子表面还是里面，也不知道心里该观想些什么，请师父指点！叩谢师父！！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，你还是先磕头，不要着急，慢慢磕，磕头也能让身体放松的。慢慢磕，磕的时候放大悲咒之类的，一边唱一边念着一边磕。每天把这个作为一个主要的修行方式，再辅以打坐。双盘不了，就单盘。磕头以身体不受伤，不太累为标准，自己能磕多少就慢慢磕。

观丹田就是把注意力放到小肚子，肚子里边，不是皮肤上，里边，而且轻轻地放就可以，观丹田就是轻轻地放。不要集中注意力去想里边，特别是想里边有什么金丹之类，这都不需要，就把注意力轻轻放那里就可以。

富贵行者：2024-03-05 11:56

顶礼师父！

1、进入禅定的觉知和念头有什么区别，比如说清楚知道自己进入禅定这算觉知吗，如果此时生起一念想着我已经进入初禅这样的念头的话是不是就会出定？

Taiguanglin：

富贵行者，进入禅定的时候，你会有明显的感觉。但是你突然生起妄想，我进入不一样的状态了！这样的话就会出禅定。所以一开始

都会生起（妄想）的，一开始禅定就短暂的几秒钟，进入之后马上就会生起妄想，就会出来。所以反复地，反复地练，练着练着，慢慢地可以长时间地进入禅定。

2、真的有西王母、鸿钧老祖、元始天尊吗，也是佛菩萨的化身吗？

Taiguanglin：

西王母这些人，我觉得都是编出来的人，都是神话里的人，就没有一个活人。

净红：2024-03-05 10:32

顶礼太师父。有几个问题请师父开示：

1、小孩子教育的问题。哪些是可以教育改变的，哪些是要顺其自然的？比如小孩磨蹭拖拉，通过制定奖惩规则来改掉坏习惯，这个是可以的吧？有时候想躺平了，但是现实让你躺不平学校老师要找你等等。

Taiguanglin：

净红，小孩子的确需要一定的奖惩来督促。我小时候也被爸爸打过不少次，我小时候上学，班主任也打的，后面开始不允许打人，但是我们班主任还打人，我也挨过好几次打，大耳刮子扇得耳朵嗡嗡响。

但是我是不建议以这种方式来教育，你可以用简单的奖惩，用他喜欢的东西奖一下，同时也得有惩罚，做错了就得惩罚，扣零花钱之类的。这奖和惩是同时的，你不能只惩罚不奖赏。老师要求，只能配

合老师了，你要是不配合老师，后面麻烦更大，老师都不管了。

2、只是发愿往生极乐也可以去极乐世界。这种没有发大悲心、出离心、大菩提心的，那他们到了西方极乐世界会消业吗？到了西方极乐世界就一直呆在那里不出来吗？

Taiguanglin：

只是发愿往生极乐世界，可以去。到了那里，随着你的修为提高，也会发其它的心，他们也会教你，你应该发心。这些问题到了那再说。但是你要想成功地去那里，提高这个概率，你还是要先发个大菩提心。不需要把你认识的人全度了，不需要。

你就先说我想度和我亲近的人，这也可以。你先去极乐世界，然后度和你亲近的人，这个也算大菩提心，虽然这个范围没有那么大，但是也算大菩提心。这也是你记忆当中的众生，都是你的记忆当中的众生，我先度亲近的人，这没问题。

3、高考都是注定的吗，还是说有可能是因为邪淫、吃肉等将福禄消掉了？我高考当时成绩还可以，但是到考前一个月就失眠睡不着，到后面考试三天共睡了几个小时考了一本，填志愿愣是错过最后走专科。这么多年我心里都想不明白为什么。唯一想到的是初中、高中寒暑假看过邪淫的书籍。再次感恩师父。

Taiguanglin：

高考，我认为是剧本上写的，但是你前面做了一些很不好的事情

的话，也可能会被降一级。也可能没怎么读书，但是也能上很好的学校。因为我高考那年，我读书那会儿我们这边是可以作弊的，像高考也可以作弊，有人用作弊的方式，中等的水平也考上了一等的大学。

而且上了大学之后，反正学的和高中的内容又不一样，也不是连贯的，所以他上了大学还学得挺好，然后正常毕业了，也有这种事。所以高考这个事情不是单纯地你努力了就肯定能拿到好的成绩。

东风 4500：2024-03-05 05:54

师父讲马阴藏相的时候提到了内丹，这部分能否再补充下：

1、佛门修行也讲内丹吗，坐禅自然成就内丹还是您宗门内的特定修法（您后期也提到有“凝丹法”），与道家的丹道有何异同？

2、 内丹是阳神的物质基础吗？修成阳神后会化掉吗？在什么阶段会修出内丹呢？

Taiguanglin：

东风 4500，内丹是道家的说法，佛教不讲内丹，把身体都给舍弃掉，不需要什么丹。但是修到一定程度，你外表看起来就和人不一样，为了把气收敛，让外表看起来和正常人一样，所以就有凝丹法。就把气收敛起来，尽量收敛，别让人看出来你有不一样的地方，这个有办法的。但是一般人不需要。一般人现在先修到初禅再说，先修到初禅，遗精消失，还有月经消失，到这个程度再说。

还有内丹是不是阳神物质基础？阳神是光子，比我们现在这个世界的光子还要小的光子，它不是什么内丹那个基础物质之类的。阳神

的确是物质，但是和内丹不一样。

毛麈水：2024-03-05 03:41

师父，關於高能血。

1、高能血的質量能否反影在儀器的檢測分析，例如智能健康手錶的數據計算方式呢？

Taiguanglin：

毛麈水，修行人血液会有变化的，最起码血压会比正常人要低，比同龄人正常人要低。正常的一般是 120，但是你要修行的话，不管你年纪多高，50 岁、60 岁，你都能达到 110~100 的程度。但是正常的活动不受影响，而且更清爽，血压低，脑子更清爽。

血氧量，应该叫红血球的量和白血球的量都会比正常人要高一些，但又不影响正常生活。血脂量会低，因为吃的少，少吃那种油脂多的，让血液变得非常清澈。当然和正常血液都不一样，有些人抽出来的，甚至颜色都有点不一样。一般抽血的时候是静脉抽血，颜色是有点黑的，黑红的，但是你修行到一定程度，静脉抽出来的血也是红的，和黑红不一样的。

而且到后期你从四禅开始，三禅、四禅开始，尤其四禅，基本要戒盐，不吃盐，戒盐的时候血就变得更红，非常的红，而且血液凝固之后也是红色的，没有盐分的血液凝固之后也是红色的，它不会变黑。

2、空气稀薄的地方例如高原或密室或樹林對于製造高能血有否影

響？

Taiguanglin：

高原反应这个问题，在他们那个环境里修禅更难，因为的确氧气不足，所以他们那边想靠修禅定解脱的人数就少，都是走念咒的方向。

一合相乎：2024-03-04 23:50

1、因为我用凡夫的六根觉得师父已经把佛经提炼了，直接是系统性的给答案（白话文，易懂），我坚信师父讲的是正法，所以我不研究佛经，我就按《坐禅》、《坐禅之问答录》执行：磕大头、腹式呼吸、双盘、读经（《心经》《地藏经》《金刚经》）、念咒（大悲咒、六字大明咒）、念佛号、放生、素食。一直坚持（今年准备把功课量提上去）。

问：我坚信读经念咒是为了灭文字妄想，这样不研究佛经的修行正确吗？

Taiguanglin：

一合相乎，我不敢说这正常不正常，但是你可以这么做，一年就看一部佛经。佛教有十三部比较重要的佛经，你去网上查一下十三部重要佛经，你一年看一个就可以了。按照这个修行来，就一年看一部，看看你能理解多少。如果你的修为到了的话，佛经大部分内容都可以理解，修为没到的话有些就理解不了，就看你的修行程度。

释迦牟尼佛在的时候有一个人叫扫地僧，他什么也记不住，肯定佛说的法他也记不住，所以佛教他念“扫地”，他就一直念“扫地”，就成为阿罗汉了。所以学佛经的目的是让你了解义理，主要是了解义

理，先在义理上想通了。在义理上想通之后就可以信、解、行、证，解完了就可以修行，然后就可以证悟。

你想通了之后，你在发心上正确、修法上正确，就可以很容易修出来结果。你不了解义理的情况下就可能走偏。你按照我书上的看，基本上义理都已经通了，从发心开始，修法开始，意识的结构，整个法界的大循环，都已经差不多了。

山摇娜：2024-03-04 23:22

家里的 6 岁小女儿请问你，地球上真的存在会魔法的巫师世界？地球上真的有精灵小矮人独角兽马头人身的神奇动物吗？哈利波特这本书是不是也揭露了一些真相？孩子特别想知道，如果师父能勉强回答一下，就太感谢了。

Taiguanglin：

山摇娜，地球上是没有什么物质世界的。但是你要去深山里边，去山里修行的话，是会感受到一些山精、山怪。反正稀奇古怪的生物挺多，而且都没有实体，他们经常会打扰。所以一般我不建议上山修行，尤其是不修正法的，修外道的，更容易招这种东西的侵扰。

那些东西也算是精灵，但是小矮人、独角兽这些是没有的。《哈利波特》这书，让你打开一个新世界的认识方式，这也是好事。我更希望你去看《黑客帝国》，你就知道有可能这个世界是被人控制的、管理的。

如一 2：2024-03-04 21:48

师父：1、“明心见性”是两个阶段嗎？明心是指初禪、見性是指成佛嗎？2、到底什麼境界可以叫“開悟”了？

Taiguanglin：

如一，前面两个问题都回答了，十年前的书里都有。我叫大家一天只问两个问题，你问了四个问题。

3、我弟弟一直在练习注重核心力的“瑙力瑜伽”，练出腹肌和马甲线，但是腹部就很紧绷，這樣练腹肌正确嗎？

Taiguanglin：

第三个问题，用那种去健身房练的那种方式来练腹肌，腹肌是会往里缩的，往里长的，我们要的是往外长，把腹腔的容积变大，这样对身体才是好的。你要是硬练腹肌，看起来腹肌是平平的，结果很大的腹肌就往里挤压内脏，这就不对了，压到内脏之后，血压会往上走，这个就错了。

4、今天小組共修了義理《業 2》，里面讲到了魔是怎麼回事。但是我還是没明白，魔也是堕落下來的佛吧，但他不想回去了，贪恋欲界天的权力享受？我們都是堕落下來的佛，咋我們成了凡夫、他却成了魔？是福报不同的原因嗎？魔王和他的魔子魔孙终有一天也能得度回去吧？

Taiguanglin：

魔王，他就是福报够大，造了很多福报之后，到了那里享受当皇帝的快乐之后，就不想离开了，就继续呆在那儿。而且这个家伙，这个魔是非常聪明的。你看佛经里他从来不自己动手，都是叫别人打，叫小弟们去干。就那些魔兵，魔子魔孙们，先来试着杀释迦牟尼佛，杀不行，没有成功，就再派魔女们来勾引。

然后实在不行，他自己下来之后，他不动手，就劝佛赶紧死，赶紧入灭，就劝这个。他自己从来不动手的，他知道后边还有因果。他挺聪明，一直都用这种方式来搞。现在也是，他不是自己动手，他派自己手下，还有他养了很多临时工。

慧觉观自在：2024-03-04 20:55

顶礼师父！可否请您展开讲讲三十六万亿一十一万九千五百同名同号阿弥陀佛的故事？

《龙树净土文》中也提到，印光法师作序。大藏经中《庐山莲宗宝鉴》也提到。而梦参法师说，“既然是有三十六万亿一十一万九千五百同名同号阿弥陀佛，那就有三十六万亿一十一万九千五百的极乐世界。”此言有误，按您的开示，应该都在一个极乐世界。

在极乐世界成的佛，只要发的愿相同，都叫阿弥陀佛么，可以选择出去或不出去？您未来在极乐世界成佛，也叫作阿弥陀佛么？如果发的愿不是阿弥陀佛的大愿，也可以出去再创造一个世界么？

观音菩萨的本师，是初始的那尊还是三十六万亿阿弥陀佛呢？这三十六万亿尊阿弥陀佛，有没有最主要的一尊呢，比如在极乐世界讲

法时的那尊？

临终时来接引的那尊，是三十六万亿中任意一尊，还是最初始的那尊？

Taiguanglin：

慧觉观自在，只有一个极乐世界，三十六万亿佛都在一个极乐世界，如果分的话就不是那个说法了，都是一个世界的佛。

对，在极乐世界成佛的话，要继续沿用这个名字，这是极乐世界的规则。从一开始就这样，可以说就为了打出品牌效果，阿弥陀佛这个名字一直传下去。如果想再创造一个世界，想换一个名的话，再创造一个世界，可以分家出去，没人管的。

观音菩萨的本师是现在的阿弥陀佛。

新佛出世之后就由新佛来管，基本上大部分都由他来管，其他佛就提供加持力，不管事的。

还有师承问题。你看《楞严经》里，观音菩萨讲耳根圆通法门的时候说，他在叫观世音的佛那里，第一次发菩提心。原文是这样的，“尔时观世音菩萨，即从座起，顶礼佛足，而白佛言：世尊！忆念我昔无数恒河沙劫，于时有佛出现于世，名观世音。我于彼佛发菩提心，彼佛教我从闻、思、修，入三摩地。”下面又是“初于闻中，入流亡所”这里，（讲）耳根圆通法门。这是发菩提心的第一个佛，这个时候遇到的佛，不算师承。师承是什么？把你带到阿罗汉的时候才叫师承，才是你的本尊佛、上师。

极乐世界讲法时的那尊，现任的阿弥陀佛来管大部分的事情，其

他佛不管，这个前面说了。临终时候接引你也是现任的佛，其他佛基本上就提供加持力而已，他不管那些事。

在下名为上天：2024-03-04 20:38

大师，我看《极乐世界游记》有疑惑：为什么极乐世界有好多佛加持，还经常有菩萨讲法，还没发起恶念，还没有人间各种琐碎的事情，从下品下生修到上品上生还需要 12 劫？人间的话认真修行，30 年总能上一阶吧？为什么那边上一阶要 0.75 劫这么久。

12 劫=201576000 年，这 12 劫是极乐世界的 12 劫还是人间的 12 劫？如果是人间的 12 劫，假设极乐世界 1 天=人间 6 年，换算一下 201576000÷（365x6）÷365=252 年，252÷9=28 年，在极乐世界升一阶需要极乐世界的 28 年，这个看上去还比较正常。。

Taiguanglin：

在下名为上天，这个时间你不能按照我们这个时间逻辑来解释。到了那里体感时间和我们一样，但是往这边一看，这个时间就过得非常快。比如两个人，有一对夫妻，有一个先死了，去了极乐世界，他刚和周边的人打个招呼，回头一看配偶也来了。但是一问，配偶在人间多活了十多年，就这么个关系。

时间就这样，那边是非常短暂的，而这边体感时间非常长。但是到那边之后时间还是一样的，体感时间还是一样。这在我们世界和天界也一样，四天王天一天，我们是五十年。到了那里一天，你感觉还是一天，但是这边过了五十年。

思思观观：2024-03-04 20:05

师父，现在的妈妈都很鸡娃。既然啥都是命定的，我想把大量鸡娃的时间用到修行上，这样对吗？

Taiguanglin：

思思观观，鸡娃是什么意思？这是你们的方言？大量鸡娃的时间用到修行上，我就理解为大量浪费在乱七八糟事情上的时间用在修行上，这么理解对吧？我觉得应该对。修行才是正事，其它事，时间能不浪费就不浪费。

血苍穹 87：2024-03-04 19:58

顶礼师父，中国经济何时才能超过美国哦？只有中国成为第一，国家才放宽宗教政策，大乘佛法才能走向世界啊

Taiguanglin：

血苍穹 87，中国经济现在已经超越美国了，体量已经超越了。按工业量，中国已经是美国的两倍了，只不过定价权美国还抓着一部分，所以他们把价格往上提，我们这边往下压，最后就感觉他们厉害，其实中国已经达到两倍了。所以现在中国和美国正在比拼当中，可以说已经到了白热化的程度，美国这一仗败的话，很快就会垮下去。

现在的宗教政策是正确的，你不要以你个人的感觉来说。现在的剧本是经过无数次打磨，就是经过无数次的经验之后拿出来的剧本，在这个世界里是最合适的剧本，我只能这样告诉你。

宗教政策你去看韩国，那边是自由的，自由的结果怎么样？十字架占领了整个韩国，十字架是李承焕带来的，也不过几十年而已，但是他们都发展到两千多万，佛教只有一千万，五千万人口里两千多万基督教，只有不到一千万的佛教徒。而且因为宗教政策是开放的，允许自己创建宗教，所以很多邪教，小的太多了，据说有几百、几千个那么多。

现在中国的宗教政策是正确的，不允许在公开场合传教，这反而保护了本地的宗教。要是允许公开传教就完了，基督教十字架遍地都是，你挡都挡不住。

阿难乎：2024-03-04 19:03

1、灭了淫欲（初禅）的人，是不是就是对男女都一样了，不会对异性有任何兴趣，哪怕想一下也不会了？后面也不会再有异性的业力了吧？

Taiguanglin：

阿难乎，没有淫欲的人对男女不感兴趣，这个对。但是有没有异性的业，这个不好说。因为历史上有人都开悟了，然后就跑去结婚，有这样的人。高丽也有，中国也有，高丽是新罗吧，韩国那边的。都已经修到开悟了，他还跑去丐帮，和乞丐们一起生活一段时间。然后和公主结婚，还生了孩子，有这样的例子。

所以说，这个“灭淫欲”和“淫业”是两回事，和身体承受痛苦，进入初禅、二禅不是一回事。因为淫欲没有了，也可以正常生育，正

常生孩子的。没有并不是说变成了什么性无能者，不是这个意思，所以后面还可能也有业。

而且修行到了一定程度之后，他还可以去自我地修改一些命运，可以申请修改的。如果是编辑菩萨，或者观音菩萨允许的话，他可以修改一些，然后把未来的业拉过来，也可以做到这一点。像虚云自己发愿，延长 27 年寿命，这样就可以把后边的业都拉出来，也可以的。

2、您之前说一般要三四禅后，有大菩提心的人才有菩萨来带。但如果这个人现在有了平等普化心、同体大悲心等最高的发心，但是他连欲界定都没进，这种人能得到菩萨的指导吗？

Taiguanglin：

下面这个问题，你的修为没到，但是光有发心，可以教。但是”再来人”是不会来的，让你找个正常教的学法，正常的正法可以接触，然后学习，这个没有问题。

---

vivian_fay0330：2024-03-04 17:03

顶礼师父，刚又体会后再来补充继续求开示：层层分别心是用来检验修行进度条吗？如果按照师父讲的洋葱一层一层，已经告诉了每一层特性有什么了，实修是不是倒推验证？请师父再稍微开示一下，这个分别心知道以后具体怎么指导实修

Taiguanglin：

Vivian，这个分别心，说实话对我们来说，对现在的这个世界的

凡夫来说，是很遥远的事情。分别心是讲给天人听的。但是，我要把这次佛法给讲得圆满一点，所以把这个分别心也补上。对于我们来说，还是从文字妄想、注意力、情绪这三个层次上用功，先把这个给灭了就可以了。

分别心，我们看到的一切世界全是在有分别心的状态下感觉出来的，你只要知道这一点就可以。到了三禅以上，世界只有意识和虚空；到了罗汉这段，也是意识和虚空，有多个世界，他们有这么分的。所以说在我们现在，你只要把眼前看到的这些乱七八糟的世界，所有的物，你只要认为它本来不存在，这样就可以了。

分别心的修法，后边是怎么灭分别心，菩萨罗汉那边都是“以心传心”的，就是意识重叠的方式教你的。这不是什么简单理论告诉你，你就可以自己靠打坐入禅定境界，然后就可以灭掉，这个很难自己灭的。 只有更高级的人，把你带入那个禅定境界，让你体验一下下一个禅定境界之后，才可能记住那个感觉之后就能灭掉。之前这个几乎是不太可能灭掉的。

Lanlan 兰岚：2024-03-04 16:00

请问师父：

1、关于往生西方的品位，十年前师父有说过：在这里修到初禅，对应极乐世界下品中生，二禅是下品上生。看到《观经》上关于“九品往生”的描述，中品下生，往生七日后，遇观音菩萨和大势至菩萨说法，才得须陀洹。这是因为极乐世界对于初禅的要求更高吗？ 可

否请师父再详细介绍下，我们现在修行到不同的程度，分别对应西方的往生品位？

Taiguanglin：

Lanlan 兰岚，这个十年前的书里已经讲过了，最下边儿是欲界定，对应那边儿的“下品下生”。然后每升一个禅定境界就往上走一个。最高的“上品上生”是非想非非想处天。这都属于轮回内的，“三品九生”全是轮回内的。

到了那里之后，自然有菩萨来教，每个层都有菩萨罗汉负责。而且众生去了那里，就可以借用佛的神通。五神通，六通中的没有漏尽通，前面五通多多少少都会。所以从那边，可以用天眼来观察娑婆世界的亲人们都干嘛，他能做到的。

2、《观经》里还提到：上品往生，有西方三圣来接，下品就化佛菩萨来接，甚至下品下生，命终只能见到金莲花。另外，往生后各品位的“待遇”也不同，下品下生要在莲花中满 12 大劫才花开。中品上生的，一往生花就开了，然后听闻四谛法，就得阿罗汉果了。

师父能详细说一下，不同的修行程度，往生西方的“流程”和在那边的“待遇”么？（不知道“流程”和“待遇”这俩词用得对不对。。）感恩太师父慈悲开示！

Taiguanglin：

什么时间问题啊、要开花多长时间啊这些，到了那里，这个时间和我们这儿尺度完全不一样。那里的时间，按照那里的时间来算。十

二大劫你以为真的是十二大劫？有可能在那里，就那么一会儿的功夫。开花就那么一会儿的功夫，没有那么长时间。只不过从这里感受到，可能那边的时间就变得很长，从这里感觉是很长，有时间之间纬度不一样的说法。

具体待遇之类的，说真的，谈不上什么待遇差别之类的。所有人都是按照自己的欲望。越下边的人欲望越多，也可以借用佛的神通，来创造自己需要的东西，所以也谈不上待遇差别的问题。上面的人没有欲望的话，他们就静静地待着吧。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-04 15:41

师父：从去年 12 月以来，我一直按照您教授的“降魔坐+练呼吸+磕大头+念大悲咒”的方法在修行，其中，每日磕大头从第一次的 50 个到现在 328 个（50 分钟），虽然动作比较熟练了，但是空了还是在翻读《坐禅之问答录》对照检查动作是否标准，发现对您说的“双手撑住地面......然后双手向前伸展，手掌向上翻，额头着地”这句话的理解还没有完全到位，请教如下。

1、“双手撑住地面”：我发现，双手撑住地面时，双手落地的位置和胸腹砸下去的角度有关系，我是手掌根部的落点和胸部乳头基本齐平，请问师父的落点在哪里？双手趴下的落点和双手起身的落点（支撑点）是不是在同一个位置？

2、“双手向前伸展，手掌向上翻，额头着地”：

我的做法是，额头随着胸腹砸地的时候就着地了，在额头着地的同时

才提起双手向前伸展。

我反复参详您这句话后的理解是：应该分解为 3 个动作，而且这 3 个动作似乎应该有先后顺序：先“双手向前伸展”再“手掌向上翻”最后才“额头着地”，这样才会有个明显的磕头的动作。

请师父提示，我的做法错了吧？我的理解是对的吗？

3、“双手向前伸展”的同时，双脚背是不是也要打直？

叩谢师父指示！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，这个磕头的动作，你去看微信公众号，用我名字写的微信公众号，那里有一个视频，有位老哥磕头的。（你说的）都很对、很正常。你不用在磕头的问题上，刻意地去追求某个什么标准动作，就按照你的方式来。磕着磕着慢慢习惯了这就可以了，没有什么特别副作用的话就可以了。

主要重要的是：一个头一直要在上边，头不能往下，屁股不能撅起；还有起来的时候，膝盖不要绷得太直。起来的时候膝盖绷得太直，很容易伤到里边的软骨，时间长了有可能伤到。所以膝盖稍微弯曲一点，这就可以了。总体来说，就是不受伤的情况下，感受这个过程就可以。

如一 2：2024-03-04 15:15

1、投胎是在受精卵形成時還是即将出生時？2~3 个月不得已的流产就导致了需要被度的婴灵嗎？

Taiguanglin：

如一 2，这个在《佛说入胎经》里说，一七天就已经身根和意识混在一起了。所以我们认为是只要受精了，受精卵已经形成，那就已经有意识在那儿等着投胎，基本上可以这么认为。不像有些什么电影之类的，快要出生的时候才有意识进来，不是这么做的。因为没有意识的话可能变成死胎了，必须得有意识。在还没出生之前都已经进来等着呢。

所以你要是能够进入初禅，回忆自己此生的记忆的话，你可以看看自己的记忆在哪里。有可能你就直接能看到你在娘胎里的记忆，那说明你已经在娘胎刚形成的时候就进来了，是吧？所以说两三个月流产的话，那就肯定是变成鬼了，需要超度。说真的，这个超度婴灵，真的不是很简单的事情，母亲要有忏悔之心，最好是能发愿未来度它。母亲没有这个心态的话，就光靠别人做功德有点难度。

2、网上有各种说法，請師父确定一下“众生”的概念。确切地说，我們是不是应该发愿的是“度一切有緣有情众生”？

Taiguanglin：

“众生”的概念，我们是不是应该发愿的是度一切有缘众生？你就发愿，大菩提心就是把你心中留下记忆痕迹的，他们度完就可以。其他人，和你无缘的众生不用度。就度和你有缘的众生就可以了。

3、魔王波旬告诉释迦摩尼佛末法时代魔子魔孙會來扰乱传法，師

父讲讲魔是怎麼回事啊？魔子魔孙是要度的“众生”嗎？

Taiguanglin：

魔王波旬的问题，我已经都讲过了。他就是想要继续享受那个权势，所以不想让人离开轮回，他就是这么一个状态。

你问这个魔子魔孙需要度吗？你和他们结了缘那就得度。所以不要和他们结缘，尽量不要和他们结缘。你学的是正法的话，魔子魔孙在极乐世界的人还在的时候，是不会来扰乱你的。这是有过协议的，在我们在的时候，可以不用担心魔子魔孙的扰乱。而且你得修正法，最好是修净土法门，他们就更不敢扰乱了。下边这位说了，有人修外道邪说，然后就出现很多乱七八糟的现象。

所以我前面讲，一个人是不是教的正法，你按照他的法修，能很明显地感受到佛菩萨加持。这个佛菩萨的加持，是你在定中也好，就算入不了定，哪怕是梦中，得到感受之后，这个心态，让你更生起信心了。感到很殊胜，然后有升起信心。

并且在你的修行当中，特别是关键的节点上，有障碍的时候，人家来帮助你把这个障碍给突破掉。这样的都是殊胜的，明显的是佛菩萨的感应的时候。说明教你这个法的人，是传播正法的人。如果不是的话，魔事诸多，修了半天都没有什么特别感应的，或修了很长时间没有感应的话，你要考虑考虑了。

普泽：2024-03-04 15:08

顶礼太师！我爸以前用念佛机放佛号的时候我妈也当捎听，有一

天上山干活她在山里回家的路上听到远处飘来佛号的声音飘进耳朵里，从此之后耳朵里一直有念佛的声音，有时是唱戏曲的声音，搞的她有时比较烦，再加上她总是感觉有东西在她身上，她上山也不敢念佛了，说是怕在山上念佛招一些不好的东西，估计她觉得耳朵里听到的念佛声音是一些 阴性的东西在给她念。

我说念佛没事不会 招不好的东西，她说她自己的情况她自己知道，我也说不过她，请太师给我妈开示一下吧！

Taiguanglin：

普泽，你母亲的情况，这是你母亲还是父亲？总之你觉得念佛之后，有一个声音一直在耳朵里念，这个应该是你走错路了吧。

首先得有正确的发愿，要往生极乐世界。有正确的发愿，相信那边有极乐世界，有西方三圣在接引你。有正确的发愿之后再念佛，你就能得到他们的保护，你就不会遇魔事。

但是你念佛，一直在求乱七八糟的事情，人间的富贵也好、神通也好，这样的话很容易遭外邪，尤其是山上。山上有乱七八糟的东西很多的。你在山上念佛念咒，如果发愿不对、不纯的话，有可能会招来这些。

所以你劝你母亲还是好好看正常的佛经，从《净土三经》、《净土五经》开始看，对西方极乐世界有一个正确的认知。然后要升起去那边的愿望，发愿，有正常的愿望。然后再用善行来对冲，善行。把冤亲债主，有可能是冤亲债主，也有可能是那些不好的，过路的鬼来捣乱。这些用多行善、多布施、多放生来提高福德的话，也可以阻挡掉

的。

---

vivian_fay0330：2024-03-04 14:16

顶礼师父，我在听 3.1 日开示师父讲的分别心，如果我要突破时间空间的限制，是不是要把师父在这里讲的分类都明白后，对自己每一个产生的妄想念头，都能对应到时间分别心的不同类目里，明明白白的知道是哪一种，是空间不变的变化，还是时间变化的不变化，或者是异分别，异分别里又能知道是前面的后面的分别，在这个里面再知道是不是前面的打包成了一个，记忆跟当下的又要能分辨，是要做到这一层才能突破时空的限制吗？还是不去想这些，就在坐上，自然就明白了呢？

Taiguanglin：

Vivian，分别心的问题，你看一看就可以了。这个对普通人来说，真的是，感觉好像让很多人困扰了，讲完就让很多人多了更多的烦恼，开始研究这个。你就从现在开始，文字妄想、淫欲、注意力、情绪，从这里开始一个一个灭。三禅、四禅这辈子能不能到还不好说。

分别心，你就知道有这么个分别心。如果平时就愿意拿这个分别心来修，四念处观法，这个也可以平时拿出来修一修。但是想走正常的修行，把禅定功夫提起来的话，就按照我前面讲的来修，分别心就不要管了。

打坐磕头念佛：2024-03-04 12:54

师父，现在才看懂十年前的坐禅，分别心这章真是听了很多遍，仍然不明白…就明白了相原来是分别心，以前读《金刚经》以为的相就是它的字面意思。

师父问一个和现阶段修行不相关的问题，菩萨带业进入轮回度众生和消业的过程，在没找回记忆之前是不是和正常人一样经历痛苦？这个时间段也是有凡夫的苦吧？

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，前面找不回记忆的时候和普通人没啥两样。就是有搭档偶尔会告诉你干什么，而且前面他都不告诉你关于佛教的事，都不会往这个修行方面提。往往是在接触佛法之前的这段时间，会消一段业；在不知不觉中，在你还不知道自己是谁的情况下，先消一段业。

小时候，就和人接触的过程中会有一些苦，这些都很正常。而且到后来，再回头往回看的话，这些放在你找不回记忆之前是对的。要找回记忆之后，这些业消起来可能变得更麻烦。有些事情你知道了，就真的不愿意去碰，不知道的话就反而可以。

普泽：2024-03-04 12:42

顶礼太师！我妈 70 多岁了念佛 3 年，现在双盘一小时多一些，她想临终时能坐着走，好让亲戚们看一下，想让他们相信念佛往生的事，临终坐着走需什么条件吗？或修行达到什么程度才能坐着走？

Taiguanglin：

普泽，我上面回答一个耳朵里有声音的人，还是你那位母亲吗？“双盘一个小时多一些，她临终前能坐着，70 多岁……” 那就拿福报来堆，多行善来回向给你母亲，还是你母亲自己去做，然后每天坚持念佛。

还有前面已经讲过，你先让她去看，念给她听也行，《净土三经》、《净土五经》拿给她念，让她听一听极乐世界、阿弥陀佛，让她对极乐世界有正确的认知，这很重要。然后再有福报、愿，还有戒行也是要到的，起码要不吃肉，这一点要做到。起码要不吃肉，这样就可以了。我看按你的说法，你母亲身体挺健康的，活个十年多、二十年都没问题吧。

DD 泰粉丝：2024-03-04 12:38

师父，极乐世界，一般要到哪一品才会下来消业、度众生？师父在人间呆一辈子，您的搭档在极乐是不是只过了 1 天什么的。

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，只有到了阿罗汉以上才会下来消业和度人，做传法任务。不到阿罗汉都不让出去，不让你出去的。哪一品？这“三品九生”全是凡夫，全部超过了才算阿罗汉，然后就可以出来了。

搭档那边都没有时间观念，他没投胎的情况下根本就没有时间观念，可能在他眼里看我，就是我的一生很短暂吧，一顷刻间。

炙热摆渡人：2024-03-04 12:18

顶礼 tai 师父！“悟后起修”的“悟”是指什么呢？

我们如果能够在头脑层面理解了您所讲的义理，算是“悟”吗？感谢师父解答。

Taiguanglin：

炙热摆渡人，你说的对。“悟后起修”的“悟”，就是你在义理上，明白了这个世界的真相，明心见性。知道了人有不生不灭的自性，然后，所有的我们看到的一切，我们的烦恼，一切通通都是在这个自性上产生的，长出来的妄想、分别、执着，本来是没有的。所以我们可以靠修行，把它们全部消灭掉。你有这个认知，就算理解了。有了正确认知，然后开始修就可以了。

富贵行者：2024-03-04 12:08

顶礼师父！1、有说禅定境界了了分明，又有人禅定中被误以为死了烧了，难道了了分明不包括对外界的觉知吗？那这两者之间怎么个关系？

Taiguanglin：

富贵行者，你问的这个问题，有些人禅定中离开了身体，去了别的地方，有可能身体被烧掉了，他都不知道。回来之后以为身体没了，那只能再去投胎了，或者直接升天。所以说需要有人护关，有这么要求，有人护关。如果长时间不回来的话，起码要看看，他有身体腐烂迹象的话，再看烧不烧；身体没有腐烂，就把他给烧掉，那就真死了。

2、是不是罗汉再来就已经有搭档了，搭档是罗汉还是菩萨？很好奇大迦叶尊者和阿难尊者是一对搭档吗，老是在寺院看到他俩在释尊左右

Taiguanglin：

这个搭档都是两个人实力差不多、修为差不多的人做的。相差太多就不能成为搭档。你说的这个大迦叶和阿难，他俩不是搭档。他俩只是在这个世界显出来的像，左右侍者，但不是搭档。

自由奔放的林蓝：2024-03-04 12:06

顶礼 Tai 师父！师父好！我是 2022 年看到您的帖子，后又和傅师兄请到了您的开示书《坐禅》，已经通读，又时常翻阅。

看过《坐禅》后，我时常想念师父，虽未谋面，但从十年前的文字中，我得到了许多智慧。

师父的开示通俗易懂，逻辑严谨，想到能遇到师父这样实修且有成就，讲法还特别能契合现代人思维的高僧，我心中就特别欢喜。以至于今年得知您重新开始传法，我真是又高兴，又感动，又觉得自然而然。

回想两年前我就是带着那个疑惑在四处寻找答案，我就知道，冥冥之中，正法肯定会指引我，所以我想到师父就感觉很亲切。

我一直有零星的疑惑，这种对法门的疑惑，成为了我修行的障碍，恳请师父详细开示！

1、关于吃素。在《坐禅》中，师父说不要摄入蛋白质，不要喝豆

浆。但在家人体能损耗较多，又没有足够时间打坐修复，有什么好的办法，应如何看待？我非常希望自己既能吃素，又能保持身体的健康，以应对世俗事务。

从 2018 年起，到 2022 年，我一直吃素，蛋奶都极少摄入，加上家中素食实在不如素食餐厅那么丰富。头两年还好，后两年，身体畏冷，气虚严重，2022 年底阳过之后，更是反应剧烈，很是虚弱。不得已，2023 年开始吃羊肉，一年过去了，现在身体有所恢复。但我心中并不贪恋肉味，吃肉时还是有些许愧疚之感。

Taiguanglin：

自由奔放的林蓝，关于吃素、豆浆，我以前讲的那个豆浆是在庙里，他们送来的都是瓶装的、那种工厂里生产的高浓度豆浆。喝完就腰疼，甚至有可能还掺了点牛奶吧。感觉就挺好喝，但是喝完腰疼，所以就不建议喝。但是在外边早餐店卖的正常的豆浆、豆腐坊里卖的豆浆，那是没有问题的。还有超市里卖的豆浆粉，那些没有问题，是可以喝的。

关于吃素的问题，我觉得你没有磕头、打坐这些修行行为，只是单纯的吃素，那可能身体就受不了了。我不知道你修的什么，上面说修内观，也没有持续地每天坚持修，是吧？

2、在南传的内观法（四念处）中，没有刻意强调吃素，为何也有修行人成为了阿罗汉？

Taiguanglin：

南传佛教有一个问题，是他们专注于修心，好像不管身体。我见过不少南传人都很胖，他们是只关心修心的问题。跟他们聊义理的话，一套一套的，但是身体好像不怎么关心。他们感觉就是把修行融入到生活当中，四念处观法，把它融入到生活当中。一直观，一直觉得自己心态很平和，挺好的。但是这个和解脱不是一回事，带不来解脱的，你得先明白这一点。

南传以前佛在的时候，的确能用很简单的修法，就可以马上达到阿罗汉的境界。那个时候，既有“再来人”本身的强处，本身就可能是四禅、无色界定的人下来的。在佛的加持下，很容易就能达到，甚至不需要戒肉的。而且佛在的时候，肉是没有灵魂的，所以没有因果。甚至没有毒素，也不会对打坐有影响。但是佛不在之后的肉，还是不吃为妙。你一直说的前面吃肉的问题，我看是没有靠磕头、正常的打坐，来让身体慢慢，全部往好的方向变，只是单纯的戒肉，所以导致这样不太好的状况。

3、关于观想和咒语，南传四念处和大乘修法的差异，以及对现在众生的适配性。这是我最大的疑惑，遇到 Tai 师，也是因为这个疑惑。我从 2016 年开始修行内观法，也就是四念处（或称四念住，毗婆舍那法），师从葛印卡的十日内观。2018 年我又花了一年半念满准提咒一百万遍。无意中我遵循了师父《坐禅》中的方法——灭八成文字妄想。

四念处的教法我也觉得很好，开示也是很白话，富有逻辑。四念

处的教法，让我对佛法有了正念和正信。

后来我在四念处和“念咒念经观想”之间摇摆，原因是，咒语带着特定的波动，观想是想象，而四念处要求如实观察身上的感受，并保持平等心。

而且我在念咒时，总是不自觉地想求点什么，我觉得这样的心不是正的，于是完成一百万遍的发愿后，我就回到了四念处。

现在我的疑惑是：继续四念处，好像师父开示说现在人很难通过南传修法达到什么成果了。

而修大乘的，观想佛和菩萨的样子，从义理上，我还没从“如实观察实相”这个四念处的观点上脱离，会觉得观佛形象是凭空想象的，是虚妄的。再者，念准提咒，因为一直往外出气，容易气虚。且身体会有咒语的波动，也就盖住了身体本身的感受，也是一种人为制造的感受。

我说的比较多，都是些背景交代，我知道有时我们以为提的问题能解决的疑惑，但有可能连提的问题都不对，所以只能把我的背景情况给师父说说，希望师父能感知我的疑惑吧。

Taiguanglin：

下边的问题，是你要确定你的目标：你要继续做人？还是做罗汉？做菩萨？还是怎么样？得先确定这个目标。你决定要舍弃肉身，起码要达到三禅。三禅开始就彻底没有肉身了，你要往这个方向努力的话，就学打坐、学参禅。参禅就按照我教的那个方法，先灭文字妄想，然后灭注意力、灭情绪，往这个方向走。如果你只想继续做一个会观察

自己的人，那就按照你四念处的方法继续修就可以了。

为什么要打坐？打坐的目的是什么？前面都讲过了，打坐是长时间地练习不使用身体，最后达到舍弃身体的结果。你要扔掉这个身体，起码也得先练习不使用身体吧。你所说的四念处观法，一直在生活当中都在用，每天单盘有时候也就坐一个小时、两个小时，也在用是吧？但是要彻底地，把六根境界全部灭掉，才能舍弃身体。所以你就按照上面我教的方法，或者修耳根圆通、或是观想阿弥陀佛像，这些上三根的方法，来先把下三根给灭掉。这样按照正常的修法来修。

你说的这个如实观察实相，这个四念处，在生活中平时不打坐的时候可以用。但是打坐的时候，就要用正常的方法，先把肉身的六根境界一个一个全给灭掉，这样才能解脱。就算解脱不了，起码能达到三禅；达到不了三禅，起码能到二禅；实际上达不到二禅，也起码能达到初禅、安住于初禅吧。起码你能有个突破，就比那个四念处要强。

你下边回复上问的“南传观法”，南传的观法是在“分别心”上用功。你得先明白这个意识的结构图，分别心在最上面，再往上就是菩萨的妄想。（往下）是阿罗汉的分别心，然后是执着。而我们现在肉身上用功，这是最下边的注意力，再下是文字妄想、淫欲。（往上）是注意力、六根注意力，然后是情绪，然后是四禅天的对黑暗和光明的执着这些，再往上是这些。

咱们现在是在有肉身的状态下，你说用观法把身体给观到粒子的程度，观察到极细的粒子，然后再观进去会消失，理论是对的。用分别心观察所有的执着，包括肉身，理论上是对的，在佛的时候这个办

法的确可行。

但是现在你用这个观法，无法跳跃中间的情绪，在注意力上也是。你这个观法是观哪里？是可以全身都一起观吗？你有这个分别心，可以启用到这种分别心程度吗？你可以观到整个感受，同时又情绪、六根境界、文字妄想全部能观到吗？一般人是很难做到的吧。如果你能做到的话，也不会有这些个问题。

这个可以说你拿别人的境界，或者以前人的境界来说，你现在连吃肉的问题，怎么吃素的问题都没解决。我劝你就老老实实打坐，你说灭了文字妄想，那现在就是灭淫欲的阶段。有没有淫欲你自己很清楚吧，灭掉淫欲就可以进入初禅，这个肉身是明显有变化的。

你说的后边用观，观到身体的细微粒子，然后灭掉，那前提你也得先入禅定，才能观到那个程度，明白我的意思吧？你得先入禅定境界，然后才能进入观察粒子的境界。粒子是微观，在天眼中都有，一个微观，还有遥视，这些都有。这个微观，你得先进入禅定境界，最起码初禅。要进入初禅，前面讲过有一个长篇的内容《初禅》，你去看那个，先看看能不能进入初禅再说。

果慧：2024-03-04 11:38

1、没学佛之前就对丹田这个话题比较感兴趣，各种视频别人教的都学了，但是实在感觉不到，也找不到丹田，听说丹田是在肚脐眼附近吧，请问这个怎么找呢？您书上说的以后是需要观丹田的。我还挺着急的，万一我找不到的话，是不是就不能双盘了？

Taiguanglin：

果慧，丹田是肚子里边的，不在外边。肚脐下边三个手指，这个位置，在肚子里边，不在外边。你要观，把注意力轻轻地放在那里就可以了。不要使劲去想，只要轻轻地放那里就可以。

2、您在坐禅书里面说（102 页第三行），打坐时可以进入忘记身体存在的境界，叫坐忘----这样才能进入以后的欲界禅定。

请问坐忘是说感觉不到自己身体的存在是吗？任何疼痛都感觉不到的吗？

Taiguanglin：

还有你去看《初禅》，前面讲过的《初禅》，那篇看看，长篇的义理听一听。

恒行无极：2024-03-04 10:49

顶礼太师父。有时候心里明白哪些事是对的、需要去做的，但就是拖着不干，这是阳气不足吗还是信心不足，请问如何对治？

Taiguanglin：

恒行无极，简单来说就是你脑子里妄想太多，想法太多。你先念咒吧，或者念经。

因为你脑子里想法太多了，所以才会想着拖延。如果没有什么想法的话，想到什么就会马上去干，想到什么就会马上行动。但是你脑子里想法太多，就前怕狼后怕虎，各种顾虑想起来，还有懒惰的情绪

也会起来。所以先念咒或者念经，先把这个脑子里的文字妄想给灭掉一大半以上，然后心态就平了，行动力也就上来了。

有人问老和尚，开悟之前和之后有什么区别？老和尚说：打柴的时候他就打柴，烧火的时候他就烧火。以前没有开悟的时候，是打柴的时候想着烧火，烧火的时候想着打柴。现在开悟了，打柴的时候就专注于打柴，烧火的时候专注于烧火。

你现在说这种拖延症，一直想拖下去的这种心态，就是脑子里妄想太多的缘故。你可以先把这个妄想灭掉，先从文字妄想开始灭掉，先念咒、看看经。

小猫弥弥：2024-03-04 10:21

顶礼太师。以前去献血的时候碰到一位老头子，看上去 70 多岁面色红润，经过交谈以后知道他是一个退伍军人共产党员，无数次的抢险救灾救人献血捐款，他都冲在前面。但他不念经的。他能看到观世音菩萨在身边对他微笑，有时候鬼还能和他交谈。

另外一个师兄，他这辈子放生了很多的动物，好几个龙王都梦中托梦来感谢他，而且他也能看到鬼向他讨要食物。那么这种是不是由于很大的善业功德导致他们开了天眼？如果没有往生意愿往生西方，是不是按照业力挺容易去天界的？

Taiguanglin：

小猫弥弥，就算没有接触佛法，只要他的福德足够大的话，也可以上天界。但是有没有戒肉是个问题，如果没有戒肉的话，就可能大

概率还是人间有福报的人。

念念踏愿来：2024-03-04 10:11

顶礼太师父，请问：

1、灭除淫欲并且灭掉下三根，才算进入初禅；灭掉上三根才算进入二禅，对吗？因为十年前说灭除淫欲就算入初禅，最近说还要灭掉下三根。

Taiguanglin：

念念踏愿来，初禅前面讲过，准确地说是淫欲要彻底灭尽，才能进入初禅。而且你要安住于初禅的话，就把下三根暂时熄灭。暂时熄灭，不是灭尽，这叫安住于初禅。

二禅，就是下三根彻底灭掉，上三根暂时熄灭。暂时熄灭就进入禅定境界，这叫二禅。

2、六识，就是 六根的思考能力吗？

Taiguanglin：

六根也好，文字妄想也好，都是灭的时候，会一起灭。不能说前面彻底灭掉，然后开始灭第二个，这不是这么说的。你可能淫欲都灭掉了，但是入不了初禅。因为下三根还没有灭到一定程度之后，就不能熄灭。灭到一定程度的时候，才可以暂时熄灭进入禅定状态，能理解吧？

六识，你就当做“六根的思考能力”理解就可以了。这个“六根

思考能力”是我自己创造出的，方便大家理解，“六识”就好像不太好理解。每一根作为中间的一个探知器官，感知器官，外边是能感知的“尘”、外边叫“尘”，“六尘”；后面感知之后，把它反映到后边的那个叫“识”，这叫思考能力。

摩尼宝珠 Lotus：2024-03-04 08:28

还有就是，我几年前是持长咒楞严咒的，后来喜欢持短咒，去年去参加了禅七后过渡到参话头，先起一念“念佛是谁”，然后心里无念，等有新的念头起来时，再提起话头，这样对吗？

有时也喜欢守膻中穴，之前看过守这里，到一定程度可以见胸中月轮历历在目，有个法师说女性不适合守下丹田容易经血量大，到底守哪里好呢，是参话头好还是守在哪里好，各自的利弊是什么呢？恭请师父开示！感恩师父！

Taiguanglin：

摩尼宝珠，参疑情、参话头是参情绪，情绪从胸口升起。这个你得先试一试，试一试用疑情。说实话我们现代人并不适合参疑情，因为这个疑情的动力，是对这个世界的好奇心。你想知道一件事情，它到底怎么回事。“念佛是谁？”这个疑问，你能长时间地抓住这个疑问走吗？你真的不知道这个东西是什么，这个有点难度吧。你要参疑情也可以，就从情绪开始，从胸口开始升起的情绪，先体验这个。先抓住这个情绪，得先体验这个，能不能抓住才是重点。

观丹田的问题，如果你脑子里妄想多的话，就把注意力放到丹田。

这样往下引，这个气就顺了。一开始本来脑子里就妄想多，人都妄想多，所以这个时候就往下引。观膻中这个方法也是有的，但是我个人是并不建议修这样的方法。因为膻中是往里揪，往中间引力太强的话，对心脏不太好。有人因为修这个得心脏病，有例子的，所以还是不要观膻中穴。这个情绪自己会起来的，你不用观，它也是从这里起来的。

妙觉本成：2024-03-04 07:07

阿弥陀佛！师父 ！您前面开示了膝盖疼是脚往后拉，我现在是这样盘的，盘完松腿时候左边膝盖还是疼那么几十秒。请问师父 是姿势还需要调整吗？



Taiguanglin：

妙觉本成，姿势是对的，感觉有点腿粗，有点腿胖。你最好还是减点肥，磕头减肥。腿细一点就能盘上，而且不疼。腿粗的话膝盖真的有点疼。

我在树下：2024-03-04 00:53

师父，菩萨设计剧本，应该是为了让众生消业的。但是人类众生

因为执着，在一生中反而造下了更多的业，最后大多数人堕落去了下三途，这样世界岂不是变得更不好了吗？事倍功半了吗？

人的剧本只是被写好这一生的吗？下一世的剧本，等死后才开始被编辑安排吗？

Taiguanglin：

我在树下，对，一生的剧本是只写一生。下一生等死了之后，再重新把这一生的业全部算进去，重新安排。

第二个问题，不这么设计怎么办？更管不了了。因为设计了，把这个业都给拉长，中间给你安排了不少时间，同时福报之类的善业都给你安排进来，所以你才有可能接触佛法。然后就按照佛法来修行，多造善业、少造恶业，平时用修心的方式来灭掉执着，这才可以往上走。如果不设计的话，就变成无限地狱世界了，整个业就混在一起，互相杀来杀去的，根本没有办法别人再进来干预。

如一 2：2024-03-03 23:36

師父：1、放生和印经的功德一样嗎？

Taiguanglin：

如一 2，放生和印经功德不一样。放生是纯福德方向的，印经是功德方向的。佛法相关叫功德，与佛法不相关的好事叫福德，这两个不一样。

有功德的人未必有福德，所以有些人在功德上、佛法上可以遇到善知识，境界很快能上来，但是他比较贫穷，因为没有福德。但是反

过来有些人是有福德，很有钱，但是他生在没有佛法的世界上。有这样的事情吧。

2、断“見惑”和“思惑”是什麼意思啊？

Taiguanglin：

“见惑”是认知。执着分三个层次，前面讲过，“见”、“执”，中间还有个“取“，”见取执“这个顺序。“见惑”是“我认为”，认知上一个错误的疑惑、错误的观点。

“思惑”是思想上的错误的观点。可以这么认为的。思想上这个怎么解释呢？我们认为：一般不认可因果的思想，都是错误的思想，我们是这么解释的。认可因果的话，那就算是正确的思想。

小猫弥弥：2024-03-03 22:07

顶礼太师。一位法师他预知时日，坐在椅子上就往生了。他留下一张遗嘱就是让居士给他做法事。他说一七的时候他会光临。这个就有点让人搞不懂了，如果是往生极乐世界的话应该是没有中阴身的。但是他又说会过来参加法会这是怎么回事。太师，我是百思不得其解啊。请太师帮我解惑。

Taiguanglin：

小猫弥弥，你问的问题下面已经有人回答了。去了极乐世界的人是可以过来看的。我认为他是想让大家看看，他的确往生了。就是证明一下，他确切往生的那个结果。所以一七的时候做个法会，他出来

显一下，让大伙看看，这个意思吧。

还有一种解释，有可能是他自己觉得有点信心不够，往生的信心不够，所以想让人做法事来给他再加点功德，也可以这么解释。但是他能够坐在椅子上往生，那已经最起码是上天的程度，天界是有保障的。

啊多大的呢：2024-03-03 21:21

顶礼师父！我之前睡午觉的时候默念秽迹金刚咒，念着念着小腹好像有层膜开始上下动，我害怕了就停止了。请问那是胎息的征兆吗？

Taiguanglin：

啊多大的呢，念咒产生的任何反应，都没有什么太大的副作用。一开始都那样，多多少少有个感觉。很多人都把这个身体的感觉看得非常大。你这身体迟早是要扔掉的，所以不用特别刻意地感受。除非给你带来极大的痛苦，像打坐的时候膝盖越来越疼，这些是要注意的。

其他的一些是正常的，尤其是念咒，这是最底层的修行方式。这个时间段有的身体感受，除非你口干舌燥，感觉气管都燃烧起来，那种感觉的话你可能有点问题。其他感觉都没有什么，很正常的。

（问题未收录或已丢失）

Taiguanglin：

有人问：念大悲咒之后淫欲变得炽盛了。这个很正常，修行一开

始都有这种状况。就是把不好的习气给拉出来，都有。淫欲发作，可能好几回，每一次会稍微弱一点。第一次发作，可能厉害的一两个星期脑子里全是淫欲。这个忍一忍过去就可以了，忍一忍过去。

Tai 师父 2024 年 3 月 6 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

DD 泰粉丝：2024-03-06 19:53

师父，您说胚胎可能就有神识了，现在不育好多做试管婴儿，都是医生在体外做成好几个受精卵，养 5 天成胚胎后，冻在氮液中，移植时取 1-2 个放入母亲子宫，成功后，剩余的胚胎就丢弃了，这样是不是也有过失？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，人工授精的胚胎是入胎的，是跟着父母的缘去的。正常来说是一个胎儿要入胎的时候，看到父母做爱，那个是发光，然后是女胎是喜欢那个父亲，男胎喜欢那个母亲，按照佛经里这么说的。所以说你这个在外边养了好几天，然后放进母亲的肚子之后才会入胎的，放进去之前不会，所以没有什么杀生的问题。

如意 20220701：2024-03-06 19:34

师父，一直吃葱蒜韭菜这些还能去极乐吗 ？修行人吃这些有哪些影响呢？

Taiguanglin：

葱、蒜、韭菜这些五辛是熟食增淫，生食增恚——嗔恚心，说是这么说的，当然能不吃就不吃，不过我认为不至于影响去极乐世界。但是前期普通人来说，这个吃了会天人讨厌，书上是那么说的。还有你要做到影响到投胎或者转生问题的话，你得吃到什么程度啊？像抽烟喝酒那些上瘾的程度估计会影响，但是一般正常的吃点不至于那个程度。你到了极乐世界不吃葱蒜，忍受不了，一定要回到地球继续吃葱蒜，有这个可能吗？不会吧？

Q 清风 F88888：2024-03-06 18:02

47 岁，最近早上双盘 20 分钟、张道长八部金刚功。上班，抽时间地藏经三品、大悲咒 12，练呼吸、思佛念佛。素食两周，求教泰师父，这样修可以不？媳妇说我气色不好，我也觉得有时有点疲惫、爱困，不严重，有时感觉精神特别好！需要注意什么吗？

Taiguanglin：

Q 清风 f88888，我觉得爱困、疲惫是氧气不足，如果你是健康的话，应该练腹式呼吸。还有素食也是，你是三餐都吃的吗？那是没关系。改饮食要慢慢来，不要一下子就全改了，可能你身体要适应，有个过程，慢慢来。

实修实证：2024-03-06 17:58

顶礼师父！问题 1：师父仰卧起坐可以练吗？我每天都练这个动作，不知道练这个腹肌是向里还是想外，我感觉起码对舒展腹部筋膜，跟缩减腹部肠道脂肪还是有好处的吧？

Taiguanglin：

实修实证：仰卧起坐可以做，然后再练腹式呼吸就行。你只是单纯的光练仰卧起坐，不练呼吸，不把肚子肌肉往外打开的话，它会往里缩，压迫那里边的内脏。

问题 2：之前听别人说我们身体每一个细胞都是一个众生，还有说是护法的，那我们的肉身岂不是就是一个无量众生集合体吗，不知道细胞属无情众生还是有情众生入不入轮回，还有细菌这东西也属于众生吗，无情跟有情众生的分界线到底怎么分的？网上怎么说的都有，还是听师父开示吧！

弟子之所以纠结这个问题是因为已经发了菩提心，修行最后是要舍弃肉身的，我就老是想着自己是把肉体这个无量众生给丢下自己先溜了是不有点不太地道。

Taiguanglin：

细胞不是，没有那么多。细菌没有意识，细胞也没有意识，你不需要考虑这些。你要说肚子里有蛔虫，蛔虫有没有意识？它算不算众生？蛔虫可能是算的，但是一般的细菌不算的。因为细菌就像那些地上长的草一样，不可能每个草都有意识，有些草是有什么山精依附在

那里，但一般都没有。细菌也是，它只是那么设计的物体而已。

好像无话可说：2024-03-06 17:57

顶礼师父，向您跪拜祈请慈悲开示。

弟子听师父开示，顿感众生六道轮转，生死苦海沉浮皆因业缘牵引，善恶果报皆自作自爱，怨怨相报何时了。弟子发愿无始劫以来的一切众生对我造成的伤害及一切业报从此一笔勾消，我对其它众生造成的伤害及罪业向他们真诚忏悔，心甘情愿承受相应果报，愿将所做功德回向冤亲债主及一切法界众生。不知道弟子这种算发愿吗，可以单方面自愿一笔勾消其它众生对自己的业报吗，请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

可以，你这么发愿就是你不再复仇的意思呗？你不再复仇，人家来复仇，你甘愿接受，这个意思呗？很好啊，忍辱本来就是这样的，恭喜，有这样的大愿很不错。

三日空：2024-03-06 17:34

1、如果是胎儿在腹中自己停止发育了，这种应该不会有嗔恨吧，全家都做好准备欢迎他的，但是突然发现停止发育了，当时只是我们自己念了地藏经，没有超度法事，好几年前的事情，现在还要做法事吗？

Taiguanglin：

三日空，胎儿自己死的就不算。你没有什么受伤，肚子被撞这类

事情，只是他自己死的话，不算你的罪过，那是他的命，没事。

2、打坐念咒时需要计数吗，是要心里清楚念了几遍，还是可以拿计数器按？顶礼师父！！！！！！

Taiguanglin：

打坐念咒不需要计数。你就按时间来，不需要记多少遍，而是你就想着今天要念一个小时或者半个小时，这个时间段要连续念，就这么算就可以了。不需要记次数，就按时间来算。

晨曦 1721：2024-03-06 17:23

请教师父，十年前的书上说，一个人如果犯了足以下地狱的罪业，那么这个人即使吃素、持戒、放生、修行，下一世最多只能到人道。我想问的是，如果一个人犯了很严重的错（比如堕胎四次），那么这个人即使发大愿、忏悔、戒行、善行、修行都努力去做的话，下一世也最多只能到人道吗？因为功德应该是可以量化计算的，而世界唯心造，发心足够大产生足够大的功德，能不能还有机会往生极乐世界？

Taiguanglin：

晨曦 1721，堕胎四次，你这是在说你吗？先把这个解决了，回向功德，发愿度他们，然后回向功德——念地藏经回向给他。堕胎说实话并不是那么容易解决的。然后最好去寺院立个牌位，给孩子起个名字，然后立个牌位，然后是请僧人念经，有钱的话请僧人念经，然后挂一年两年这样，每年都可能要交点钱吧。然后请僧人念经，也是

超度法会，小规模的也可能要几百到一两千这样的吧。

你有钱的话做，然后你自己也念经、回向、忏悔，基本都做到了，他们愿意和解的话就没有什么太大问题。但是你说要带着这些要想往生的话，现在年轻的话，还是先解决吧，带着往生，我不敢保证肯定能往生。

麦花香 158：2024-03-06 16:59

顶礼师父！弟子想问修行能不能自然而然的长寿，还是要一边修行一边做功德祈求佛菩萨保佑自己长寿。因为害怕下辈子遇不到师父，我要尽最大努力在这一世修到极乐世界去。

Taiguanglin：

麦花香 158，可以长寿。按照你命里给的时间，然后再用善业堆，然后就发愿，然后向佛菩萨求要多换寿命，这也可以的。但是如果你觉得你已经到了可以往生的程度的话，那个功德就不要兑换寿命了，直接往生就完了。

果慧：2024-03-06 16:53

1、您上次说观丹田是看皮肤里面，请问是看一个粉红色的肉团吗？因为不知道丹田长什么样？（我得问仔细点，我怕我理解不到位。走火入魔，那我这辈子就完了）

Taiguanglin：

果慧，观丹田，就是把注意力轻轻地放在小肚子里边就可以，不

要想象里边有什么东西，什么金丹啊，这类都不要想象。这样观，就是另一种观法，反而有点可能出问题。前面讲过吸星大法，那是针对性为了守气，守住那个气的泄，练的。如果没有这个需求的话，你就轻轻地放注意力在那里，但是一般情况下文字妄想太多，注意力散乱了，一开始都难的，慢慢来。

2、磕大头出汗是排毒，每月来月经 7 天时间不能磕头感觉浪费时间，夏天炎热，走路特别容易出汗，所以我可以在来月经期间散步来出汗，这种出汗是排毒吗？另外多吃排毒食物蔬菜（虽然没有出汗）但是应该对排毒有一定作用吧？

Taiguanglin：

然后磕大头排汗，月经天就不要磕大头了。正常吃的蔬菜水果，多多少少都是有点毒素的，这个没办法，也需要出汗，我也是，所以还是坚持磕头出汗的。

安_Tai：2024-03-06 16:25

冤家债主来讨债，我们可能已经换了无数个五阴身，茫茫人海找个人都很难，师父能否开示下鬼道冤家债主是根据什么找到债主的，阳神还是灵魂还是第七识意根还是什么呢？

Taiguanglin：

安_Tai，找人是按照自己记忆中的众生这个来找的，不是靠外边阳神什么的，你只要在对方的记忆里留下痕迹，对方就拿记忆来找，

你不管变什么样没有用，你不管轮回多少次没有用，他就按照这个直接找到你，不可能有变化的，这个是躲不掉的。

所以道家道术上有一些方法是可以伪装，会拿个符咒扎个纸人，然后转嫁、转移的方法是有，但是这种作弊没有办法一直做下去的。他下去之后再来一次，但还是能找到人，他可能这一次找不到，但是下次还是能找到。所以这种作弊的形式还是没有用的，还是正常受报或者想办法化解才对。

金争和锁锁：2024-03-06 15:46

顶礼师父！问：修到预知时至是被动还是主动死亡？

Taiguanglin：

金争和锁锁，绝大部分都是到了时间自己死，不是主动死亡。主动舍弃生命、寿命的也有，但是你得先把前面的大部分业全给消没了，该还的都还了，你才可以主动入灭的。但是一般情况下没有人做这种事，绝大部分就等到正常情况下死。主动入灭，还有可能会影响到后边的投胎。

呵难：2024-03-06 15:33

1、戒盐在凡夫阶段来说是可行的吗？无盐饮食是否能加快打通筋脉？还是说要到四禅时才需彻底戒掉？

Taiguanglin：

呵难，戒盐是后期的，最后该戒的，前期就不用。前期先戒肉，

然后是吃素的前提下，慢慢的改成日中一食。先少吃晚饭，然后是少吃早饭，早饭基本都戒掉，然后晚饭也是尽量少吃，吃点水果，然后中午再戒掉主食，每一个戒都得要一年时间，半年到一年，戒晚饭一年，戒早饭一年，然后戒主食一年，这样来。不要来得太快，而且这时间修行也得继续跟着，不修行，不减少在脑子里的妄想的话，消耗的能量还是那么多，这样戒掉饮食的话，可能身体就跟不上了，营养不良了。所以修行也得跟上，灭文字妄想、灭注意力都得跟上，然后到了最后才是戒盐。而且戒盐和进入四禅并没有严格的关系，你戒了可能会更方便一点，更好一点，但不戒的话也可以，一般到了这个程度的，人会自己选择吃得清淡一点。

2、假如我除生活必须外还有一万存款，那是直接布施掉（辟如放生）好，还是先用这一万做本金赚到几万更多后再去布施掉更好？一万能买的物命肯定没有几万买的多。

Taiguanglin：

一万块钱怎么办？按照当时佛说的话，你赚的钱 1/4 拿来自己生活，1/4 储蓄，1/4 布施做好事，帮助周围的亲戚朋友，还有 1/4 是供养三宝，这是当时佛说的。但是这个不是规定好的，像基督教那样必须拿 1/10 交到教会，没有这个说法。就是建议，佛认为这么个分配钱财是好的，你觉得怎么样？你自己看着办。

3、一个乞丐把仅有的馒头分别人一半比他人十万布施一万的功德

更大。那个人福德多少到底是看发心还是数量呢？

Taiguanglin：

一个馒头，我们看一个事情的功德是这个事情对别人的影响力，对他的情绪有多大的影响力。你给他半个馒头，让他感激你一辈子，这个和一个百万富翁给他拿一万块钱，砸他脑袋上，他可能拿了钱，但是恨你，看哪个是功德，你自己算。

在下名为上天：2024-03-06 12:23

大师，在下有一个关于修行的疑惑：以前我读楞严经，在七处征心那里，自己带入情境，尝试观察那个对所观察到的六尘做出反应的东西，然后就感觉膻中穴那个位置有个小光球，接近一个网球大小，当时自己把那个当做自心（依据《坛经》），想象其外部有各种东西（习气）组成的乌云包围，使之无法真实的观察外界。

后来读到大师您的著作，按说法磕头、读《地藏经》、静坐（双盘不会）、持咒，自己在静坐的时候特别喜欢观察那个光球，现在那个光球在感觉中比马路上的井盖再大些， 静坐时想象其缩小，膻中穴哪边会有点酸酸的感觉。

请问：这是自己想象出来的虚幻物还是意识阳神；自己静坐的时候很喜欢观这个东西，能否继续观？

Taiguanglin：

在下名为上天：我不建议做这种想象，在身体里边不要想象有任何东西。你只能想象像流体一样的，想象什么阿弥陀佛的光芒从鼻子

里进来，顺着呼吸进入丹田，这样行，像流体一样的，你不要想象出什么固体之类的，这种小光球之类的。身体里边这种怎么说呢，有一种说法叫凝想成真，想一个事想得多了，它可以在身体里边形成固态，那就成了病了。

在外边也一样，照样有一些神通，可以隔空取物，什么隔空推物这种，你只要注意力高度集中想象到了，那真的能改变一些外在的事情。所以对身体里边也一样，不要想那么稀奇古怪的东西，身体里面本来没有的，你意识想象出来对身体没有好处的。

虔诚的行者：2024-03-06 12:21

太师父好，师父说凡夫是执着，确实是这样，我就是放不下执着。之前书中提到进入初禅可以看到这一世的因果，是全部重要经历的因果，或和他人因缘的因果，想知道都可以看到吗？

感觉这就像消业一样，正因为看不清一些经历的因果所以一直放不下执着，还会想如果我当时怎样做就会变成怎样多好等等，我觉得看清因果就能放下了。

Taiguanglin：

虔诚的行者，灭掉淫欲进入初禅的时候，甚至在进入之前，前面讲过大概有半年到一年时间，睡觉前会进入这样类似的状态，这个时候也能看到一些前世的景象，基本上都是和你这辈子有因果关系的。

还有你现在修行的时候就不要纠结于过去，当下，专注于当下，原谅自己的过去，也原谅过别人的过去。每个人都干过很多坏事，你

可能想象不到你自己曾经干过多坏的事，可以说基本上 99%的佛都堕落过地狱的，这个往下堕落只能是极限反弹、触底反弹，不可能在中间转换的。

前面还有人问佛在堕落的时候，怎么没有在菩萨和罗汉这个时候，其他正常的佛过来干预，你想佛堕落到只有出现了情绪之后，有了欲望之后才和人开始交流，有互动才会造业。没有情绪的时候他根本不跟人互动，你跟他没有办法正常交流，你告诉他所处在的环境是假，幻想出来的幻境，他也不听。可以说只能造了业之后，业越来越往坏的方向发展，直到地狱，然后才有了急切的盼望，急切的希望求知，也想知道自己到底怎么回事，这个时候才能给他传法，然后把人救出来。

所以说所有的佛基本都到过地狱的，什么坏事都干过的。所以你也不要纠结于过去你已经干过的事，就当下开始修行，觉得有业障都要忏悔，然后做功德回向。

徐若木：2024-03-06 11:19

顶礼 tai 师，之前有听说练瑜伽的打坐漏气了，自己却不知道，打坐漏气是什么感觉呢？想了解下怎么尽量避免，我是一直用降魔坐，打算坐到 2 小时，再练莲花坐，可以这样练吗？打坐膝盖疼是姿势不对的吧，偶尔有点，我是大腿酸疼，然后降魔坐的话右脚比较麻，屁股坐久了疼，太久了后面腰无法挺直了

Taiguanglin：

徐若木，打坐漏气是你把注意力放在外边，或者经常散乱的注意力乱跳，有可能漏。还有一个地方长期堵着，你不去试着快速打通，就一直堵在那里的话，有可能会漏。在一般情况下，基本上你这样子打坐两个小时做不到漏气的，你气都不足，怎么漏气？

要漏气你得先气足吧，现在是气不足的情况。因为气不足，所以你也会腰挺不直，气足了身体健康的话就能自然而然地挺直。然后膝盖疼是坐姿势有点不对，我前面教过的，把腿尽量往里放，把脚趾头能冲到大腿外头，基本就不会疼了。还有大腿酸痛，脚比较麻都是正常现象，屁股坐久了疼也是正常现象。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-06 11:07

顶礼师父：弟子近期在修行中反复看您的旧帖，明白了一件事情，现汇报并请教一下相关的问题。

我其实在去年年初就可以降魔坐 1 小时了，在这个状态里面，感觉是很舒服的，双腿热气很足，大腿骨头都是软的，双腿盘得紧而顺，可以感受到“专气致柔能如婴儿乎”那种境界。可是，要达到这种状态，比段誉使用六脉神剑还要难，去年一共也就几次，其它时候的双盘也就是在 20 分钟、30 分钟、40 分钟之间徘徊，如果要冲 50 分钟，那要熬腿到崩溃。当时，我一直认为是境界不稳定，只要坚持下去，肯定会把这种 60 分钟的状态固定下来的，

可是，后来听师父复出后的答疑，明白了，原来这是没有发愿和没有控制好饮食导致的，（师父复出后，发愿讲得多，待我学习消化

后再提问，此次只问饮食)，我虽然在 3 年前就吃素了，但是一日三餐，一顿不少，肚子满满的，现在已经整改了，已经有 3 周没有吃晚餐了，下一步需要努力做的就是不吃主食，就此，想请教几个问题。

1、主食方面，不吃米面，可以吃小米、燕麦吗？

Taiguanglin：

主食方面，米面这个是慢慢戒，不要太着急。燕麦可以，小米也是黏糊的，也是有点谷胶成分的，但都是有个过程的，你不要一下子戒，就慢慢感觉到自己气不足的时候你就吃，气足了你就少吃点。

2、不吃肉、不吃主食后，营养体系怎样搭建？师父首先是靠灭妄想减少了身体对营养的需求，然后再靠呼吸吸收高能氧，剩下的营养靠日中一餐解决，请师父具体明示一下，平时日中一餐都吃的是些什么。

Taiguanglin：

还有肉不吃的情况下，主食主要是蔬菜、水果还有豆腐。我是喜欢吃豆腐的，但是豆腐也不能天天吃。日中一食，七天可能有两三次吃豆腐，然后基本上其他时候地瓜、土豆这些也可以吃。但是地瓜土豆也算主食，而且吃了放屁非常多。

主要还是蔬菜、水果，盐分也是少吃点，但是还是看你气力足不足。我看你前面也没说你磕头之类的，需要磕头来加速身体的血液循环排毒，还有肌肉的放松都是有必要磕头的，所以要磕头的话还得吃点，先把身体搞得硬朗一点。

3、师父 10 年前说，少吃豆浆及豆类，今年也说过，所以，我喜欢吃的怪味胡豆、红烧豌豆不吃也罢，也就戒了，但是最爱的花生还是有点割舍不下，请问，花生算豆类吗？经常吃花生对修行有没有影响？弟子叩谢！

Taiguanglin：

还有豆制品可以吃，正常豆浆可以吃。前面说过好几次了，以前的算是说错的吧，现在好多人在问豆浆能不能喝？豆浆能喝，没事。花生也可以吃，我也是吃花生的，但是也不可能吃花生吃到肚子饱吧，就一顿那么一点点，也不至于吃到有影响。

其他，基本上只要是植物类的都吃了没关系，你要是有心的话，你可以每天把你吃的东西都给记录下来。还有你想认真地做减肥，你可以在网上查每一个食物它的热量多少，都有个表格，吃多少有多少热量，然后男性一天 3000 大卡，女性 2500 大卡这样的算，你吃的要少于两三千大卡再磕点头的话，身体就会减下来——减肥，然后你还得靠打坐看看，能挺直才算健康。

观照 0620：2024-03-06 10:22

有关“放生”和“持咒”的机理，我的如下理解是否正确：放生，是用自身的善业稀释恶业，即用放生让小动物产生的欢喜心，去消减一部分冤亲债主们加载在我身上的负面情绪影响。

持咒，是用佛菩萨的加持力稀释恶业，即用该咒语所链接佛菩萨

的美好祝愿，去消减我宿世滚滚黑业。

《楞严经》中说楞严咒消积业“犹汤销雪”，是不是比放生消业更快速？

如果放生和持咒后作同样回向，被回向对象所获利益是否也存在差异？敬请师父开示！

Taiguanglin：

关照 0620，放生、持咒你说的对，但是放生、持咒都不能直接把这个恶业给消灭掉。恶有恶报，善有善报，两个是不相干的。恶报会一直在你身上显现的，但是这个善业可以进行对冲，让恶报的程度下降，这个可以做到。但是不能完全消灭掉，这是不可能的，楞严咒也一样，不能完全消灭掉。但是它的确可以一定程度上化解一些，往下强度下降不少。

所以两个都有用，但是我认为比单纯地持咒，放生在短期内是效果更强的，因为它产生好的情绪更快。持咒会慢一些，因为持咒是根据你的意念的清净程度来看成果的吧。你没有那么好的清净程度，你的修为没有那么高，你念咒的时候也不那么清净，脑子里妄想多的话，持咒的效果就会下降不少。

但是放生就没有和你的意念相关的问题，所以你短期内还是放生，先放生，然后持咒，每天坚持作为一个修行，每天坚持这样就可以了。

DD 泰粉丝：2024-03-06 07:57

师父，为啥群里几位能双盘 3 小时了，还没进入欲界禅定，可能

的原因有些啥？（希望打坐到 2-4 小时的实修师兄，多向师父提实修问题，为以后实修者多留点宝贵经验，以后再想问可没这么方便了）

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，欲界禅定，本质上不叫禅定。欲界叫入静，不叫入定。入静就是发呆，没有文字妄想，也没有起淫欲，双盘坐着也不疼，虽然有身体感觉但不疼，这种发呆的感觉平时也能，但是双盘情况下想发呆就是需要点功夫。

但是你得修一个法门，到能打坐两个小时的时候就得找一个法门，先试着参思情或者疑情，先还是思情吧，思情不行的话就观，阿弥陀佛也好，什么观法也好，然后再不行就念佛，一般两个小时，只要进入状态的话还是很快能达到的。你要达不到的话，肯定是某些食物吃的，运动量都不足的情况。

思思观观：2024-03-06 07:48

师父，遇到讹人的人怎么办，对方不依不饶无理取闹。本来我骂他一顿不理他就解决了，但是信佛修行以后，不想让对方产生不好的情绪，毕竟自己也有一定错误。但是花钱还要承受无休止的纠缠，这种事怎么解决啊？

导致念经的时候不时生出恶念，这个人再找麻烦就报警，或者去他单位了，善良不是软弱对吧，按我以前脾气性格早不客气了，也早解决了事情，师父，作为修行人遇到这种事该怎么做？

Taiguanglin：

思思观观，你就报警，这种事情先报警，按照警察说的解决。然后等他服了，你愿意多给钱就多给钱，这种纠缠不清的事，你还得赶紧解决掉，长痛不如短痛。你一直软弱地拖下去的话，可能事情会越来越复杂，越来越麻烦，所以一下子能解决的时候赶紧解决掉，找警察最好。

万庚闯天涯：2024-03-05 23:59

请问太师，我有十几年的手淫史，身体已经出现各种毛病，比如脱发，肾虚，失眠等等，请问如何快速恢复身体？每次手淫后，本人及家人都会有倒霉的事情发生，怎么如何快速消除手淫的恶报？

Taiguanglin：

万庚闯天涯，任何修行法门，你只要按照正常的正念去修的话，都可以灭淫欲的。常念恭敬观世音菩萨，可得离欲，观音菩萨大悲心陀罗尼经里写的，还有念地藏经也可以灭淫欲，金刚经也可以灭淫欲。

所有经都可以，你只要认为你修行可以灭淫欲，有正念的话都可以灭淫欲。这个怎么说呢？正常现象，真的手淫都不能算邪淫。你说倒霉的事情发生了，可能是你联想到这个事了吧。我不认为你手淫几次就能倒霉到什么程度，别看有些书什么手淫几次之后就减寿多少年，这都是扯淡的。要能那么算的话，8 成男性都活不到 40 岁，对吧？

小猫弥弥：2024-03-05 22:37

顶礼太师！比如说我做了一件大功德。是不是可以先回向给西方

净土。然后再回向给我所求的愿啊。如果涉及到好几个人好几个愿，都可以一起次第回向吗？那每一个人身上分到的功德都是和只回向给一个人功德一样还是要小好多啊？

Taiguanglin：

小猫弥弥，功德是回向给众生的，不是什么净土之类，不是回向世界，你要回向就法界众生——这样回向可以。但是你要有愿的话，是回向法界众生之后，再向佛菩萨求你的愿望，不是把回向给什么愿望。如果涉及到好几个人，好几个愿，一个一个来，别一下子来太多，功德，不管是放生、印经送人，还是念经念咒，功德先回向给法界众生，再求一个愿，成功之后再求一个，一下子要太多，可能是一个都得不到的。

肝胆相照 1914：2024-03-05 22:01

顶礼太师父 能具体说说吃荤菜对我们的影响吗？会影响往生吗？在外面吃饭实在是避免不了啊？谢谢师父答疑

Taiguanglin：

肝胆相照，一开始都那样，在外边好像什么都吃不了，好像是什么菜都有点肉。你就先试着吃那些肉边菜，慢慢来，不要吃那种现杀的活鱼之类的，先吃肉边菜。还有吃肉的话就尽量地吃三净肉。还有牛肉还是不要吃，牛肉和狗肉不吃。一开始的话猪肉和鸡肉可以稍微吃点，然后到后边还都得戒，慢慢来，需要一段时间。可能你发愿戒肉，完全戒的话，起码要 5~7 年时间。

欧米大：2024-03-05 21:45

师父您好，您在十年前就已四禅，为什么直到现在每天还要磕大头 700 个？

Taiguanglin：

欧米大：回家之后就不能一直保持在那种最高的状态，因为还得照顾母亲。每天你看还得读语音一两个小时，然后还得照顾母亲，还得出去活动、买菜，回来什么家务事也得干，所以不能长时间地打坐。还得干活，做事的话需要能量，那就吃饭，吃饭又多多少少都会吃点什么毒素之类的，所以还得磕头，把这个毒素都排掉，尽量能保持好的状态，在不能长期打坐的情况下也要保持一点好的状态。

所以一般一个星期 5~6 天是磕头的，等以后要是到了快死的时候，可能两三年会冲刺般地修行，那个时候直接提上去。

（微信群内代问）

彼岸：

1、有轮回记忆的佛不会再次堕落，诸佛同体，未起妄想的佛除了做拯救工作，看到这个记忆会不会不再起妄想从而避免堕落。

Taiguanglin：

彼岸，这个没有起妄想的佛去度人，本身也是一种妄想，同时也是一种堕落。你要度人就得进入他的轮回当中，和人结缘，然后度，这个过程对佛来说算是堕落吧，虽然是自愿地要救人，以救人为目的

进去的，但是客观上他也算是堕落了，但是起码他也和其他佛结成搭档之后，给了自己一个保障，所以说基本上大部分都进入过轮回的。

2、业太可怕了，消业好像从一团乱麻中抽线，一个一个地解疙瘩，一不小心会结成更大的疙瘩，想问下这个事情的终局是所有众生全部重新成佛，还是最终像热力学第二定理描述的，大部分众生最终永远沉沦，佛菩萨只救有缘，其他尽人事，能救一个是一个，还是这是一个无限迭代的过程，没有终点

Taiguanglin：

业，我认为最后还是都会成佛的，我认为是这样的，虽然说堕落的人也有，往上走的人、解脱的人也有，两边能往好的方向转换的，过程正在继续中。但是还没有结束，还有很多众生还在堕落当中，也有很多众生往解脱的方向走，目前感觉是有点持平的态势，但是最终还是解脱的人会多，最后应该是能都解脱吧，我是这么相信的。

简：

周围很多信佛的朋友补财库，请师父展开讲讲。

Taiguanglin：

简：你说的补财库是台湾的什么观落阴啊，和看元辰宫这个吗？所谓的补财库你就是多放生、多布施就行，没有必要去干什么特别的，然后你需要钱的话，你先放生多布施，然后向佛菩萨再求，求个财运，这样就行了。补财库不自己舍什么东西，就想直接去什么，往里倒点

米之类的就可以补财库的，没有那么便宜的事情。

Tai 师父 2024 年 3 月 7 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

随缘了 shi：2024-03-07 20:44

请师父慈悲开示：六根脱落与六根互用？

Taiguanglin：

随缘了 shi ，六根脱落，修到三禅就会六根脱落，这个以前都说过。“六根互用”就是用耳朵看，用眼睛听。说实话这种说法听听就可以了，没什么好解释的。

你到了三禅看世界，所谓的信息就是别人的意识里的想法，或者他的情绪，你用“看”了解也好，用“听”了解也好，其实都一样的，没有什么太大差别。看阳神光的颜色就知道他的欲望多少，情绪变化也能在阳神光里展现出来。你用看的也算行，你用听的也算，都一样。哪怕和他意识重叠的情况下，阳神重叠在一起的情况下，真实地感受他的所有想法，那也一样。“互用”就是书面上的说法。

青鸾鲲：2024-03-07 20:37

师父好，阿罗汉菩萨度众生，应该是爱众生的吧，那什么是爱呢？

我不愿伤害别人，可也不想爱他们，我生不起爱心来，总是冷漠躲避不愿没事找事的样子，请问师父，应该如何才能有爱心呢？

众生本来是佛，那只能成佛，师父您说要把所有与我有缘的众生度到阿罗汉就可以成佛了，就是发大菩提心是必须的了（虽然还有更高的 2 个发心），我愿意发大菩提心，是不是先就正常按您说的念佛加静坐，放生、念地藏经就可以了呢？

Taiguanglin：

青鸾鲲，如何才能有爱心？我们一开始发菩提心度人，一开始也是凡夫的执着，用执着心来发愿的，这一点是肯定的。但是等你到了没有情绪的状态下，基本算是到了四禅，完全没有情绪的话是四禅，再看众生的苦之后，你愿意发愿，这个时候就是无为心内起悲心。有为就是你想要、你愿意，有为法就是有欲望。到了四禅这个欲望就没有了，没有情绪就没有欲望，这个时候起的悲心是《大悲心陀罗尼经》说的“无为心里起悲心”，这个时候才是真正的爱心。

但现在对凡夫来说，用执着心起爱心，那也算。现实里来说，现在你觉得自己是比较冷漠的人，对别人没有同理心，没有同情心。如果有这样的感觉，只能说是你现在的我执太强烈，你困在自己的想法和自己的感受当中。等你的修为到了一定程度，你就能感受到别人的痛苦。光是看脸色，你就知道别人痛不痛苦。你虽然读不出内心的想法，那也能知道别人情绪上的痛苦程度，那个时候你就能感受到别人的痛苦也会影响你。

周围有很多病人的时候，你的心情也不好。我小时候经常去医院

玩耍，去了那里怎么说呢，感觉不是很好。因为我妈在那里工作，所以我经常去玩。去一些所有人都很开心的地方，那样感觉就完全不一样，那也会跟着受影响的。

所以说你要说自己没有爱心，只能说明你现在是我执很强烈，困在自己的感受当中，所以多修行就可以了。多修行，慢慢把执着一个一个灭掉的话，就能感受到别人的痛苦。

发大菩提心，这个也是不需要急着来的，你只要知道发大菩提心最终的大方向就可以了。因为慢慢修行，五年十年这样修下来，自然而然就会到了那个程度的。只要有正知正见，相信大部分人到了那个程度都会发大菩提心。你就按照上面说的念佛、静坐、放生、念《地藏经》，还有持戒、发愿这些来就可以了。

如意 202220701：2024-03-07 20:23

师父，堕胎 1 个月的跟 8 个月的果报一样吗？

Taiguanglin：

如意 2022，堕胎 1 个月跟 8 个月的果报一样吗？那应该有点不一样，因为堕胎 8 个月后孩子已经挺大了，他承受的痛苦也更大，而且他的希望也大。他以为快要出生了，你把他给杀了，和一个月的杀掉肯定不一样。

希望越大，失望也会更大，痛苦也大，然后就反扑的力量也大，报复心也大。但是都是一条命，都按一条命来算。反正如果担了一条命了，一命还一命的话，那死一回就够了吧。

不过一般情况下，堕胎两三回的话，可能这个有点…我不敢说绝对能下地狱，但以前我说过两三回基本上是地狱，所以还是活着的时候赶紧解决。

青白瓷：2024-03-07 20:08

顶礼 Tai 师！您在创世中提到的各层天（球体）里面布满的光子，是用来化现众生阿赖耶识所见到的世界的，还是组成众生阳神或者身体的？

凡夫往生极乐世界，自性要移动到极乐世界还是仍然在娑婆世界？感恩开示！

Taiguanglin：

青白瓷，各天层布满光子，对，三禅天为止全是光子形成的，没有什么物，全是光子，全是一个个发光的球体们飞来飞去那样的状态，那里没有物，所以光子就是所有众生。

到了二禅开始有点产生物了，二禅天有视觉、听觉、冷暖觉产生的时候会开始产生物。但是这个物也不是身根触觉对应的那种坚固物体，可以说是半透明状态的那种物体，也谈不上是半透明，反正就是雾气的，不是光明，有点雾气的那种状态。

所以所有的物质它基本粒子都是光子，光子和合而成。到了人间这个级别，佛经里说了是 7 倍来叠加的。一个光子再乘以 7 的状态下，会形成一个固态粒子，佛经是这么说的。

往生极乐世界，自性要移动到极乐世界，还是仍然在娑婆世界？

自性没有移动的这一说，自性一直存在，不生不灭，而且不动的，它可以涵盖所有的一切。你的执着心所形成的，你认为的你的意识、你的身体会生到不同的世界去，但是自性本身就一直不动的。

哈哈王 0378： 2024-03-07 19:56

师父您好，您说刚吃完饭后一兩个小时不适合打坐磕头练呼吸，想请问师父平常吃完饭后会做些什么呢？出声念经行吗？

Taiguanglin：

哈哈王 0378，在庙里的时候，基本上这是为数不多的、自由活动的时间，也不修行，一般是打扫房间洗衣服，这些琐事做一点。

在家里呢，就看看电视，陪陪妈妈，也会做点，也会出去买点东西，活动活动。这个时候尽量活动活动，但是不要做激烈活动，正常情况下把白天要做的琐事在这两三个小时内都做掉。

出声念行经吗？我是不行经的，我是一直出去行走的话就也算是脑子空白，以前是尽量抓着思情，平时也是尽量抓着思情，时时刻刻抓着那样的，后来没了之后就脑子空白。

如一 2： 2024-03-07 19:54

師父：1、既然诸佛同体是所有众生的自性重疊，是否意味着十法界也是重疊的，众生随各自功德福德感应到某法界中。比如深信切愿極樂就感应到西方净土，贪嗔痴業就感应到地狱鬼界？

Taiguanglin：

如一，功德福德是一点，还有你的妄想、分别、执着的不同程度也算，这个是更重要的硬标准。

你有淫欲就必然生在六欲天和人间，这些往下走，淫欲就必然会来到这个地方。有杀生吃肉的习气就必然会来到人间以下的地方，你没有淫欲就可以升到初禅天以上的天界，所以习气是第一个最硬性标准。

其次是福德，福德在一定程度上也有可能在把你在短时间内往上推一把，所以稍微有点淫欲的人也有可能升到初禅一天。然后稍微还有点吃肉习气，但不那么多的人，也有可能升到四天王天，就稍微一点，可不是多的。

2、如此，極樂世界与娑婆世界也是重叠的吧，那个“过十万亿佛土、金沙布地”是表达庄严的方便說法嗎，实际上極樂世界是不是没有实体人或物、而只是快乐意识的世界？可是有師兄說極樂世界也和娑婆一样是有实体物质的。

Taiguanglin：

第二个问题，自性是重叠在一起的，但是在你读的佛经里，应该是舍利弗问的，是佛跟舍利弗说的——过 10 万亿佛土。舍利弗是阿罗汉境界，《金刚经》也是佛跟须菩提说的，向阿罗汉们说的。阿罗汉是有分别心的，异十方分别，前面讲过的，十方分别。在阿罗汉的视角当中，在他的境界里，整个世界是一个一个小球，无限延展的，像电影里平行世界的那种画面一样，阿罗汉的世界是这样的。

但菩萨是一真法界，没有这种世界分别的。所以跟阿罗汉说的时候就会说“过十万亿佛土”这样的话，跟菩萨说的时候就直接说，有个世界那叫什么名字，那叫什么佛，这么说的。

然后极乐世界也是三品九生，这个都是轮回内的，有执着心的众生去的。每个众生不同的执着，根据他的执着来分不同的层，越往下的层是东西越多，物也越多。越往上的层是没有物的，上边层都是没有物，只有意识存在的地方。但是那个世界怎么说呢，光明的程度和我们这个世界的天界还不一样。那个世界是因为加持力更强大，所以众生产生那种不好的念头，可能性更低，就只能这么说。

肝胆相照 1914：2024-03-07 19:47

顶礼太师父！第子请问，放生的福德可以同时回向冤亲债主和愿生西方极乐世界吗？

Taiguanglin：

肝胆相照，功德福德都是回向给众生的，然后是愿往生西方之类的——愿是愿，功德是功德，这两个不一样。就是说我要把这个功德回向给什么众生，然后我再发愿我要去极乐世界，这么来的，不是什么把功德回向给我的愿望，不是这么说的。

应该是放生的功德先回向给冤亲债主，你觉得大部分冤亲债主都解决完了，然后你感觉坐禅的功夫，打坐的功夫至少能接近初禅的时候，那个时候可以再不用管什么冤亲债主了，专注地回向给法界众生，然后求往生极乐。

西方世界我的家：2024-03-07 19:34

师父您好，我现在年龄有点大了，打坐功夫不理想，所以就每天念法华经，请问是单纯念佛好？还是说每天念法华经后加念佛好？

Taiguanglin：

西方世界我的家，念佛好还是念法华经好，这个你随意，这个都没问题。法华经念一遍是五六个小时，记得我是那样念的，可能念一整天，五六个小时基本上就得念一整天，而且连续两个小时以上出声念的话对身体不好，所以念法华经也只能是默念。主要是念经和念佛都是针对于文字妄想的，如果你觉得已经文字妄想已经少了七八成了，念经没什么太大作用的话，你还是打坐就好。

一开始都是功夫不理想。年龄有点大，能有多大，六十还是七十？那就拼命念佛呗，然后做积福，放生或印经结缘等那些。

毛塵水：2024-03-07 18:08

師父！對于生前不信佛的亡者，死后兩三星期才在殯儀館的三時繫念法事助念對他們有幫忙嗎？

Taiguanglin：

毛塵水，不信佛的亡者一般如果没有马上堕入地狱的话，或者马上升上天界——不信佛大概率去不了天界的，除非他有极大的功德，造了很多的好事情，应该是去不了。

不能马上下地狱的情况下，就会有 49 天的等待时间，这个时间段是可以给他做功德的，念经也行，放生布施也行，都可以。

果慧：2024-03-07 18:07

我现在双盘熬腿阶段，上半身感觉一阵一阵热，包括脸也热的变微红色吧。这种热也是属于气感的一种吗？

Taiguanglin：

果慧，打坐的时候应该是上边凉、头凉，头要清爽，然后是下边热，腿热，然后脚热。普通人一般脚都是凉的，有点凉，小孩子除外，年纪大了之后，血压开始上升之后就脚有点凉。但是打坐的时候可以让脚变热。一开始打坐不通血的时候脚都有点紫色，然后是慢慢打坐都通了，那脚也变红变热。现在上边热说明你这个腹式呼吸还有点没练好。

小猫弥弥：2024-03-07 17:50

顶礼太师！我妈妈去世的时候有好多人给念佛号。身体很软还是比较安详的。但是我的亲戚在若干年以后还是梦到我老妈去抢东西啊，还有出现在金光大殿里面。那这个到底是啥意思。还有为啥我老是梦不到啊。

Taiguanglin：

小猫弥弥，母亲去世后，亲戚梦见了，是这意思吧？

那是经常梦见，还是偶尔梦见？如果是真的，你母亲到了下边，

她有东西需求的话，应该是经常梦见。然后不断地在告诉你，告诉那个亲戚要什么。她可能觉得那个亲戚，更容易传递信息吧，有那个意思吧。但是如果不是频繁的话，只能是他想的多了。你要是觉得过意不去，那就念《地藏经》回向，这样就可以了。只要不找上门来的话，那就不用太在意，先念《地藏经》回向就可以了。

虔诚的行者：2024-03-07 16:05

太师父好，这几天由于某事没忍住生气，明显感觉到气血上涌，随后几天睡眠比日常睡眠习惯早醒 2 个小时，4 点左右就醒了精神变差，压按膻中穴中线上面的玉堂穴和紫宫穴附近位置疼，感觉是生气导致心包经不通了导致的，有什么方法可以对治恢复吗？感谢太师父！

Taiguanglin：

虔诚的行者，如果觉得因为生气，气堵，可以先磕头，让气血循环快一些，一般这种暂时堵的是可以化开的，如果堵得非常厉害的话，得去医院看看，最好是找中医看看。一般要是短期内堵得非常快，可以先做深呼吸，然后放空脑子，放松身体，或者念个简单的佛号，尽量不去想，然后磕头，或者慢走之类的，让身体气血循环起来就可以了。

A 北京居士法宝：2024-03-07 15:04

顶礼 tai 师父！您之前说过，佛起了妄想就堕落成凡夫，那没有起妄想之前的那些佛是怎么存在的。弟子问这个问题可能真是罪过，

但弟子确实疑惑，望师父慈悲开示。

Taiguanglin：

A 北京居士法宝，没有起妄想的佛怎么存在？就那么存在，这也算是终极问题吧，你问的是佛怎么来的，是这个意思吗？自性不生不灭，它就一直存在。自性里不出现妄想的时候叫佛，他就一直那么存在着，怎么存在，我真不知道该怎么回答，他就是存在吧。

我在树下：2024-03-07 13:43

1、小时候只知道有佛教，但并没有真正了解义理。80 后接受的教育里面，宗教都是封建迷信。学佛之前范过很多错，假如从小就知道这些佛理，我一定就不会去做很多蠢事了。所以想问，犯过的错，当众说出来忏悔，和自己默默的忏悔并做功德回向，效果上有差别吗？

Taiguanglin：

我在树下，忏悔，最好的忏悔是你向你伤害过的当事人直接忏悔认错，这是最好的。如果当事人，或者当事动物、或者当事虫子都不在了，那就心里忏悔。向每一件事、每一个众生都针对性的忏悔，你就是心里想——因为某件事伤害过你，所以我现在忏悔。然后最好的就是发愿未来度他，这个是最好的，你忏悔完了发愿未来要度他，很多问题就可以解决，这么一发愿，问题可能解决起来就方便多了。

然后也有大众忏悔的说法，就是当众说今天做错了什么，在庙里是偶尔搞这个活动的。

忏悔是表明你的态度，愿意把这个事儿化解，愿意承受果报这样的意思。所以说最后能不能解决还是以业报来算的，你忏悔了，不可能这个业报完全会消失，他多多少少还是会回来的。但是既然忏悔了也不愿意再犯了，就以忍辱的方式承受过去就完了。

2、人的性格也是被设计好的吗？性格决定命运还是命运决定性格？比如我不爱说话，特别是对着众人说话，总是很多东西说不出口。

Taiguanglin：

你说的这个人的性格设计，性格是你的习气，可以这么说，就是你的习气，你的妄想、分别、执着多了之后就变成习气。

性格决定命运这个不好说的。有些人就性格很不好，但是他还很成功，很有钱，也有这样的人，有些人性格很好，但是还是很穷。所以说性格决定命运这个说法，性格决定他所做事的风格，这是对的，但是能不能决定成功，我是不那么相信的。

不爱说话，这个算是自闭吗？是内向吗？总是很多东西说不出口，这个是需要练的，不是一开始就谁都这样。我小时候也是不怎么爱说话的，但是被迫练呗。而且我小时候也是喜欢挖苦别人，小孩子那种叫什么，我小时候拿别的孩子的一些弱点，一直嘲笑的那种毛病，多多少少都有吧。

但是后来觉得这样不对，然后刻意地去改，尤其是在庙里给那些学生们做法会的时候。我是在家里很少被父母称赞过的那种孩子，所以我也不是很会称赞人。但是我就刻意地练习，对小孩子们、中学生们，不管什么有小事还是大事，就先称赞，真诚地称赞一下。算是对自己

的练习，也是对别人的一种布施，笑脸也是一种布施，称赞一下让对方开心一下，这也是善行。平时多练练，然后就很自然地就可以了。

说话这个事儿也是。庙里第一次讲法，突然间师父说他有事了，不能讲了，你上去讲。我说我没准备，（师父说）你学了这么久，怎么能说没准备，你学到什么，能说什么就说什么。然后就上去就对着几十人开始讲。

一开始也都是讲不出什么东西来，但是他们都经常来庙里都认识。我讲不出什么他们就开始问，他们问了我就有的讲了，然后就随便讲，腾腾地讲出来，就把这一个小时给熬过去了，第一次基本上是熬时间，真的是熬时间。那个时候怎么说呢，比现在更难受，现在是因为好几年没怎么开口说话，所以有点舌头卷，那个时候是真的不会说。

这种事情你都得练练，不是什么一开始就来的，要不你去看看罗永浩的课程，罗永浩有演讲的课程，你去看看，听听他给重点，抓住重点练练就可以。

偶米大：2024-03-07 12:47

师父好！今年出现了工作以来最大的调整，领导把我负责的区域缩小，而且岗位也降级，但待遇不变，好在我个人的修行时间没有影响。这是出现业障了吗？

Taiguanglin：

偶米大，你的工作调整时间变多了，你觉得这是个好事还是坏事？你是求佛菩萨给你这么安排的吗，还是怎么样？你觉得是好事就是好

事，那怎么是业障啊？你是按照时间来看工作，还是按照钱来看工作？如果是按照时间来的话，应该是好事儿，时间变多了，闲暇的时间变多了应该是好事儿吧。

如果对这工作不满意的，也可以像按照前面说的先做功德，然后求佛菩萨给你换个好一点的工作，也能换个一些清闲一点的工作，但是收入又不变，可以这么求。

我觉得你这个应该算是好事，除非领导刻意想把你搞掉，先给你安排一些不重要的岗位上，然后再过几个月把你搞掉，有没有这种可能性啊？

普泽：2024-03-07 12:32

关于耳朵里有念佛号的声音，我向我妈确认了一下，的确是当时发心出了问题， 那时我妈也没学佛只知道念佛号，有一次在山上回来的路上看到了个影子还听到有念佛号的声音心里就挺喜欢，从那以后耳朵里一直有念佛号的声音了，有时声音大还挺烦人的。

现在信有极乐世界，也发愿往生极乐，她让我问一下您，现在上山干活如果念佛号没问题吧？她担心上山念佛号再出问题，她听您的。

Taiguanglin：

普泽，念佛发心，最简单的发心，你自己是愿意往生极乐世界的吧，那就发心——任何听到我念佛的众生都能一起往生极乐世界。这么发心就是正常的发心。

上山念可以，你只要发心对了就可以，就发心不对的情况下容易

招那些不好的东西附体，但只要发心对了，佛菩萨就会开始保护，就不会有东西招惹了。

2、关于戒肉的事，往生极乐世界需要戒肉，现在大环境都是吃肉，有时不得以吃些 是不是也不行？

Taiguanglin：

戒肉，这个尽量努力，你不能说一点肉都不吃，方便面的料里都有肉呢，是吧？所以说你戒肉这个事情，能做就做，尽量做，然后是以后就尽量少在外边吃，在家里做着吃就可以了。回家之后基本上戒肉、戒五辛都基本守不了，戒肉是可以守的，大部分肉都可以不吃，但是偶尔出去吃个韭菜鸡蛋馅饺子，总可以的吧？

你总不能去外边跟朋友吃饭，你挑这个挑那个，这也不吃那也不吃，人家烦都烦了是吧？除非你是主客，人家这次专门来请你吃饭，那你可以挑一些，但是不是这种场合的话，挑也挑不了啊，你也不能给别人造成过多的麻烦，是吧？所以稍微吃点也无所谓，但是纯肉就尽量不吃，偶尔吃点什么淀粉肠之类的，这些无所谓了。纯肉是不吃的。

虔诚的行者：2024-03-07 11:44

太师父好，我有个长辈双盘每次只能半个小时，盘了几个月后盘腿时在外侧那只脚的脚底血管有些经脉曲张是什么原因，需要怎么调整？感谢师父！

Taiguanglin：

虔诚的行者，双盘导致静脉曲张，所以说要磕头，磕头先把肌肉给练起来，就把肌肉放松一些，然后一点一点增加，不要硬上双盘。然后再撑个半个小时、两个小时。还有练腹式呼吸，就把肚子打开，让血液循环更好一些。前面十年前的书里头说得清清楚楚了，直接上双盘是有可能出现各种问题的。

思思观观：2024-03-07 10:48

顶礼师父！弟子两个问题。

1、弟子以前在化工厂上班，第一个孩子两个多月自然流产了。自己走的孩子算堕胎吗，对父母（工作环境不好没保护好他们）有怨恨吗？

Taiguanglin：

思思观观，自己走的不算你的罪业，你可以念地藏经回向给他。

2、弟子一直夜梦多导致休息不好（梦里天马行空，前世今生跟连续剧似的），师父有没有什么咒语或者办法改善睡眠的？

（睡眠不好白天精神差也有点影响修行）

Taiguanglin：

就是白天想的多，夜里也想的多。念咒就行，念经念咒，你就念个最简单的大悲咒，大悲咒念熟了，经常念，念着念着就晚上睡觉的时候也会自己念，睡梦当中都会自己念，然后就没有那么多梦了。

富贵行者：2024-03-07 10:38

顶礼师父!

1、一百年后极乐世界团队撤出此世界，那念观世音菩萨菩萨还会加持吧，菩萨不投胎住世而来，那会不会化身前来度化众生，好害怕极乐世界佛菩萨舍弃此界众生？

Taiguanglin：

富贵行者，极乐世界的人都撤出了，观音菩萨会不会继续度人？你只要念就会度,100 年后不是还有阿弥陀佛圣号一直传下去的吗？密宗也有一两百年时间，然后小乘也有一两百年时间，然后小乘都消失了，佛号还留下来，所以说你只要念还是有人来度的。

虽然说教禅这些可能就学不到了，但是光是念佛求往生的方法还是存在下去的。你要害怕的话，在这一两世之内赶紧抓紧时间修行。

2、释尊大弟子是文殊菩萨吗，那普贤菩萨是二弟子吗，当年释尊坐下一千多阿罗汉修为境界都一样吗，好奇阿难尊者能背下佛的全部说法而佛在世时未能证阿罗汉果是何因缘呢，他的搭档是谁呢？

Taiguanglin：

释迦牟尼佛的大弟子是文殊和普贤，这一对儿。文殊是禅职业的，普贤是教职业的，他们本来是这么分的。

你说 1255 个弟子都是阿罗汉境界吗？比阿罗汉还要高的有，菩萨也有的，只不过就没有明确地说出来而已。阿难尊者，他本来就是

个半吊子，他是释迦牟尼佛和他有缘，缘分深，所以把结经的大功德给了他，让他做集结经书。谁做都一样，谁都会做，真的禅定到了三四禅，找回前世记忆都是没有问题的，一世之内的记忆怎么可能找不到。所以说靠记忆把集结佛经做出来，给他一个大功德，让他赚这份功德而已。

后来佛入灭之后，是他在另一个大弟子迦叶那里学习，然后就成了阿罗汉。而且他俩也不是搭档，他俩各自都有搭档。我就不说了，反正名字也是从来没听说过的名字。

链接爱：2024-03-07 10:26

1、回过头来说，是否可以认为这个世界中还是人、意识最重要？其他都是舞台和布景？

人与人之间难以控制的是情，师父怎么理解“情”呢？情不重不生娑婆，亲情友情爱情，个人体验是不涉及情才能没有情绪。从再来人的角度怎么看待“情”？凡夫似乎也躲不掉，不主动找麻烦就可以吗？

Taiguanglin：

链接爱，这个世界就是人，最后就是意识，全是意识。然后在咱们这个世界就是靠情绪来去判断的，你能让别人产生好的情绪，那就是善，你能让别人产生不好的情绪，那就是恶，就这么拿情绪来简单判断就可以。但是有些是看时间的推移来算的，有些是当下给的好的情绪，但是未来发现可能又变成恶的，而且产生更不好的持久的（影

响），就像毒品之类的那种就不是善业了。

那人与人之间的情也是，就是人的情绪带来的欲望。他先有不好的情绪，就比如说孤独感，然后就有了欲望，想找人，想找个伴儿，然后互动当中互相的执着更越来越强烈，对对方的执着越来越强烈，这叫情。

所以尽量不主动找别人。说真的，对普通人来说，咱们就说广结善缘，但这个是简单的该帮助的帮助，完了你该撤就撤，不要再多结更深的缘。只要让对方对你有感激之情那就完了，你再进一步交流，再进一步加深互动的话，那就不是什么简单的感激之情，后面又有可能出现更多的执着。所以说点到为止，凡事点到为止，君子之交淡如水。

不主动找麻烦，也不主动介入别人的麻烦当中，尽量不介入。除非你看到人家真的是需要帮助的情况下，你可以试着介入，但是如果这个麻烦你自己都看着无法理解，那就不要介入。

2、让思情起来的时候，膻中那里酸酸的扯着。不管做什么，工作吃饭，能想起来的时候都想着，说话好像也不影响。我想着阿弥陀佛但是他没有具体形象，但知道是在想阿弥陀佛，可以吗？

Taiguanglin：

你的方法是对的。就那么越来越细，那感觉会越来越细，你知道自己在思念，但是不影响正常的生活，不影响思考，跟别人交流都不影响，基本上就做的对了。而且你情绪一直这么存续下去的话，参思

情一直参下去的话，身体也会越来越柔软，然后是越来越放松，打坐的时候越容易进去状态。你脑子里妄想多身体就会紧张起来，收缩起来，然后打坐的时候越来越僵硬。

参思情是没有形象的，就是一个细微的情绪，有形象的那就是观，有形象就变成了观，那是次一级的修行方法。

小猫弥弥：2024-03-07 10:25

顶礼太师。舍利子是一种什么样的存在？为啥有些在家人也能烧出来？肉身菩萨是一种怎么样的存在？究竟是啥原因导致了肉身不腐。

Taiguanglin：

小猫弥弥，舍利子，一般佛教是有讲舍利子的，修行高的人，最后烧了之后就会留下舍利子。那个人愿意留下点什么东西的时候，他就有可能留下，他不想留下的什么都可以不用留下。

道教那边说的又不一样，道教是说什么都不留下，连头发什么都可以化掉，才是修行好的人。咱们佛教是不太关心肉身的，所以留下什么都可以，然后就只要往生或者解脱了就成功了，留下什么都无所谓，但是有些人愿意留下个念想，那就留个东西来。

肉身菩萨也是一样的。你说的是坐缸那种吧。不腐是最后基本不吃东西，然后是连盐都不吃的话，整个身体会干巴起来，然后就变成那种木乃伊状态的干尸，他会不腐。吃的东西多了，到死之前还在吃东西，这样的话就可能都会腐败的。

实际上就是你吃的东西在肚子里氧化的时候，会把身体也带着氧化，那就是腐败，你不吃东西，基本上空腹，而且该排除的东西全部排除，最后就剩下那些无法腐败的东西，就不会腐败，理论上是这样的。所以最后就看你的禅定境界，禅定境界够高的时候，就什么都不吃的情况下，把身体里边该排的全部排出去，就可以做成一个木乃伊状态，肉干。

---

changtj678：2024-03-07 10:01

泰师傅，我叫常铁军，今生有缘能够听到您讲的佛法，真是三生有幸！我有两个疑问请教一下，

第一，烦请讲一下阿弥陀佛和释尊的关系，在这个娑婆世界里，释迦牟尼佛是教主，为什么极乐世界的佛菩萨也可以来传法度人？佛管的世界可以互相进入传法吗？

Taiguanglin：

常铁军678，阿弥陀佛跟释迦牟尼佛的关系，佛与佛之间没有关系，可以这么说，完全没有关系，简单地可以这么解释。

但是你看佛经里阿弥陀佛和释迦牟尼佛曾在另一个佛的座下当过儿子，另一个佛是国王，释迦牟尼佛和阿弥陀佛在他下边当过儿子，算是兄弟，但是那都是化身演绎的，是写个故事的。释迦牟尼佛和阿弥陀佛并没有业缘，不是互相心中记忆中的众生。

释迦牟尼佛是教主，为什么极乐世界的佛菩萨可以来传法度人？因为他请咱们来的，他请了就可以进来。不请的人要想进去别人的世

界，就得向那个佛提出申请，我要进你的世界做什么事，人家同意了，然后再把你要做的事情写成剧本，让他过目，知道你要干什么。然后那边也会有传法团队在传法，你要进去介入到他们的那些传法活动旁边，稍微做点事，你也得要得到传法团队的同意。

这个事说不麻烦也不麻烦，但是有些世界是不轻易让外人进来的。

佛法的世界可以互相进入传法吗？可以进入传法，但是对方得要求，允许才可以。

第二，我家里有释尊的画像，经常烧香拜佛，目前还没有请阿弥陀佛像（听您传法后，对极乐世界深信不疑，非常感谢，后面我会请的），如果对着释尊的佛像发愿求生西方极乐世界，合适吗？是不是这样对释尊失礼了？

Taiguanglin：

向谁求都一样，向释迦牟尼佛求往生极乐世界也可以，像阿弥陀佛求往生极乐世界也可以。因为释迦牟尼佛也希望这个世界的人去那边学习，再回来传法，再回来度人。毕竟你是这个世界的人，和你有缘的众生更多地在这个世界，所以最后要成佛的话，肯定是要回来的。所以去那边学习，释迦牟尼佛也是支持的，所以就没有什么失礼不失礼的问题。

小名宁无：2024-03-07 09:50

1、顶礼 tai 师！请问极乐世界的 36 万亿佛是堕落成凡夫然后修

回去了，还是没有堕落的佛？

Taiguanglin：

小名宁无，36 万亿佛都是堕落过凡夫的，基本上能成佛的人都是下过地狱的，这个没有什么好怀疑的。因为没到底的，只能是触底反弹，到了底了才会想着要离开，要不然这还真不一定能生起那种想要离开的欲望。

2、堕落成凡夫的佛再回去，和没有堕落过的佛有不一样的地方吗

Taiguanglin：

修回去的佛心里就留下了所有的记忆，所以他才不会再堕落。记忆是永恒的，一旦留下来就不会消失，而且记忆也是推演别人业的一个重要的依据，自己有了记忆才可以推演别人的业。借用别人的记忆的话，它还是不一样的，尤其是自己介入的那种消业方式。

3、佛的数量是不是等于众生的数量？

Taiguanglin：

佛的数量是不是等于众生的数量？你把所有众生都当作佛的话，所有众生，什么佛菩萨、罗汉、凡夫这些全算，都算佛的话，总数是有个量的，总数应该是有个量，因为它不生不灭。自性不生不灭的情况下肯定有个定数，总数有一个数值，但是我不知道。

摩尼宝珠 Lotus：2024-03-07 09:38

顶礼师父！我从小就食欲比一般人差，不爱吃东西，吃也比别人量少。我发现自己一打坐就更不爱吃饭，虽然现在只有双盘四十分钟，之前单盘 2 小时的时候也是，整天都不饿，这个状态对吗？不过我没有磕头，基本没怎么运动，只打坐和腹式呼吸，再拉筋可以吗还是一定要磕头，做大的运动。

修得好的人像师父也吃得少，但是我这种不爱吃，不饿，是对的吗，谢谢师父！

Taiguanglin：

摩尼宝珠，就按你的方法来，先打坐，腹式呼吸先做。如果觉得打坐，放松身体的过程不那么顺利，那就磕头。不是非一定要磕头，但是我个人是建议你磕个头，而且磕头是对你的我执有一定的影响的。就是贡高我慢心这个会减少不少，愿意磕下头的人都是放下自己我执的人，一般人还不愿意磕头，真的，所以这个我认为是有必要的。

吃多少东西是根据你的身体情况来判断，你不吃也不饿，那不是饿不饿的问题，而是你的体能能不能坚持，就你打坐的时候身体能不能挺直，气不足的话身体会往前塌，往前倒，还有练腹式呼吸的时候也是练一会就累，如果这样的话，气不足的话就吃点，气足就可以不吃。

性命双修所看一切都美：2024-03-07 09:22

太师父您好！我有一个佛友双盘打坐两个小时。从小吃素。最近出现打坐时耳边总是出现自已以前喜欢唱的歌曲，还有念过的经文。

怎么回事如何消除。

Taiguanglin：

性命双修所看一切，十年前写过的书里，六根残像一般都会出现的，两个小时，虽然不是很长，还没到入定的程度——三四个小时开始入定。还没到入定的程度，但是静下来的时候会有这种耳朵里出现声音，念过的经文。我建议不用管就可以，不用管，你越是想管它，你越是专注地去想，注意力放到那的话，可能会持续的时间更长。

你要不就心里念佛，简单的佛号一直念着。或者观佛、参思情这些选一个法门，用另一个法门把它代替掉，这个慢慢过一段时间就没有问题，都会过去的。

无间渊落：2024-03-07 09:07

顶礼师父问题有二：1、昨晚听了您的答疑，其中一点讲观膻中导致心脏病的，我想起近几个月开始确实感觉心脏不舒服，上一年 12 月体检报告显示“心动过速”。听了师父答疑后，确定是膻中情绪生起的时候注意力过度集中在上面导致的。这下修行真是玩命的了请问师父，短期内我该如何解救？

Taiguanglin：

无间渊落，情绪就是情绪，注意力是注意力，这两个不一样的，你情绪升起的时候又把注意力放到膻中了，就会出问题。你注意力始终乱跳，我觉得必须要针对性地找个抓点的话，那就拿注意力观想阿弥陀佛，你就观想阿弥陀佛，站在你面前。不用想得太仔细，就觉得

是个模糊的人影站在你面前，就手机那么大就可以了，然后就思念情绪升起这样就可以了。

如果觉得还是不行的话，我建议运动运动，先从慢跑开始，不用一下子又来个大磕头这些，就慢跑或者普通的磕小头开始一点一点来。

2、弟子曾经三次梦到黑龙，每一次都时隔多年，印象深刻，导致我对龙这种生物很感兴趣，想请师父聊聊龙到底是一种怎样的存在？

Taiguanglin：

龙算是天界的动物，算是天界的畜生。它也有智慧的，但是它就相当于地上的蛇，能修行的蛇一样，那种状态的。但是怎么说，龙的寿命也不是很长，比天人要短，在天界那边龙是低等动物，在天人眼里是低等动物，在我们眼里是高等物种。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-07 09:03

顶礼师父：我在家里磕大头，可不可以在墙上挂一副佛像？该挂观音的还是阿弥陀佛的呢？弟子叩谢！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，挂阿弥陀佛还是挂观音，随便，要不你一起，你挂个西方三圣像，三个人都有的，观音、大势至，还有中间阿弥陀佛都有的，这样就没有什么好纠结的，一下子都挂上。

贴吧用户_QJ7aWM5：2024-03-07 07:52

师父，西藏人一起床就念佛，干活也咒不离心，但他们吃肉，会不会往生极乐净土？谢谢！

Taiguanglin：

贴吧用户 qz7aw，藏传佛教，他的当初设计的时候目标是培养修行人，大乘是往解脱和往生这个方向努力。密宗是往累世修行人，这一世修行，下一世接着来修行，再下一世接着来修行，这样的方向努力的。

所以说你说不戒肉的话能不能去极乐世界？按理说去不了，但是他们那边是特殊的情况，可以说在那边修到一定程度之后，也可以投胎到中原继续来修大乘。不是一定要抓着那个，在那边一定要拿出结果，那不是那么说的。

所以说往生极乐，它不是一天两天，一世就能往生，那么快拿出结果的，只不过现在是因为时间所剩不多了，一两世、最多三世，这一两世之内要拿出结果，所以尽量多拼，多修行，然后把不好的戒掉，不好的习气能灭掉的赶紧灭掉，一两世之内都得灭掉。吃肉 5~7 年，你再灭淫得十年，这样，一下子就可以跳过两个了，二十年内能达到，差不多就可以了。

妙莲思：2024-03-07 01:25

师父，自从十年前从贴吧看到您讲的法后就发心彻底断除吃肉习气，但后面有两年是肉边菜和鸡蛋五辛，再后面才是完全纯素到现在有八年。看师父说的戒肉标准是梦中持戒，三个等级的梦都过了才算

彻底戒除，最后一个是：梦里很饿，有人给你肉，你说你是以大慈悲心修菩提道的人宁可饿死不食众生肉。到这里算成就了第二个杀戒！

这些年梦到过很多次吃肉的诱惑，记得都是没有吃，自我感觉算是初步通过了。只是迟迟没有第三个这样的梦境出现，师父说只要发心戒肉这样的梦肯定会有，我大概是没到那个彻底灭除习气的境界吧。

怎样做才能有这样的梦呢？是不是现实也要这样发愿（因为现在又听师父讲了最高级发心）：我是以同体大悲心修菩提道的人宁可饿死不食众生肉。这样有利于通过第三个梦境从而彻底灭掉吃肉习气吗？

这辈子目标是稳定的欲界定往生（初禅几乎不可能，现年过三十按照两个禅定需二十年，到五十岁时该绝经了更难达到初禅）。

Taiguanglin：

妙莲思，任何事情告诉你，你再往这个事情上执着的话，那就走错了。说是三个梦境，两个有了，第三个还没有，你是执着第三个梦境，你不用想那些，你过了两个就可以了，然后正常打坐修行。

二十年内能不能达到初禅，大部分专业修行的应该是往这个方向努力。不是专业修行、在家修行的人一天你能保持 4 个小时连续修行的话也可以，但是达不到的话只能先向积福那边努力努力。不过现在 30 岁，按照你目前的这种精进程度，应该是都能往生极乐世界的。

念佛方能消宿业：2024-03-07 01:04

如何断第六识？

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，如何断六识，这十年的前书都说了，怎么从欲界定开始初禅、二禅、三禅、四禅，然后后边是怎么引来再来人都说了。

慧觉观自在：2024-03-07 00:13

请问师父，您的意思是只要有一尊新的阿弥陀佛成佛，之前的阿弥陀佛就“退居二线”吗？现在的这尊阿弥陀佛住世多久，极乐世界成佛很多很快，平均速度多少年一位呢？

Taiguanglin：

慧觉观自在，这个佛住世多久？《阿弥陀经》里，净土三经、五经你看看吧，应该有吧，我没记住。成佛多快，平均速度多少年一位，这个是按照极乐世界的时间来算的，一般都是以劫为单位的，不是以年为单位的。住世多少劫，然后是正法时代多少劫，然后是像法时代多少劫。极乐世界是没有末法时代的，一直正法、像法、正法……然后就新佛出世，这个速度来的。

打坐磕头念佛：2024-03-06 23:24

师父，闭眼打坐观阿弥陀佛的时候，不管呼吸，注意力在眼睛和脑门前面的区域对不对？

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，注意力放在脑门和眼睛前面，对，就是你的脸前

有一段距离，有一个手机那么大的阿弥陀佛，不要注意力非常专注地想，轻轻地认为有这么一个像就可以了。

你要专注地把注意力放在那里，拼命想，就有可能会往那个方向形成引力点，然后气会往那边流，有可能你在天目中间、眉心中间的地方开始漏气。所以凡事都不要用力，修佛就是放松放松再放松，注意力也是尽量地放下来。就这种专注地往身体外边制造引力点的这种观法，都是尽量地放松，轻微地做，不能拼命地做。

富贵行者：2024-03-06 23:12

顶礼师父！1、持咒两年时间，两腿双盘一个半小时不疼勉强两小时三小时也可以，但打双盘时在干其他事没有真正的习定，最近发现会无缘无故发呆什么也不想，感觉时间过的很快，啥也不想干，啥都提不起兴趣，听别人说话虽然知道对方说啥但如果不认真思考不会像以前一样随口就能回答像耳旁风一样，注意力会不集中，看一些文字材料看着看着会不自觉走神，就想一直这样下去，是不是属于师父说的无记空安乐忘我状态，如何对治？

Taiguanglin：

富贵行者，你觉得自己就快要进入无记空了，那就提起情绪——思情，无记空是你的注意力已经从散乱开始要逐渐消失了，然后文字妄想没有了，只能拿情绪来对治。就参思情，不是观想，是思念阿弥陀佛，让情绪一直升起，抓住情绪不放，让它一直在，这个无记空就能过去了。

2、双盘一个半小时后膝盖疼，散腿后很长时间还是会疼，姿势也是按照两个脚趾头能够到大腿外侧的，不知道是姿势不对还是必经阶段？

Taiguanglin：

双盘一个半小时后膝盖疼，膝盖疼就是姿势不对了。双盘的姿势，脚后跟要顶到腹股沟，尽量往里顶，然后脚趾头能出到大腿外就可以了。如果是膝盖疼的话，你可以换个腿，换另一种坐法先试试，然后还是不行的话，那就得去看瑜伽动作，把胯也得开一下。你可能就是两个膝盖立起来了，一开始都那样，但是双盘一个半小时，这时候差不多也该下来了。尽量把脚往里放。

志在解脱：2024-03-06 23:02

之前听过有很多什么开示的，说打坐不会打会得禅病之类的，那禅病又是什么症状，以后遇到此类如何避免

Taiguanglin：

志在解脱，十年前的书说了很多了，你去看十年前的书，把有关禅的部分你都看一遍就可以了。

Fjebxpvj：2024-03-06 22:34

顶礼太师父，末学有一事迷惑多年了，恳请 T 师父慈悲开示。

事件描述：末学认识一个人，这里姑且称他为张三吧，张三在大

约 15 年前通过做局的手段骗取了 7000 万元，按社会购买力计算大约等同于现在的 3 亿多元，然后现在张三飞黄腾达，过得风生水起。

问题一：张三通过做此大恶的事，然后享受飞黄腾达的如此大报，要知道 3 亿元那是可以救助多少穷苦大众啊。这个事件是命运里事先编写好的可能性大一些？还是随机发生的可能性大一些？

Taiguanglin：

Fjebxpvj，你问一个坏人骗取了 7,000 万，然后算是因还是恶果，这样的恶人怎么样？我认为不是随机事件，这么大额的就不能算是随机事件。这种被非法融资骗的人不少，我周围也见过一些人，到现在都拿不出来。人家出来骗的时候都说是上边允许的、政府允许的项目，然后就出来骗，骗完有的跑路了，有的是直接去蹲监狱了，他蹲了监狱出来就不还了，肯定是不还。

这种事情大概率都是写的，命里写的，这个程度可能没有写的那么大，但是这个人开始操作的时候，就是在程度上会不断放大、不断放大。而且因为那些被骗的人也都是因为有欲望才会被骗的，没有欲望他怎么可能被骗？也是随机的，也有不少随机的被骗进去的人，因为自带着自己的欲望。

问题二：感觉这个事件有点矛盾，张三做大恶然后享受大荣华富贵报。这个事件如果是在命运里事先编写好的，那是果的可能性大一些？还是因的可能性大一些？

Taiguanglin：

是果可能性大一些还是因的可能性大一些，这个就不好说了，我也不看这个因果。

问题三：现在礼崩乐坏，正是因为有大量的张三这样的人存在，导致很多人不信因果，这个是人类的共业么？

Taiguanglin：

众生不信因果，这正常。本来就不信因果，为什么？因为人们没有前世的记忆，还有，因果不会来的那么快，这两个原因，所以正常人都是不信因果的，信因果的人才是少数的。

就因为人类不信因果，所以传法就难，所以难才需要设计，然后有组织、有纪律、有计划地进行，是不是这个道理？如果是那么简单，大家都信因果，都信佛，那挺好的，但是世界上没有那么好的事情。

我会回到家的：2024-03-06 22:31

感恩师父。我去了极乐世界后，直到修成阿罗汉才能回来度有缘众生。这需要很长时间，到那个时候，有缘众生还存在吗？

Taiguanglin：

我会回到家的，等你去了极乐世界再修到阿罗汉，然后回来度和你有缘的众生，和你有缘的众生肯定在啊，他也跑不到哪里去，就算跑到哪里去，你是按照自己记忆当中他们留下的痕迹来找的，不是靠名字、靠长相这个来找，所以说肯定能找到。

恒行无极：2024-03-06 21:47

顶礼师父！请教两个问题：

1、释迦牟尼佛、弥勒菩萨创建这个宇宙，是按剧本让宇宙、星系、星球、人类逐步演化出来的吗，还是同一时间生成宇宙、银河系、太阳系、人类？是否存在三星堆古汉人、亚特兰蒂斯人等史前文明？

Taiguanglin：

恒行无极，创造世界它是有个过程的，成住坏空。成这个阶段是有一个过程的，从一片什么都没有的，从最基本粒子开始，把它凝聚成星球、太阳这些，它有一个过程，成的过程也是几亿年来算的。在我们目前这个维度的世界也是按照几亿年来算的，至少是八十亿年，还是……一个小劫是二十亿年还是怎么算的，佛经里有的，我没记住。一个小劫，然后中劫、大劫都有时间，你去看一看找一找。

然后是三星堆古汉人，亚特兰蒂斯等史前文明，存在的。三星堆是当下这个文明的，只不过比我们早一点，比现在的人类早一点。

2、玄奘法师去天竺取经过程中，是否就像《西游记》说的那样，有孙悟空等护法护持？

Taiguanglin：

玄奘法师他是大势至菩萨扮演的人，他去的时候肯定是有人在看不见的状态下保护吧，基本上都是这样的，不是什么看得见的人。后来回来的时候他就不是一个人了，有一堆人跟着一起，有跟着商队一起来的，去的时候有一段路是自己走的，基本上到了一个国家后，那

边的国王会给他安排人护送一段距离，都是这样的。并不是一个人用腿走那么长时间，不是的。

念佛方能消宿业：2024-03-06 21:06

第六识，第七识，第八识是什么。师父可否通俗深刻地讲一下。

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，第六识第七识第八识是什么？十年前的书里都说了，第八识就叫阿赖耶识，自性、根本识都这么叫着。第八识里没有妄想的时候叫佛，有了妄想叫做菩萨，有了十一个妄想之后出现分别心，分别心开始叫第七识、末那识，九个分别心都讲过了，然后是第六识，也是九个禅定境界，有针对不同的执着，这个也都讲过了，妄想、分别、执着——八、七、六，这么对应的。

随意的蚂蚁 2：2024-03-06 21:02

师父，跪立诵地藏经是不是更好些？(与跪坐散盘坐等比较)。一开始跪不了一小时，有师兄说是业障比较重的表现。

跪立更能向冤亲债主表达忏悔的诚意所以这样功德更大？

Taiguanglin：

随意的蚂蚁，我建议你还是正常坐着，别搞这些稀奇古怪的事情。长跪合掌，我们说的长跪合掌是跪立着，有个仪式，受戒什么的，还有给你灌顶这种仪式礼的时候就是长跪合掌，但是一般情况下不搞这些动作的，这时间长了对膝盖也有影响，还是正常坐着念经就可以了。

Tai 师父 2024 年 3 月 8 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

668861：2024-03-08 21:22

听师父讲的义理开示，生起发愿的念头，因为一直念地藏菩萨圣号、地藏经。地藏菩萨广度众生感觉就很伟岸。而我学佛也是因为听《地藏经》时梦中遇到地藏菩萨开示开始的（听着地藏经睡觉，梦中遇到一个老和尚在昏暗的环境中给我讲法，远处有个高塔，讲的啥我记不住就最后离开的时候让我多念阿弥陀佛）。

发愿：愿我成就佛菩萨后也像地藏菩萨一样广度众生。刚发完愿就感觉后背一股风吹过。然后就止不住的哭一直哭。

然后我还想问一个问题：就是地藏菩萨为什么不成佛后再度众生那，成佛后渡人的能力不应该更强吗？

感恩师父慈悲开示！

Taiguanglin：

668861，恭喜你发愿像地藏菩萨一样广度众生，这样的大愿不是一般人能发的，恭喜你！

你问为什么地藏菩萨不成佛后再度众生？在普通人眼里，在凡夫眼里，成佛和等觉菩萨其实没啥两样的。成佛了，用佛的状态可以提供持续性的加持力，这就像游戏里的全屏攻击。但是等觉菩萨就是一

个佛用化身，分无数个化身，去到不同的人面前去度，其实这也是动了妄想的，这等于是动了妄想，动了妄想那就等于变成了等觉菩萨。所以说你用化身的方式去度人，那也就变成了等觉菩萨，你不用化身，只是以佛的状态提供加持力，那也可以帮人。

所以说这两种等于不同的“攻击方式”——一个是全屏攻击，对所有人、所有外物造成同样的平均打击；一个是化身，给特定的人看化身的方式。所以说这个基本上，你说地藏菩萨是等觉菩萨吧，也算是，但是他早就可以成佛了，但是暂时处在那个状态。

他的搭档一切智成就如来，这个也是《地藏经》里有名字的，一切智成就如来，他的搭档是以佛的状态一直帮助他。这两个人是一对，一个佛，一个等觉菩萨，他俩都是人王职业的，他们的世界已经早就结束了，早就解散了，该度的人全度完了，所以一直以这种方式度人的。

陌司 2012：2024-03-08 21:10

顶礼师父，可以稍微解释下 “业由心起将心忏” 这句话吗？是不是凡夫做不到呢？如果消了业是不是就改变命运了？

Taiguanglin：

陌司 2012，“业由心起将心忏”这句话，业是首先你起了情绪之后就会带出欲望：如果是不好的情绪，你想消除这个不好的情绪；如果是你想追逐一个好的情绪、幸福感、快乐感、快感，这个也会带出欲望。所以说“将心忏”就是当你起情绪和欲望的时候，忏悔这个情

绪和欲望，忏悔自己起了这样的情绪和欲望，这样的意思。

凡夫就只能做这个了，就是以这种方式，先把还没做的坏事，事情还没做嘛，但是光是起了情绪，我就忏悔，我起了这样的情绪和欲望，我忏悔。

消了业算不算改变命运？业如果是在你命运里给你安排好的恶报，也在这命运剧本当中吧，也不能算是改变了命运。但是你要是修行的话，消了一个业之后，你的修行大概率可以往上走一段，如果不是修行人，你的一生就是在消业和承受恶报和一些善报这两个过程中进行的。

法号明灯：2024-03-08 20:49

师父，我感觉好像懂一些，又怕错，我用我自己的笨语言说一下，您帮帮我，世界从外到内频率依次变大，光的能量子变大，形成能量堆积，有了有形物质，核武器就是把物质能量释放的一种，还有裂变，聚变！与次对应的是妄想，执着逐渐加重，频率大的众生闲不住！佛的频率趋近于零，波长无限大，覆盖整个虚空，无处不在！光子传递了意识！

Taiguanglin：

法号明灯，我认为从外到内是光子越来越变大，一个世界基本粒子都是光子，光子以 4 倍来往下层层变大，到我们这里是 4^{29} 这么大。然后你说的频率是同样的光子下，波动、振动的强度叫频率。

然后有形物质、核武器，就是这个东西要凝聚起来的话，它需要

能量，拆开也需要能量，所以说核聚变和核裂变都是会释放出能量。

执着心越重，众生的执着越重的话，你的意识会拥有更大的引力。引力的最底层原因是注意力和情绪这两个，以前讲过的；情绪会造成引力点，注意力也可以造成引力点，这是最底层的原因。我们现在看物质世界，其实那是用佛的神通创造出来的，但是放生命进来之后，生命也会产生叠加的引力。可以说，就算物质的地球引力很小，那上面放了很多众生的话，相互之间往上叠加也会产生巨大的引力。

佛是没有频率的，它没有物质，所以没有频率，也没有什么波长。

贴吧用户_aPE1SAX：2024-03-08 20:44

师父！卖青蛙，鳝鱼生意，还给杀，这是杀生吗？有什么果报吗

Taiguanglin：

贴吧用户 aPE1SAX，卖肉啊，做鳝鱼生意啊，这些都算杀生，当然是受相应的果报了，你下辈子、未来肯定会也变成那些鱼被人卖、被人杀，是吧？

我就说我自己的故事，我自己那边的事。我的外公十几年前去世了，我给他做了不少功德：每天念《地藏经》，连续四十九天，还给他放生，按照庙里的规则都给他做了。最后发现他投胎成猪了。我还跟那边管投胎的人问为什么这样？他们说我的外公，以前某个上辈子，骗别人的三头猪吃了，所以未来要连续三世做猪还债，而且我外公也同意这么做了，他也同意接受这样的果报，所以就投胎去了。所以以后就别管这事了，他们的意思就是好像我越级管别人的因果似的。所

以说你这种杀生或者卖鱼卖肉，它后面都有果报的，躲不掉的这种事情，所以尽量不做和杀业相关的职业就对了。

一首落花情：2024-03-08 20:36

顶礼师父，请问编辑菩萨在编排命运的时候能控制一切事情的发生嘛？

可以的话是不是就可以强制让众生不造业了。不可以的话，有什么事是菩萨能力以外的呀？

Taiguanglin：

一首落花情，他不能强制让众生不造业。你要是把一个人的时间，一生时间全部安排得满满当当，就算现在 996，一天 16 小时的工作，拼命工作，别让他干其它任何事情，除了工作睡觉、工作睡觉，这样的话他可能造不了业。但他同样就没有学习佛法和解脱的可能性，你能理解意思吧？你有了其它可能性，同时也就有了学习佛法和解脱的可能性。

给你空档时间是必须的，这样你才可能学习佛法和解脱。不给你时间的话，你造不了业，同样你也解脱不了。我们是要把你往外带的，教你佛法的，所以必须给你点时间，这个时间你拿去娱乐，那也是你的选择，你学习佛法也是你的选择。

阿难乎：2024-03-08 19:45

师父，面对扰乱道场的人，特别过分，骂了他，有什么果报吗？

但我的骂让其余在场的人很开心。

Taiguanglin：

阿难乎，对于扰乱道场的人，你骂了有什么果报？首先他扰乱道场了，你制止了他，这是他先种了因，然后你马上给了他果报，这是一个关系。但是同时你和他结了缘，算是恶缘，怎么说也算是恶缘，虽然你是以护持正法的心态做的，那也算恶缘。他如果是把这个事到这里结束，他放弃再报复的话，也可以过去，那以后也可以变成善缘。他悔改了，觉得自己错了，跟你认个错，以后做个好朋友，也是有可能。但是人家怀恨在心，要继续给你找麻烦的话，你俩的恶缘就会从这里开始变成互相伤害回合制。所以说后面又变成什么样，就是后面的事了。

DD泰粉丝：2024-03-08

师父，念咒的时候专注于咒，有妄想及时拉回来，保持觉知，是不是对灭文字妄想效果更好?因为有时候边做事边念咒，要么边念咒边妄想漫天飞，而且随着妄想走。

Taiguanglin：

DD泰粉丝，一边念咒一边打妄想，这个很正常，一开始都那样。我前面也讲过，我一开始念大悲咒的时候，念到一半就开始打妄想，然后就忘记念到哪里了，然后就又开始重新念，经常这样。有时候妄想一直多的话，我就先停下不念了，我就先打妄想，先把我要想的事全给想完、想累了，然后再念大悲咒。一开始都这样，这个没有什么

太大不了的事情。可能需要三五年，一两年。一开始可能一年内灭文字妄想的效果非常好，很快，然后后面就效果显得会慢一些，但是练个三年左右，基本上就能到打坐的程度。

我在树下：2024-03-08 18:15

堕胎的恶业，父母双方业力同等吗？

师父从极乐世界来传法，是阿罗汉以上的境界，请教师父能不能讲一些自己过去世的故事？师父十年前带师弟修行，现在他们也出来传法了吗？

Taiguanglin：

我在树下，你问别人的私人事情，我就不回答了，师弟他们该干嘛干嘛，我就不回答。还有我的事情，我的事情还是不说吧，佛在故事里，佛在佛经里说了很多他的事情，那就可以了，我再说就有点越界了。如果我说当下，这辈子的事情还可以，再往前讲就没意思了。

堕胎的恶业，父母双方业力同等吗？母亲这边更大一些，一般婴儿鬼找的都是母亲这边，母亲的概率很高，其次才是父亲。如果是母亲想生，但是父亲坚决反对而堕胎的话，父亲这边也有点关系。但是这个还得看孩子是男是女。

孩子投胎的时候，女儿是冲着爸爸来的，这个是佛经里有的，儿子投胎的时候冲着母亲来的。如果说你堕胎的时候是个儿子的话，这个男孩小鬼跟着母亲的概率很高。堕胎是女儿，而且是在父亲的反对下堕胎的，母亲想生女儿，但是父亲反对，这样的话有可能去找父亲。

但是这个概率还是相对小一些，通常都是去找母亲的，毕竟是母亲肚子里养的，然后死在了母亲肚子里面，是吧。

Lanlan 兰岚：2024-03-08 18:09

请问师父：睡眠不足或劳累的时候双盘，刚盘上念一会儿佛号，比较放松舒服，意识就偶尔会断片，回过神来之后，能逐渐清醒并保持到下坐。有时候知道容易这样断片，还是会双盘来消除疲劳修复身体。看到师父之前开示打坐瞌睡会有副作用，想问这样的情况可以继续坐吗？平时有在坚持磕大头练呼吸的。

Taiguanglin：

兰岚，打坐一开始会进入蒙的状态，好像有点入睡的状态，这样是不太好，但是如果你能缓过来就可以。因为这个状态持续了一段时间之后，才会对大脑造成不好的影响，可能是半个小时、一个小时这样长的话，你一直在这种打着瞌睡的话，就会造成影响，可能至少也是 15 分钟、20 分钟这样开始有影响吧，你只是短暂地进入一下就出来，就没事。

而且也可以坐着睡觉，直接睡觉。有人以前在寺院里打坐，在禅房里坐着，有些人就靠墙或者靠柱子，在通宵打坐的时候，大家有不少人这样，靠墙、靠柱子，然后靠着就睡觉，坐着睡着了。能盘腿坐着睡着也行，毕竟盘腿本身就腿挺疼的，能那么长时间盘着腿挺疼。

三日空：2024-03-08 16:19

1、观想时佛菩萨的形象很模糊也不能定住，一会大一会小，有时还歪了或者变形，或者变成别的什么形象，怎么改进好呢？打坐可以同时念咒和观想菩萨吗？

Taiguanglin：

三日空，观想的时候，你不需要特别的什么具体的画面，你就想一个手机这么大小的菩萨，观音菩萨像，或者阿弥陀佛像在你眼前，是个模糊的影子也行，不需要特别明显的。如果你一定要按照《观无量寿经》里的，那样观得非常明显，并且能做到睁开眼睛的时候，眼前也有个像和外边世界叠加的那种状态，那是基本上到了快要进入二禅的那种境界。

所以这个就不需要强求，一开始都这样的，没办法。你只要想着模糊了，打妄想、意识跑了，那就再拉回来继续观就可以。

2、念地藏经有一百部了，但是注意力时好时差，注意力差的时候神游好久才发现，而且内容已经很熟悉了，但有时候大舌头，那个经文怎么都念不顺，感觉障碍好大，这有没有什么对治的方法？

Taiguanglin：

念《地藏经》发音不对，没有关系的，这个不是靠发音来说的。如果是你想念给什么鬼道众生看的话，他们是读你的意识的，你是一个字一个字往意识里蹦出来的，并不是听声音的，所以不需要。就算是你给前面的人，你给父母，他念不了，你给他念，就算你念得大舌头，念不清楚也没有关系，念了就是念了，不需要太刻意地去受什么

训练之类的。

但是你念起来障碍大，你可以向地藏菩萨发愿，跟他说希望你能尽快进入状态，这个算是菩萨的，不能算是摩顶受记，但起码他梦里给你来碰一下的话，可能就一下（好了）。

小猫弥弥：2024-03-08 16:14

顶礼太师！现在生活不大顺利，有些师兄就建议我去庙中搞个历代宗亲的牌位。那这种牌位真的有用吗？因为牌位房间和供奉佛的大殿有一段距离。根据那位师兄的说法，就是庙中的师父修行更好，这样那些鬼就会在庙中听经，不会缠着我们。他说的对吗？光是列个牌位，不回向给他们有用吗？

Taiguanglin：

小猫弥弥，立个牌位也得交钱，你交了钱就算做了功德了。然后交完钱你还可以请和尚师父们念经，这个也得花钱，这也是功德吧，你再自己念经也是功德，你可以去做。可以去寺院里花钱立个牌位，然后你在家里念经给他们也行。

我还是建议更多地是靠你自己念经，这对你自己来说是修行。如果是你觉得冤亲债主现在就在你身上，非常麻烦，你自己很痛苦，那你就去寺院里先立个牌位。如果不是那种很着急的情况的话，自己慢慢修行也行。还有主要是你现在求的是福报吧，是钱吧？那就放生，然后求财就行。

A 北京居士法宝：2024-03-08 16:03

顶礼 tai 师父！我是看了您十年前开示，才开始有系统性的实修。但是在打坐上，我没有按照您说的慢慢来，短时间内强行突破到 90 分钟。结果造成左膝盖受伤，至今还没有完全恢复正常。师父啊，除了打坐还有没有其他方法进入禅定境界？亦或是活着干、死了算，继续打坐？望师父开示！

Taiguanglin：

A 北京居士法宝，现在已经受伤的，你要是按照正常的医学方式，不管是中医还是西医，治疗不行的话，那最后还有一个办法，就是请佛菩萨帮忙，这个得用功德来兑换的。前面已经都讲过，先有发愿，然后再做功德，然后请佛菩萨帮你治疗。如果他们愿意出手的话，佛菩萨真出手的话，哪怕是更重的伤也有可能治过来的，所以还是得坚持修行就行。

我个人认为这种伤啊，你只要诚意到了，真的诚意到了，发愿也到了，功德也到了，都能修过来，都能治过来，哪怕是末期癌症的人也有活过来的。所以不用太在意，你就坚持去做，坚持就行。

断 I 章：2024-03-08 16:03

Tai 师父您好！看您讲的佛教世界观，感觉众生的想法是最捉摸不透的事情，也是最麻烦的事情。尽管佛菩萨知道众生过去的业，但也无法完全确定众生接下来会怎么想，所以就会有各种意外情况。为了救众生，佛菩萨也需要经过探索和试验来确定怎么去救最合理，而且

过程中他们之间也需要经常沟通交流来相互协作。

所以，佛菩萨不是规律的创造者，而是发现宇宙的规律后去利用规律达到自己的目标，过程中可能还要经历曲折，这点和人类差不多，可以这样理解佛教世界观吗？那也会有一些佛菩萨人专门研究如何更好的度人，然后发明更好的方法或者在原有方法上迭代进步吗，就像科研人员那样？

Taiguanglin：

断 l 章，你说的对，就是众生他的妄想，他的执念，有些是难以琢磨的，哪怕是到了 8 地、9 地、10 地的菩萨经过推演的话，这个人应该怎么做，经过推演，根据这个人的习气，你觉得这个时候他应该会怎么做，但是有时候也会出错，他也不会按照菩萨推演来走的。所以说有时候会找好几个菩萨同时开始推演，尤其是做大的传法活动的总计划的时候，中间有一些重要的节点，重要的人物，都有好多人一起推演，看看最后哪个几率更高，那就这么写。

所以传法度人也是经历了很长时间的这种反复地练习，反复地磨合，反复地研究，慢慢变成现在这样的。现在人类文明这 3000 年历史的传法活动，可以说是在人类的习气、恶念和杀戮之心这些基础上能做出来的几乎是最好的，我们认为是最好的。有 36 万亿佛的阿弥陀佛世界里，极乐世界里，经历了无数个传法，积累了那么多经验，最后，现在拿出来这个剧本，我们认为是最好的，而且 3000 年也已经完成了。

富贵行者：2024-03-08 15:50

顶礼师父！修行到几禅身体会明显和常人不一样需要修凝丹法？

Taiguanglin：

富贵行者，凝丹是从二禅以后开始的，因为二禅后会出阳神。而且前面讲过，二禅开始对世界的认知会翻转，入定才是正常状态，出定在外行走是非正常状态，有点像上线打游戏，还是挺累的。而且有时候会出现一些蒙的状态下会入定，然后游走。所以为了让自己收敛气息，同时让自己守着身体，不让自己乱跑，所以才有凝丹法的说法。

凝丹就是，本来人的中心是膻中、胸口，但是你要凝丹的话就要往丹田里聚，往下拉，因为正常二禅以后是往上收的，意识自己往上飘的，你要往下拉才行，所以才有凝丹法的说法。

好运于我：2024-03-08 15:49

Tai 师父好。我一女性朋友经常会梦到大姨妈，有时还是暗黑色的，念了地藏经后，不管是梦里面还是现实中，都慢慢干净了。请问这和念地藏经有关系吗？对了，她还主动堕过一次胎。

Taiguanglin：

好运于我，那是好事，念《地藏经》当然有关系了。不管是有没有堕过胎，只要正常人都有冤亲债主，只是暂时没有出现而已，你只要时间到了就会来。现在没有不代表你这一生都没有冤亲债主，这是不可能的。只要你是普通人，正常的凡夫，给你命运里肯定安排了冤亲债主，到时候就会出现。所以你越早念《地藏经》，把未来可能出

现的冤亲债主拉过来先解决，这是最好的。

我们算八字也好，算命运也好，从命理学上说，分成早年、中年、晚年这样三段，最怕的是你的命运早年幸福，中年不好，晚年不好，这样的话你才是更惨的，晚年不好的最惨。所以最好是年轻的时候多念几次《地藏经》，把未来可能的，尤其是晚年可能出现的冤亲债主拉过来。

因为可以说晚年不幸是最不幸的，中年要是不能发迹，哪怕吃点苦，到了晚年能发福、发迹了，有儿女福的，那样他还能过，人生还能过。就怕前面好运，然后到后面全是坏运的，那样的人生是最难受的。所以还是早点念《地藏经》是好事。

如意 20220701：2024-03-08 15:48

师父，我年少因为无知堕胎过 5 次，现在才知道果报那么重，但我不想下地狱，想趁着这辈子有人身拼一把去极乐世界。师父慈悲，可否具体细化指导一下弟子该怎么做？比如弟子一天地藏经读几遍，每天跟他们忏悔发愿一次吗？等等具体的功课数量。

Taiguanglin：

如意 2022，说真的，堕胎 5 次有点过分了，真的过分了，堕胎 2 次、3 次都是相当难以解决的。既然已经都有了，那就这样，这个解决方法是——我不知道你有多少钱，你愿意投资多少。

首先是给 5 个孩子，你这全是堕胎的，他们不是自己死的，全是你人为地杀了他吧？给每个人起名字，起上 5 个名字，然后到庙里给

他们立牌位，然后每个人做一个法会，你有钱就这么做，这是开始。然后你每天念两遍《地藏经》，早晚各一遍，然后回向，然后发愿未来肯定来度他们，这次希望地藏菩萨把他们送到好的（地方），再投胎。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-08 15:28

顶礼师父：我婆婆爷爷去世 20 多年了，不知道他们是否已经投胎转世？我每年烧纸他们还收得到吗？弟子叩谢！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，去世的亲人去了哪里，看《地藏经》啊，《地藏经》里说了怎么做，还有《地藏占察经》也可以看看。这种事情，如果他们不主动来找你的话，你也不用太在意，这个是没有必要的。毕竟人已经去了，那这一世的缘，算是结束了，未来还有没有这不好说，反正这一世是已经结束了。

人毕竟要活着，为当下的，为我们活着的周边的人多做事，已经去世的人就该忘掉就忘掉。每年烧纸，他们是在鬼道的话是需要的，有用得着的地方，他们不在鬼道的话就不用。如果真的在鬼道的话，如果一两年不给他们祭祀，他们有可能托梦会告诉你，你看 20 年没事的话就不用管了。

青白瓷：2024-03-08 15:00

顶礼 Tai 师！您昨天在创世里讲的娑婆世界构成，是不是阿罗汉

“看到”的世界？ 菩萨和佛“看到”的世界，是只有虚空和阳神吧？还是只有虚空？感恩开示！

Taiguanglin：

青白瓷，菩萨和佛看到的世界只有虚空和阳神吗？从阿罗汉开始，这世界就是虚空，不同地分成一个个小球，每一个小球都是一个佛管着的世界，无限延展，平行世界无限延展，阿罗汉的视角是这样的。每一个世界每一个小球里边都是众生，很多众生，阿罗汉的视角是这样的。

而菩萨的视角是没有这样分开的，没有这种无限延展的那种平行世界的感觉，就是浑圆一体的世界里就全是众生。而且菩萨是没有我相、人相、分别相的情况下，他连众生相都没有，那个时候就是从意识里生起妄想，来认知其他众生的妄想。

佛也是没有时间和空间的感觉，是本知嘛，什么都不用做，静静地呆着，他就什么都知道，佛是这样看的。

阿罗汉是一个小球无限延展的平行世界，然后再往这个球里边看的话，这种像洋葱一样层层地往里套的，就是这么个感觉。

从凡夫的角度来看，我们只能看到我们的世界。如果是天人的话，他可以用天人的天眼来层层看往下的世界，但是看不到上面的世界。所以你要是最外层的非想非非想处天的天人的话，往下看每一个层都能看得见，从地狱往上全能看得见。

实修实证：2024-03-08 14:16

顶礼师父！问题 1：师父整个娑婆世界有十亿个小世界，地球也只是这个小世界其中一颗星球，极乐世界来传法做一个模板为什么就选中了我们这个地球？我感觉地球真太幸运了吧这选上的概率！还是其他世界也有极乐世界的人在不同时空时段传法？

Taiguanglin：

实修实证，极乐世界来进行传法，我们选择的是最难的世界。人寿100岁是最后的可以传法的世界，再往下人寿10岁是不能传法的。而且这个世界的众生也是比其他小世界的众生有更多的执着，更喜欢杀戮，反正就是最难的，还有魔王波旬在捣乱。总之就是在最难的世界里尽量做好一点，我们也不敢说是完美的，这个世界上没有完美的传法活动，就是尽量多做点成就出来。所以在这个世界里头，也就是说目前的世界的众生，和其他更多世界比的话应该是算最差劲的。

问题 2：师父说过光速就是一念的速度没有能超过光速的超过就是无念，问题是以知银河系直径就十万光年，但师父又说阿罗汉以一念跳一个世界去极乐世界来回只要五年这怎么解释？还是现代科学对光速每秒三十万公里理解本身就是错误的？

Taiguanglin：

你好像把小世界和大的世界，一个法界混了。小世界是，先有一个大法界，这个叫娑婆世界，这是一个佛管理的一个大世界，这里边有 3000 大千世界，里边还有 10 亿个小世界。所以你说的光速运动是在 1 个小世界内，如果他的境界高，高的天人境界，可以在非想非

非想处天飞，但是他也是一个娑婆世界内的飞行速度。

而阿罗汉已经超出了这个世界，他依附一个世界存在，但是他可以进入定中，短暂地变成菩萨的状态，然后是用意念穿梭到他想去的世界。他是锁定一个妄想，别人的妄想，某个佛也行，某个菩萨也行，他所在的世界一念就可以去。

所以说如果是一个凡夫修行者，在人间，一个带着肉身修行的人，他已经修到了阿罗汉境界，他打坐进入阿罗汉的状态要去其它世界的话，阿罗汉的状态是一个一个世界跳的，他不能跳直接过去的。但是如果是以阿罗汉的状态又入定进入菩萨的状态，就可以一念穿行。因为在阿罗汉的状态下是一个一个世界跳过去的，所以就会变成 5 年。

而且在不同的世界之内，时间尺度都不一样。你去极乐世界，光是看一眼再回来的，用这种跳的方法，可能这边至少也是几个月到几年的时间。所以我们在做任务期间是不回去的，你只要随便进出，来回这样乱跳，时间就全过去了。

光速每秒 30 万公里，这对啊，速度是这么传的，没毛病。就是传播的方式，我说了是传递振动的方式，像声音一样传递振动。所以它是传递振动过去的，这个光源是向前跑的时候也不会改变传递振动的速度，你能理解吧？

为什么光速永恒不变？以前有人做实验，都是快速跑到火车里往前打灯，打探照灯，为什么这个光速不是光速加火车的速度是吧？因为光速不是飞行的速度，而是一个一个传递振动的速度，所以才会变成这样。它不管你从哪里发射速度都是一个一个传递振动，光子基本

的位置不变的情况下就是这个速度。

血苍穹 87：2024-03-08 13:02

顶礼师父，问题一：地狱众生不是只受报吗？不是恶业受完就可以出来了？怎么说在地狱中还能再造恶业，互相杀害？问题二：欲界天位面应该有佛法学吧？我看佛经中说三十三天帝释天就喜欢听法师讲经说法。

Taiguanglin：

血苍穹，我说的无限地狱世界，就是那个世界是没有佛管理的世界，所以地狱也没有管理员，地狱就是他们自己创造出来互相杀来杀去的，就是游戏场。而且地狱本身也不稳定，因为创造那个世界的人，他自己也在地狱当中，所以这个世界本身也在他的妄想当中，会顷刻间就变化。整个世界，地狱本身都不稳定，它就是不停地发生各种天灾，然后人与人在天灾当中有个空档就会杀来杀去，这是无限地狱的世界。

欲界天上边，天界都有佛法学的，上面所有天界都有佛法学。就是魔王天，波旬在的天，他不学佛法。其实他是知道的，他知道，但是不学也不会让人学，他就是专门捣乱来的。

慧梨：2024-03-08 12:32

师父，我听到一些人在说星际种子的这类话，说地球上很多人是星际种子，来地球体验来了，但很多也迷了，地球上也有蜥蜴种族的

尝试控制地球人的灵魂……这种确实存在吗？

我去年暑假去了佛教四大名山朝山，想求一个师父指导我的修行之路，我也发了大愿，平时也在做些功课放点生，额，现在还没有，就有点不知所措……是我还不够至心吗？

Taiguanglin：

慧梨，你要师父做什么，你是学义理吗？义理我都教了。你是希望心里有个仰仗的人，倚仗的人吗？那个你可以找人，而且是拜了师父的话就得听师父的话，就愿意接受师父的指导和约束，这样才行嘛。现在很多人都没有这个心态，对师父没有这种恭敬的心态，也不愿意接受这种约束，所以基本上就是走个形式，磕个头拜个师，然后互相赠送礼物，这就算完了。然后他给你功课，你做不做，人家也不会天天检查，基本上都是这种状态。

如果你是以出家的状态拜师的话，那就又是不一样的。师父在你身边带你一起修行的时候，起码在他身边的阶段是要听他的话，继续跟他一起修行，接受各种指导。

不过如果你是单纯地在家的话，你一定要拜师的话，你就发愿，然后求佛菩萨给你指引，让佛菩萨给你引来一个师父的缘就可以了。

什么星际种子、蜥蜴人，这些你听一听就可以了。这些故事都是怎么说呢，有一些现象它解释不了，它就是以这种故事，编个故事来这么说的。

反正这个世界也是处在一种两个势力在博弈的状态，有度人的极乐世界的人，也有破坏的魔王手下的人。但是我们签了协议，我们在

传法的过程当中，在中原这个地区他们是不可以进来捣乱的。但是他们那些临时工还是会进来捣乱，他们手下养着很多临时工的。但是因为是临时工，所以没有太大的能力，一般都可以轻易地吓跑，念个咒也可以吓跑。

但是到了外边其它世界就难说了。外边的，没有我们极乐世界的人在的世界的话，什么小灰人呐，所谓的蜥蜴人呐，他们说的那些稀奇古怪的现象很多，比中原地区要多得多。不是因为中原人多他们才少，是外边真的乱，比这真的乱。

宁缺岁岁平安：2024-03-08 12:32

泰师你好，昨晚做梦貌似梦到看到了石头雕的还是纸质的 《维摩诘经》，貌似旁边风沙弥漫，经书封面也有点破旧:

1、泰师，这是佛菩萨在点我嘛？

2、泰师，之前看你介绍过一次维摩诘居士，这次方便再多介绍一点内容吗？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，《维摩诘经》让你看就看呗。《维摩诘经》怎么说呢，维摩诘不是我们这个世界的，也不是极乐世界，他是另一个世界来的，看《维摩诘经》里面是不是有。然后他和文殊、普贤是一个级别的，都是那个世界的顶级，除了佛之外的顶流人物吧。所以说在《维摩诘经》里其他人都是没有办法跟他对等地探讨，只有文殊菩萨才可以去探讨的嘛。

就是他要来这个世界度和自己有缘的几个人，那就得先申请，然后进来，允许这样的人进来的。

富贵行者：2024-03-08 12:31

顶礼师父！这三千年极乐世界团队传法，那释尊的团队都撤出了吗，释尊的那一千多弟子去哪儿了，还是释尊的菩萨阿罗汉们有来投胎传法度众？

Taiguanglin：

富贵行者，释尊的团队，我们在的时候，他们是以配角的形式，就是跟着一起学习。密宗是由文殊菩萨的弟子们做的，密宗是他们做的。密宗一开始布局到搭建是我们的人，然后建立起来之后就由文殊下边的人接手开始做，所以现在密宗还是文殊下边的人做的。

以后是释尊的菩萨管理了吗？我们离开之后就归他们管，我们离开之后他们就全权接手。现在是观音菩萨有最高指挥权，我们离开之后文殊菩萨会有最高指挥权。

偶米大：2024-03-08 11:28

师父好！昨天我问的是工作上的事，补充一下：

现在领导给我负责的区域缩小，级别降级(边缘化)，但待遇不变（如果待遇下降肯定是赶人了），也没有说未来几个月会赶我走。

我自己的修行时间跟之前（区域调整前）是差不多的，一天也有近 4 个小时的时间用来修行。

这份工作我也做了很多年, 不好的地方是跟上级领导想法不合有摩擦（坏情绪会产生，一般人都会选择离职），好的地方是有闲暇时间来修行. 因为我也明白了自己今生的使命, 努力修行到极乐世界去.

如果我换了工作就大概率没时间修行了, 所以我是继续忍辱下去吗？请师父开示

Taiguanglin：

偶米大，你现在几岁？年轻的时候你可以凭着情绪想跳就跳，但是年纪大了呢，我的建议是，他只要不赶你走你就不走，但是也别跟领导天天对着杠，那没意思。给你钱，然后让你又有时间修行，这挺好的。只要你不主动招惹他，你就顺着他来，他不故意地来欺负你的话，你就顺着来嘛，不需要每天跟领导对着干。我觉得这些人的这种行为都是不成熟的行为，只要领导不故意刁难你，不故意找你麻烦的话，你就顺着来，不需要特别地刷什么存在感，这都没必要的。

情空：2024-03-08 10:13

师父吉祥。这两天听您开示的“创世”，想起我曾在清明梦里见到过自己出体的样子，在肉体左上方，平躺着，透明的，动了念头就回到了肉身, 过程不知道怎么出去, 怎么回来的, 这个出体的算是“灵魂或神识或灵体”吧。还有，就是我在诵《地藏经》期间，同样在清明梦里，见过像家人或熟悉的人的面相，像似透明人一样，这可能是和我有缘的，或是冤亲债主，没肉体的众生“灵体”吧？这些所见是不是像您开示中说到的…是光子组成？师父慈悲，能解释一下吗？

Taiguanglin：

情空，一个没怎么修行的人出体的话，那叫阴神，不叫阳神。阴神怎么说呢，身体差劲的时候有可能会出现离开身体的状况，不是很好的现象。而且出阴神是消耗能量的，你一开始可能短暂地出去感受不到，但是如果长时间在外游荡的话，那消耗能量很大，回来之后非常乏力的，所以不建议经常出阴神。

我以前也是小时候不怎么修行的时候，有过这样的经验，后来修行之后就慢慢人变得好了，身体变得好了，气也满了，基本上就不再出阴神了，对身体不是很好的。

还有出阴神状态下，如果被鬼撞见的话，他们有可能会追着你来找你麻烦。在出阴神的状态下是看不到什么天人的，天人的级别太高你看不见。鬼是有可能看得见的，鬼道众生，但是你最好装作没看见。这些鬼道众生，要是看见有生人出阴神出来游荡的话，有可能给你找麻烦的，所以还是装，没看见最好。

芝麻 2018：2024-03-08 09:56

顶礼师父！小男孩，马上七周岁了，我让他每天磕大头 108 个，没什么不好吧？我怕他累着，不过他磕的不标准，可能也不太累，不怎么出汗！

Taiguanglin：

芝麻 2018，一个 7 岁的小孩，你这算是虐待他吗？每天让他磕 108 个头……7 岁应该上小学吧？你要是跟他一起做，带着他一起做，

这也算是亲子互动吧，但是（如果）你像个老师一样在旁边拿着棍子看着让他磕头，这个我觉得有点对孩子来说不是很好，反正他愿意磕就可以。但是如果是他不想干的事，你既然让他干了，应该有点奖励吧。还有尽量不要做到伤身体的程度，差不多就可以了。

链接爱：2024-03-08 09:33

1、波粒二象性实验中，为什么加入观测者的时候（比如有摄影机录像，或有人看着），光就显示为粒子的特性；而没有加入观测者，光就是波的特性。是因为真相不能让人看到？纯粹是因为有人管着吗？

Taiguanglin：

观测者，波粒二象性，这个也有人做过实验的。找一些人来观测，找普通人来观测，然后再找一些修行人或者练瑜伽的、做冥想的这些人观测，效果不一样。冥想的人注意力更强，所以产生的结果就不一样，你自己去看这个实验就知道了。

以前讲过的，人的情绪会产生引力点，注意力也会产生引力点，这个引力点在粒子、光子这个层面上是可以显现出来的。你现在用引力点把外边的手机拉过来不太可能，但是在光子这个层面上是会有显现的，所以会产生变化，这样说可以理解了吧？

2、是什么让天人产生振动？是新产生的分别吗？不同层级的天界确实存在振动频率不同吗？据我知道的是有越高的天界频率越高

的说法，这么理解对吗？

Taiguanglin：

天人就是产生振动，天人在哪里，那里的光子振动，然后就会发光，天人以为发光的球体就是自己。

是新产生的分别吗？不算。

不同层级的天界确实存在振动频率不同吗？不同层级的天界，我说了啊，每一层、每个天界的粒子都是往下走，是 4 倍增加，最外层的非想非非想处天是一个光子，单光子，这个光子实际上里边是空的，就是像一个气泡一样的。但是到下一层无所有处天的话，是 4 个这样的光子堆成一个正四面体，从这儿开始 4 个，就 4 倍了。这不是振动频率问题，而是光子本身就个头就大，4 倍大，往下都是这么 4 倍、4 倍传下去的。

徐若木：2024-03-08 01:39

顶礼 tai 师，弟子有个困惑，最近打坐次数多了后，好像淫欲更重了，没有不良习惯，但是睡着了容易有些画面，睡着了遗精也没法控制，这个只能念经专注控制嘛？是不是我平常运动少了，确实打坐比运动多，平常也没法避免吃肉，工作中也是避免不了出差应酬吃饭，不过也离职了，想去那种素食餐厅上班了，不知道有没有人要，我其实对肉食也没一点兴趣，生活所迫又不得不奔波，看来还是福德太浅。

说个经历，去年找工作老是走错走到寺庙里，甚至一天遇到三次，连续几天每天这样，也可能江浙那边庙多，不过每次都没刻意去的，

都是面试的地方就经过寺庙，或者导航出错就走到庙里，也挺巧，不过出家家人还无法接受的。

还有个就是有段时间半夜里很多杀人，或者求被杀的幻听，就是听到自己的声音说“杀了我吧”，有时候很苦恼，感觉自己疯了一样，不断有幻听，白天又好的

Taiguanglin：

徐若木，修行到一定程度就会勾出那些习气种子，淫欲会发作的。十年前的书去看一下，我都说过了，会发作好几次的，每一次发作的时候会痛苦两三个星期，然后就过去了，那淫欲就明显减少了一段，这种事情会反复三四次的。这个是必须经历的过程，和你吃肉不吃肉都没啥关系。你控制不了的，遗精控制不了，你得到了初禅，过了百日筑基才能彻底灭掉遗精这个事儿，炼精化气做到了才会消失。去听前面“初禅”那个音频吧。

Tai 师父 2024 年 3 月 9 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

三日空：2024-03-09 20:48

1、听了师父关于功德回向的义理，可不可以这样理解，如果我要给某病人放生，回向应该三步骤：一是回向法界，二是回向病人的冤亲债主，三是回向这个病人，还是说前两步不用，直接就回向病人？

Taiguanglin：

三日空，回向你就先回向冤亲债主就可以了。是病人的话先回向冤亲债主，先解决当下的问题，以后再回向法界众生这些。而且冤亲债主也是，你不要这样回向什么累世冤亲债主，你就说简单的冤亲债主，那就当下这一世的冤亲债主。如果是累世的、往世的那样的话，就又不一样了，人活了很多世有太多的冤亲债主，先解决这一世的。

2、想学净土三经，请问师父有没有推荐看哪位法师的讲解？

顶礼师父！

Taiguanglin：

净土三经，基本没有什么特别高深的义理，就是简单的故事而已，就是讲一些极乐世界什么的，还有《观无量寿经》，那也是观法，也没有太高深的义理，所以不需要看什么法师的讲解，你就看原经就可以了。

Topmenqh：2024-03-09 20:27

顶礼 Tai 师，万幸闻法。有千言万语，但是下笔时，又觉得您已说了很多很多，自己有很多没做到位，所以才进步缓慢。磕大头和练呼吸断断续续，主要还是打坐。第一次强行坐一小时时，下坐脸都是麻的。但是，不直接吃肉后半年，身体确实还是改变了不少，高血脂变正常。精力好了些，消化也好一些。

现在有一年多了，坐降魔坐一小时，自我觉得还是妄想多，思绪

多，坐得不静，现在有些尬尴的情况，屁特别多，已经很久了，恭请您开示下。还有打坐四十分钟左右时，突然胸口特别紧，可能一分钟不到吧，就没有了，也恭请开示。

Taiguanglin：

Topmenqh，打坐屁多正常事儿，都有那个过程。如果你吃的是容易生屁的那种土豆、地瓜的话就可能更多。一般是，都有一个这个修复身体的过程，两个小时的话基本好一些，但是，不是说两个小时过了，打坐两个小时能达到的话，就没有屁那么一说的，屁是正常的，而且肯定有的，这个是你只要吃饭就肯定有，不可能没有的，所以不用把这个放心上。

“还有打坐 40 分钟左右时，突然胸口特别紧……”，就是气到了哪个地方，哪里堵的话，这个也是坚持打坐，会慢慢化开的。还有你妄想多，现在说明是文字妄想多的话，思绪太多，这些是念咒念经还不够，多念这些。

阿难乎：2024-03-09 19:43

师父，文字妄想炽盛根本原因还是情绪（比如苦情等）太多了是吧？各种执着心（贪嗔痴慢疑）太强烈了是吧？

Taiguanglin：

阿难乎，“文字妄想炽盛根本原因还是情绪……”，这个怎么说呢，反正你这么理解也可以，里边的多外边也就多。情绪是里边的，文字妄想最外边的，你就多念咒，拼命念咒。

还有一种，在庙里的一种修法是默言。不是坐着默言，就是闭口禅。不说话，一年、两年、三年不说话，一句话都不说。你只要不说话的话，慢慢文字妄想会减少的。因为绝大部分文字妄想，都是在心里想，别人说了几句难听的，我得怎么回怼，上次没有回怼过去，有点心里过不去，下一次一定要怎么怎么回答，这样想法特别多吧。所以说你不说话，文字妄想就会越来越少。

莫西莫西 126：2024-03-09 19:40

Tai 师父好，请问在到达初禅后，是否就可以在定中去兜率天内院听弥勒菩萨讲经（我的理解兜率天是欲界天，初禅已经属于色界了）

Taiguanglin：

莫西莫西 126，初禅不能出体的。初禅开始出体的话，后来会很危险的。初禅就是待在身体里就可以了，别乱跑。初禅强行出体的话，有可能会，怎么说呢？身体有可能被一些精怪之类的过来占据，这个和二禅不一样，二禅是从头顶出去的，初禅是从胸口这里开始集中注意力的话，会直接从胸口飞出去，这样的话怎么说？你这个空壳子是没有保护的状态，和二禅不一样。二禅是身体充盈的状态，出去也是和身体有连接的，不可能被人带跑很远。但是初禅是有可能，身体没有连接的状况下会被带跑的，所以还是不出，初禅不出体就好。

还有初禅是怎么说？你要出体的话，要集中注意力去想才能初禅出体，所以说一般人还出不去，这个是需要一段时间练习，但是也没有教这种东西的，因为这不太好。

你去学道家，他也是二禅后，和我们这边是对应的。二禅后一心往上升腾，这个时候才有可能顺利的、而且没有那么大障碍、也不消耗能量的出去的。所以初禅你说去兜率天内院听，去不了。

从二禅以后开始，基本上三禅开始出体才能比较稳定。

Lanlan 兰岚：2024-03-09 19:18

请问师父：1、放生的功德，再怎样也只能最多回向出去 1/7 么？如果放生的时候和菩萨说自己一点都不要，都是给某某人放的，这样可以全部都给么？还是说只有用他们自己的钱放才可以？

Taiguanglin：

Lanlan 兰岚，对呀，你回向的话只能是 1/7，但是，你要是给某人放的话，你可以先把钱给他，然后他放，这样不就完了吗？是他的了嘛。你有布施给他的钱的功德，他拿去放生，他有放生的功德。你也可以说，你也可以告诉他，我今天给你多少钱了，你收到了哇。这样，然后说，我再把给你的这个钱拿去放生了，他接受的话那也算给了钱又放生了是吧。

2、放生的钱是夫妻共同财产，每次放生都和菩萨说这是夫妻俩人一起放生的多少条鱼，那就是一人一半功德吗？

Taiguanglin：

夫妻俩人，算是一半一半好吧。

先拜众生再拜佛：2024-03-09 19:15

在之前的开示里，师父有提到皮、丝绸、羊绒之类的动物制的穿戴用品，愿意的话，可以拿去殡仪馆之类的地方烧掉。并提到送人反而造恶业，所以目前是打算把以前买的羽绒外套留着继续穿，毕竟怕浪费。然后发愿说：

既然我在无知时买了由你们身上的羽毛做的外套，我真心忏悔，未来不会再买。 但这也代表我们有缘；即使那是恶缘，我还是会继续使用、发挥它已经被制成外套提供保暖的效益，毕竟已制成商品不可逆转，我也深深为你们的遭遇感到悲伤，但我发愿一定要把这恶缘转成善缘，精进修行，也感谢你们在我修行路上提供帮助，未来一定会回来度你们。

请问师父，这样发愿并继续使用是否可以？ 或者一定要处理掉或者不使用？ 还是有其他建议？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，就如你说的那么想就可以了。一件衣服，就想这么多事儿。这个不是皮的，还是羽绒的。虽然我也去看过那个加工鸭子、加工羽毛的厂，知道里边怎么做的，所以说，但是有人送我羽绒服，我也穿，送了就穿呗。还能怎么办？你也不能把它给扔了。别人送的，你再扔就是另一回事了。

自由奔放的林蓝：2024-03-09 18:22

顶礼师父！看了师父《分别心》的开示，想问：

1、佛没有分别心也没有妄想，也就不生出空间和时间的区别，那么，是否可以认为阿弥陀佛就是遍虚空的？那么为何还会有越过西方十万亿国土有一个极乐世界的说法？这不就有了空间的区别吗？

Taiguanglin：

自由奔放的林蓝，这个经是给阿罗汉们说的，这个《阿弥陀经》。应该舍利佛。给阿罗汉说的时候，在阿罗汉的境界里是有这个世界分别的，所以他就这么说，要过 10 万亿国土这么说。但是给菩萨们说的时候就不说了，就直接说哪个世界哪个佛这么说的。你看佛经有些细节是很值得玩味的，它不是什么你想象那么随便乱写的。

2、师父说三禅四禅（还是四禅之后），就再往上走，就需要菩萨以心传心。那么南传观呼吸四念处的法门中，历来也有一些达到四禅的高僧，他们必然是经过以心传心的阶段，那么，他们在被传心之后，应该是知道了菩萨和西方极乐世界的存在，继而认可大乘教理。为何我看到流传出来的南传的著作，都还是讲他的法门，讲自证自悟呢？

Taiguanglin：

还有三禅、四禅的高僧，基本上你说这一世之内，直接修到阿罗汉的人那都是再来人。大概就是再来人，或者说本来就是四禅以上的人。本来四禅左右，三禅以上，他一生之内，可以（修）四五个层次就达到阿罗汉了。

很少有说，一个凡夫从淫欲开始慢慢灭，然后到阿罗汉。在佛那个时代，用极大的加持力是可以做到。但是后来，基本上就都是有底

子的人来的，所以你可以这么理解就行了。

去其它世界这个事情，就算是阿罗汉，他也得先认为有这个事，他得知道才能去。没人知道的情况下，他去不了，你没告诉他，他也不知道。你想，他就算进入阿罗汉的境界，他看周围就是一个一个小球，一个一个佛世界，他怎么知道往哪个方向，过十万亿个佛土，他一个一个跳，一个一个往里观察是吧？

他能找到吗？十万亿个中的一个，十万亿个那么多的，他能找到吗？比中彩票还难。所以这个是先得有人告诉他，然后是锁定那个佛的意识，然后可以跳，这个跳都是这么跳的。如果不锁定的话，只是从这边往旁边跳一个世界，这样跳那就跳不过去的。

遍虚空：2024-03-09 18:21

师父，您十年前的书上说打坐睡觉会损伤大脑，长期这样是作死的行为，但今天您回答说打坐睡觉也可以？那这个是练到什么程度后才可以呢？呼吸每天都练习，一年多了好像还没成功。

Taiguanglin：

遍虚空，你把打坐瞌睡当作一个境界，来一直处在那个瞌睡的状态话，懵懵的状态，那是会伤脑子的。但是你直接睡觉，坐着睡觉，你认为你是睡觉的，那就不算打坐了。你坐的姿势，是打坐的双盘姿势，但是靠墙一倒，靠墙的这么睡觉，那是睡觉，不是打坐知道吧。

打坐是你认为你在打坐，但是进入一种懵的状态，开始瞌睡，一直半睡半醒那种状态，你把它当作一种境界来理解的话，就会受伤脑

子。但是你直接睡觉了，那就坐着睡觉的状态呗。你在火车上也可以坐着睡觉的吧，在教室里趴着也可以睡觉的吧，那教室里桌子上趴着也休息一会儿，也不会脑子受伤，没事吧。

第二个问题是，师父说的普洱茶是生普还是熟普？生普很多人喝不了，胃受不了，熟普的话那些商家说制作原料很杂，生产过程比较不卫生，很多喝茶的人都不喝熟普。望师父慈悲回复

Taiguanglin：

普洱茶我说的是熟普的，熟的。但是呢？你这种算是外在的一种帮助的，帮你快速这个什么？调节身体，排出身体血液当中的氮气之类的。你也可以靠运动，你不喝茶也行，你不一定非要喝茶的。

富贵行者：2024-03-09 17:32

顶礼师父！参思情是心中对阿弥陀佛有个淡淡的情绪，那能不能换成对起初所念咒的淡淡的情绪，或者说参疑情对话头的照顾，能不能换成对咒头的照顾，是不是相同？

Taiguanglin：

富贵行者，“对起初所念咒语的淡淡情绪……”，我都不知道你这话，怎么理解才行。这普通人的这种联想力、想象力我都无法理解，你这是怎么想到的，还对咒语产生淡淡的情绪，这是怎么做到的？我都无法想象，能对咒语产生淡淡情绪。

要么参疑情，要么参思情嘛。思情的话肯定是对着某个人的，疑

情的话，是对着某个疑问，疑问的问题，你对咒语产生疑问吗？那也算是疑情吧，可以这么理解吗？我不知道。我劝还是参思情最好。

青鸾鲲：2024-03-09 16:49

1、请问师父，是不是发心度什么众生，回向就得给什么众生呢？比如，如果回向法界众生，是得发平等普化心才可以吗？还是说发度有缘众生的心，也可以回向法界众生？

Taiguanglin：

青鸾鲲，发心和回向是两回事。发心是要度的，回向是把好处让给别人的意思，做好事产生的这个功德让给别人。所以说，不需要非要和哪个发心对应起来。你可以只发愿度和自己有缘的人，但是你可以，回向的时候，要回向给所有法界一切众生，这样也行，这个没有问题。

2、请问师父，有说法是可以辗转回向，比如依次回向冤亲债主、家亲眷属、有缘众生、法界众生，也有加上回向自己求成道求智慧之类的，我以前是念愿以此功德这八句，后来就像上面写的都回向，听师父讲后，有点困惑，能不能给个确切的回向说明呢？如果不回向，功德（如果有的话）是消失还是就在那里呢？还想问，就是特定回向给某个众生，他能得到的比较多是吗？相比回向有缘众生的话，（因为有缘众生当然包括某个众生呀）

Taiguanglin：

然后你说，辗转回向。这个事，我劝你还是先回向你自己当下，这一世的冤亲债主，都是这么回向的，一开始就是回向给我的冤亲债主这样就可以了。或者你要回向给某个亲人的冤亲债主，这样就可以了。不用再加什么累世的冤亲债主了，这些问题不用讲。

还有不回向的话，功德是你的，不回向的话功德是你的。回向的话，只能转回向的 1/7 到别人，剩下 6/7 还是自己的，不回向的话全是自己的，这么理解就可以了。

回向给某个众生肯定比回向所有的有缘众生更多吧，给某个众生的话，肯定给他的更多。所以你回向的话，还是先从自己的冤亲债主开始，或者某个亲人有问题、有病的话，就回向给他的冤亲债主就行，不用特别的分散。

果慧：2024-03-09 16:40

最近看到同修很精进双盘，结果膝盖受伤了。我最近开始双盘第三次莲花座就二十多分钟，我也有点担心，怕精进过度膝盖受伤，那我每天多次双盘，时间累计达到二十多分钟或者一个多小时等等，是否跟盘一次的效果一样呢？这种每天多次累计时间的双盘是否也能打通筋脉呢？

Taiguanglin：

果慧，每次二十分钟、每次二十分钟这样累积，分多次的话是不能打通经脉的。当然我今天看这边前面还有人说单盘有打通经脉，说是有基础之类的，我不知道。

反正我是劝正规的修法，我不考虑什么个人的体质问题，就是说正规的修法是双盘，要打通的话基本两个小时坚持就可以打通。

还有你怕膝盖受伤，就是你的姿势必须对了，我前面讲过，把脚后跟往大腿根部，脚后跟往大腿根部顶住，然后脚趾头能出到大腿的外侧的话就基本可以了。这样的话不会受伤的，除非你腿太粗，应该不是太胖的人吧，应该没问题的。

小猫弥弥：2024-03-09 16:39

顶礼 Tai 师。我以前买了不少皮制品和貂皮大衣。但是自从听了楞严经以后，就不敢穿了。我那个大衣还挺贵，这个如果送给别人会有罪业吗？还是就地销毁？怎么办才好？

Taiguanglin：

小猫弥弥，这种皮质衣服给别人算是罪吧，算是罪。你还不如，如果你舍得的话，拿去那个火葬场，殡仪馆火葬场那些烧衣服的地方烧掉，我不知道现在还让不让烧。有的说，有些地区是不让烧的，也有些只能烧纸质类的，简单的衣服，那种大的好像不让烧的，去大城市应该都可以烧的吧，有去殡仪馆烧的。你随意哦，你觉得可惜的话就别烧，反正这个东西吧，一直留着的话，我觉得是不太好的。

呵难：2024-03-09 16:27

1、到商家以次充好、短斤少两的情况可以通过官方客服申请退货退款吗？

之前看到文章说这种情况也算是打官司诉讼，可能造业，可以跟商家反应情况，随对方处理，自己最好不追究。是不是这样呢？请师父详解。

Taiguanglin：

呵难，是网购后，想退或者找客服那些个事吧？商品有问题想退，你买的是多贵的东西，还有你能承受多贵的、多少钱的损失，反正我是一般网上买，不是买那么特别贵的，所以一般吃点亏就完了，懒得搞投诉的。除非是非常贵重的东西，但是非常贵重的东西怎么会网上买呢。

还有一般贵重的东西，大家电之类的，这个是可以投诉并且换的，他们都有规矩的，反正京东买是可以的吧。所以一般小东西就懒得换，也懒得跟他说。

2、之前网上有“未来者”预言到 2035 年语言障碍将消失，真的吗？

Taiguanglin：

还有“2035 年语言障碍消失……”，不敢确定，不过那个时候，肯定有东西往耳朵上挂，像耳机之类的，然后就可以同声传译，有这么个东西。

偶米大：2024-03-09 16:06

师父好！1、一个大劫包含成、住、坏、空，那么在一个大劫的时

间内（有些说是 13 亿多年，有些说是 268 亿年），地球上所有的生物都要毁灭一次对吗？

Taiguanglin：

偶米大，什么劫……，这个你看看就可以了，这个是没法拿时间来准确算的。因为 84,000 岁这个本身，只能说是一个理解为一个寿命的上限，你不能把它完全当做 84,000 年这么看。为什么？因为这个年也是有问题的，你可以把一年定为 365 天，也可以把 500 天定为一年是吧。时间这个东西啊，各层都不一样，你就把它当作一种时间的表现就可以了，方便于人理解，就这么意思。

2、二禅第三天对应是光音天，寿命八大劫（百度查的），但一个大劫中坏劫里的风灾可以刮到三禅天，那么风灾来了，二禅的天人甚至三禅天人也就灭亡了，可是光音天的天人寿命是八大劫，好像是矛盾了，怎么理解？请师父开示。

Taiguanglin：

还有你这个大劫？光音天寿命怎么算？也是同样的问题，我觉得没必要在这个问题上纠结，但是我知道他们这个火劫、水劫、风劫的原理。

这个火劫是把这个世界小球十个串在一起，从初禅三天到人间这十个球，往外层推。外层的光子比下边的、往里边的更小，所以这些大的光子，进入小的光子区域的话就被击碎，整个虚空当中每一个光子都会击碎。所以像是虚空里会出现很多小火花，然后变成一片火海。

这算是一种核裂变，光子层面上的核裂变，这是火劫。

然后水劫是往下拉，把世界球往大世界、大法界的中心点下拉。那样的话，这个光子会进入更大光子的区域。整个虚空当中，一开始会像雾一样的，然后逐渐会变成水，然后变成像果冻一样的状态。这个大水不是我们想象的什么大洪水之类的，从地表上起来那种，而是虚空当中会变成全是水。

所以，反正人类是不可能看到这种大灾难的，因为之前还有个什么瘟疫、刀兵劫、饥饿的灾，这三灾会先把人给消灭掉，所以人是看不到这些灾的。

还有风灾，是把这个大世界球快速旋转，快速旋转，正常匀速旋转的话，它可以维持。但是快速旋转的话，在同等粒子下也会被撞碎，它不能算是核裂变，但是和火灾状态不一样。

DD 泰粉丝：2024-03-09 16:00

人王职业的菩萨，为啥不上台后，配合居民膳食指南，推行素食的氛围，这样就可以减少很多杀业了啊。

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，“人王职业的菩萨为啥……”，这个事情吧，以前武则天在位的时候，她有一段时间应该禁止吃肉，所以大臣们也偷偷的以过生日为理由、为借口，然后聚在一起杀羊吃肉，然后武则天还知道了，有这么个事儿吧。反正这个事情吧，你不能强行来。

以前在美国还故意禁酒，是吧？美国历史上有一段禁酒时间，然

后这个时间黑帮盛行，因为禁酒了，所以有黑帮就拿这个做生意，还有把工业酒卖给人变成瞎子的。所以你不让吃肉的话，会出现更多的问题。反正人是要吃肉的，你故意不让吃的话会出更多问题。所以只能是一种循序推进的，宣传素食好。这个是可以的，但是这也不敢来的太过。

呵难：2024-03-09 15:53

1、烟酒或请食荤腥，如果算是造了恶业，那对方接受时若是产生了开心感激之类好的情绪，是否能抵消恶业的部分？业不是按照互动中起的情绪来的吗？这里为啥又按结果来呢？

Taiguanglin：

呵难，请别人吃肉，对方开心了，算是造恶业吗？应该算造恶业。因为我妈从小就给我喂很多肉，小时候我是经常吃肉的，我妈给我吃很多肉，然后我经常生病，反正后来觉得这个是，我自己也痛苦，我妈也痛苦，最后大家都痛苦，算不算遭了恶报呢。

2、一方在配偶不知情或是反对的情况下私自巨额举债，无法偿还，期间每月支付配偶二千生活费，那来世双方都要牛做马还吗？

Taiguanglin：

还有夫妻一方“在配偶不知情的情况下，反对下去举债……”，夫妻虽然是一家人，但是这个举债这个问题，应该是各算各的，你不能把自己举债，然后一半还推给配偶。当然你要是离婚的时候，财产分

割的话，债务也会被分割，所以不想要债的话，就财产也不要，就应该是这样的法律吧。我不认为这个举债的话，会有把配偶也给拖进来，一起变成当牛做马的这种结果。自己举债自己负责吧。

如一 2：2024-03-09 15:39

1、《阿弥陀經》是對阿罗汉讲的還是對众生讲的？阿罗汉看手机都只是一团雾气，怎麼能看到“黄金铺地、玛瑙砗磲”？

Taiguanglin：

如一，佛经这个是流传下来的，那就是给众生看的。阿罗汉和佛的对话，他是告诉阿罗汉的同时，给众生看的。而且，有可能阿罗汉本来就知道。你看文殊问佛的时候，其实文殊都知道，就是两个人演戏，然后让佛说出来而已，然后就做成佛经，流传下来。所以说，反正都可以把整个世界看成都是编写好的，让你看到而已，这么理解就完了。

阿罗汉看手机都没有手机，雾都没有。所以说阿弥陀经，佛跟舍利佛说，极乐世界怎么怎么样？这就是给咱们听的，给凡夫们听的。

在阿罗汉的眼里，舍利佛的眼里，那个世界也就是一个世界球而已，他要是往里看、仔细看，每一层天，按照那个层的众生的境界来一个一个看的话，可以看，但是他在阿罗汉的境界里是不会去看的，也不会去认真的研究里边的状态，所以对他来说就是一个世界球而已。

2、極樂世界是我們的歸宿，這輩子拼死拼活也要去！懇請師父詳

細開示一下極樂里面到底是什麼樣子，帮助我們坚固觀想。

Taiguanglin：

极乐世界什么样的？极乐世界肯定没有 996、没有工作。因为去了，最起码是最底层的下品下生，也会借佛的神通，会有基础的五神通，除了漏尽通之外。

还有，可以靠意念制造出所有东西来。最底层应该是欲望最多的层吧，所以物也最多，他可以靠意念制造出所有他想要的东西。空间不敢说可以随意制造，但是在他的家里，可以随意制造任何东西。所以说你理解吧，这算是乌托邦吗？比乌托邦还好，比共产主义社会还要好吧。

我在树下：2024-03-09 15:26

师父好，想请师父开示如何让众生摈弃重男轻女的思想。有很多女婴因为这个思想而无法出生成人。

Taiguanglin：

我在树下，“重男轻女的思想，让众生摒弃……”，这摒弃不了的。因为男女，它是业报，每个人的业不一样，所以分成男女，加上淫欲、业报，这些都算上的话，就有了这个重男轻女的思想。

而且，你要是从历史上，往上看的话，以前是有母系社会的，因为那个时候女性的生产、采集这个比较稳定，比男性打猎要稳定得多，还有女性可以生产人口，生孩子是对部落最大的功劳。

但是男性呢？那个时候，打猎是全拼命的，拼命式的打猎，所以

不是很稳定，就是很危险，也不稳定，但是后来有了弓箭之后，就稍微稳定了一点，收益的也多了。

真正坠入父权社会，主要是有了战争，打仗还是男人得上吧。打仗是男人的事儿，而且这个时候，杀人比生孩子要容易得多，是吧。所以说要和战争当中，保护己方人还有己方妇女不被杀害，这个事情远比生孩子要重要得多。你输了啥都没啦。男的都被杀光，女的全被拉去当那边的奴隶。所以说，有了战争之后，男性的重要性比女性要大得多了，所以整个社会就转向了父权社会。

在中原这片地里互相打来打去，有些民族就撑不下去了，他们就转移到东南、西南山区里，然后进入一个易守难攻的地方，他就不出来了，那他们就留下了母系社会时候走婚这种制度吧。

所以说这个重男轻女思想，最后归根结底还是因为打仗，因为打仗他就重男轻女，不得不把男性的社会往上推。社会治安不好的话，也同样是会把男性的地位往上推。

现在中国因为长时间不打仗了，有几十年不打仗了，所以女性的地位就上来了，女性结婚要那么多彩礼，好像也很合理似的，你看乌克兰男性都快打没了，那样的情况下，那肯定是男性的地位上去吧。

---

tJ 是我的王子：2024-03-09 14:47

师父好，法界有一个叫无量学宫的地方吗？昨晚做梦，去到一个叫做无量学宫的地方（无量学宫四个字是从来没有出现在我的字典里的），好像是要去那里进修。遇到一些出家师父，梦中自己有点功高

我慢，想与这些出家师父的首席斗法。(梦中果然不能自主，平时现实还是比较谦虚低调的，惭愧）梦中的首席给我一丝熟悉感，感觉像是你。醒来后，后知后觉，阿弥陀佛也叫无量寿佛，无量学宫是不是跟极乐世界有点关系？发此一问与同修共参共勉。

Taiguanglin：

tJ 是我的王子，又来问梦，无量学宫，我也是第一次听见，第一次听到还有这样的地方。还有梦中首席给我一丝熟悉感觉，这是我吗？我好像被很多人梦见，还是被很多人同时梦见，我没这么大本事。我前面讲过梦是怎么个原理，你相信谁，佛菩萨就有可能以他的形象、形态出现，我肯定没有这种随便入梦的能力。你认为这个梦是好的梦境，给你了殊胜的感觉，给你增加信心那就好事，不用过多在意。

打坐磕头念佛：2024-03-09 14:19

师父周末好，如果因为有事情（自己或者家人生病了，出差，旅游等）不能完成每天给自己定的功课。打坐，磕头，念佛，念咒等必须做的功课，最应该坚持抽时间完成的是打坐吗？

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，功课给自己定了量，尽量去完成，如果因为其它事情不能完成的话，那也别放在心上。

你这也是一种执念，没有完成的话，就给自己带来更多的烦恼，一定要完成的这种执念下会给自己带来更多的烦恼，所以没有必要。你有事那就先做事，功课推一推也可以，一天不做，你也没必要第二

天又给补上去，没那必要，慢慢来。

麦花香 158：2024-03-09 14:17

顶礼师父！如果我杀了人后做各种功德回向给他，包括立牌位发愿以后度他，他原谅我去投胎了，那我和他的业消了吗？如果没有消，等我从极乐世界回来度他的时候，是不是一定要被他杀一次呢？

Taiguanglin：

麦花香，按照你说的做了，然后他没有向你报复投胎去了……。不算，不能算消业，未来还会见面的。

有个故事，说是有一个富人，很有钱的人，他做了很多功德，也修行。然后就有一天，梦见佛菩萨告诉她，未来什么时候，有一个前世的、被你杀害的人来报仇。后来这个富人就决定受报，我不跑了，然后就家里等。当天就来了一人，当天就打仗了，是敌人闯了进来，敌人的士兵就跑进他家里，要杀他。一看他没跑，就坐在那里，就问他，你怎么不跑啊？这个人说，今天会有一个前世的仇人来杀我，我决定受报，一命还一命，你杀吧。这个仇人士兵听了这个话，就有点感动了，心态变了，然后就拿刀在他身上划了两下，没真砍，前面晃了两下，算是报了仇了，然后就离开。还说了一段什么偈语，这个我没记住，有这么个故事。

所以说报仇这个事，最后是看他的态度，看那边的态度，但是毕竟会有这么一个事儿，肯定会发生的。

观照 0620：2024-03-09 14:15

请问师父：1、如果把功德回向给在世亲人，适合直接回向亲人本人，还是回向亲人的冤亲债主？

Taiguanglin：

观照 0620，先回向给亲人，你的亲人现在什么情况，他生病了？还是有麻烦了？你觉得明显现在是冤亲债主来找麻烦的，那就回向给亲人的冤亲债主，如果没这种事的话，你就回向给亲人。

2、不同时间发的大愿必须保持一致才有效吗？比如某天发了同体大悲心的愿，某天又发了低一级的大菩提心等其他愿，这种情况如何衡量？

Taiguanglin：

还有发愿不需要保持一致，发愿可以退，也可以进步，这个没问题。但是你说本来我发了大愿，后来怎么就退了，然后退到一定程度，佛菩萨会不会继续加持呢？这个不好说了吧。

所以一般情况下大愿应该是不会退的，大部分人是只能前，最多是保留在那个程度，还有就算成了四大职业，进了四大职业的，成了阿罗汉或者菩萨也可以退出的，这个不用放心上。

万庚闯天涯：2024-03-09 12:05

请问 Tai 师，1、如何恢复因长期邪淫出现的身体问题，比如脱发，肾虚等等？

Taiguanglin：

万庚闯天涯，长期邪淫出现身体问题，先不淫。然后一开始，肯定是食疗，先吃点。但是不要吃肉类的，不要吃动物类的，就吃中药补的也可以。然后打坐、磕头、练呼吸，先从练呼吸开始，练呼吸有了一定成果后，就可以打坐了，磕头，然后再打坐，慢慢来，这个不需什么特别的方法都能恢复过来的。

2、如何恢复因长期邪淫损失的福报？

Taiguanglin：

福报不够就放生就可以了，念经可以、念经放生这就可以了嘛。

虔诚的行者：2024-03-09 12:03

Tai 师父好，有些人去过西藏感受过类似神、佛加持的神圣感觉，有的去过就不回来在那住了，西藏真的有什么神奇的力量吗？

Taiguanglin：

虔诚的行者，每个人不同因缘嘛。有人和密宗有缘，那就去那里修，有人和大乘有缘就在这里修。所以说，你不要听别人说怎么样，你也觉得去了那里，肯定有好的感觉，不一定的。去了那里有可能是一路倒霉的，也有可能会遇到好人啦、善缘啦，然后就真的在那里出家修行了，也有可能。

但是，咱们这边大乘是，基本是以戒肉为主的，我们的身体也不是适合吃肉的身体。西藏藏传那边是高原民族，他们从小就那么吃着

长大的，所以他们吃点虽然有业报，业报是有，但是身体是能承受一点的，就像印度人，可以承受恒河水的，恒河水都可以喝的一样，所以每个地区人不一样的。

我们这边大乘地区、中原地区，人还是以蔬菜、粮食为主的这种生活方式，虽然现在生活好了，天天吃肉都是可以的。但是毕竟，不是那么纯肉的饮食结构。还有空气、氧气成分也不一样，所以你觉得可以的话，你去看看，去旅游一下看看，这没问题。

DD 泰粉丝：2024-03-09 11:19

师父，听了今天关于回向的义理，我想确认一下。

1、如果要回向自己某些怨亲债主，那么法界一切众生的大回向就不能念了是吗？我之前都是 大回向（法界众生）+小回向（自己怨亲债主）

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，你就先回向自己的冤亲债主，先不要回向什么法界一切众生。先把自己的冤亲债主解决完了，然后你觉得修行上了一个层次了，然后就再回向法界一切众生。你不要一开始就什么法界一切众生，基本上对冤亲债主效果甚微，不能说没有，但是非常小。

2、累世怨亲债主有千千万万，如果回向给所有怨亲债主，每个人一分掉都没多少了，家人有堕胎的，是不是每次只回向给他更好，但是何时是头啊，又很想回大的，就很纠结？

Taiguanglin：

还有你只说回向给你的冤亲债主，那就是这一世的冤亲债主，你不说什么累世冤亲债主那就可以了吧。家人有堕胎的，先回向给那个堕胎的孩子，还有让那个家人尽量做修行，或者让他修行，让他放生，由他自己回向给他的冤亲债主。由你回向给他的冤亲债主，这个是又会打折的。

宁缺岁岁平安 2024-03-09 10:02

Tai 师你好，今天早上打车去上班，手机音乐放的是道家的道乐，突然想问几个问题:

太上老君或者说老子是道家的，那按照佛家的标准，老子是在哪个境界呢？他也是菩萨嘛还是？另外孔子是儒家的创始人，他是菩萨再来嘛？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，老子和孔子，据说都是阿罗汉，释迦牟尼佛弟子，有这么一个说法，你愿意信就信。至少这些人能留下他们的一些思想，从流传到现在，肯定是有来头的，不是随便一个普通人。

情空：2024-03-09 09:59

顶礼师父！有一次睡觉，因为感觉到，也“看到”额头冒白气醒来，这个像是漏气吗？感恩师父慈悲开示。

Taiguanglin：

情空，睡梦见自己额头冒白气，这不算漏气，梦见都算的话，那还怎么活？再说一个人要漏气，他先得气充满，气够多了，才能开始漏。我不知道你修到什么程度，你就开始有感觉漏气。一般情况下都很少，没多少人是能漏气的，能漏气起码都是打坐两个小时左右，以后才有可能出现那种漏气现象。

我在树下：2024-03-09 09:19

师父吉祥！请问地狱道众生有前世记忆吗？他们是否知道自己为何生在地狱？是否会升起对地狱世界创造者的怨恨？对管理者，施加惩罚者的愤怒和反抗？或者说是不服判决，觉得自己不应该判这么重。

Taiguanglin：

我在树下，地狱道众生知道自己犯什么罪的。要惩罚，起码让他知道他干了什么吧。他是没有时间怨恨这个怨恨那个的，因为地狱道就是 5~7 秒内死一次，基本就是这么个速度。死完身体又马上恢复，然后接着死，他都没时间去怨恨这个怨恨那个。

天才樱木花路：2024-03-09 08:39

顶礼 Tai 师父，请问：

1、听师父说地球到现在已经五段文明了，第一段从世寿 84000 岁开始，那为啥考古能挖掘出上亿年前的恐龙化石，上十亿年前的植物化石，就是没有发现任何远古文明的痕迹呢？包括亚特兰蒂斯也仅仅停留在神话中，并无真实考古发现？

2、师父说我们这段文明大约一万年前开始，是否此段文明最早就发生在中国？

Taiguanglin：

天才樱木花路，地底下挖出来的东西，那都是给你看的。你只要认为这个世界是被人设计出来、有人管理的，那就没有什么东西，以稀奇的、值得研究的，都是给你看的。以前上中学的时候，还说什么未来石油会枯竭，能源危机那么个说法，到现在石油还不是越来越多，好像经常还被发现新的油田是吧。

现在不是石油枯竭的问题，而是，哪个国家会先研发出什么新的能源把石油给代替掉，所以那些中东国家现在焦虑的是被代替，能源被代替，不是什么石油枯竭的问题。

所以地底下那些东西吧，有需要的话，直接往里放，让人再去挖就完了，这个都设计的，没有什么那么多的麻烦事。

现在不是刚刚又发现非洲西边有一个像亚特兰蒂斯的某个组成的那种圈圈的，一圈一圈的遗迹吗？也不知道是不是真的啊。

亚特兰蒂斯历史的确存在过，上一个文明时代，就有三个国家，一个亚特兰蒂斯，一个姆大陆，还有一个地底国。还有“一万年前开始……”，这个一万年前开始，同时有多个地区发生文明，这个是同时一起开始的。

非子飞也：2024-03-09 08:31

师父好！1、双盘到三四十分钟的时候腰杆子有点累，就想弯下腰

歇会，这个要怎么突破？目前是每天大磕头 108 个就出大汗了，本人偏瘦，磕大头还要加量吗？

Taiguanglin：

非子飞也，“打坐三十分钟，弯下腰……”，歇是肯定可以歇的，反正你这个想硬挺着，也没力气嘛。这个以前讲过的，十年前的书，多磕头，慢慢磕头，把磕头的数量加上去，然后把这个腹肌练出来，然后就可以挺起来，还有气要足了，身体要气足。

男人尽量不要淫，你一淫，射了，那就是气泄了，然后就第二天打坐的时候，就能感觉到有点气不足，所以就身体往下塌，你要气足的话就会挺，身体就能挺起来。

磕头的量是需要增加，但是你得看自己的身体情况，慢慢加，不要一次加太多。

2、请问师父可以在寺庙买莲位吗？不葬在墓地有没有啥影响？

Taiguanglin：

还有买莲位问题，我的建议是先去买个墓地，把骨灰盒放进去，骨灰盒在哪里？哪里就是家嘛。

柳鸣：2024-03-09 08:28

顶礼泰师，做厨师职业天天煮肉、鱼、鸡，砍切肉类，最近几年没直接杀，请问这个有什么果报，能不能求菩萨改职业谋生？

Taiguanglin：

柳鸣，你要问果报的话，果报是肯定有的吧。但是我以前看一些法师说了，反正那个法师也挺有名，一直记不得，他说，既然你做这个职业的，你就一边剁肉，一边念阿弥陀佛，还能怎么办呢？一边念一边剁肉一边念，希望它们都能往生，只能这样了。

你要改变职业的话，可以。就像前面讲的，先发愿，然后做功德，然后求改变职业。现在不是有素食餐厅吗？有专做素食的厨子吗？厨师也有专做素食的，我不知道你住的大城市里，有没有这种素食餐厅，我希望你能成功改变这种职业，往好的方向去。

果慧：2024-03-09 06:46

之前在某个平台看见别人说，只要心里想起以前做的恶事过程，例如杀人，杀动物，骂人，打人，吃肉等等，就相当于现实中再做了一遍，这个说法是真的吗？

Taiguanglin：

果慧，心里想的不算造业，心里想的只能算习气。习气想多了，会做出来的，那才算造了业，因为业是和别人互动当中的。你心里想的多，还算造业？人活不活了？脑子里那么多妄想。那咱们这个心理学家都统计了，正常男人一天能打好几百次的性幻想，每个性幻想都算一次强奸的话，还活不活了是吧。所以这种心里想的事都很正常，不用太在意。

耀振：2024-03-09 06:36

师父,《地藏经》最后一品讲二十八种利益，有 23 种是先亡离苦，如果做功德后，不做任何回向，是否会有 1/7 自动流向去世的亲人？

Taiguanglin：

耀振,《地藏经》你只要念了，你哪怕不回向，你只要念了《地藏经》，算是把它作为一个修行法门来做，坚持做的话，你的先亡也能得到利益，也是这么一个意思。不是什么 1/7 自动流向那么说法。反正和你有缘的众生，你只要是个修行人，和你有缘的众生，多多少少都能得到利益，这么说的。

不光是《地藏经》，只要你是个修行人，多多多少都能得到利益。甚至也有个说法，一个修行人走在街上，风吹过他身上，再吹到别人身上，那个被下风处的风吹到的人也能得到利益，有这样的说法的，你这么理解就行。

我不知道：2024-03-08 23:07

请问师父，我打坐双盘只能一小时。40 分钟后，下面那条腿的屁股很痛，40 分钟后只能忍，我感觉是因为我左右身体不平衡导致的，怎么办呢？

Taiguanglin：

打坐的时候，屁股疼、大腿疼是正常现象，你感觉是压到了哪里？压到了神经，或者压到了哪个血管，实际上也不是的，血是通的，除非你脚都黑了，那才算真的彻底不通了。脚一般，一开始都是紫色的，有点不足，但是坐着坐着，以后通了，脚也变红了，然后脚都会热起

来的。

所以你只要是膝盖不疼，这个姿势坐对了，屁股疼、腿疼都正常现象。你要觉得想快点的话，你调节饮食，然后多磕头就行，练腹式呼吸也行。

精思云居：2024-03-08 22:55

现在明面上选边站，要么马列、要么鬼神，但到社会主义的最终形态共产主义物质极大丰富，人人平等按需分配，又相当于一个简版的极乐世界了，这到底是极乐世界的规划还是欲界魔王对标对表的一种竞争方式？

Taiguanglin：

精思云居，你说的是不会实现的，在那之前先毁掉的，文明先毁掉。因为人们不希望。大部分人的一种快乐、快感的一个源泉，就是攀比，他觉得比别人好了，他才算好，他才快乐。

所以说大部分人，是不希望实现什么平等社会的，多多少少都有不平等的现象，世界不平等才算正常。你想每个人前世做的业都不一样，福报也不同，福报的量不同，有的人身份高贵，有的人身份低贱，这才是社会现实，怎么可能让所有人全平等呢？

中国有一段时间平等了吧，那算是真平等吗？钱方面平等了，钱方面财富方面平等了，但是身份地位上还是不平等是吧。

这个和极乐世界是没法比的，前面今天刚刚讲过，极乐世界是靠意念创造出所有我想的、我需要的东西，那样的世界。那都不能算乌

托邦了，比乌托邦还要乌托邦。我想要什么，我就会创造出来，靠意念就可以创造出来。这是借佛的神通的嘛，想吃什么就造出来直接吃，想穿什么就造出来直接穿，房子里所有一应俱全，想要什么就可以造什么。还有基本的五神通，可以用天眼看，看人间。以前自己待过的世界到底什么样，所以极乐世界和这个世界是没法比的。

山摇娜：2024-03-08 22:52

Tai 师父，可以让家里 12 岁的女儿自己诵经或者背咒吗？一是让她早一点与佛结缘成年后早些修行，二是让她开智慧学习知识脑子更清醒好用。从《地藏经》开始吗？害怕《地藏经》给她招来自己的冤亲债主，小孩子提早受业报招架不了。如果《地藏经》不合适，那诵读什么合适。《心经》或者《金刚经》？还是不诵经背楞严咒或者大悲咒？

平时我也会给她讲一些业报的义理。她也是愿意听并相信的。恳请 Tai 师父开示，感激至极！

Taiguanglin：

山摇娜，孩子，我的建议是不要过于强迫，她自己喜欢，那是好事。但不是很喜欢的话，那就没必要过于强迫了。一开始，孩子是从《心经》开始入手的，我们劝孩子读《心经》，然后是《金刚经》也可以，然后从那个一些小的佛经，比较短小的那种，那叫什么来着？《阿弥陀经》也行。从这些简单的，没什么太深的义理的，就讲故事的那些佛经开始。还有孩子愿意背咒的话，先从大悲咒开始背起，楞

严咒就太难了，有点太难。

我个人不是很建议在孩子成年之前，拼命的往他脑子里灌，有可能会造成反作用的，所以他愿意就慢慢来，不愿意的不要强迫，这是我对孩子们的一贯的主张。因为我在寺院里的时候也给孩子们讲经，小孩子们的法会也主持过，有些孩子是被迫来的，真的是被迫来的，他就一直捣乱，他还不只是单纯的自己不听，还破坏。你看这个如果是往大了说的，上纲上线的话，破坏法会是大罪过的是吧。所以不要搞这种强迫性的好不好？

精思云居：2024-03-08 22:31

顶礼 Tai 师父，自从几年前接触到坐禅以后一直在修行，虽然断断续续能到双盘了，日常腹式呼吸也做到了，磕大头也在断断续续的坚持中，海拔较高为了避免打坐缺氧还专门使用了制氧机，意志总是在摇摆中坚定嘛，但是惭愧的说确实也不算精进，一直以来觉得大乘介入这个世界,就是极乐世界团队纠偏的结果,虽然吻合的不够最好。

有一个疑问，既然决定极乐世界团队介入并且马上结束了，为什么中土还要设定成唯物主义为王，给修行人又多设置了一个枷锁，是在完全相反的矛盾冲突中考验人啊，看选哪边嘛？

不过要是按照彻底的实事求是精神，那师父说的实相才是真实答案，唯物主义肯定得服从于实事求是，那这样设置本来根器很好的一些人从小接受唯物主义教育不就被耽误了吗？还要绕很大一个圈才能回来，可能不少人探求到实相都到中年了，这对于整体解脱的效率

影响不小啊，这难道是最优解么？

如果仅仅是为了在大局层面上打造一个模板，故意提升难度，那对这个世界的众生来说未免有些太不公平了吗？本师释迦牟尼佛在《阿含经》中说修行是为天及人求饶益，修行慈三昧时慈心普覆一切众生，一切亦一切，令一切众生得安隐快乐，这不就是大愿菩提心吗？为啥还要说小乘只求自己解脱呢？

Taiguanglin：

精思云居，令一切众生安隐快乐，安隐快乐不是解脱，有快乐就不是解脱，超越快乐，超越生死的才算解脱。这也是大慈悲心，不是大菩提心。大慈悲心，拔苦与乐叫大慈悲心。这个不算解脱。

《阿含经》也是，释迦摩尼佛在的那个年代，他是以修成阿罗汉这个方向教的，但是释迦牟尼佛离开之后，就又不是那个一回事了。因为我前面讲过的，你只发出离心是成不了阿罗汉的，是吧。

精思云居，为什么现在国家是唯物主义，这涉及到了文明设计的问题，是国家设计的问题，这个以后再讲吧。你要知道这是最好的设计结果，这样才是最好的。因为设计成一个宗教国家的话，你看纯粹的宗教国家现在怎么样？泰国，小乘佛教，90%人信佛，它的犯罪率什么都挺高的，什么乱七八糟妖魔鬼怪都有是吧。

麦花香 158：2024-03-08 21:50

顶礼师父！我想问走出无记空的方法有哪些？我们不能像师父那样敲木鱼，身边也没有人提醒，自己单独打坐的，如何保持觉知呢？

Taiguanglin：

麦花香，走出无记空的方法，你现在认为自己，已经进入无记空了吗？如果觉得真的进入的话，也有一种行禅，一边走一边观察自己的方法。

如果你要打坐的话，你可以放个音乐，然后听，专注的听，你感觉要进入，某种懵的状态的话，你就提起精神来听、继续听。如果是放个咒，大悲咒之类的，有唱诵的大悲咒，你就跟着，心里一起唱，不要出声，心里一起唱，只要一直坚持下来就能过去的。

陌司 2012：2024-03-08 21:44

顶礼师父！再想问下念《地藏经》与念地藏菩萨名号的效果是一样的吗？感谢！

Taiguanglin：

陌司 2012，念经是念经，念名号是念名号，效果肯定不一样。念经是整套的。念名号吧，那是对你的修行的一种加持，对你的修行有帮助。念经是除了对自己修行之外，还可以对鬼道众生，你的冤亲债主都能产生影响。

Tai 师父 2024 年 3 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

安_Tai：2024-03-11 14:59

念《地藏经》和《阿弥陀经》时都会念上七遍加倍咒，想请问加倍咒是否能将所念的经文加倍，冤家债主也能收到加倍的经文功德吗？

Taiguanglin：

安泰，我觉得有点用，要不然怎么会有那个咒，应该有点用。但是念咒念经，效果还是根据你自己的修为来断的，你修为越好，效果就越高。脑子里妄想少，然后你的发心，你希望得到经书功德的人比较好，希望他们好，就功德大。

春雨：2024-03-09 21:42

顶礼师父！师父吉祥安康！师父什么是明心见性？如何判断别人是否明心见性？

Taiguanglin：

春雨，明心见性讲过了。按照果位来说的话，成佛了才能叫明心见性。但是按照我们的理解，普通人来说，义理上理悟了，知道人有不生不灭的自性，心就是从这上面长出来的妄想，所以都可以灭掉。你这么认为，知道这个道理并且信受了，那算是明心见性。所以这个东西你是看不出来的。没有真实修为的人，只是道理上信佛了，那也算是明心见性了。

我在树下：2024-03-11 13:01

师父吉祥！地藏菩萨灭定业真言，可以讲解一下真正作用吗？定业也可以灭的话，不是类似游戏里面的开外挂了吗？

众生的命运剧本，是从地狱道至四禅天的众生都被写进剧本了吗？还是只有人间以及之下的世界在剧本里面？

Taiguanglin：

我在树下，命运剧本是全部写的，所有人全写，只要是轮回内的人全部写。

灭定业真言，也是一种破执念的说法。定业不可转，一边说定业不可转，一边还有个灭定业真言，不落二边。你不要坚定地认为某一个对，那样就算是执着了。定业肯定是以受报的方式结束的，多多少少还是有点受报的，不可能完全消失。不管拿功德还有修为也好，最后还得会有那么一点点小事情发生，多多少少都有的。

摩尼宝珠 Lotus：2024-03-11 12:55

顶礼师父！帮一位师兄转贴疑问：请教了先生，自从疫情开始公园不让打太极后，开始炼打坐，从打坐中一路风景，自己都可以理解和解决。现想说说从 2022 年春天的某一天早起打坐，也不知坐了多长时间。感觉全身奇痒无比，双手忍不住的抓抓痒，又继续打坐。等到下坐后发现八个手指的手指甲里面全是黑黑的泥土，然后我再用指甲抠一抠两手臂，一会又能抠出很多泥土。

从此之后我就进入了天天抠泥土的行列之中，奇怪的是这泥土怎么抠也抠不完，特别是两手臂两条腿，不知怎么会有那么多泥土，而

且特别奇怪的是，手臂抠出来的泥土是黑色的，大腿抠出来的是白色的。我问了很多人都没有一个能回答我，都只是说是好事是排毒吧，这我也懂但想知道更详细更具体的答案。

从前年到去年，我留意了自己，夏天特别利害，冬天量少点。去年夏天的某一天在抠手臂时，突然想应该留个样榜，不然怎么说都没人相信。发给先生看看，这是抠了一个小时的量，请先生指点迷津。感谢

这泥土到底是身体哪个器官分泌出来的呢？知道是排毒，真的很想得到泰师父的解答，但我不会贴吧。



Taiguanglin：

摩尼宝珠，你这个是皮肤上刮下来的吗？皮肤的话，有些人修行到一定程度之后皮肤瘙痒，像蚂蚁爬过那样的瘙痒，然后胡乱刮有可能会出现这种东西。皮肤属木，肝属木，如果是中医的理论是肝毒，可以这么说。肯定是从血液里出来，透过皮肤出来的。我是这么理解的，不知道对不对。

春雨：2024-03-10 21:29

师父！我开始是拜藏传大礼拜，看到您这边的磕头有所不同，请问两种会是一样的效果吗？

Taiguanglin：

春雨，大礼拜我是建议比较方便的，怎么方便怎么来。年轻的时候磕得快，所以就不举手那些动作，赶紧磕就完了。你想要仪式感的话就慢慢磕。但是记住头不能低于身体，屁股不能撅起来，肯定是要头在上边。膝盖站起来的时候不要绷直，膝盖稍微弯曲一点，这样膝盖不容易受伤。站起来的时候膝盖绷直的话，时间长了磕得多，有可能会膝盖软骨受损。

慧梨：2024-03-10 20:13

师父，我从大二开始吃素到现在十年了，因为大学之前没听过佛学的东西，大学听了就信了，信了就戒肉，皈依了，可能是您说的禅机吧，那时候差点要去佛学院，但到去年才看到贴吧里您的开示，才开始觉得要从信徒变成实修状态，就是想问师父您咋能和我结缘？我是值得信赖的那种好孩子啊，我不做自了汉的。

Taiguanglin：

慧梨，你看到书了，愿意修行了，那算是结缘了。听到声音也算是一种缘，不是一定要见面、握个手、磕个头才算结缘。也算是一种缘嘛，也是从不认识的状态知道，然后一点一点推进的。不是一下子见面，就那么直接来的。

按照现在的状态继续修行就可以了，不要追究这些个缘分之类的。

佛菩萨的加持一直都在，你只要念佛，肯定能加持到，不需要我这个人。

我更不希望人们都往我这个身上推，尤其是这几天看《周处除三害》的电影，邪教之类的。造神，邪教是要造神的。所以我就怕被人一点点地推到神的状态。那就是要命啊，那真是要命啊！所以不要乱结缘好不好？

非见：2024-03-10 20:06

师父吉祥，请问诸佛世尊的清净法身有生灭否？涅槃究竟又是怎么回事？

Taiguanglin：

非见，涅槃就是意识里，第八识阿赖耶识里没有任何妄想的状态，就算成佛叫涅槃。这个还能怎么解释，只能这么解释了。

清净法身有生灭否？法身哪有什么生灭之说。你要说投胎到人间，法身就暂时消失了，只能这么解释。

这个投胎，如果你从佛的视角看，就是把注意力专注到轮回当中一个地方，这个注意力消失又回到上面去了。就好比把房间里布满了空气，这个状态叫佛；把空气全部聚集起来，装在一个小玻璃珠里，浓缩成一滴液态，那就算是投胎了，这么解释。化开变成空气布满空间，那就成佛了。

慧梨：2024-03-10 20:04

师父，大家都说诵持《大乘离文字普光明藏经》可以增财运，我也想要点财来消修行的障碍，这样可行吗？

Taiguanglin：

慧梨，求财运，那就多放生、多布施嘛。念经也可以，但是光靠念经还欠点。我以前也见过有人灌顶，那些喇嘛灌顶什么财神咒之类的。也没见灌顶了财神咒，就变得超级富裕的人。所以还是看你的布施、回向，还有你的发心。

天才樱木花路：2024-03-10 15:05

顶礼太师父，听之前师父说西藏密宗的双休是进入初禅前的修法，能否稍微展开来讲？宗喀巴大师讲双休的密宗道次第广论里讲双休要处女，最好还是得 14 岁左右的。这个感觉有点离谱吧。

Taiguanglin：

天才樱木花路，双修以前讲过的。不是什么处女不处女的问题。男的要坐着，女的坐在前面。女的要体型大的话，这就压得你喘不过气来，所以说女的体型要小。而且年轻人，小女孩身体健康，两个人气的互通上就顺利一些。如果身体不好的话，对方坏的气会流到自己身上来。这种状态下是两边的气来回窜的，所以必须是健康的、年轻的，是这么个说法。

这些问题以后最好还是不要再提了。这个从大乘来说是属于邪法，不是正经的法。因为我们是尽量不结缘的，尤其是和异性尽量不结缘，所以不修这种方法。

念佛方能消宿业：2024-03-09 23:44

弥陀经上说往生就是阿惟越致菩萨，师父为何还说，往生后至少成为阿罗汉才能回来度人。

Taiguanglin：

念佛方能消宿业，阿惟越致、阿鞞跋致菩萨，在这里“菩萨“是通称。你去庙里管女性都叫菩萨、男性叫居士。西藏出家人也叫“活佛“的。”佛“这个字，在他们那里都可以给活人用。在我们这里”佛“是非常神圣的词儿，可不能乱用的，但是他们可以。所以在这里”阿惟越致菩萨“是这种通称。

你只要去了西方极乐世界，不管是下品下生，肯定会一直修到阿罗汉。你没有办法退步的，因为那边是不可能造业的。不可能造恶业，同时也不能消业。但是因为有强大的加持力，所以一直修心。光是靠修心，把这个“妄想、分别、执着”当中“执着”可以全部灭掉，成为阿罗汉。至于业以后再消嘛。

小猫弥弥：2024-03-09 22:14

顶礼太师！我因为陪小朋友高考所以在外面租了套学区房。房子比较小我住的房间里面供奉了佛像。有人说人不能住在供奉佛像的房间里。那我是该怎么办的是把那些佛像收起来还是咋样？我经常是对着佛像念经的。会有问题吗？

Taiguanglin：

小猫弥弥，房子小供个佛像，在卧室里供也可以。这种说法你怎么听都无所谓。也有说是卧室里不让供的，因为卧室是做生产孩子的工作的地方。生产孩子是不干净的事情，所以不让在卧室里供，有这种说法。但是你家就一个房间的话怎么办？还要供的话，那就供呗，不用太介意。

妙助：2024-03-09 21:57

顶礼师父，对佛菩萨有许愿还愿的说法吗？我曾经求观音菩萨保胎还许愿了，十几年后才想起还愿，我觉得观音菩萨不会有想法，于我自己是有亏欠的，是这样么？

恰恰因为 2013 年 10 月份偶然间想起这事，上山虔诚地跪拜在观音菩萨像前道歉，回来就莫名其妙地不吃肉了。梦里也多次出现大排宴宴，我一点不动心思。心里也不知道啥原因。后来偶然看到您禅定吧的帖子（那时您已经离开了），才明白自己戒肉已过了梦中考核。特别感恩佛菩萨！

Taiguanglin：

妙助，在我这里是你得先做功德。我的理论是先做功德，然后再许愿求愿，你不要先求个什么。

当然，我想求个什么，然后开始做功德，最后求到，这个是正常顺序。不是说我许愿，然后什么都不做一直等着愿望实现后，然后再去还愿，人家佛菩萨基本上对这个事不关心的。你要许愿的话还得先做功德。

第二个问题：弟子曾经打坐有过一个阶段，直接双盘，心里无所缘正好，缘什么都觉得是累赘，有时觉得身体没了，有时觉得没了条胳膊，有时觉得身体只剩了丹田处，有一次甚至觉得毛孔都在呼吸…是不是就应该随着，不应该强行加上所缘？

Taiguanglin：

妙助，第二个问题，修行得选一个法门。你就坐着，什么都不想，静静地坐着很舒服，这个不叫法门。这个有可能就会进入那种“无记空“当中。什么都不想，就发呆状态，很容易进入这种”无记空“当中。这个如果进去的话很难出来，所以还是选一个法门。念佛、还是观佛，或者思佛等任何法门。一开始身体不好的状况下，可以先观丹田。

天才樱木花路：2024-03-09 21:55

顶礼师父！ 师父曾说过开悟像是进入四禅的状态。但是听禅师们的描述开悟是打破虚空，但四禅都还没进入空无边处定，顶多也就是虚空境界，而不是虚空破碎，不知这里有什么说法？感谢

Taiguanglin：

天才樱木花路，你可以把开悟当做任何境界来解释。我认为开悟在四禅。四禅算开悟，因为它有一个明确的过程，不是什么破碎虚空，就是虚云茶（杯）掉的时候，“嘣“地一下就解开了那种状态。在禅定中也有那种状态，肯定有一个明显的过程，有跨门槛的这个过程，

所以我们叫它开悟。

你要说破碎虚空，就是从“空无边处定“到”识无边处定“，那就叫破碎虚空。你可以把开悟放到那儿，那也行；你要放到成为阿罗汉才算开悟，那也行。不同的说法都可以，不用就纠结于这些名词怎么解释。

观照 0620：

1、此生有幸得闻您所传终极佛法，是编辑菩萨为我设计的一个超级大善报，还是属于一个随机事件？

Taiguanglin：

闻低端法可能是随机，但高端法是因缘成熟，福德智慧俱足后必然发生的事，不过剧本只能写到你闻法，但不能写你信受修持。

2、我们的“大家长”曾说：“我将无我，不负人民”，这是不是就是同体大悲心？

Taiguanglin：

政治家的牺牲和奉献是义务，不是美德。你愿意那么认为也可以。

（以下为 2024-03-11 百度贴吧群内师父作答）

心灵鸡汤不顶饿：2024-03-11 21:33

大乘就不是佛说的，你按照大乘，再怎么用功，也不会有收获，南传佛教这样评价大乘经典:“不再接受不断地从印度等地流传出来

的后期编造的经典”。大乘根本就带不来解脱。大乘经都是后人造的，对原教法的二次创作，你修修你就知道了，带不来任何成果。

佛涅盤时苏跋德问什么其他婆罗门教能不能解脱，有没有证悟正觉，佛答没有八正道就没有沙门果。

佛陀只教导过十遍、十不净、十随念、入出息、四无色等总共四十种禅修业处。瑜伽师地论绝无可能是弥勒菩萨所作，因为菩萨只有在最后一生才一次证悟四个道果，也就是说，在最后一生前，菩萨不会有初果。菩萨自然不会知道初果的境界，哪里来的什么瑜伽师地论中的声闻地呢？佛陀亲自说，“长久以来，我和你们一样因为对四圣谛的不随觉，而流转于生死”。世界上只有三种人证悟四圣谛，那就是佛，独绝佛和阿拉汉。没有菩萨。

无间渊落：2024-03-11 22:39

南传的师兄好,南传不承认菩萨果位，不代表不存在。就好比南传不承认有中阴身，但是又无法解释濒死体验中出体的那个是什么

Taiguanglin：

别辩了，个人因缘，各修各的。

我记得南传没有极乐世界和净土法门，所以不是一路，我们修我们的净土，求往生极乐，他们修他们的。

Tai 师父 2024 年 3 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

A 北京居士法宝：2024-03-12 20:04

顶礼 tai 师父！师父，我知道我这个祈请过于奢望，您可以说，也可以不说。但是我要讲出来，就是您能否尽量长时间关注我等末法时代修行人，并指导我们修行。末法时期得遇大善知识太难了！

Taiguanglin：

A 北京居士法宝，希望能长久停留。但是我们是带着平等普化心、同体大悲心来渡人的。但是一旦开始操作大的传法活动，肯定是要按计划行事，服从命令。所以上边要求怎么办就怎么办，还能怎么办？所以，上边要求继续待着，那就待着，上边要求赶紧消失那就消失。

所以，我劝大家不要依靠人，还是去靠佛菩萨，往佛菩萨身上靠。戒行、善行、修行，还有大愿，这些做到了，肯定能和佛菩萨有信心感应的。这样就才有保障，不要依靠活人，好不好？

三日空：2024-03-12 18:49

1、弟子愚钝，上次师父答疑，说功德回向病人的问题，我理解是业障病，就回向冤亲债主，否则就回向病人自己。请问怎么区分是不是业障病呢？孩子一出生就有皮肤病，基因病，这些属于业障病吗？小孩太小无法自主放生的话就只能有 1/7 的功德是吗？

Taiguanglin：

三日空，冤亲债主怎么判断？小孩子天生带出来的这种病，肯定是冤亲债主——业障病。一般成年人的业障病，病情来得比较很快，发展得很快。但是一般的自己生活习惯导致的那种病是比较慢的，缓慢的进行——比如抽烟、喝酒，这些都是有积累的过程。

但是冤亲债主带来的病是很快的，他只要出现——冤亲债主是下边放出来的。不是一开始就那么待着的，到了时间点他就放出来，所以发展得非常快。小孩太小，小孩也算一家人，一家人的财富是共享的，所以给小孩不能算，谈不上是回向。反正你给自家的小孩做的话就不是 1/7，可以全额收到。

2、师父对捐助大体怎么看，修行人能做这种死后捐赠器官的事情吗？会不会影响往生？一般人能做吗，可以给自己增加功德吗？
顶礼师父！
Taiguanglin：

捐赠器官这种事，对舍弃肉身、什么割肉喂鹰这类事情，我个人并不赞同，也不反对，只能这么说。因为这种事情你要是说赞同的话，那有点鼓捣别人干这类事情的嫌疑。我个人都怕疼，我怎么能劝别人干这种事？

所以说捐赠器官这个事儿，你要说他有功德，那是有功德。但是，我不建议所有人捐赠，随便捐赠器官这个事儿。还是带着完整的身体最好，我个人是这么认为的。

如一 2：2024-03-12 18:40

師父您说鬼的意识里没有阿弥陀佛，所以看不到阿弥陀佛，那么我们发愿要度化鬼道众生去極樂世界，他们能接收到嗎？

Taiguanglin：

如一 2，我们给鬼道众生回向的话，他最多能投胎到人间，他不能直接去西方极乐世界。为什么？因为去极乐世界得有信愿行，起码你得有信还有愿，你哪怕行方面欠缺一点，拿福报来堆积，那也行，但是信和愿你得有。

但是鬼他没有这些，肯定没有，他怎么可能有。他有信、愿的话，他也不可能变成鬼。所以，我们给他回向功德的话，他最多能投胎人间，到人间再修行。然后再有个信愿行，就可以去。一般鬼道众生最多也只能做到这样，能投胎到人间就不错了。

好像无话可说：2024-03-12 18:11

顶礼师父，向您跪拜祈请慈悲开示。弟子忐忑中来八卦了，做好被打戒尺的准备。

1、控心术，夺舍这些是小说情节还是真有，好神奇，三禅天以下有物质身体的生命体会被夺舍吗？

Taiguanglin：

好像无话可说。控心术、夺舍这些，控心术以前叫祝由术或者叫什么，现在叫催眠，这些有。去心理学学的话，有，可以学到。但是，它不是对所有人都有效果的，尤其是对修禅定的人，或者说对冥想这

类修得比较好的人，他只能自己进入禅定状态，没有办法被别人催眠进去。

还有夺舍，欲界天以下才有可能，欲界天以上是不可能的，初禅都不可能。因为，初禅虽然它开始产生有点像人体，有那么一个形状开始出现，但毕竟它不是固态的物质。还是有点趋向于液态那种状态，它没有办法被夺舍。

2、万身法相化身是具有本体的部分意识还是仅仅是个幻相？那些下来执行特殊任务由十地以上的精英大能组成的救援小队会选用哪几种方式，短暂控心实体，稍长夺舍空壳子，几个刹那的幻相。

Taiguanglin：

万身法相是幻相，都是神用神通造出来的幻相。关于像观音菩萨有很多人一起念，观音菩萨他同时可以给所有人显出化身，让他们看见。也可以同时给所有人往脑子里直接输入信息，这是可以做到的。这都是幻相，不是本体。但是你可以说都在本体内进行，因为他的意识遍虚空。

救人这个事儿还得满他的愿才行。堕落的人肯定有他的愿望，一般都是要度某个还无法度的人。这个时候就得帮助他把那个人给度了，那就可以带走了。

所以说，救援这个事儿还得有人投胎到身边才行。一般堕落下去的人，他自己的修为也很高的，所以很难被那些神通之类的忽悠过去。所以只能是有缘分近的人——同样的菩萨，投胎到身边，说服他，然

后一起帮忙，这样才可以。所以周边有好几个人会形成一个业的保护网，不让他去再造新的业，救人是相当麻烦的事情。

打坐磕头念佛：2024-03-12 17:18

师父！看您传法，我觉得传法渡人太难了。

1、发菩提心容易，可是渡自己不喜欢的人，可能有我执吧，除非没有情绪，不然真不想渡。发愿以后，做不到，心里有不情愿，菩萨肯定知道，那是不是就白发愿了？

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，发菩提心渡和自己有缘的所有众生，仇人也渡对吧？那我可以先渡好人嘛，先渡帮助过我的，就像我一样。我把那些坑我的人排到后面去，这没有问题，我慢慢以后再渡。我先渡和我有关系好的人，先渡那些帮助我的人，这样也是合情合理的。你看佛都说了无缘不渡，佛只渡有缘人，他无缘的人都不渡了，我有缘人当中，那些个我比较讨厌的人先放后边，总可以吧！

2、一切圣贤皆以无为法而有差别，无为法对于凡夫，阿罗汉，菩萨都分别怎么做最接近无为？

Taiguanglin：

一切圣贤皆以无为法而有差别。“无为”这个事儿，就是你有情绪，有欲望。有情绪的话就会带出欲望，有这个欲望他就叫“有为法”。“无为法”就是在没有欲望的状态下，你要做一个事儿，这就是以“愿”

的形式做的，不是以“欲望”的形式做的。

因为“欲”，我们现在凡夫的情况下发的愿其实也是欲望，所以说原来有欲望的情况下，用欲望发愿要普度众生可以，但是这个欲望它一直存在，它可以来回跳。你看到美女又想追美女，看到美食又想吃美食。所以说，在凡夫阶段要反复的发愿提醒自己，要强化这个愿望。像《地藏经》中地藏菩萨一样，他多次发愿；释迦牟尼佛的故事，佛经看的话，佛经里有好多释迦牟尼佛发愿的。

所以说在有欲望的状态下，就只能反复多发愿的方式来强化这个愿。等没有欲望的情况下，到了四禅以上你再发愿，那就是这么一个愿望，他本来没有欲望的情况下发愿，那这个欲望就等于愿望，他就是一个愿。所以，基本上就是：真正的大菩提心都是从四禅以上开始有的，下面都是属于凡夫的欲望带出来的发愿。

但是他也得有才行，一开始总得有吧。你什么都没有，你怎么可能一下修到四禅。在没有佛菩萨加持下——没有愿望就没有佛菩萨加持，硬修的话，那得多长时间？是吧？

法号明灯：2024-03-12 17:00

师父，义理接近尾声了吗？我这加班加点的琢磨，想不明白的可多了呢？到时候问谁去呀，我还这么笨。辛苦您，请教您。

1、文殊菩萨是禅首座转政首座，您说的思维局限体现在哪？菩萨是意识交流，共享，您在政这方面厉害呀，不能传递过去吗？

Taiguanglin：

法号明灯，我是非常佩服你问的这些问题的，都是非常逻辑严谨的在从中找出这些看上去漏洞的地方。文殊菩萨是禅首座转政首座，您说思维局限体现在哪？禅首座，修禅的人他有一个思维局限，就是凡事都想靠自己熬一熬，扛一扛，就是硬莽，这都是禅职业的通病，大家都这么修。你跟打坐熬腿一样，你熬一熬就行，你还能怎么办？就靠熬呗。坚持、坚持、再坚持。

但是政治不一样，政治是宏观态的处事方式。你这个熬一熬是你的个人行为，微观态的。你在渡人，禅职业下去渡人也是一对一的，微观态的这种渡人行为。但是政治是要顾大局的，整个国家文明，全得想好。

所以说学政治的人他的思维得活络，什么内政、军事、外交这些都得学。还有最重要的是内部团队的管理，这也得学，能不能带团队也是一个重要的能力表现。你要带不了团队的话，烂好人是带不了团队的，而且硬莽的人也很难带团队，你得思维活络，各个势力都得能平衡起来。

还有势能的观察。我们说造势，还有观势。在观势、造势之上还有借势，势是什么？民心所向。势的解释在我们人间来说就是民心所向。你得能观察，你观察老百姓到底在想什么，这些你得有洞察力才行。

所以说禅职业在微观态内自己修行，去打天魔外道很行，还有研究各种修行法门都可以。因为他毕竟天天修行，拿自己练，拿自己研究，这可以。但是，一旦放到宏观态的大格局的大布局上面——国家

的布局，历史推进怎么写？设计国家命运这些地方，他就出现这些思维上局限性。遇到困难他很难去拐弯去解决，或者放一段时间再慢慢解决，他没有这个想法，他就一直往前勇闯那种想法。

所以一旦以凡夫状态修行到了阿罗汉、菩萨之后，你再想转其他职业的话，思维定势很难改变。所以就建议都是从凡夫开始，政治开始学习，政治也都是从商人开始学来的。

能不能意识交流共享。这个可以，点子可以给你，但是它整个布局的的全方位的、宏观态的、整体的模型很难教的。还有自己实际操作过程中随机应变的能力，这也是很难教的。有时候就得当下作出决定，当下作出决定，你不能再拖了。你有些事情看不到未来，明显看不到未来，往前推演的话，两个人一起推演，都看不到明显的好的结果的时候，还得作出决定。这个时候就得拼了，有些时候就有这种情况出现。

但是禅职业的人就在这方面脑子比较木，单纯，所以有点难度，有些东西你光是告诉他，他也很难理解。所以说，真正的推演都是靠自己的记忆作为最底层的蓝本来做的，这一点你得明白。你不能完全借别人的，借别人只能暂时的。你想西方极乐世界 36 万亿佛，他们每个人都有自己的记忆，都有无数丰富的传法经验，都汇集到那里，可以从中随便提取。

但是你要真的跑去做事儿的话，还是靠你自己的记忆来做，先进行推演。如果你完全没有记忆的蓝本，就很难进行完整的推演，只能靠别人的。尤其是把你自己放进局里的时候，你就没有办法推演，为

什么？因为你没有记忆。

最高级的一个布局，最高级的谋略就是把自己放进去，躬身入局。这句话听过吧？你躬身入局的境况下，你没有自己的完整的记忆，圆满的记忆，你就没有办法把自己放进去，之后再进行推演。

2、娑婆世界是大世界还是小世界，既然新世界人手不够，先整小点，做个示范点，完了再大规模走模板不行吗？

Taiguanglin：

娑婆世界是一个大世界。大世界里面有10亿个小世界，这个是讲过的。然后为什么不能先整个小点做个小示范点？这已经很小了。

你想1个佛——等觉菩萨他要成佛，他要消和10个人的业。假设我再消和10个人的业，我就能成佛。这10个人我得把他带到阿罗汉，不是简单的消业。我消完业还不够，我还得把他带到阿罗汉，别让他们再轮回，向我发出吸引力出去。所以，这10个人他们还得自己消业，还得去带着和自己有缘的人，你不能只把他们带过来就完事。所以，这些人又会把和他们有缘的人带出来一部分，很多。

然后，你传法活动不是你们两个人就能完成的，需要有很多弟子们配合，所以，你得把自己的直系弟子们全都带出来。你手下的这些个菩萨罗汉们二代三代弟子们，他们也不可能光着腿就跟你来。他们也会把和自己的有缘的众生带出来的。你不能让他们全部只为你服务，他们也得修行、也得消业吧？

那肯定他们也得带出和他们有缘的众生。这样一下一下往下传的

话，带出老多人，可能真的带出来恒河沙数般的众生。所以，才会变成 10 亿个小世界这么多的世界，组成一个大世界。这不是说什么没有办法，只能是以这种办法来形成。你现在所看到的整个世界这么个状况，其实已经是设计好的尽量最完美的状况了。

链接爱：2024-03-12 16:31

师父，这个问题是在几年前看完《坐禅》后就想问的。

问过这一世的安排是做管理，但我从小到大个性都是偏被动，有资源也不高调，政治上也没天赋，以前还受了不少势利眼小人的气。现在想想估计是消业，还好忍了。

现在以无为心生活。我觉得上面太复杂，如果不能搞清楚自己在做什么，就不动。请问这一世发愿、积福，有可能对接上来投胎的菩萨做事吗？

我想过两种，一种是找到组织，既然做就做点有用的，另一种是找不到就混混，有机会就多帮人，好好修行。

Taiguanglin：

链接爱，我一再强调不要靠人，不要靠活着的人，去靠佛菩萨，这个是非常重要的一点。你想依靠活人的时候，就有可能未来出现很失望的状况，未必是什么好事。你先去依靠佛菩萨，再由佛菩萨那里给你安排事来做，这么个程序。我们都是以佛菩萨为中心的，不是以个人为中心，不像那边上师什么以活佛为中心，我们这边是纯粹是以佛菩萨为中心的。

所以你想要被动的活，这很好，本来就应该被动的活，不要自己造作。然后加入组织就是发大愿，你只要有了愿，然后再加上戒行、善行、修行就做到了。肯定有佛菩萨有明显的感应，然后跟他问该怎么办，跟他们问，好不好？

Lanlan 兰岚：2024-03-12 16:13

请问师父，关于“一门精进”与“杂修”：

1、不同的经咒有不同的功效，如果要不同的经咒一起念，有哪些需要注意的地方？下面总结了比较常见的几种情况，恳请师父开示利弊：①功课以某一经咒为主修，其他少数为辅；②一段时间只专念某一经咒，之后再换其他；③各种经咒，按自己喜好配合设置功课。

Taiguanglin：

兰岚，一般一个咒——短咒 100 万遍，中长咒是 10 万遍，这算一个疗程。一个疗程是 100 万遍或者 10 万遍，你选一个咒，把它念到 10 万遍 100 万遍的时候，你就会把它刻入到你的意识深处，你在做梦的时候都能念出来，这是必须的。你这个念一会儿，那个念一会儿，本来时间就不多，这样反而不是很有效率。

还有咒最后还得授记，有授记的过程。那边叫灌顶，咱们这边是佛菩萨授记。你一般是念咒念到一定程度的话，你会有一个梦。梦里你想念念不出来，有这么一个梦。你梦里想念念不出来的时候，有看见佛菩萨过来给你点一下，然后你就能念出来。这算是允许你修这个咒的那种仪式，授记的仪式。

但是，也有些人是从一开始，他就上辈子带来的就比较好的底子。那就没有这些默许，他也能正常念，而且睡梦中也能念出来，有些人是就得有这么一个过程。像地藏经里说的读不了经，解不了，记不了，那怎么办？做个仪式，在地藏菩萨像前安个水，然后做个仪式去看一看。就是有这么一个允许你背这个咒的授记的仪式，你知道这一点就行了。

2、接触 TAI 法之前修行其他法门，现在如何更好地修行 TAI 法？尤其是破除法执，过了心里那道坎。。如果之前的法门只涉及念经持咒，是否可以继续修持来灭文字妄想？如果之前的法门已经涉及禅修，是否就应该以 TAI 师的修行方法为准绳？

Taiguanglin：

Tai 法，其实你这么说，我也不知道应该怎么解释。义理都是相通的，最底层是文字妄想，然后是注意力，然后情绪。按照这个顺序来灭，用不同的方式可以选。我主张的方式就是念佛，然后观佛，然后思佛，一套连着来，一个小连招连着来，你不要在中间横跳。因为横跳这个就比较麻烦，为什么？每一个修法都会产生惯性，你修到一定程度，你想把它放下来的话有点难。到了自然会开始出现那种修法的状态进去，你比如说观呼吸观到一定程度了，你到了应该放下观呼吸的时候还会继续观呼吸，你进入状态不知不觉之间就会回到你原来修的法门当中。所以说，我就是建议你是念佛、观佛、思佛这条路来走，比较方便。

还有义理方面是不管任何法门也好，宗派也好，当然底层义理都是相通的，没有什么矛盾的地方。所以，也和其他禅修方法都没有什么问题，你喜欢选哪种法门而已。

血苍穹 87：2024-03-12 16:11

1、诸佛成佛都是在人间成佛而不是在天道，请问人身比天道众生有何优势？

Taiguanglin：

血苍穹，我前面讲过了，你开悟需要：一个是意识层面上执着要灭掉，然后是消业层面上，业的层面上要消掉某段业。所以说，成佛也是最后要消掉那个业，某个业，肯定是以业为主的。

心基本上都已经灭完了，到最后就是业，所以最后人间这边来，人间这边更适合。尤其是人间有杀业，你的最后一个业是杀业。被杀来完成的话，那应该只能是人间，因为上边是不会有人杀你的。释迦牟尼佛，小乘坚定地认为释迦摩尼佛是报身，他最后一个业就是被人毒死了。吃了有毒的食物之后——还是人家供养的。他吃了之后拉稀几天，然后就死了，这个应该算是最后的业报了吧。

2、欲界天的佛法都是从人间传上去的吗？那么欲界天的佛法应该比人间更系统吧

Taiguanglin：

欲界天的天王都是信佛的，除了他化自在天的魔王之外，下边 5

个都是信佛的。还有忉利天，还有兜率天，还有弥勒菩萨，他们本来就信佛，所以他们也在传。佛在讲法的时候，在天界里也去讲过，四天王天，忉利天、兜率陀天，都讲过，所以那边也有佛法。

无为心内起悲心：2024-03-12 15:51

师父，我想问一下王朝为什么要不停地更替，王朝更替的底层逻辑是什么，是因为消业吗

Taiguanglin：

无为心内起悲心，这个世界的众生充满了杀心，杀戮心很重的。所以说，这个世界不管的话，连国家都形成不了，这就是处在一个部落，最多能发展到部落程度。

部落是什么？最多能 100 、200 个人，再少的话，他在自然界里生存有点累，很难生存，所以需要与人协作。那 100 个人、200人，这个程度可以协作起来，再多了里边管理就开始出现问题。尤其就是和其他部落开始出现冲突，所以多个部落开始互相打来打去就没完没了了。

像非洲知道吧，非洲没人管的情况下，他们一直打来打去。直到西方殖民者去的时候，他们那些部落还在打来打去。最后这些西方殖民者用他们那些制造的工业产品，还有武器来跟这些部落的黑人们做交易。让他们互相去把对方部落的黑人抓过来，互相卖，卖给奴隶贩子们。然后，再从他们那里拿点现代化的武器，然后继续去抓，继续去卖，就这么玩的。

你看看他们非洲的，说非洲是什么人类起源的地方。但是他们就因为没人管，上边没有设计那边的国家，就变成一种部落状态，一直杀来杀去的状态。所以说，现在这个国家就是设计之后出现的。给杀戮当中，中间创造一段和平时代。对人类文明来说杀戮才是常态，战争就一直存在的，只是不停的去换着来而已。这也是设计之后才这样的，要不然就一直打来打去，没完没了。

所以说这个国家交替也是，每个国家交替的过程当中都会出现，都会吸收上一个朝代失败的总结教训，然后再进行新一轮朝代，都是两三百年，最多也就三百年。每次这样朝代更替，然后就进入乱世，一两百年左右，有可能更长一点的乱世。然后再进行下一轮，这也是因为设计过后，才有这么长时间的和平时期。

伏见缥缈：2024-03-12 15:36

太师您好，我前几天接触到了佛顶尊胜陀罗尼的梵音唱诵，直到今天我每天都要听，不听就觉得少点什么，我现在已经学会快速的念尊胜咒了，请问

1、念诵尊胜咒有什么要注意的吗。网上说一个咒要持一百万遍才可以。

Taiguanglin：

伏见缥缈，任何咒你都可以修，这不需要什么特别的仪轨之类的，100 万遍就是一个疗程。咱们说的一个疗程，这基本上，那一个咒要念到意识深处，睡梦中都能背出来的程度就得 100 万差不多。还有

念咒，对意识层面上主要是消文字妄想，同时，和其他佛菩萨——这个咒背后的佛菩萨产生联系，这个作用。

2、尊胜咒的作用是否可以让我们回归真心本性，离于烦恼妄想？

Taiguanglin：

回归本性，对，可以对付一些烦恼妄想，这个是对的。

净红：2024-03-12 13:59

师父上午好。1、请问如何做到对手机想看就看，不想看就停下。特别是向抖音这种可以无线看视频，电视剧的。心里知道该停下可是就还想看，到底是谁想看？停下后觉得自己浪费了诵经磕头的时间，然后很懊悔。就算戒手机后面再来实验手机还是容易停不下来，请问这是妄想多吗还是？

Taiguanglin：

净红，闲不住，要想看电视，想刷刷视频，这都正常，一开始都这样，没有什么特别的办法，只能拿出时间来好好修。你如果非要看手机的话，那就看一会儿，然后再修。

2、师父请问你有那种情绪爆发的时候吗？就是自己知道不应该，还是发火了，这时知道自己生气了，理智告诉我该离开冷静居然有念头说就算造业也要这样干，然后就干了最后当然是懊悔。这 1 个月好多次这样，该如何对治？

Taiguanglin：

基本上谈不上有什么办法。你要是更高级的修法的话，当你欲望升起的时候，你要观察它。你心中升起想看手机的欲望的时候，你先观察它这个欲望从哪里升起？都是胸口升起的。你能观察它，然后是专注的观察的话，可以把这个欲望稍微降低点。只能做到这个程度，你也不能把它彻底消灭。

还有控制不了这种情绪。也同样是你得观察自己的情绪，要刚刚升起来时能躲就躲，能离开就离开。明知道自己控制不了的话，那就不要待在那里，能跑就跑。但是，有些情况那也跑不了，肯定是跑不了的情况更多。那样的怎么办？你就痛快发个火算了，发完火再忏悔就行了。

这种事情怎么说，就是修为不够，你不可能一下子把修为直接提上去。人家都修炼 10 年 20 年 30 年，他也是忍不住火。你一个普通人，刚开始怎么可能就忍得住火了是吧？所以靠时间来堆的。一开始有各种问题，你就原谅自己，原谅自己的不足，不要把这个东西又当做一种新的烦恼压自己，你就承认自己不行。我就这个程度，我现在开始修，不就可以了吗？

偶米大：2024-03-12 13:35

师父好！关于文明设计能否展开说说？

Taiguanglin：

偶米大，文明设计以后，讲长篇的时候讲讲。

哈哈哈哈火真多摩尼：2024-03-12 13:04

1、师父，您之前的开示，百年后禅定消失，那些不愿在大脑中装芯片的修行人，在城市边缘苦修，得不到供养，我们现在的人能否为他们做些什么，让他们在比我们还要恶劣的时代能遇到您的法，升起修行的信心，不为养活身命而愁，不受外道邪魔干扰，专心修行，甚至最后成就？

Taiguanglin：

哈哈哈哈火真多摩尼，你在为未来100年后的修行人烦恼。你这算是发了大菩提心吗？你要渡他们的这个意思吗？想法倒是好。但是我建议你还是管当下，管住当下。人活在当下，先把自己修好，未来的事情到时候再说吧！反正我们也看不到，说不定那时候咱们就没有了。你也是，那个时间，你先去极乐世界就可以了。至于他们怎么办？你先去极乐世界跟阿弥陀佛问问看吧。

2、师父，以您现在的阅历，能否对还在修行的我们提供一些避坑的指南。看网络上分享的因果，有的修行人十几年苦修，快要成就时因一些原因一朝全无，不得不重头再来，或者修行途中不知不觉沾染上一些麻烦，耗费很多时间才慢慢解决，继续修行等等，这些潜在危险该如何规避提前预防？

怎么避坑？就是要靠佛菩萨啊！不断地告诉你要靠佛菩萨，不要靠别人，也不要靠你自己，不要相信你自己！你要靠相信佛菩萨！怎

么和佛菩萨产生感应？就是大愿，有发菩提心，然后是戒行、善行、修行。没有大菩提心也行，那就发个出离心也行，也算，也认可。虽然出离心成不了阿罗汉，但是，去极乐世界还是绰绰有余的。

去极乐世界和其它愿又不一样。所以说你先有个愿，然后就把戒行、善行、修行都做到了。然后，和佛菩萨产生感应就可以，但是，你也不能强求。你要是为了和佛菩萨产生感应，而刻意地去造作的话，它有可能又出现什么外魔入侵那种事情。所以还是先发愿为主，不是直接把目标定在我要和佛菩萨感应，然后就天天等着做梦，那不行啊！你得先发愿，然后才把修行、戒行、善行全给做到了，那肯定能和佛菩萨有了感应，然后，按照他们的指导的方法来修就可以了。

无间渊落：2024-03-12 12:43

感恩师父！往生极乐世界之后是从莲花中化生出来的，师父常说去极乐世界是为了修心，不再造业也不能消业，那在极乐世界中化生出来的身体，是否各个不同吗？还会有各种身体上的障碍吗？

Taiguanglin：

无间渊落，在极乐世界生出来身体是没有病的，因为他没有业障之说。他既不能消业，也不能造业，他就一直处在很平和的、快乐的状态。什么东西都可以自己造出来享受，然后，每天大部分时间就是听听法啊，修心，往这个方向走。

果慧：2024-03-12 12:25

顶礼太师父！ 1、放生之后可以回到家里做回向吗？因为路上人多，在外面跪在地上，双手合十说回向语，感觉有点不好意思。回到家的路程大概几十分钟，对回向应该没什么影响吧。放生的功德不会因为没及时回向突然就没了吧？

Taiguanglin：

果慧，我发现你总喜欢抓住这些细枝末节的东西纠结。你放生了心里想想就可以了，心里想想我要把这个功德回向给谁谁，这就可以了。不需要再做什么仪轨之类的，也不需要念什么咒，普通人放生就这样就可以了。除非你是什么大法师，在寺院里带着很多人一起去放生。要走这个仪式，那就有它一套仪式过程，但是一般不需要。我现在在家放生也不做什么任何仪轨，我找个没有人的地方一放，然后就看看没人去捞。然后我就回来了，路上心里想想就完了。

芝麻 2018：2024-03-12 11:53

师父吉祥！请问师父,《心经》提到的观自在菩萨是观音菩萨吗？

Taiguanglin：

芝麻 2018，对,《心经》里提到的观自在菩萨是观世音菩萨。

虔诚的行者：2024-03-12 11:37

师父好，请问睡梦中生气，会和清醒时生气一样对身体产生坏的影响吗？

Taiguanglin：

虔诚的行者，不管是什么状态下，只要生气或者不好的情绪起来对身体都有影响。但是，它不可能那么短暂的时间内，对人体造成很大的伤害。所以说，梦中生气也好，梦中被杀也好，都无所谓了。梦过去就完了，你没必要纠结这些梦境。

我在树下：2024-03-12

师父吉祥！1、投胎是双向选择的吗?还是只能被动接受安排?

Taiguanglin：

我在树下，基本上普通人投胎都是定的。剧本给你怎么写，你就得怎么去投。你也不能说我要去投个有钱人家，没有用，你没那个福报，他也不可能让你去随便改。让你去投胎做狗，只能去做狗，你也不可能去投胎做人，所以这个基本上都是安排好的。

但是，如果你福报多的情况下，你可以选择去比较差一点的环境里去消一些业，这是他有点选择权的。但是一般情况下，大部分人都愿意去好的地方，尽量去好的地方。很少有人愿意去差一点的地方去消业，所以，一般情况下全是按规定来。

2、娑婆世界的天界，比如欲界六天是否有科技?地居天的天人也不会飞行。有专门的飞行器吗?

Taiguanglin：

欲界六天也有科技，下边也有科技。越往上就科技越少，都是靠神通的，下边是也有科技的。而且地居天之上空居天，算是空居天吗？

在天空中生活的那些天人们，那边几乎都没有国家的形态。因为天空是飞来飞去，也没有什么国境线之类的。

所以，基本上一个天界那就是一个天王管的，但是他又分派几个自己手下，然后把天界分成几块来管，但是，并没有限制这些天人们随意离开，可以走。因为就算见面了，也造不了什么太大的业，因为天人是不能杀生的。

哈哈哈哈火真多摩尼：2024-03-12 10:25

师父，随着缓慢的修行，有时总能感觉到自己有傲慢、自私、残忍、嗔恨、恐惧、毫无恭敬心等等的言行。有些事来回反跳、修行断断续续不能坚持，不能精进。像我这样的拙劣众生，像我们所在的这个能接受佛法的最差的世界，为什么值得像您这样的大菩萨们不惜结恶缘，不畏惧沾染恶劣习气、累世忍耐修行之苦，消业之苦等等不可描述的苦难来传法，渡人，为什么值得本师释迦牟尼佛在此最恶劣的时代成佛传法？

Taiguanglin：

哈哈哈哈火真多摩尼，你前面好像问了两个，这个第三个了啊！能得善知识接引是前世在佛法上种下功德，在佛法上做了善事。什么修庙啊，什么印经助人等等，或者供养三宝等这些。至少在佛法上有这个善因了，你后面才有可能接触到善知识，没有这个善因就接触不了。

世界本来就是释迦牟尼佛的世界，他必须得把这个人全给渡了才

行。对他来说这就是他的工作，所以也没有什么特别的，感恩之心是有必要有，但是他也在做自己的事情。所以你就认认真真修行就可以，也不用感慨。至少你承认自己有这样那样的不足，这已经是很厉害的人了，有自知之明很好了。

志在解脱：2024-03-12 10:04

请问一下转基因食品对打坐影响大不大？

讨饭没有瓢:

这个应该没有影响，转基因也只是可能影响肉体，影响以后的生育，其它不影响，我们肉体本身就要放下的，不冲突。

Taiguanglin：

志在解脱，转基因食品对打坐影响大不大？你不吃就行了，能不吃就不吃呗！我也是尽量不吃，转基因食品我也尽量不吃。反正刚出来时间不长嘛，所以后边会出现什么情况，到底会不会影响什么生育，那些不好说。当然，我现在没结婚也没有生孩子，也不知道怎么样。反正这个事情，感觉到有危险的事情，就不要去碰就可以了，能不吃就不吃。

雪融苏打：2024-03-12 09:44

尊敬的 tai 师父您好，半年前我接触了您 10 年前的《坐禅》，感觉像抓住了救命的稻草。最近一直在坚持慢跑，磕大头，读地藏经，放生，练习双盘。也向观音菩萨发了大愿。

我的困难处境：29 岁，男，肾排毒功能丧失，已经开始每周三次的透析。贫血症状明显，感觉精力不足。

我的问题：

1、通过机器透析过滤的血，还能算高能血吗，这种身体状态的我还有希望进入欲界禅定吗？

2、您说打坐超过 2 小时之后才能修复自己的身体，我现在就是对自己信心不足，恳请师父开示。

Taiguanglin：

雪融苏打，29 岁肾排毒功能丧失。29 岁，你这么年轻，前面都做了什么事了？如果是没有干什么特别的事情，也没有熬夜，手淫过度这些，或者什么嫖娼之类的。单纯的这个的话，我们就认为它是业障病。那你先发愿，度和你有缘的一切众生，尤其是现在来找你麻烦的那些冤亲债主，这个很重要的。然后，还有再做善业，然后再求佛菩萨治病。

其中这个大愿，我们说神通不敌业力，但是业力不敌愿力。你这个愿大到什么程度，有多真诚，它是有影响的。佛经里就有个故事，释迦牟尼佛，他是一个小王孙，他爸爸是王子，妈妈是王妃。这三个人在逃难，国家出了事，这三个人逃难。逃难过程中带了 7 天的干粮，跑 14 天的路程，跑了 7 天之后就没粮食了，没干粮。这个时候，这个爸爸就实在没办法了，就让自己老婆、孩子，这个释迦牟尼佛小孩，让他们先走。然后，就自己拿着刀要从后边要杀了自己老婆。

释迦牟尼佛，小孩子嘛，就阻止了爸爸，然后说，这样不行，我

们再找别的办法，要不这样啊，从我身上割肉，我给父母吃。但是你也不用杀我，我死了，你拖着尸体走也走不开，而且尸体也很快会坏掉。所以，我就从上身开始割，一点一点割，然后白天跟着你们一起走。这样可以一块走，然后一边割肉一边走。

所以父母最后虽然不忍心，但是还是接受了提议。因为这个爸爸必须得活着去那个地方，然后就搬救兵回来解决国家国内的问题。他有大事要做的，所以他必须得活着，所以他就接受了提议。然后走 7 天，一路上小孩释迦牟尼佛把上身肉基本都给割完了。然后最后快到目的地的时候，这个小孩就跟父母道别。然后，就坐在那里发愿，自己还剩一点肉，还有什么骨头，全部施舍给附近的有缘众生。然后发愿，曾经被我伤害过的一切众生，我都来度！这么一发愿，刚发愿完天地震动，这个小孩身上全部恢复过来，恢复成健康的人。

故事是这么说的，我不知道是真是假，但是故事是这么说的，所以，你觉得这个故事对你有用，那就发个大愿。我还是相信的，不是全瞎掰出来的故事，我相信的！所以希望对你有帮助吧，还有多行善事，把布施放生，做足了还是可以的。

天才樱木花路：2024-03-12 08:51

顶礼太师父：请问佛让四大阿罗汉驻世这个是怎么个情况？包括他儿子罗侯罗，宾头卢尊者，还有迦叶尊者据说直接在鸡足山入定等待弥勒下生再亲近佛。有些佛教大德比如净慧长老在定中还见过在鸡足山的迦叶尊者。

Taiguanglin：

天才樱木花路，这个就是故事，听听就完了。我感觉地球都得重新来过，他们要是在地球入定的话，估计肉身都得毁掉，就是这么个故事。因为你想，弥勒佛都得按理说好像是五十几亿年吧！这是在这个世界算是现在是住劫吧！成住坏空的住劫，这五十几亿年是住劫。之后坏劫，还有空劫，还有成劫这些全给来一遍。然后重新再来个住劫的时候，弥勒佛出世，这五十几亿年就这么轮着一圈来的。所以，他既然通过坏劫和空劫的话，这个地球都没了，这些人在哪入定有什么用？反正地球都没了嘛！所以这个故事你就这么听就可以了。

念念踏愿来：2024-03-11 22:57

顶礼太师父，请问：1、有同修说，长期大量念佛后，可以听一切声音都是佛号，或者说可以听不到别人声音而只听到自己的默念佛号声，请问这样是进步吗？

2、另代同修问，默念佛号的念头变得细微绵密，若有若无，但想着佛的心念不间断，请问这样是进步吗？

Taiguanglin：

念念踏愿来，第一个是好像发愿有问题，不能是听不到外边的声音。你念佛可以，但是不能做到这种听不到外边的声音。听不到外边声音，那上街让车给撞了咋办，是不是？你这个不太可能吧？他肯定是有一些专注到一定程度，是有这种境界，但他不是正常的发愿下做的。如果是专心地求往生极乐世界，拼命念佛，他是应该往第二个可

能性。你说的第二个人，心念不间断，就是思念这个方向走，就是思念，很细微的思情。一直想着阿弥陀佛，这样走，这个才是正常的。第二个是正常的，但是第一个好像不正常。

随缘了 shi：2024-03-11 22:08

西方极乐世界也是唯心所现了，如果没有了妄想分别执着，当下就是净土，还用去留学？何处不是极乐？

什么是唯心净土，心净则国土净，不移一步到西天，端坐西方在目前，是顿悟？

Taiguanglin：

随缘了 shi，西方极乐世界也是唯心所现，这句话对。如果没有了妄想分别执着当下就是净土，这句话不对。你如果没有了妄想、分别、执着的话就成佛了，不用什么净土之类的。没有净土，也没有留学，也没有极乐，都成佛了，还有什么？

“什么是唯心净土，心净则国土净，不移一步到西天，端坐西方在目前，是顿悟？”这些就属于鸡汤文吧？你这么认为也行，反正对现实的修行也没什么帮助。你愿意这样想也可以，你愿意坐在家里，坐在茅坑上，蹲在厕所里，说这里是西方极乐世界，那也行，没有什么大不了的。

炎：

顶礼太师父，请问：1、已经可以熬 2-3h 了，如果熬腿时一动不

动，而且盘得紧些，比如裹起腿来像个正方形，这样打通筋脉效果更好，是吗？

Taiguanglin：

炎，腿脚后跟抵到腹股沟、大腿根部这个是知道的吧，然后脚趾头能出到大腿外边是最好。

2、如何发持久心，长期不退悔不恐惧？

Taiguanglin：

如何发持久心，天天发就可以了，这还能怎么办？天天想着，天天修行的时候每天都发一次。然后你想更好更快的或少点障碍的话，那就多行善事放生之类的。多做点这个能压住那些不好的冤亲债主的怨气。什么不好的情绪给压一下，那你的心情心态就好一点，好一些，然后就更容易发持久心。

史殿永：

师父好，我想请师父帮我们求求观校长，降低下去西方大学的门槛。我是一个 70 后，正式发心皈依师父快四年了，感觉唯一做得好的就是持五戒，双盘是硬掰上去，熬到一个小时，可是出现伤腿，第二天走路都困难，现在真的没信心，双盘能到啥程度。但是持五戒，甚至戒淫欲，感觉都能做到。

Taiguanglin：

史殿永，年纪大了要盘双盘的话，先去看看视频网站 b 站里的那

些瑜伽动作怎么开胯，先练练，然后腹式呼吸也得练练，不要直接硬来，这个很容易伤到腿的。

门槛已经非常低了，你只要不吃肉，然后发愿往生，不吃肉超过5~7 年，基本戒得差不多了。然后发愿往生，然后多拿善行来把这个福报给堆起来。然后大概率能下品下生，还是能去的，还得拼命念佛，有空就念佛。然后打坐，你要实在不行那就做一个辅助来练，不要把它当作主修来练。你先把念佛做好，然后戒律也得做好，你已经做了嘛！

Elaine：

师父您好，请问我可以只持诵楞严咒，一是减少文字妄想，二是代替读《地藏经》消业吗？

Taiguanglin：

Elaine，楞严经可以用来灭文字妄想，这可以的，也可以用来消业。但是《地藏经》是针对于地府的冤亲债主，它有比较好的针对性。楞严咒它是保护楞严大定，就是修禅定的人，主要是对付上边的天魔外道的，楞严咒有这个效果。当然在灭文字妄想上都一样，念《地藏经》也一样。《地藏经》是对付下边的，楞严咒是对付上边的，这么理解就行了。

胡皓晖：

師父，我現在雙盤一小時。參話頭感覺比較得力。參的時候感覺

胸口總有不知名的不安情緒，我發現可以很容易一直抓住，而且情緒沒有放大的感覺。請問我可以一直抓住這個情緒嗎？感恩師父！

Taiguanglin：

胡皓晖，对，就是这么抓住一个情绪。你觉得你适合参话头，就是抓住这个疑情，抓住疑情走的话你就试试呗！不是不安的情绪，不是不知名的什么不安的情绪，而是疑问，疑问的情绪。念佛是谁这个疑问升起来，细微的情绪一直抓着就行。不是不安的情绪，你得搞清楚这个。

月月：

请教师父，之前您说念大悲咒可以保护自己，请问念《心经》可以吗？（大悲咒还没背下来，《心经》读几遍就背下来了）

Taiguanglin：

月月，大悲咒，《心经》都可以念。不过大悲咒，它有针对性的保护作用。《心经》好像没有说什么它有特别好的保护作用，但用来修行可以。也有说是消业效果好，也有的这么说的。

乐音树：

师父好！我晚上睡觉难入睡，焦虑，怎么办？

Taiguanglin：

乐音树，那你躺着念大悲咒修行。一直念着念着念着，念到一定程度就睡着了，念着念着就睡着了，你就一直念，拼命念。

Suri：

请教师父，我在打坐的时候除了有腿疼的情况没有什么其它不适，但是每次下座之后都觉得元气大耗非常非常累要缓好久，是什么原因？

Taiguanglin：

Suri，感觉元气大耗，这本来就气不足，然后就打坐的时候这个气用来修复身体了，然后就感觉非常累。你该吃吃，该运动该运动，还有腹式呼吸很重要的。疲乏的感觉很多都是腹式呼吸没到，氧气不足，疲乏的感觉是。一般现在这年头很少有人是营养不足的，都是氧气不足，所以你先把腹式呼吸给练足了，好不？

Shanhairuomu：

失恋的痛苦怎么缓解，能感觉到情绪确实是从膻中位置起来的，特别难受啊！

Taiguanglin：

Shanhairuomu，失恋的痛苦，这情绪怎么化解？运动是一个办法，运动，拼命运动多出汗，这个感觉能缓解下来。还有说不定你不信，但是你可以发愿，发愿把伤害你的人给度了。那么一发愿，有时候就起效果。有些人说起效果，因为人人都有过痛苦的感觉，有时候维持很长时间，好几个月，这个痛苦的情绪会维持好几个月。要不然怎么会有什么相思病，相思到发疯的那种状态呢，是不是？有这种案

例吧。所以还是，一个是运动，一个是发愿，然后再不行再放生布施之类，用别的众生的好的情绪来压一压。

南山听石：

顶礼 Tai 师：我们凡夫修的不好，死后 49 天内大都会在中阴身中停留，在法性中阴时该如何抓住这个最后的机会呢？

Taiguanglin：

南山听石，49 天内，死后 49 天怎么办？其实什么也办不了。就是被关在一个地方，这个时间不是留给你的，不是留给死者的，是留给活着的人的。活着的人在这 49 天内给你做功德，那你在这 49 天内得到功德多了，下边轮回之前就给你加分。上边没有人给你做功德，那啥也没有。所以说你想怎么做，你想在 49 天之内能得到什么好的功德的话，那活着时要多帮助人，多对亲人好一些，然后最后留个遗嘱吧，那就可以了。

小云：

师父，如果杀人之后一定会被杀，那么堕胎也是这样吗？有没有善巧的法子，比如我来度她，消业时也让她把我堕胎一次，这样就扯平了吧？

Taiguanglin：

小云，堕胎当然是原则上是一命还一命，但是你可以用功德福报，然后发愿这些试一试。总不能每次每一个都得一命还一命吧，那样的

话可能你这个修行有点累。每次都拿相同的果报来抵消的话有点累，还是得靠修行，还有善业来抵消一些。然后正常地发愿，然后就愿意度他。你发愿要度他，被杀的概率就可能要降低，可能就生病一段时间就化解过去了。

觉醒：

请教师父，年轻的时候不懂因果，在医院实习期给引产病人打过引产针，自从修行后内心深感痛心与自责，这种情况也是犯杀业吧，该如何消除此业。

Taiguanglin：

觉醒，任何事情，你说打引产针觉得犯了杀业，先发愿，还是发愿。你把被你伤害的众生，发愿要度他们，这是第一步。这个愿你发不出来，那就只能用念地藏经，还有放生布施这些来抵消一下。能发愿就是最好的，然后再做功德，然后拼命修行，还能怎么办？过去的自己，原谅自己，过去的事情就原谅自己。每个人都有过去，圣人也有过去，罪人也有未来。你不能老抓着过去的那个，你已经知道错了，你已经不再犯了，这就可以了。然后就试着去发愿，做功德，然后回向，这样就可以了。你不要一直纠缠、一直沉浸在自责当中，这不是什么好事。

子谦：

师父好，据说散盘可以打通筋脉，但是我认为不可能或者说可能

性很小，请问师父，散盘到底能否打通筋脉？ 否则我们熬腿的意义何在？

Taiguanglin：

子谦，打通经脉原则上是双盘才行，但是也有些人有特例，他身体底子非常好，所以单盘也可能做到打通。但是你就算是打通了，你要再想往初禅走，最后还得是双盘。因为初禅四个小时，单盘下要坚持 4 个小时，有点难。因为他身体有点倾斜的情况下，这气不是全通的。你打通了，现在是全通了，但是你要做到坐忘的状态是不行的，所以最好还得双盘。

洛迦：

为什么释尊不把有缘众生送到极乐世界培养到阿罗汉再带出来创造新世界？这样就不会有下三途，不会有战争和杀戮。为什么那么多佛不多创造几个极乐世界？虽然出佛慢一点，反正不是成了佛就是在成佛的路上，这样过程就少很多痛苦啊。

Taiguanglin：

洛迦，为什么不把人带到极乐世界都培养成阿罗汉之后再来消，因为没有杀戮的世界是不能消业的。他得能造业才能消业，是吧？你得能被人杀死，你才能消掉曾经杀过人的业。没有杀戮的世界里你不能被杀死，你也消不了曾经杀过人的业，对吧？所以说机遇都是这样的，在危机当中有机遇。能修行那就能够堕落，你把这个世界能堕落的地方全给堵上了，那他修行的可能性又也会降低，这和极乐世界又

不一样。

极乐世界是它就彻底舍弃了造业的可能性，专注于修心，先把人带到阿罗汉。但是这个世界呢，因为没有那么多的佛的加持力，所以还得造业和消业一起来。

极乐世界，它已经不是最初出现的那种众生凡夫轮回的那个世界，本来的那些众生都已经解脱了，就是 36 万亿佛都出来了嘛。原来众生大部分都成佛了，后面现在众生全是从外部带进来，进行培训的，所以不给他们什么消业的可能性。你专注于培训，修心成为阿罗汉，再放他们回去，就是一个学校，它基本上就成了一个学校，不是社会。像娑婆世界这样杀来杀去的，这个可以称之为社会。社会有很多恶事，但是那边的学校保护得非常好，校规很严格的，不许你干坏事，就这么个状况。

所以你说为什么那么多佛不多创造几个世界？成佛就得要把所有的业全部消掉才可以。已经很多众生造了很多的业，你要成佛必须得消掉业。所以，这不能全变成极乐世界的，必须得有这样的世界，像娑婆世界的这样的世界来消业才行。那边主要是先把你带成阿罗汉为止，然后再放你到下边来度人，一边消业，这么个好处而已。

所以说，那边也不是什么人都能去的。现在你赶上了就赶上了，能去就去，过了这个村说不定就没有这个店。下一次弥勒菩萨传法的时候，可能就不传什么极乐世界法门了。

烁：

消业的过程体，现在身体上是不是排解瘀堵的能量结，微观运动加剧，核裂变，小世界崩塌归空？

Taiguanglin：

烁，消业的过程体现在身体上是怎么样的？消业过程就是痛苦啊！痛苦肯定是病的，不是什么好的很舒爽的感觉。很酸爽那是身体在修禅的过程中身体修复的感觉，那是修心层面上。身体也是修心的一种表现，所以心的状态上去了，身体的状态也上去了。但是，消业是受报的过程，所以他肯定是痛苦的，也没有什么特别小世界崩塌归空之类的说法，更多的是痛苦。

东风 4500：

请问一下师父，生命的本质是不是波？灭执着情绪的目标是为了产生稳定的意识谐波？

Taiguanglin：

东风 4500，生命的本质是波？这个世界全是粒子，最基本的光子形成的。波就是光子的振动，传递过程也可以看作是波，但是最稳定的还是光子层面上的粒子。也就是意识在的话，光子它会抖动，它会颤抖，所以变成光，在我们眼里是光，它也可以传播。这些个问题吧，怎么说呢？谈不上和修行有关系，你就专注于修行就可以。这些基本上算是妄想吧，凡夫的妄想，你净想一些和修行无关的问题。

Kiv：

师父，每一品极乐世界，可以相互去吗，如果有眷属在其他品，可以串门吗？

Taiguanglin：

Kiv，每一品极乐世界可以相互去吗？如果有眷属在其它品可以串门吗？上一品上边品的可以往下走，下边品的不能往上走，但是上边品的，如果是上边的菩萨、罗汉愿意给个加持力，把他带上去看看，那也可以。

阿吉倪 Bonny：

太师 请问对一些巨大灾难 比如马航事件 这种是什么因果？

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，马航算巨大灾难吗？它才死了几个人？怎么叫巨大灾难？现在那边打仗死了上万名，1 万、 2 万名的什么妇女啊儿童啊，都是人灾，马航也算人灾。你要说因果的话，它也有因果，肯定是有因果的。但是在整个世界大轮转中，这个都是小事，根本是谈不上什么大灾难，真正的大灾难后面还会出现的。

Momo：

顶礼 tai 师父：1、儿时起，脑中似乎有一段前世的记忆。还命后，有一位自称是我师父的人，问我跟他回去吗？我说要去找我母亲，还要告诉世人，人死只是脱落一层衣服。之后，感觉从悬崖坠落，出生，到有了一个控制不住小身体，直到几岁后天意识增强，这段记忆变得

似梦似真。请问 tai 师父，这段记忆是真实的吗？告诉世人，人是真有不灭的…，是不是我今生的使命？

Taiguanglin：

Momo，你说的算是前世的记忆吧！你说你这次来是告诉世人，人是真的有不灭的……，那你得好好修行啊！你得用自己的亲证体悟来告诉大家，不是拿梦来或者说拿过去的那些记忆碎片来说，这个想说服人有点难度，还得靠你的实际修为来说服人。

2、打坐时，安住在不受这层身心影响的状态，是不是就是您说的禅的状态？

Taiguanglin：

不是不受这层身心影响，而是把身心的影响给灭掉，这叫禅。你要说身心影响，他不是想不受到，你只能把注意力专注到某个地方。腿很疼，但是我就把注意力非常地专注到丹田处，不管腿疼，那也算可以。但是，最终还是要灭掉身心的影响，不是不受。

百度贴吧师父开示

心灵鸡汤不顶饿：2024-03-11 22:57

南传没有净土法门，他们有佛随念，忆念佛陀的功德。他们没有净土信仰，不承认净土的存在，不承认《楞严经》等大乘经，不承认第七、八识，他们指出如来藏体系的出现是对经文错误的理解。他们不认为业可以消除，不认为菩萨有能力度众生。

无间渊落：

就好比南传不承认有中阴身，但是又无法解释濒临体验中出体的那个是什么。

心灵鸡汤不顶饿：

并没有什么濒死体验能出体的，濒死体验确实存在，但是没有出体一说。 濒死体验时生起的是意门心路，业相趣相呈现在意门面前。死亡时心缘取其中一个业相作为目标，带来下一生的结生。要说中阴身，梦里也有身体不是吗？很多人以为出体，实际上是进入了类似做梦的状态。很多人有过所谓的出体体验，都有这个疑问，即：为什么出体无法到达现实界。

大乘确实不是佛说，这个教法无法导致利益，因为大乘压根就不是佛说的。我不是在区分佛法的大小乘，而是在说只有一个真正的佛教，大乘并不是佛教。地藏经属于大乘教，是伪经。

Taiguanglin：

好了，这里我所讲是我所讲，佛所讲的法包括在内，在这之上又加上我所讲，合成一个完整的逻辑，义理圆融。佛是实语者，佛所说法没有问题，只是实语者不等于要把所有真相全部说出，小乘是方便法，只讲一部分。

我不是佛，所以也不用争论佛说非佛说，本来就不是佛说。我所讲的部分能让你增加信心，有助于修行就好，没有就大可不用在意，各修各的。别再争论下去了，没意义。

Tai 师父 2024 年 3 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

随缘了 shi：2024-03-13 20:38

请教大师，四大名山真有四大菩萨住持么？非常好奇啊，大家总要去朝山，朝山能得到菩萨加持么？

Taiguanglin：

随缘了 shi ，菩萨们不投胎的时候，干的事情就是看着自己的搭档，投胎的搭档，还有他附近的那些有寺院的地方，可以说是分身看着，（说）直接看着也行，反正就在观察那些寺院。然后看有谁过来许愿，就看他修行的程度，还有功德，还有发愿等这些。看完之后，能满愿的就稍微修改一下，就是这样。但是修改肯定是要通过编辑菩萨，不能随便修改。所以说，那些四大名山都有人管着的，去那许愿的话总比那些小庙可能要好一些，有效果吧。

实修实证：2024-03-13 18:11

师父请您开示一下“人易度，佛难化”的意思？

Taiguanglin：

实修实证，“人易度，佛难化”这个词是讲有最高级发愿的人，重新堕落的人，本来是团队里下来传法的，失误就堕落了，这些人很难再度回去。因为他堕落肯定是以度人为目的的，他不是喜欢上什么死

东西堕落的，肯定是想带一个目前度不了的人。所以，这样的人想要重新救回去的话，就得先把他的愿望给满足一下，他想度谁把这个人也给带上，这个是比较难搞的。而且，这种重新下来的这些人，不管在佛理上还是修为上都有相当高的造诣，不太可能容易相信别人。

---

changtj678：2024-03-13 17:56

泰师父，您好，我是一个初学者，今生有幸遇见您，非常感谢，南无阿弥陀佛。请教一个问题，我每次读完地藏经后，如此回向，一半功德回向给我今生堕胎的孩子和我所有的冤亲债主，另一半功德回向给我的家人亲人和所有的有情众生。这样是否如法？如有不妥，烦请指正。

Taiguanglin：

changtj678，回向你随意就行，按你说的一半回向给孩子、冤亲债主，一半回向给亲人，都可以。不过，你是想解决堕胎的孩子的话，还是先集中回向给他，这个是最难的，先把他解决好不好？

打坐磕头念佛：2024-03-13 16:34

师父，我不太关心别人，还有佛菩萨的事情，也不好奇宇宙，问的都是跟自己相关问题，是不是说明我执重？

您能帮我定一个在家人的功课吗？修行前三个月的，修行前三年的，修行三年以后的每天功课。好担心师父突然说：法讲完了，然后消失了。师父您就当布置作业吧。

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，功课主要是用时间来堆的，所以三个月几个月这些就不看，每天坚持两个小时，一个小时有点少。当然一开始半个小时也行，一个小时也行，这样慢慢来，就两个小时。

一开始就念咒，然后平时练腹式呼吸、磕头这些一点一点来。光是念咒，可能最少也是一年，把一个咒念到梦里都能念的程度。还有如果你是纯小白，一开始的话先念一年地藏经吧，光念地藏经一天也是一个小时。先念着，差不多有感觉的时候，再做其他的就行。主要是先用念经、念咒来灭文字妄想，然后才开始打坐，试着打坐。

---

wyy991015：2024-03-13 14:35

泼猴今天第一次提问，问的是绝对终极问题。师父说，世尊与弥勒是搭档，所以世尊成佛后就轮到弥勒成佛。

那么也就是说观音是阿弥陀佛的搭档，或者阿弥陀佛另有已成佛的搭档。因为对方已成佛，才轮到第一弟子成佛。那么也就是说，在观音成佛后，顺位第一成佛的应该是他的搭档，再继续顺位，是他搭档的弟子？或者说观音本就是现任阿弥陀佛的搭档，那么下一个成佛的就可能是观音的大弟子了？小十七似乎成佛无望哦，不过我知道大势至是有望的。嘿嘿，我猜对了没有？

Taiguanglin：

Wyy991015，师太吧，成佛是按照谁的业最少就由谁来做，这个顺序来，不是往下辈弟子传的。这不是什么人间的皇帝，世袭制那

种，是按照谁的业最少就由谁先来成佛。尤其是新的世界刚创造，现在释迦牟尼佛的世界，释迦牟尼佛，然后是弥勒，然后是文殊、普贤。这四个人基本上是定下来的，毕竟文殊普贤他俩是大弟子。然后，大概率是第三号弟子、第四号弟子这样往下排，不是文殊普贤的弟子们。

为什么？因为谁业少就由谁来先成佛，新创造的世界必须快速出新的佛，不断的出，赶紧先叠 buff 再说其他。极乐世界也是按照这个顺序来的，所以说观音、大势至之后，就会往下 3、4、5、6 这样往下排。

关于你的事，我就多说你几句。我感觉你是修行了很长时间，但是有点修错了，你是往外修，一直都在心外求法。你是希望修行能改变外境来迎合你的欲望，尤其是你女儿，是吧？可以说你是一个控制欲很强的人，凡事都一定要往你心里走，必须让你心里满意才行。这在修行上算是一种邪法，也就是走错路了，不能算是一个正统的修法。佛法的修行是什么？是把你的执着给灭掉，把你的执着一点一点都给灭掉。你不追求外边那些东西，也不需要控制什么。外边的东西理所当然，本来就这样，不要试着去改变什么东西，尤其是你身边的人。你想用这种控制欲去改变人，反而对你或对周围人都不好。

而且，你说替别人扛了不少业，为了念经，然后感觉有感应了，这个事情反而给你加强了贡高我慢心，我看是。你因为一直都在外求，一直都向外求什么东西，希望把外边的环境变得如你心意。这都是怎么说，修的是邪法，所以，让你变得怎么有点像神神叨叨的，不像是正常人一样的感觉。所以修行就是反观内心，当你欲望升起来之后，

你要感知到它，当你情绪升起的时候，你要感知到它，你在升起情绪，你在升起欲望。

我都不看，光是你说的那些话，我就能理解你和你女儿是处的什么样的关系。你女儿为什么要抑郁啊？为什么要躺平？为什么要当着你的面玩自杀这些？她要真想自杀的话，就找个没人的地方死了就完了，非要在你面前自杀，那不就是跟你对抗？不就这个事？你那么压抑她，就想控制她，结果她就跟你玩对抗，然后就变成现在这个样子。而且，你的说话也好，那种脾气也好，各个方面都是一种控制欲的外现，就是想让所有人听你话这种表现。所以修行求愿也好，都是向内求的，不是向外求，向内求不是要得到什么，而是把你原有的欲望给丢掉，没有欲望的。这世界一切看着都很美好的，没有那么多谁伤害谁那个问题的。

比如说，你很穷、我很穷，怎么求？正常人肯定是向外求财，希望得财。但是，也有另一种求法，希望我不用再为钱财烦恼。这样求也行吧？希望自己不用再为钱财烦恼，这个结果会怎么样？有可能我得了一笔钱而不再烦恼，也有可能我进入一个不需要看钱财就彰显身份的那样的环境里。去了那里，饭来张口衣来伸手，我不求财，也不积蓄钱财。但是因为我不求财也不积蓄钱财，周围的人反而很尊重我，认为我修为高，他们都很恭敬我。是不是有这样的环境，有没有?在那样的环境里，根本不需要拿钱来彰显你的身份，是不是？这样我就不用为钱财烦恼了嘛，是不是？有没有这样的环境？你想想看。你要去极乐世界了，那里更不用钱财，那就是靠自己的神通就可以变化出

一切出来，根本没有什么钱财这些观念。

那翻过来再往里深了说，我不想为钱财烦恼，我就把对钱财的贪欲给灭掉，是不是彻底解决问题了？解决问题的最终极办法，最简单、直接办法就当下直接入定。用老子说的话说，为什么我有患？因为我有这个肉身，所以才有患、烦恼。我把肉身舍弃掉，什么烦恼全没了，一下子全解决了。所以，当下入定是最终极的解决办法。但你做不到吧？那就把你现在起的欲望，仔细观察一下：我想要什么？我为什么要起这样的情绪？然后我为什么起这样的烦恼、这样的欲望？观察这个。有没有必要把这个欲望全都满足？能满足吗？大概率满足不了吧？尤其是跟别人相处的时候，你让别人听话这个是很难的。你越是想让别人听话，你就越得把自己放低，你越恭敬别人，人家说不定给你面子听一点话。你越是想控制别人，人家反弹就越厉害，尤其是像你女儿这样的人，肯定是这样的。所以，我希望你从现在开始修行就翻转过来，修你的内心，对你的一些欲望仔细观察，并灭掉你的欲望和情绪，好不好？

天才樱木花路：2024-03-13 14:28

顶礼太师父，请问是不是众生信仰是什么情况，死后就呈现什么情况？ 比如信仰基督教的死后就没有中阴身，也没有地府阎罗判官，而是呈现基督教信仰的情况不是直接被天使接着上天堂，就是下地狱见撒旦？佛教的超度对这类其它信仰的人没有什么帮助对吗？

Taiguanglin：

天才樱木花落，这个人死后看到的是你信仰的一种投射也对。刚死的时候来接的那个人、鬼差，大概率就是你信仰的投射。你是信基督教的，可能看成天使；信咱们中国传统文化的，就是鬼差黑白无常之类的；信咱们佛教的，都可能看到佛菩萨来接引。这个大概率是这样的，但是到了下边都一样。下边去了之后，也同样有你的投射上去，各个地区他们装扮、建筑的风格可能有点不一样，但是实际上走的流程都是一样的，人也一样，就是名头不一样而已。

法号明灯：2024-03-13 13:24

师父，半个月前打坐，体验了下沉感，好像还没到意识下沉，就是感受下沉，那会儿已经听您的开示初禅下沉感了，但是还是没稳住，兴奋了！接着第二天打坐右脚脚腕莫名其妙的伤了，到现在还上不了坐，所以只能看义理，修行中的问题别的师兄问的很详细了，我就不添乱了，所以问些没人问的逻辑问题。

问题：女生修行真的太难了，所以西方极乐世界是最最佳选择了吧？至少先做到女转男身吧？

Taiguanglin：

法号明灯，打坐不太可能伤到脚腕，你是怎么伤到了？你是碰到的还是怎么的？已经讲过很多次了，保障脚后跟使劲顶到这个腹股沟，然后让脚趾头触到外面，这样就不会伤到膝盖之类的，脚腕也没事。除非你很胖，腿粗到这脚腕的筋都给拉得很绷紧，这样就有点难。但是一般女孩子都比较身材苗条的情况下，不会伤到脚腕。但既然伤了

怎么办？按照前面讲的，行善拿功德来修理这个也行。

还有你问这个，女生修行真难，所以去西方极乐世界？我认为是，现在不管是男女，先去极乐世界，这是最好的选择了已经。你说剩下一百年内能不能修成阿罗汉？大概率是修不成的，所以还是先去极乐世界再说。或者再不济先去个天界，先去弥勒菩萨身边也行，去那里也能躲过人间的大灾难，先去了那里也行。

然后这个女转男身，这个是用功德和福报，还有你越是淫欲少就转男性的概率就高一些。其实女性和男性相比，女性在情执方面比男性要重得多。情执算是专一的程度，好像专一在人间算是很好的美德？但实际上从修行的角度来看，这个感情越是专一，问题越大，为什么？比如说，拿吃食物来比喻的话，如果我是专一的人，一定要吃某一个食物、必须天天吃这个才行，这样的人和杂食性的人，像我这样杂食性除了肉不吃之外，大部分都可以吃，反正上哪都能吃，这样的人相比，哪个烦恼更多？你好好比一下，哪个烦恼更多？肯定是专一吃某一种食物的人烦恼更多吧？所以感情也一样，就是非常的盯着一个人不肯放的人，女性往这边走的更多一些。男性就是杂食性的，乱，随便，所以说反而爱情方面烦恼少，女性烦恼更多。所以要修行的话，比男性在感情方面可能要经历的更多吧。

净红：2024-03-13 10:40

太师父好。1、请问小孩身体不好、学习不好、发育迟缓是我的业障还是小孩的业障？我家大的从小走路晚、说话晚、易生病（每年

好多次)，现在一年级学习很吃力，这里学那里忘，别人看简单的他就很难。现在的教育总是拉着家长签字签名，为此小孩大人都受罪，实在是难以控制不发火。以前走路、说话晚都是求地藏菩萨,诵了不知道多少地藏经后，菩萨满愿了。现在在继续诵经回向，有时候小孩也念佛。他真是让我身心俱疲（感觉什么都要去求菩萨)，第二个小孩就还好。是因为结婚大摆筵席杀生太多导致吗？那个时候不信佛完全由父母主宰。我该怎么做？

Taiguanglin：

净红，小孩一开始什么都慢，不用着急，长大了什么都会，基本都会。现在这年头，也没有多少人是一开始就智力差的，智力有没有正常是可以去医院查的。还有，不是所有孩子都适合学习，虽然说现在是义务教育，起码也得读到高中。要在社会上正常地和人沟通交流，起码也得高中吧？实际上，并不是所有人都适合读书的。你看孩子他有什么天赋，看看他有什么特别喜欢的事情，就往天赋方面发展就行，不需要一定往读书上逼。这种怎么说？这种越慢的孩子，你越是逼他，可能反作用就越大。

孩子最重要的是自信心。在中国很多父母就是打击孩子自信心的，自信心越少，之后出了社会混得更差。自信心怎么来的？就是父母无条件的爱，认可孩子就行。你越是孩子这个不行、那个不行，让他按照你的目标去努力，可能对孩子来说不是好事。所以放任一下，等过到上幼儿园、上小学开始，再看看他有什么天赋之类的。

2、网上看到很多自闭症、罕见病的小孩，真的每次看到都觉得人间疾苦，太痛苦了。请问师父这是什么因果？

Taiguanglin：

罕见病这种是前世的因果吧，自闭症基本上都是被父母逼出来的。

临春登台：2024-03-13 10:36

顶礼 tai 师，我曾经打坐过三年，早晚各 1 小时，肚子和屁股大腿越来越瘦，大冬天晚上睡觉有时会浑身发热出汗，汗黄色，酸味很重。打坐时偶尔会闻到身体有味，只要不打坐就没有上面问题，后来就停止打坐有好几年了。现在想再打坐，又担心会有上面的问题。

Taiguanglin：

临春登台，你说的打坐会出现这种现象都很正常，算是一种排毒的现象，你怎么就停了呢？现在开始也行。身体有各种排毒现象，前面还有人说身上刮出很多黑泥之类的，这都很正常。每个人身体体质不一样，带出来的先天病也不一样。其实，人人都有先天性的缺陷，这肯定的，像我是先天性支气管不好，本来肾也有点不好。小时候给父母逼的，父母就喜欢喂我吃肉，小时候就吃肉也多，不爱运动，然后中学就得了肾结石，差点手术，但没手术活过来了。

律自生：2024-03-13 10:15

我是看完楞严经后，想要修行但不知从哪开始，里面的二十五圣圆通章虽然是具体的修行法门，但时间距离我们太久了，也不知道如

何操作。就在这时，在网上得到了师兄们宣传的《坐禅》等书，看完后惊为天人，完全是一本实修的宝典。从那以后开始了实修，素食，腹式呼吸，双盘，念佛念经念咒，至今每天都会完成功课。整个人发生了脱胎换骨的变化，身体的毛病大部分都好了，连五官也变得柔和庄严了。这都是太师的传法，和师兄你们护法的功德啊！

楞严经我是非常重视的，因为这是接引我入佛门的大乘经典，里面的四种决定清净明诲和楞严咒更是不断读诵，到现在已经能熟练的背诵。我也看过宣化上人讲的楞严经，对五十种阴魔也算是了解。基于楞严经，我算是有些能力来区分正法和邪法。凡是正法都是教人诸恶莫作，众善奉行，上师都是戒行清净，不贪图名闻利养，五欲六尘。邪法与这相反，无论上师讲得多么天花乱坠，但无非是让信徒满足他的贪嗔痴慢，自私自利，名闻利养，五欲六尘，将信徒带向地狱罢了。太师传的法是正是邪我想大家心里已经有数了。

这次太师出山后讲了许多义理，很多都是佛经里面没有的，甚至有一些和佛经里的有差异。我在刚听的时候心里也会有些不能接受，毕竟佛涅槃时说的依法不依人，佛经是佛法修行最权威的资料。好在没过多久我找到了解决办法，太师让我们看佛经主要看义理，无关修行的故事可以不用太在意，而刚好太师的义理是符合佛理的，与佛经有差异的基本都在故事部分，例如观音文殊是否已成佛等。我们可以通过太师所说义理来更好的理解佛法，这也是佛经里面最重要的，至于故事之类需要我们去实证，没有证到的那就相信佛经。毕竟依法不依人，依经不依论（佛不在场时大菩萨所讲都叫论），这样就完美解

决了。我们跟太师最主要的还是学习实修部分，故事那是佛菩萨用神通才能分辨的，我们就先放一放。

还有一些争议是关于太师的身份问题，毕竟四种决定清净明诲里说的菩萨罗汉是不能暴露身份的。这其实也很简单，其实太师并没有暴露身份，我们在现实中并不认识太师，没有和他见面，连他的姓名都不知道，怎么算暴露呢？这还要得益于互联网，在古时候想要得到再来人指点是很难的，他们也只有快坐化时才会暴露身份。十年前太师就让我们将他当作网络上的虚拟人物就行了，不要想别的，如今太师也反复强调让我们别赖着他，这就是为了不暴露身份，并不是不想和我们结缘。毕竟再来人暴露身份就要马上离开的，任务就不能完成了。

顶礼师父，这是我的一些拙见，有没有不妥的地方？如有请师父予以指正。

Taiguanglin：

律自生，你说的都对。但是最后一个身份这个问题怎么说，十年前我是没打算再讲第二次法的，十年前讲完就以为结束了，可是没想到现在事情变成这个样子。大师兄的如意算盘怎么打的，我是不太清楚。

不过有一点我想告诉你，任何你坚定认为是这样的，叫我见，前面讲过的。我认为怎么样，这叫我见。你有我见，肯定就有人来破你的我见，这是让你修行的。不要坚定地认为这个事情一定是这样，不要坚定的认为佛菩萨再来的人绝对不会暴露身份，这种想法可以说是

一种偏执，有可能就让有些人给你破了。

跟人讲法也是，有些人很想出家，他明明没有出家的条件还是很想出家，给自己带来很多烦恼。遇到这种人，我们就说在家人也可以修行，那也是你的业，你得消这段业，每个人意愿不同，你在这也可以好好修行，最后也能解脱，这样说。

但是，也有些人是又反过来的，就认为在家人也可以修行，而且在家人时间安排得更好、更自由，只要有钱什么都好，所以比出家人修得还好，有些人这样认为。那就反过来就跟他讲：出家有出家的好处，出家有佛菩萨的直接接引，有组织化的教育和培训，所以最后解脱的时候出家人功德和福德比在家的人要更多，更容易解脱，这么说。所以，就是说你偏执地认为某一个对，那就讲另一个反面，就是不让你落二边，走中道。

富贵行者：2024-03-13 00:38

顶礼师父！楞严经里的五阴境界和四禅八定有无对应关系？

Taiguanglin：

富贵行者，你讲的五阴境界是哪个？五阴，前面十年前书里都讲过，各种可能出现的幻觉。还有最怕的是，你没有大愿，这才是最根本性的问题。四禅八定和五阴，你只要有大愿的话，就能在佛菩萨的保护下躲过那些阴魔。如果你没有大愿的话，大概率该遇到都得遇到。内部的幻觉都不用管，最怕的是外在的那些天魔外道，那些才是有可能给你造成更大伤害的。所以有大愿的人就得佛菩萨保护，所以这些

外魔可以躲过。

天才樱木花路：2024-03-12 23:44

顶礼太师父！请问小乘南传的禅定标准是否跟大乘不同，简单很多？之前网上比较流行依《定慧之路》判断几禅，可以不讲究盘腿姿势，时间长短。依此判断入禅定容易很多，只要观察到呼吸轻微（觉，观支），身体舒服（喜，乐支）就算初禅了，也没啥时间讲究，5 分钟内体验到也算，因为初禅本不稳定，佛说声音是初禅的刺什么的，然后二禅还能听到声音，三禅声音才远离，四禅才断呼吸，所以修出入息可以到四禅。

还引经据典优波里尊者给佛理发，不知不觉就进入初禅，调了一下呼吸进入四禅，入三禅还听到佛与母亲的对话等等。很多禅修群依此修行，人人禅定等级很高，轻轻松松这个二禅，这个三禅的。直到读到太师父的坐禅，才发现之前的那些可能连欲界定都不是。但也有疑问为啥差别那么大呢？而且小乘南传佛经里，佛讲的入禅定也确实太简单随意了些，轻轻松松也不用打坐调身就入了几禅几禅。这是不是有啥说法？

Taiguanglin：

天才樱木花落，南传的这个禅是 2500 年前佛对那些很多再来人讲的方法。他们修为很高的，本身就是初禅、二禅的人，拜释迦牟尼佛的门下，一开始都是外道修行者，然后拜他。而且释迦牟尼佛的加持力超过你的想象，他一个人坐在中间，让整个国家的人都可以短时

间内感应到强大的加持力，他不是你想象的普通人，真的。所以在他身边修行，他只要稍微放一点能量，就可以让你体验好几个层次以上的禅定。所以怎么说呢，和他们看的现实已经完全不一样，你现在不要拿过去那些人讲的南传佛教那个说话，对现在没什么意义。

---

lucky：

师父好，“老衲打一坐，能消万担粮”这个想听师父讲解一下。

Taiguanglin：

老衲打一坐，能消万担粮，这种公案里的说法，你看一看就可以了，每个人有不同的解释。在我看来，他说自己作为一个老修行、修为高的人，他认为他自己打坐修行的功德很大，我是这么理解的。

实际上公案这个事，对现代人来说都不是很适合，为什么？因为现代人是读了很多书，讲究逻辑的，你讲那些听完之后懵逼的那种问题、产生更多疑问的问题，反而对现在的人不适合。现在人就用现在最直接的办法，告诉你意识是怎么样的，然后就修行应该怎么样，这样明确的告诉你。我们都是靠有答案的学校里教育教出来的，考试也是有答案的试题，用那些公案的很玄的问题让你去思考这些，现代人根本没有用。你出一些听完就有点懵的问题、当下想不出来的问题，人家就拿手机查这个答案，哪有时间去想那个，是不是？

所以说，咱们现在要的就是方便面一样的佛法，要速度快，虽然修行过程肯定要很长时间，但是在理解上要快速的理解。你不能跟人说什么深入经藏智慧如海，这句话对，你有时间深入经藏吗？真的你

有没有时间读，十年出家读十年佛经也就那样，能把大部分经书都大概看一遍就行，但是这个和实际修为又没什么太大关系，义理上有点通了，实际修为又是另一回事。

一念：

观音菩萨成佛了吗？他在极乐世界是化身吗？未来他会接管极乐世界？

Taiguanglin：

观音菩萨以前有没有成佛过？是不是倒驾慈航？这个我也不知道，你问问他吧，你问问他。至于下一个他在极乐世界成佛，肯定是，现在是那么定的。而且佛经上说还给他起了一个新的佛号，这是不可能的。不管你是谁，反正在极乐世界成佛就得叫阿弥陀佛，这是极乐世界一直以来的规则。所以佛经里说他成佛后叫什么如来，那是他要是出去成佛的话，他爱怎么叫就怎么叫。他独立出家的话，随便怎么叫都可以，但是要想极乐世界成佛就得叫阿弥陀佛。

Lanlan 岚：

请问：双盘的时候，放松到一定程度，体内会不由自主地振动，接近脉搏节奏。身体跟着晃动，前后，左右，转圈都有过。如果作意可以控制住不动，但一放松就又振动了。这是筋脉有淤堵，气在打通的过程么？继续放松不管它，是不是筋脉通了之后就不会再振了？感谢！

Taiguanglin：

Lanlan 岚，你就放松就可以了，继续放松让身体放松。脑子呢就尽量放空，然后你能参起思情最好，能思念阿弥陀佛这个情绪带出来，这样最好，带不出来就观，观不出来就念佛。方法非常简单，你身体尽量放松，不要刻意地把注意力放到身体的某个部位，或者想控制，尤其是控制呼吸这些，反而对身体没有什么好处。

如一：

师父： 1、除了异禀者，年老基本修禪無望。只有念佛，“至心一念。都摄六根。淨念相继。得三摩地”。師父說此境与三禪相应。而凡夫天天喊着要念佛。实际上房子車子孩子什麼都放不下！什麼都放不下怎麼可能念到炉火纯青？不能炉火纯青怎麼可能往生，哪怕是下品下生，是嗎？

Taiguanglin：

如一，你要是放不下的话你全给舍了，不就完了吗？死前全给舍了，你觉得自己快要死了，那就把大部分财产该分配的分配，该给的都给，能布施的全布施掉，然后就放下全没了，那就不用放在心上了吧？这样再精进的求往生，一心求往生，这样不就过去了吗？你把那些东西、身上的那些财富，那些俗世间的东西一直抱着，反而就难以解脱的。

2、戒肉戒色都有夢考過关，師父夢里也在念大悲咒，那麼念佛

有没有做到“至心一念”，可否也用夢考來衡量：基本上做夢都在念佛？——如果做不到，就不要夢想能往生？

Taiguanglin：

梦里念咒是初期的，最早开始修行拼命念大悲咒的时候做到的，后来就转参思情之后，就是梦里思念不断，思情不断。

梦想能往生，如果做不到就不要梦想？不是。最后死亡前那一段时间，可能几个月，这段拼命念的话，而且该做的功德全做到了，最后死亡的时候也能得到佛菩萨的强大加持力，最后那一下给你叠上很强的 buff 也可以把你带走。

所以经书里说要一日到七日，七日内一心念佛才能往生。这个在你看来是很难的，好像是要禅定七天，那是四禅的境界，但是实际上也有人用短暂的时间也能达到这个程度。不是他自己的实力，把前面该做的全做完了，最后在死的时候拼命念、拼命念，然后他好像进入一种专注念佛的状态，可能过了几个小时，然后他一睁眼就到了极乐世界。但是从外边的人看来，他周围的人看来，这个人已经三四天五天六天这么坐着。在他的意识里是几个小时，因为他非常专注已经在佛菩萨的加持下进入了定境，但是在外边来看好像已经四天五天就这么坐着了。有这样的事情，也算是长时间的禅定，在加持下达到的效果。

李磊：

这几天终于忙完了一些事情，然后调整到每天晚上 10 点半左右

上床，争取在 11 点前睡觉，然后早上可以起来，5:45 起来打坐，散盘 30min，打坐默念佛号，但是心里昏沉得很，佛号数一会儿乱了就又得重新数。打坐完后，接着站桩站了一会儿 20 分钟左右，感觉疲乏又困得不行，又跑去睡觉了，睡得相当香（昨晚睡觉下半夜反而睡得没这么沉）。

想问下泰师：1、我打坐后这么困，是因为啥原因，需要怎么改善才行？早上打坐后困的话，可以睡觉吗？既然打坐完这么困，是不是可以晚上睡前打坐，让自己的睡眠质量提升？

Taiguanglin：

李磊，打坐容易犯困，就是你呼吸没练好。犯困基本上都是呼吸没练好，氧气不足。你可以练腹式呼吸，你先练练。再有不要着急，凡事不要着急，慢慢来。像你这样散盘 30 分钟开始也行，然后先把腹式呼吸练起来。白天工作的时候也好，想起来就练练腹式呼吸，白天也开始练，随便找个时间练练，有空就练，就这样就行了。

2、因为住在宿舍，空间有限，而且磕头的方式也比较怪异，想问下，磕头这个有没有什么佛家、道家的功法来平替？

Taiguanglin：

一开始初学就磕普通的头，就上坟的时候给你家里的长辈那些坟墓磕头一样，那样磕也行，一开始就磕那个。然后觉得这个可以了，身体能承受了，那就磕大头。还有一开始就 50 个开始，慢慢来不要磕太多，尤其是站起来时候膝盖不要绷得太直，容易伤到膝盖。

淡淡春：

请教师父：有一次在北海公园看到风吹柳条，心豁然清明，一下子明白我感到最恶心的人和事，其实不过是“风吹柳条”，万物之间没有善与恶，都是风吹柳条一样。然后有股力量猛力地往头顶一直冲，冲。但好像有阻碍，最中没冲开，弟子想知道这是怎么回事？ 而后有几个小时，一直是看到人，哪怕脚踩的砖，任何事物，在心底里都冒出“都一样，都一样”，一直沉浸在“都一样”里。 后来修法中也几次出现“都一样”的状态。

Taiguanglin：

淡淡春，你是修行人吗？你修行的话，有可能短时间内在佛菩萨加持下一种清净的状态，也是一种让你体验一下更高阶段的状态，以此来让你坚定信心的。这是一种佛菩萨接引人的方便法。如果不是的话，你可能是消了某段业，可能承受了某个痛苦之后突然间悟了。所以没有业了之后，心性的一种反应。

三日空：

1、往生极乐的标志是不是一定有上面提前告知，或者说如果没有提前告知，是不是基本就不能往生了？

Taiguanglin：

往生极乐世界，大概率都是提前告知的。因为你的修为都够的话，基本上提前告知的。如果是到死的时候都没有告知，而且死的比较痛

苦的话，大概率没成。

2、如果不能往生极乐，师父能不能帮出个招，有什么兜底的办法能尽量保证下辈子还能修行？或者还能看到坐禅这本书…… 顶礼师父！

Taiguanglin：

还有下辈子有什么保证？这就是靠愿力，加上福报。你发个愿，然后拿福报来堆，大概率都可以。

Suri：

师父，我生过三次大病，每次病之前都梦到了龙，分别是黑色，金色和青色的龙，不知这是啥寓意？冤亲债主吗？前些天又梦到黑色的龙了，我又要生病了吗？我每次都回向给它们了，还需要做什么？另外，我晕倒过一次，晕倒之后意识马上到了另外一个地方，有很多人，还和我说了一些话，但醒来之后完全不记得那些人的长相和说过什么话。想知道我意识去了哪里？感觉不像是地府，不阴森，像是做了场梦。

Taiguanglin：

Suri，你说的有点像是出马仙那种体质。你还是先念地藏经回向给他们，如果真的是出马仙的话，可能未来会越来越严重。不是好事，当出马仙真的不是什么好事，能不做就不做。但是有些人，他是业上已经定下来了，命运剧本已经给定了，那就没有办法，但是大概率不

是那种事情。所以说还是先念地藏经，回向给你的冤亲债主们，能超度的超度掉，这样就好了。

行者 2023：

师父，我想把每天的功课定成这样可以吗？每天 3 遍楞严咒，3 遍大悲咒，然后其它时间就一直念佛号，想起来就念！心里默念。再配合磕大头和打坐。

Taiguanglin：

行者 2023，可以，你觉得怎么做好都可以。主要是我看你这里没有练呼吸，你有练呼吸吗？腹式呼吸先练起来，然后再慢慢磕大头，然后是打坐，然后是楞严咒、大悲咒这些。如果你要拿那些灭文字妄想的话，那就太少了，楞严咒一遍 4 分钟，大悲咒一遍 40 秒，真的太少了。

W 权：

1、观世音菩萨和观音菩萨是一尊吗？目前来娑婆传法第一顺位的是观世音菩萨还是观音菩萨？

2、有的人疲惫焦虑恐惧时会食欲下降，有的人相反会比平时吃得更多，是什么造成这种差异？暴食症跟前世是鲸鱼等食量大的动物投胎有关系吗？

Taiguanglin：

有些人疲惫焦虑恐惧会食欲下降，有些人会吃的多，每个人情绪欲望都不一样。因为食欲增加是他的欲望方面的事情，外边的欲望得不到满足的时候，想找个别的欲望来满足一下、代替一下，所以就吃得多。这样就把满足不了的欲望代替过来，满足一下，爽一下，然后就过去了。

但是有些人是吃不下去的，我见过很多人都是贡高我慢心很严重的，一遇到问题他就吃不下去，而且消化也不良，肚子胀。贡高我慢心就是膨胀感，觉得自己很了不得。这样的人一旦受到打击，他外边的情绪、外边的因缘打击下情绪再爆发，他这个身体就膨胀，塞不进去的食物他就吃不下东西。有这样的人，我认为是这样的。

观世音菩萨改成观音菩萨，我也听说是那样的，避讳李世民那个字。是不是这样的，还是找学历史的人问问。应该是吧，我也是这么听来的。不过这个名字不重要，因为玄奘法师翻译的时候他叫观自在，这个观自在是原译的直接翻译。观世音是后来翻译过程中有点错了，所以就变成观世音。

乐音树：

想问一下，念大悲咒和地藏经消业障的效果是否一样的。

Taiguanglin：

乐音树，大悲咒、地藏经、消业障效果是否一样？我认为都一样，这个就针对性不一样而已。地藏经是针对的下边的冤亲债主，大悲咒也是可以针对下边冤亲债主，但同时也有一定治病功能，身体不好的

时候念念，对身体有好处。药师咒也是有治病功能的。

圆融：

顶礼师父！去了极乐世界后还记得前世记忆吗？

Taiguanglin：

圆融，有，去了极乐世界有前世记忆。而且在佛力的加持下，哪怕到了下品下生也有基本的五神通，可以拿天眼通看看过去自己在的世界那些亲人们在干嘛，是可以看到的。

无名：

师父好，以前您说过，磕头、练呼吸、打坐三者要一起循序渐进的修，按照师父说的修了一段时间，觉得修行还是得有师父在身边实时指导，出现问题能因人而异随时解决才行。后来就遇到了修参话头参疑情的寺院，然后这一两年就是在参疑情了。

想请教的问题是，日常的作息修行是跑香、坐香，这样动静搭配着来，没有磕大头；如果是禅七期间，更是不礼佛不问讯，不知道这样跑香、坐香可以吗？有时候想着练练呼吸，但是刻意去练呼吸也是打岔、没在疑情上了，就纠结要不要练呼吸。

以前有生生熬到双盘两小时(前面昏沉，最后靠一遍遍大悲咒硬扛，那时候也有磕大头，大概每天有四五百吧)，现在最长打坐的时间不过 1 小时(不过身心状态似乎比之前的两小时要更好？)再往后的话，身体上难受的感觉就拉扯的不能继续在疑情上了，这时候是否应

该再坚持双盘下去呢？ 基本上是这样的情况，请师父给一些指导意见，感恩师父。

Taiguanglin：

无名，你练腹式呼吸吗？练成了吗？呼吸练成了吗？彻底改变成腹式呼吸方式了吗？腹式呼吸要练到平时都是腹式呼吸的状态才行。你只是平时练一练，然后就忘记了，又没有练，那是不行的。

一定要把它练成，彻底练成，然后无意之间也是一直在做腹式呼吸，这样打坐的时候才能更容易冲上两个小时。你在腹式呼吸没练（成）的情况下，要打坐达到两个小时有点难度。打坐的时候他也会慢慢改变成腹式呼吸，但这个过程比较长，所以还是先练腹式呼吸。

I love you more than i can say:

请教师傅，凡夫如何在未得道时确定本人发大菩提心后的主线任务，信愿行，如何弄清楚本生来意，行之有效。

Taiguanglin：

I love you more，发大菩提心后，主线任务是什么？发大菩提心后你就被动生活就行，什么事情来了你就做，有些事情必须做的你就做，不要主动去惹事。然后戒行、善行、修行这些都做了，这些都够了，然后每天至少有两个小时左右的修行时间要确保，这样就可以了。然后，不需要考虑什么未来的事情。你只要有大菩提心，还加上每天两个小时修行时间，还有基本的戒守了，不吃肉、不邪淫，然后就有点钱就放点生，每个月一次两次的，几百块钱放一下，这样佛菩萨加

持就会到，然后他们会告诉你该怎么办。有难题的时候跟他们问，跟佛菩萨问，他们也会告诉你的。

常住真心：

请教 tai 师父，1 、请问念楞严咒，背后是哪位佛菩萨会感应啊？

Taiguanglin：

常住真心，楞严咒背后释迦牟尼佛，他传的楞严咒。所以，在这个世界楞严咒也是很管用的，要想禅定走得远一点，可以背一背。但是，没必要强迫你必须背下来。毕竟他咒太长了，一般人还背不下来，找一个大悲咒背熟了也行。

2、请问楞严咒一个疗程是 10 万遍吗？ 谢谢师父

Taiguanglin：

一个疗程这个说法的确我说过，十万遍、一百万遍，密宗也有这么样说法。但是，他还是看你文字妄想消灭的程度。楞严咒这么长的，你背着背着然后就嫌烦，脑子就希望静下来，那就不用背了。如果文字妄想太多了，你背了楞严咒背到一半开始打其他妄想的话，那还得多背背。

上天安排的最大：

顶礼师父慈悲开示。

1 、初禅天以下最大的反派 boss 应该是魔王波旬吧，初禅天以

上还有坏蛋吗，负责维持纪律的驱魔师团队是那位菩萨领导指挥，驱魔师是如何战胜那些坏蛋的，比拼武功还是法术，那些障碍传法和夺舍他人肉身的坏蛋要受到什么罪罚？

Taiguanglin：

上天安排的最大，初禅天以上基本上就没有什么外魔侵扰了。初禅天过后就没有什么外魔，主要是你内心的、你意识里边的那些六根残像，还有欲望，这些才会出来阻挠。所以，到了初禅以上，在中国在大陆地区修行是基本安全的。因为有过协议，不让他们来捣乱。

驱魔师是禅职业的人，禅职业的首座是观音菩萨，所以就是由他来管。但是因为这里没有那么强烈的魔的捣乱，所以基本上也就不需要驱魔师。但是藏区那边是有的，藏区那边是文殊菩萨管的地方。

驱魔师如何战胜那些坏蛋？他有他们的传承，有咒语有心法还有手印，这些都有，还有法器，这有一套东西的。这个外人是不让传的，我也不是很清楚。拜了专门的驱魔师，人家才会告诉你，一般对外是不外传的这些东西，不是什么武功。

还有夺舍他人肉身的坏蛋？夺舍这个事情，肯定是有办法治的，但是一般情况下，得遇到真正能治得了的驱魔师才行。这个世界一般是允许有这种不确定性和犯规行为存在的。

2、师父能开示下阿修罗和地居天的天人们的战争中最有影响力的战役，时间，战场，原因，领袖人物，人数，武器，胜负，死伤人数。那些战争中牺牲的天人们死后去了哪？

Taiguanglin：

阿修罗和天人的战争，你这是要写小说啊？问这些东西。佛在的时候上去讲法，超过帝释天之上的夜摩天开始，到那里讲法的时候，帝释天带着众人去听法会，然后空出了天宫，阿修罗们就跑过来打劫。但是天人们是不杀生的，帝释天在的话就用神通把这些个都吓跑了，帝释天不在的时候，这个守宫殿的天人一看阿修罗们过来都直接跑开了，都逃走了，没有跟他们打。为什么？因为帝释天是不喜欢杀生的。所以实际上和故事不一样，你所知道怎么打杀来杀去的，打打杀杀不一样的。

阿修罗最多的战争是他们自己内部打，打来打去就没完没了，很难出现一个统一的局面。但是每隔一段时间会出阿修罗王，有一个阿修罗王，他每隔一段时间会出来。他出来之后就可以统一起来，然后就去找天人们去抢，试图去抢他们的东西。帝释天在的时候是抢不了的，但是佛讲法的时候，帝释天会带着人离开，这段时间这些阿修罗就过去抢劫。但是一般天人不跟他们打，所以说没有什么牺牲之类的说法，天人要是打不过阿修罗还怎么当天人，只是不愿意打而已。

清莹：

我母亲 79 了她信耶稣而且很虔诚，对自己去天堂很有信心，让她跟我学佛是不可能了。师父上次答疑说基本去不了天堂，我很想帮母亲解脱，那我该怎么做？感恩师父开示。

Taiguanglin：

清莹，信耶稣那也是做好事的，用善业来堆，先用善业来堆功德，然后能劝他不吃肉就行。不吃肉就起码能到四天王天，光是不吃肉加上有善行，四天王天是可以的，没有修行也可以去的。那四天王天对这里的人来说也是天堂嘛，至于去极乐世界那是不太可能的。

还有就是亲人不信佛的办法，就是做功德，然后念经咒回向给亲人，希望他早开佛智慧，这么求就可以了。但是说实话，难度有点大，你除非那个时间比较长，十年二十年这样长时间做的话可以，短期内是有点难。因为他的业在，他的业需要他现在的心理状态下才能走业的剧本。你明白这个是吧？他在目前的心理状态、目前的认知程度下，才能走这个剧本，如果他突然改变了，这个剧本也得跟着改变。所以一般情况下，这个信其他教的人，你想让他短期内改过来是不太可能的，

共渡：

听我母亲说，我姥姥很多年前就信基督教了，当时她让我母亲跟她一块儿信不然就会不高兴，然后我母亲也就跟着信了，不过这些年来据我观察我母亲并不怎么信了，但是因为我姥姥的原因她还属于信基督教。现在随着我学佛，平时跟她分享一些佛法上的智慧，然后还有师父您传授的磕大头，她慢慢的也开始学了，她说她也想跟着我信佛。但是如果我姥姥知道她不信基督教了会不高兴，这怎么办呀？我想的办法是两个都信，但是又觉得不妥 （我没有诋毁基督教不好的意思，我觉得只要是向善的都很好）。顶礼师父！

Taiguanglin：

共渡，各修各的呗，你姥姥信基督就信基督，你母亲学佛就学佛，各修各的，不见面就可以。非要见面的话，不谈论这些也就可以。信仰这个东西，你只要想着试图强迫性改变，本身就已经违背了我们佛法的基本逻辑、基本教义。试图强行改变那是不可能的，这个是达不到那种效果的，反而会起反效果。他不仅会攻击你，反而会攻击佛法，这样造的业就更大了。所以说，不用去强行去试图改变，各修各的就行。

小云：

师父，我念地藏经给堕胎的孩子，后来打坐就困的眼皮睁不开，是不是堕胎的孩子不想听地藏经啊？有一次我在打坐时听师父的音频也非常困。我呼吸练的很好，不应该大脑缺氧。怎么会这样呢？

Taiguanglin：

小云，一开始修行会有障碍，冤亲债主要阻碍你修行，这个是很正常的事情，基本都会遇到的。所以，一开始修行会有一段时间会变得很倒霉，各种倒霉事都接踵而至，而且破财之类的，身体也不好。像这种你说的想念经就困，这些都很正常，坚持一会。要不行的话，你念地藏经之前，先念地藏菩萨几百遍，然后求地藏菩萨加持。再希望孩子能往生到好的地方重新投胎，这些好的愿许一下，然后再念。

史殿永：

师父好，我一个消业的问题，我们消业只能忍。昨天去上农批买鱼放生，买了 50 斤鲫鱼，我走到半路感觉不对，我看到是 21 公斤左右，回去找摊主，再去称 25 公斤，回家拿我自己的电子秤 21 公斤。这时有点犹豫要不要再去找摊主，后来我考虑到摊主不只是骗我一个人，我就去上农批的市场监管，他们派人去把摊主的骗人电子秤给收走了，摊主退还我多收的 8 斤鲫鱼的钱。我一直有疑问如果是消业，我这样是不是没完成消业？求师父开示！

Taiguanglin：

史殿永，你这个算是大人的行为吧。你去把非法小摊贩给处理掉了，让他不能再去骗别人，这挺好的。但是，你和他算是结了恶缘，你把他赚钱的好事给破坏掉了。这也是咱们大乘修行当中所说的忍，不只是单纯的忍辱，还有看到别人作恶的时候你去阻止，阻止他伤害其他人，把业往你身上引，这是大菩萨的行为。

所以我只能说赞叹坚持，但是不建议经常这么做。这种小事还可以，关系到生命危险的事情，还是先活下来再说，别没事当什么超级英雄，好不好？

李学先：

《六祖坛经》云“威音王已后，无师自悟，尽是天然外道。” 为什么后来不许可自悟呢？是没有可能了吗？ 难道玄觉不经六祖印可，就不能算悟吗？虽说释迦佛是我们这个娑婆世界的法主，难道就不许可无师自悟吗（先不论是有这个可能性）？ 为什么会是这样子呢？

被人叫醒是醒，自己醒来的不能算醒吗（不论能不能自己醒，只是说理论上的情况）？

Taiguanglin：

李学先，自悟理论上是成不了的。再来人可以，再来人因为有搭档在背后教这是可以的。但是你想凡夫完全靠自己来悟，基本上都是外道，就是外道。这没有办法的，你逻辑上已经基本都给你堵死了修行路。你前面看过的吧？求道心，就是向外求道，都是走科学方向，向内求才可以。但是这个修行是上面的人下来教的，但是他们教了一部分，没教佛法的话，大概率还得还会掉落到那种外道的求神通，求成为天人的那种状态，所以基本上都被称看作是外道。

佛法是有传承的，自己是悟不了的。只要是佛堕落到凡夫的话，他只能靠其他人来带着走，才可以重新成为佛，哪怕是成为阿罗汉，这只能是这样。要不然，如果靠自己都可以悟的话，这种事情发生一次就可以发生无数次，这个世界（就）不止一个人解脱，肯定是有很多人解脱，然后他们又来传的话，就不止一个佛法了，有很多法，估计都在讲解脱的法。但是没有嘛？客观上没有，讲解脱的法，只有佛法。道家算是修行上很高的境界了，和印度的印度教他也有修行，但是真正讲解脱的只有佛法，道家是讲那个人天合一的，不是解脱的。

链接爱：2024-03-14 20:59

师父，参思情变成念大悲咒也想着阿弥陀佛，念咒的时候就应该想观音菩萨对吗？

Taiguanglin：

链接爱，这个无所谓，阿弥陀佛和观音菩萨是一伙的，所以你观想谁都一样，思念谁都一样，这个不要紧。

有一无空：2024-03-14 20:34

顶礼师父！

1、思情是不是就是拽着风筝的那根线，因为一过度，想就变成了观，变成边思还有点观想的状态，怎么解决呢？

Taiguanglin：

有一无空，参思情，一开始肯定会想象出他的画像，因为你的注意力还在，注意力很旺盛的时候，肯定会有这样的联想。所以一边思一边观，一开始都这样。然后等注意力减少到一定程度之后，就不会出现这种画面，然后观，就可以只进入到专注于思的状态。所以一开始都有这个过程，不用着急，慢慢来就行。

2、孙悟空是佛吗，真实存在不？

Taiguanglin：

孙悟空是佛吗？孙悟空，小说里的人物，没有真人。

随缘了 shi：2024-03-14 19:20

请教 Tai 师，女人八十四态，对女众修行来讲，最大的障碍可能有哪些？还有八敬法可以说一下么？

Taiguanglin：

随缘了 shi，“女人八十四态”，网上找一下就有了，你问这个是针对某个人似的。最大障碍可能有哪些？这个就不说了。

还有“八敬法”，这“八敬法”是释迦牟尼佛让女众出家的时候给她们定的规则，八种恭敬比丘的法，这么理解吧，其中有一条就是比丘可以说比丘尼的过，但是比丘尼不能说比丘的过，有这么一条。这个就不说了，不符合现在男女平等的人伦道理。

Skywatch：2024-03-14 18:28

自性恒常，但堕落成凡夫是多种多样的，自性与自性之间是否有区别？

Taiguanglin：

Skywatch，自性和自性是一样的，没有区别的。但是堕落的时候根据不同的执着造不同的业，然后就会成为不同的众生。就算同样是人也分男女，又分出各种性格，但是所有人自性本身都是一样的。如果成佛了，佛都是一样的。但是佛一旦开始做事，就会显现出曾经在轮回当中的习气，那个思维模式就会显现出来。所以菩萨也好，罗汉也好，重新进入轮回的时候，他做事思维模式也会带着以前的那些

习气。所以有些职业只能从凡夫开始修炼，一旦成佛之后，上去之后再换个职业有点难度，是这么个理由。

莫西莫西 126：2024-03-14 16:04

Tai 师父，1、除了每天固定的几小时用来打坐、慢跑、念经，其它时间我应该一直默念“阿弥陀佛”这四个字吗？

Taiguanglin：

莫西莫西 126，按你说的做就可以了，平时就默念，心里默念，然后能升起思情就好，升不起来没有关系。你慢慢来，这不是一开始谁都能升起来的。

2、平时工作摸鱼的时候忆佛，抓住淡淡的思情不放，这个太细微了，我都不知道自己是不是抓住思情了。

Taiguanglin：

思情当然是越细微越好，情绪激动，情绪太重了，就会激动、感动、流泪之类的，开始都有这样的情况。然后越来越细微，到最后自己能感受到有那么一个很细的感觉，在胸口处一直有，这就可以了，不需要过分地强求。

如一 2：2024-03-14 13:48

師父：1、今天有师兄跟我说，成佛不用等以后，今生就能成佛。我说他打妄语，他很生气。師父说阿罗汉想要成佛，前提是要把与他

有缘的所有众生度到阿罗汉才行。如果有缘众生都在六道里轮回，还有根本不信的一阐提或鬼道众生，他是否要度到猴年马月啊？

Taiguanglin：

如一 2，对，这个的确是猴年马月啊，真的是很长时间。你看佛经，释迦牟尼佛见过很多佛，不止燃灯佛、迦叶佛，什么乱七八糟的佛，好多名字，他在成佛之前，在不同的佛那里去消业。你再看佛经里，那些佛给人授记的时候，也会说你要值多少亿的佛。就是说他得去不同的佛那里消业，在不同的佛那里学习，这个就不是一天两天的事，肯定是很长久的时间。但是到了佛那个境界再往回看，就是一场梦，不用那么多时间，因为佛是超越时间的存在。

2、我可不可以這樣乞求："不知道天上哪位阿罗汉跟我有缘，现在被我扯着上不去呢， 赶紧来度我吧，赶紧來度我吧，赶紧來度我吧！"可以嗎？

Taiguanglin：

第二个问题，不知道天上哪位阿罗汉跟我有缘，现在被我扯着上不去呢，赶紧来度我吧！可以吗？你得先有大菩提心，你得先发愿度其他和你有缘的众生，这样阿罗汉才来度你。不是你要求他过来度你，那你本质上和那些天天求佛菩萨来帮自己的人没什么区别。

天才樱木花路：2024-03-14 13:29

顶礼 Tai 师父，禅宗对我执的一个解释是第七识末那识执第八阿

赖耶识为我，但听您说第七识是分别心，那我执是怎么形成的？是什么执什么为我？

Taiguanglin：

天才樱木花路，你去看分别心那个长音频里讲过，最后提到对妄想本身的执着，想要抓住当下妄想并维持下去的那个执念，会形成分段生死，就是从分别心上，时间分别上开始堕落为凡夫。

我在树下：2024-03-14 13:11

1、夫妻关系之外的男女感情债，也是命运安排的话，岂不是注定的渣男渣女了？师父曾说过最怕感情债，可以具体说一下吗？（问世间情为何物，直教人生死相许。）

Taiguanglin：

我在树下，正常的男女关系，这个经验、经历都是命运里有的，但是现在有些人他就是滥情，他就是习惯性地到处找，还有嫖娼这些，有些人就是随机地去多造业，那不是命运里的，是随机的多造的业。

而且这个男女情，男女的问题和杀生又不一样。杀生就简单杀一回，那个痛苦和恐惧的情绪来得快，所以对方报复也来得快，很快就过去了，业就一段时间就过去了。虽然这个业受报完了还得度人，但是这个业算是用杀人这个简单的、很简单就过去，你死一回就完了。

但是这个感情是互相吸引的，如果对方想让你陪他一辈子，那你这个业就是一辈子的业，一下子就变成了一辈子的业，不是死一回就能结束的业。而且这一辈子会发生很多事情，感情又会变来变去。

所以什么叫“万恶淫为首”？就因为一开始弄个淫欲，然后就喜欢上某人，后边就出现了一大堆的故事。这个中间出现的业，后边都得慢慢消。所以再来人也好，普通的修行者也好，尽量不招惹异性，这是最基本的修行态度。

2、帮我小孩子问个她一直好奇的问题，《白蛇传》是真的吗？白蛇现在去哪里了？

Taiguanglin：

还有小孩问《白蛇传》是真的吗？《白蛇传》是真实存在的故事，法海、白蛇、青蛇都有，许仙也都有。至于现在怎么样？不知道，可能已经投胎成人了吧。

啊多大的呢：2024-03-14 12:22

顶礼 Tai 师！元音老人头上这条缝是啥？



Taiguanglin：

啊多大的呢，人年纪大了，已经都是气竭、气衰，精气枯竭的时候。筋膜也好，整个皮肤下边都会塌陷下来，骨头是顶着的，但是皮肤下边的筋膜、肌肉，都会收缩、塌陷，所以就会出现这种情况。

天才樱木花路：2024-03-14 11:10

顶礼 Tai 师父，想问下天台判教，按圆教判阿罗汉只在七信位，离初地菩萨还差着十住、十行、十回向呢。那这三十几个位阶的菩萨是打了几个妄想呢？有没有起分别心？

Taiguanglin：

天才樱木花路，你说的这个十住、十行、十回向，这是《璎珞经》里的吧，佛说《璎珞经》里前面还有个十信。我对这些说法的理解是这样的，只有十地是和真实妄想对应的果位，而前面的十信、十住、十行、十回向都是修行的态度，修行人的一种态度、信念，我是这么理解的。

那信是什么？以前讲过由信而入，由信而住，由信而悟，信是第一步，你得信正法，信佛法是真实的，是这世界的真相，你得有这么个信，所以把信放在第一位。

然后是十住，十住是修行的过程，主要是修心的过程，这个时候的心态。然后十行是消业的部分，一个是持戒，一个是行善，一个是忍辱，当恶报来的时候忍一下，让它过去，这个事情主要是消业的部分。

然后十回向是度人的部分，我们的回向只是把功德回向给其他众生就完了，但是菩萨罗汉他们的回向，是真实地去把那个人给度出来，带出来，这才算是真正的帮助人了。不是简单的把功德回向给他就完事，真正把人给带出来才算结束嘛，所以在这里叫十回向。

后面的十地是菩萨的果位，这是我对《璎珞经》的这个部分的理

解。每个人对佛经都有不同的理解，其中这种核心义理部分，和修行有关的部分是不能有偏差的，《璎珞经》的这个部分也算是义理的一部分。

但是修行的态度，有些人在境界很低的时候，也能拿出很高的态度，也可以发出很高的愿。也有些人到了阿罗汉，他也不发大菩提心，他的态度就那样。没办法，每个人都不一样，我们不能要求每个人必须和境界有对应的态度，所以这是态度问题，佛给出的每一个十信、十住、十行、十回向，都有个名字，都有内容，是希望人们以这样的态度认真对待修行，但是真的放到每个人身上，那就不一定了，我是这么理解的。

分别心是阿罗汉开始有的，分别心那是真实存在的，而不是态度。

---

wzkangz20：2024-03-14 09:23

Tai 师父您好，请教一下关于文字妄想的问题。

我之前完全静不下来，一静下来觉得无聊就想找东西转移注意力，去刷视频、看新闻、玩游戏。但是有段时间我一边念诵圣号，一边努力把零乱的注意力收回腹部，让腹部放松，然后就有一种活在当下很清爽舒服的感觉，就觉得就这么坐着，什么事都不做就很幸福，算是接受了此时此刻当下的自己。请问这算是一种文字妄想减少的表现吗？

然后问题出现了，每当我这样把注意力拉回自身后，当晚必定梦遗，连着三天都这样，我就不敢继续了。请问 Tai 师父这是什么原因？

2022 年接触到师父传的正法，到现在因为各种原因还没有入门，惭愧啊……

Taiguanglin：

wzkangz20，把注意力放到丹田就会梦遗，那你就不要放了。频繁地遗怎么说呢？我不知道你几岁了，身体状况怎么样，频繁地遗可能是下边阀门有点松了，或者是产生的效率快，但是不可能达到一天一次的量，所以就是阀门有点松了，所以还得练。一开始打坐的时候也有一种专门修法，就是下边提肛收缩，磕头的时候也是，站起来的时候收一下，然后趴下，再站起来收一下。一开始是有需要练这个的，有些人是需要练的，要不然有可能腹肌没开的情况下硬打坐，会成痔疮。

掌南飞：2024-03-14 03:18

师父你好，您之前说念哪个咒都是可以的，但是我在一个寺庙当义工的时候发生了件奇怪的事情，以前我被鬼压床梦里大喊观音菩萨或者阿弥陀佛，鬼就能被吓跑，可是在那个寺庙被一个鬼压床后怎么喊阿弥陀佛都没用，后来好像是我梦里和它说我呼吸不了，要窒息了，它才走。第二次它又来压我，我梦里就想，不要慌，先背个咒语。我念了一句秽迹金刚咒的开头，它不走。我又念了一句大悲咒的开头，它不走。我最后念了一句楞严咒的开头，它马上就走了。

后来它再也没压过我，仿佛就是专门来告诉我楞严咒的威力的。请问师父，为什么我念别的对它没有用呢，是因为我自己没有功夫导

致咒语效果不大呢？还是只有楞严咒才能对付这种鬼呢？

我还想问问您，就是我之前一直按照您说的方法练腹式呼吸、磕大头，但是打坐没打多少，机缘巧合在不是打坐的情况下热流绕着我的任督二脉转了一圈，之后的日子里它就一直在发热转圈（我没控制，是自然而然的），转了有两三年吧，在一次吉祥卧睡觉的时候突然感觉它不随着任督二脉转了，开始进入中脉直达头顶了，头顶胀胀的，什么要出去了的感觉，我在另一本书上看到头顶的能量储蓄到一定程度就会开顶，会冲出去，可我在十年前您的书里没有翻到这部分内容，我不明白开顶和您说的三花聚顶是一个东西吗？我害怕开顶冲出去的是您说的阴神，所以不知道该怎么办了，如果练到出去了身体会不会被其他无形众生乘机占有了呢？对了，很感谢观音菩萨，也感谢您，17 年我一直求观音菩萨帮我介绍个传正法的人带我修行，然后就在网上刷到了您，真的很感谢！

Taiguanglin：

掌南飞，先发愿，正常地发愿，有个愿佛菩萨的帮助才能到，要不然就是瞎练，如果出去了有可能有点危险，有愿就不一样。然后戒行、善行、修行都做到了，有大愿的话，佛菩萨就会基本上有个保护，所以也不用太担心。正常地打坐来修行，不是躺着的，正常地双盘打坐，然后参思情，抓住一个情绪走。

如果说你这是没有靠修行，而纯是身体状况太好了这样的情况，反而是你的心态境界没到的情况下，身体先达到那个程度的话，反而不太好，有可能会走偏。所以还是先把修心的部分做好。

掌南飞，楞严咒是对付天魔的，它有这个功效，它本身有功效。而且所有的咒语，一个是它连接背后的大神，楞严咒是释迦牟尼佛的，说明他跟你有缘，他对你有帮助。还有一个是与个人的修为有关系，你的修为达到一定程度，不用念什么咒，鬼也不会来的，谁都欺负不了，你到一定程度，谁也不会主动欺负你的，所以还是把修行放在第一位就可以了。你和楞严咒有缘，那就多念楞严咒，把它背下来就可以了。

R·张:

Tai 师好，请问六祖惠能是不是也是从极乐世界来的？他的《坛经》是除释迦牟尼佛以外唯一被冠以“经”字的，有什么原因吗？感恩。

Taiguanglin：

R·张，六祖慧能是不是极乐世界来的人？六祖慧能不是，他是文殊那边的人。因为慧能最大的贡献是把佛教中国化，到他那里是彻底地本地化了，并且把这个禅传播了出去。还有他的空、着相，这些理论当时都是好的，但是有点过于拔高了禅，就是禅宗讲的顿悟，有点拔高的意思。但不管怎么说，成功本地化，让佛教成为中国人都能接受的文化。所以说慧能在中国佛教上的贡献还是很大的。

从初祖达摩，达摩是观音菩萨扮演的，然后往下传到他这里算是彻底完成了本地化。中间还有玄奘——大势至菩萨把佛经拿过来翻译，把理论给补上，这样就完成了，在中国彻底形成了一个比较系统的佛教。所以慧能在佛教历史上还是非常重要的，所以被称为“经”也是

无可厚非的——有这功劳。

如善：

弟子每日寅时起来打坐一个小时一点，然后诵经念咒，差不多俩小时的功课。从去年冬天开始，天气冷，完成功课后就睡回笼觉，导致现在特别喜欢白天睡大觉，只要睡回笼觉后，我就不想起床，特能睡。现在精神状态也没以前好，打坐效果也在下降。这是怎么回事啊？早上打坐后不能睡觉，是吗？

Taiguanglin：

如善，犯困，喜欢犯困，一个是氧气不足，一个是体内血液里的垃圾，血液里不好的东西堆积，然后就犯困。你磕头排点汗，把血液里不好的东西排出去，精神就来了。我也是这样的，我几天不磕头的话有点困，一磕头就不那么困了，可以晚上不睡觉地打坐都可以。

穆童：

1、在家没有佛像，只有做功课的香炉，上香供灯有功德吗？

Taiguanglin：

在家没有佛像，只有做功课的香炉，上香供灯有功德吗？没有佛像的话，你是给谁上香啊？如果你没有位置的话，可以在墙上挂一张画也行，然后把香放到前面，主要还是你个人的发愿和修行。有些小的那些祠堂、寺庙供的佛像里，它没有佛菩萨来看着的，因为那里边修行人不是正常的、正规的修行人，他不是按照正常的大愿来修行，

就是求一些乱七八糟的东西，所以佛菩萨就不管了。结果乱七八糟的那些各种动物仙，什么天魔外道，就跑过来附到佛像上。所以说供香也好，在家供佛也好，第一个重要还是你个人的发愿。

2、偷跑下来的天人，在六道轮回发愿往生极乐，能去吗？还是要先回天界？感恩。

Taiguanglin：

你问在六道轮回发愿往生极乐能去吗？天人可以去，不用回天界，在人间消完业就可以去，消完业和修行达到了都可以去。

星星要早睡：

大师，在下对菩提心有疑惑，为什么有些众生修到四禅能发大菩提心，有些不能，是因为记忆不同么？发者记忆中众生的苦比较多，不能发者比较少？我希望自己到四禅了还能发菩提心。

Taiguanglin：

星星要早睡，为什么有些人到了四禅能发菩提心，有些人不能？就是因为人与人不同嘛，就是因为人不是机器，人是人！每一个人都是独立的个体，都有他的随机性，他不是机器一样编好程序——就所有人都一样的。有些人刚开始凡夫的时候也可以发很高级的愿，有些人修到很高级别，到了阿罗汉，他连菩提心都不发，就有这样的事情。你问我为什么？我也不知道，因为人人都不一样，人的想法都不一样。等有了这个现象之后反过来说，因为他什么原因不发这个愿，这个时

候也是马后炮式的解释，没有什么意义。因为每个人都不一样，有些人刚开始就发了大愿，有些人到了很高级别也不发大愿，没办法。

彼岸：

关于消业：1、A 杀了 B，B 是否亲自报复了才算消业？A 在地狱受报算不算？

2、B 报复了 A，或杀了 A，就算两清了吗？如果 B 还在怨恨呢？所谓杀了你都不解恨,是必须 A 成佛并把 B 带到阿罗汉才算两清吗？

Taiguanglin：

彼岸，A 杀了 B，B 是否亲自报复了才算消业？对，亲自报复了才算消业。A 在地狱呆多久，他不是消业的，A 在地狱呆多久，他不算消业，得回到人间，如果他是在人间被杀的，杀人的，那得回到人间，再被 B 杀一次，才算消了这个业。

如果 B 还在怨恨呢？所以后边故事还有可能,有可能 B 过度报复，然后 A 又反过来再报复一次，又第二回合开始，这都是故事嘛。所以说不修行的话，这个故事会持续下去的。这个业是谁忍一下，然后报复完了就可以结束，但是相互之间在对方心中留下了印记，成了对方心中的众生，这个你得解决，要把人带到阿罗汉才能解决。

比如说你杀了我，那我报复你一次，把你杀了。前面讲过，业分成四个执着，其中我报复你是一个执着；还有一个是你存在于这个世界，也是一个执着，这叫我见。你在我的意识里是这个世界的众生，这就是把你拉在这个世界的牵引力，所以你得把我带到阿罗汉，这样

你就可以成佛了。

程扬：

我和老婆做试管婴儿，医生判断有些胚胎可以移植受孕，保留；有些不能移植，直接舍弃掉。我想问：这些都是我和老婆的共业吗？不能移植的胚胎及不能顺利出生的，都要做法事超度吗，坚持自己念《地藏经》可以超度吗？可以移植受孕的胚胎，都要受孕生下来，才算消业吗？

Taiguanglin：

程扬，这个的确回答过了，下面有人已经替我回答了，只有进入体内成为胚胎，开始成长的时候，开始出现中阴身。

共渡：

我平时有健身的习惯，浑身是肌肉块，我想问师父这影响打坐吗？会不会导致筋脉不好打通呀？不过我现在健身频率少了很多，一般都改为打坐了，用不用把健身停了呀，师父？还有我本人不胖比较壮，腿上肌肉多，就比较粗，很不好瘦下来，这对打坐影响大吗？我开始练习双盘有半个月了，开始是脚踝特疼，现在慢慢转到大腿根疼，然后左脚一打坐就发麻，连着麻几个小时，左边小腿走路时也疼，走路看起来就是左腿一瘸一拐的，但是坚持每天打坐没有停，因为下坐后脚踝和膝盖这种关节没有疼，所以我就不太当回事，这没问题吧，师父？感恩 Tai 师，Tai 师您辛苦了！

Taiguanglin：

共渡，的确健身大腿太粗的话，就有点盘不上，所以我们不太建议疯狂练肌肉的那种健身方式,尤其是腹肌，腹肌是向外打开的，疯狂练肌肉的那种练法，腹肌会往里挤压内脏，块越大，挤压的程度越大，所以还得向前凸起来，打开腹肌，让里边的内脏有更大的空间。还有大腿要稍微细一点，所以我个人是不建议去健身房一直做那种撸铁，把很重的东西抬起来练大腿肌肉的，这个没必要。能正常的大磕头就行，不需要练那些，以后就少练些吧。

这个腿疼啊，屁股疼啊，这些都很正常，只要不是膝盖和脚踝骨头疼的话没关系。还有如果你经常练肌肉的话，可能本身骨头里边的那些软骨有一定程度的损伤。一般不打坐的情况下你是感受不到的，一旦打坐到一定程度，一个半小时以上的话，可能这些软骨的挫伤都会疼起来。所以这个时候就会出现关节疼痛，关节里边疼，软骨疼的感受。正常坚持修行好像没有问题，你说的这句话。

明月：

以前从没有参过思情，但训练过行住坐卧觉知自己，可自觉到情绪，很细微的波动。最近身体很差，无法安心修行，感觉靠自力很难突破。昨天开始参思情，对象是观世音菩萨，因为对观世音菩萨能升起思情。刚开始会泪水涟涟，我年轻时情执很重，感觉这个方法很适合我的根性。昨天思情会持续到入睡，今天早起到现在一直处在思情中，时而重了会流泪，我就放轻松些，情绪回到胸口的动荡，我可以

一直在这个状态里，做事、吃饭、行住坐卧，情绪会时强时弱，弱了我就念一句观世音菩萨，情绪立刻升起。

感恩师父，这两天感觉心柔软了，很久没升起的欢喜心在心里呈现，心对外界也不闻不问了。升起了焦虑、烦躁、不安、嗔恨会很容易看到。我从没训练过思情，问题是，在这种情绪里，其他的还要观吗？比如升起了念头，想要，各种其它情绪，我看到了，放下那个情绪，继续回到思情。我打坐时间不久，一个多小时，平时尽量训练整天觉知自己，曾经也短时间的集中训练过，都是自己在家里训练，时而懈怠，时而精进，很难突破。感恩师父。

Taiguanglin：

明月，能参思情就不用观，参不起来就观。有时候注意力也炽盛，一边思一边观，两个可以同时来，但是一般能做到专注于思情，那就不用观。

还有懈怠，一开始都懈怠，所以没有办法，那就多打坐，每天早晨打坐一次，晚上打坐一次，坐到自己无法坚持为止，这样就行了。如果打坐的时候，身体有些僵硬，不舒服，那就磕点头，就更快地进入状态。

静慧：

师父您好！极乐世界的下品下生要在莲花中待多长时间，才能花开见佛，跟上品上生一样吗？

Taiguanglin：

静慧，这个花开见佛多长时间？实际上到了那里是没有什么时间概念的，因为在里边这个时间你是感受不到的，所以一眨眼就出来了，但是从外边看来可能出生的过程有点长，有这个事。越下边的下品下生，从莲花里出来的时间比较长，但是这个你自己是感受不到的，所以不用管这些。

Ccddhh：

太师父，你好！有一位在我身上小众生(不知是佛还是菩萨)来帮我，建议我发愿来生降生〞南方莲花佛土"。这佛土网上找不到，存在吗？

Taiguanglin：

Ccddhh，不知是佛还是菩萨？你无法判断的话，那就不是佛菩萨，佛菩萨是让你知道，明确地知道的，不可能是让你无法判断的。网上找不到的南方莲花佛土，你要不问问他吧，那个世界的佛是谁？然后你又是谁？你说得那个世界总得有个佛，那个佛叫什么名字吧？你要去哪个佛土，不是按照佛土来分的，而是抓住那边的某个人，把人作为意识目标，目标来穿梭的，不是哪个佛土。所以你还是先问问，我看这个不是什么正常的佛菩萨，肯定不是什么好东西，我认为是这样。

常住真心：

师父，请允许我接着昨天问题。请问，我比较笨，但也发大愿，

希望往生极乐，您说楞严咒背后佛菩萨是释迦牟尼佛，那求生西方是不是持诵大悲咒效果好啊（因为观音菩萨是极乐世界的菩萨）？念了几年楞严咒勉强也算背熟了，再想换回大悲咒要下决心。前几年做梦害怕时候，梦中脑子蹦出来楞严咒里面几句。那我灭文字妄想是继续楞严咒，还是换回大悲咒啊？

Taiguanglin：

常住真心，念楞严咒也可以去极乐世界，因为释迦牟尼佛也希望所有能去的人去极乐世界学习，他也这么希望的，所以不用换来换去，哪个觉得和自己有缘修起来方便，就修哪个。主要是楞严咒比较长，灭有文字妄想一般是从长咒开始，然后长咒会嫌累的时候，觉得长咒都念起来累了，那就可以转个中短咒，最后是念佛，按这个顺序的。

果慧：

在没学佛之前在床上侧躺着，偶尔会觉得身体像是顺时针旋转，而且感觉有一点晕，就好像灵魂会飘出去的感觉。然后我动一下身子就没有这种感觉了，请问这个是什么原因呢？一年可能出现 2-3 次这种感觉吧。

Taiguanglin：

果慧，旋转这是气走中脉吗？还是怎么样？我感觉你是身体有点差劲，身体有点差了，所以灵魂会出阴神的感觉，身体差的时候有这样的人。这不是什么好事，等身体好了，磕个头啊，气足了，就不会出现这种意识会飘出去的感觉。一开始身体差，尤其是女性，尤其是

来月经的时候，这种事很容易发生，所以还是多运动，多打坐。

老郑：

师父好，我父亲因病去世的，他离世的前后大约十秒内，我们家里几个人都很清楚地闻到一股檀香味，像一阵风，一下子就没有了，但是确实是闻到的，这是否表示他去了好的地方？（当时是有助念团在旁边助念，但并没有点这种香。）

Taiguanglin：

老郑，去世的人去了什么地方？按照《地藏经》里的做法做一下，你这么认为，那就好，你觉得他去了好地方那就好。说实话，如果你不像地藏菩萨，《地藏经》里的什么圣女一样——地藏菩萨前世，对母亲有那么强烈的感情的话，真的过去了，就去了，去的人就让他去吧，不用再纠结。除非他找上门来要你做什么帮助他，那就做，没有这个事那就算了，真的，过自己的日子就行了。

善敬：

有些人往生的时候，好多人给他念阿弥陀佛，然后他脸会变的红光满面，身体就会变得柔软. 请问太师，到底是什么原因？那他变了以后，到底算是往生了，还是没有往生啊？

Taiguanglin：

善敬，你是给人助念的吗？最后能有效果的话，肯定是这种红光满面，身体柔软，都是这种表现。但是也不一定都去极乐世界，但起

码人道是有保障的，死的不那么痛苦的话，人道是有保障的。再往上天道就有点难，因为天道得戒肉，他得看有没有戒肉。这不是你们旁边一群人一顿助念，就可以把什么人都能推到极乐世界，不是那么简单的。他自己得有那个愿，同时他的修为也到那个程度，起码也得是戒肉的。如果自己修为没到的情况下别人助念，只能是有一点帮助，但不能有决定性的作用。

Ella：

Tai 师，请教两个问题：

1、普通有戒行，善行和有发愿要去西方极乐的人，临终时佛菩萨是怎么接引的？怎么知道是佛菩萨来接引？以及通过打坐通了中脉的人，临终的时候也是佛菩萨接引吗？又是怎么接引的呢？

Taiguanglin：

Ella，这个接引怎么接引，我怎么解释呢？诸佛同体，意识遍虚空，佛菩萨的意识遍虚空！在你死的那一刻，佛菩萨会显个化身，让你看见就行，然后你生起对佛菩萨那种迷恋，想去他的世界，有这个想法，一直抓着不放的话，你的妄想一熄灭再生起的时候，就会到极乐世界。它不是飞过去的，带你飞过去的，而是你在这个世界里妄想一消灭，在那里妄想一升起的时候，就会到那个世界。因为整个世界都在意识当中。

2、在家人，修行时间比较紧张，比如每天只能腾出 2-3 个小时，

这点时间想全部用来打坐，主要是想一鼓作气，先完成一坐两小时的目标，是否可以不念经？平时多念阿弥陀佛？等一坐两小时稳定之后再返回来念经，可以吗？请您指导，感恩的心。

Taiguanglin：

按你说的先把打坐修起来，这也行。一般建议，一开始初学建议先念一年《地藏经》，这是先解决那些冤亲债主嘛。如果你已经有过这个基础的话，可以。还有平时念阿弥陀佛，这样都行。最后解脱还是靠禅定的，所以修禅定放在第一位也可以。按照你的生活习惯来分配时间就好了。

善敬：

太师在以前的语音中说，菩萨没事的时候就到供养他像的寺庙，看有谁的愿望可以满足。那我们每次在家里念经时候回向，希望菩萨加持实现一些愿望，是不是就不容易一些？我们怎么做能容易让菩萨知道我们的愿望？另外，比如说 5 号要考试。那我们是提前几天到菩萨那里去许愿，还是在 5 号上午去许愿更加合适？

Taiguanglin：

善敬，佛菩萨的意识遍虚空，所以不用担心你在哪里念，不会你在家里念他们就不管，没有这个问题。你在家里念他们也知道，佛菩萨也知道。你只要心里想，他肯定是知道的。至于能不能满你的愿，那得看你的大愿、功德，还有戒行、善行、修行，这些都到了没有。什么都没做，只想着拿好处，人家不会帮的。

无明萤火：

赞美师父，问题如下： 1、师父曾经提过宇宙有个档案馆，是不是存储了负责观察众生的阿罗汉记录下来的信息？这个信息非常有价值，可以查阅众生的命运剧本，以及因为造作善恶业而带来的命运更改，请问这个档案馆是否也会遭受火劫、风劫之类的？

Taiguanglin：

无明萤火，这个是在佛的意识当中储存的记忆，它没有实体的，所以根本不会被破坏。记忆本身就是一个很神奇的存在，它没有实体，也不会再给人造成任何负担，给佛也好，菩萨也好，造成任何负担，但是它确实存在。

所以直接联系佛菩萨的意识当中可以提取记忆。但是对于凡夫来说，你要提某个记忆，都得由上边允许才行，他让你看，你才能看。看什么也是人家决定的。而且给你看的内容，也是他让你看到，有可能会改变一些，所以不一定是真实的，但是对你肯定是有帮助的。

2、有师兄提过器官捐赠的问题，师父说修行人有必要保持肉身完整，我完全可以理解，那对于遗体呢？死去后那个皮囊弃之不惜，是否还有必要保持完整？刚死就被切开取内脏组织是否会影响往生？

Taiguanglin：

遗体捐赠问题，因为人死后，正常情况下不是马上离开的，有些习俗说是 24 小时，有些习俗是三天，最长三天，三天一般南方尸体

都变得有点臭了。但是起码 24 小时，我们是不建议动身体的，不要搬动，就那么放着。尤其是切开、放冰柜啊，这些都可能对死者产生不好的感觉，因为刚死之后，身体虽然动不了，但身体的感觉还是存在的，所以建议不动。遗体捐赠解剖我个人是不那么建议的，你就完整的来，完整的烧，完整的走，变成灰就可以了。

Tai 学院-牛牛：

每个修行人遇到的问题都不同，希望师父把看过的关于肌肉训练、身体科学和疾病医学的书或者文章推荐一下，我想要去系统学习一下。

Taiguanglin：

牛牛，我建议看关于瑜伽的书，有男性瑜伽的，有开胯的，还有拉伸的，这一类看看就可以。

医学方面，主要是正常情况下，主要看心肺功能是怎么运作这些就行，还有肠消化功能，这几个就可以，心肺和消化。然后其它你就算不懂，它照样运作，有些东西你懂得多了，反而会刻意地去注意的话，它的运作反而受影响，你不知道它就正常运转。

月月：

请教师父，几年前我最开始读《心经》的时候，读到第二遍就忍不住想吐（只能吐出来口水，嗳气、打嗝、鼻涕眼泪一起流），昨天边打坐边读《大悲咒》，下坐后又是这种打嗝嗳气的吐水。之前边打坐边读《地藏经》就没这些反应。目前能双盘 40 多分钟。请问这种

是有什么说法或者因缘吗？

Taiguanglin：

月月，你说的吐口水、打嗝、流鼻涕眼泪，可能你身上有点东西，有些个东西。你开始修行了，他就离开了，大概率离开了，因为这都是离开时的表现，所以离开了，就不用管了。如果每次都这样的话，《地藏经》回向一下，一般离开之后就不会出现了。

一瓢飲：

师父好，您说火劫光子膨胀产生火花，水劫往世界中心拉形成雾，风劫快速旋转产生碰撞，水火风对应人的贪嗔痴，所以说四大是光子在各种状态下产生的物质吗？想请问师父四大的本质是什么？

Taiguanglin：

一瓢饮，“四大”是释迦牟尼佛出世之前，500 年前，那个婆罗门教，还有印度的瑜伽学派等多种修行学派，他们那里就已经流传了“四大”说法，整个世界是四大元素和合而成，所以佛就把这个说法直接拿来用而已。

因为对当时的人来说，整个世界是由细小的粒子，由光子组成，这个有点太超前了，跟他们说也理解不了，也没有解释。但是佛经里也提过最小的粒子称为“尘”，“尘土”的“尘”。

在我们这个世界，“尘”是以 7 倍增加的，光子的 7 倍开始成为我们看得见的最小粒子。当然看是看不见的，只能拿显微镜看。但是 7 倍之后，可以说这个光子到了 7 个光子合成之后，它就是一种我们认

知的物质，在我们的认知里光子不能算物质。

芝麻：

师父，我三年前打坐 40 分钟的时候开始脖子扭动，后来坐 5 分钟脖子就开始扭动，使我静不下来。因为这个原因不打坐了。平时放松。坐凳子时单盘，简单的说就是平时也修，所以脖子依然扭动。最近一年脖子扭动时嘴也歪，我感觉是上牙膛后侧和头颅相连的筋牵动的。师父我是在修复吧？之前没磕头，只要我现在坚持磕大头，以后不会扭脖子，嘴歪吧？

Taiguanglin：

芝麻，人都有好动的习气，一开始打坐身体动来动去的，这个很正常，而且自己控制不了的，所以要磕头。磕头就是为了把好动的习气都灭掉，用主动的修法来把它灭掉。脖子也动，腰也动，胳膊腿自己乱动，真的有时候自己乱动，不想动它也会动。这个也是六根残像中的一种，身体的残像，所以磕磕头就行了。

慧梨呀：

师父，我是小学老师，学生之间有个体差异，现在这种教育体制没办法做到因材施教，所以经常得训斥这部分跟不上的孩子。如果对这不会学的孩子宽松处理，但家长只管成绩，并且其他学生就会觉得不公平，每次骂完都觉得一天又白修了，又嗔怒了。

Taiguanglin：

慧梨，你这是寻求安慰吗？每个人都有不同的业，你当老师也是你的业。有些时候不要把注意力放到一个一个小事件上，而是往大了看。你教孩子，那肯定是小学老师，6 年吧。不知道你 6 年都教不教？你最后让孩子们心里留下一个美好的印象，你是个好老师。离开之后还能想起你，认为你对他们帮助很大，对他们人格的形成，成长都帮助了，这就可以了。

不要抓住每一个事件来纠结，这样的话人就没有办法走路了。你到底先迈出左脚还是迈右脚，你都分不清，都要纠结的话，很累的，所以还是往大了看。

入世哗哗：

我去年加入助念团，有时候收到有人往生，哪怕半夜起来就要去，打心里话我没有修行能量一点都不想助念，但是看到很多年纪大的菩萨都在坚持，我也不好意思拒绝，跪在佛前说过只要有助念的必去，除非不在本地。师父，如果退出对我修行有影响吗？也不好意思跟助念团开口。

Taiguanglin：

入世哗哗，你不想做直接退出来就完了，这个不用想那么多。你不想做的心态下勉强去做，对死人也没有什么帮助，反而有可能产生不好的影响，为什么？因为那个死人在中阴身状态下是可以看懂周边所有人的心思的，他看见有人勉强在这助念，他心态就变得不好了，所以还不如不去呢。这种心态，先管好自己，有空多念佛，修自己的。

能帮助往生那个事，它是有功德的好事，但是自己不愿意就算了。

山摇娜：

太师父，可以举例子讲讲什么是法身，化身和报身吗？

Taiguanglin：

山摇娜，法身、报身、化身。法身是修为最高的状态，叫法身，比如说你是菩萨，你是菩萨状态就叫法身；然后化身是按照众生去度人的时候，让他看到一些假象，这叫化身；然后报身是带着业进入轮回，叫报身。

你带着业进入轮回，这个法身就算消失了，暂时消失了，等报身结束，然后就会法身状态。这可以说自性它本身就是一直存在的，不灭的东西，法身也算是不生不灭吧，但是你带着报身进去的时候，那个时间段是不存在的，这么理解就行。

先拜众生再拜佛：

初学《地藏经》念满一年后（平均一天一次），如何判断是不是需要再念一、两年？ 譬如说开始念经后变得顺遂地工作、生活，在不念后出现很大障碍，或者是本来每天都有时间修行，在不念后变得被恶心事烦得没时间修行了， 请问该如何判断？特别是四步走（发愿、戒行、善行、修行）一直都有在持续进行的前提下。

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，要不要继续念《地藏经》？如果发愿、戒行、

善行、修行这些都做到的话，这个《地藏经》不念也行，一开始就念满一年差不多了。然后如果你没有觉得什么冤亲债主来伤害，你的修行正常进行，正常进步，那就不用管了，暂时先放一放。如果修行到某个境界的话，有可能会出现冤亲债主，以前没有的，他会出现，下边会放出一波来，这个时候再念也行。

请问师父，既然“业”的数量是可数的，是不是代表越上层所带的业越少？ 有没有一个比例可以大概说说？譬如人间带的业数量是 1*4 的 28 次方，四天王天是 1*4 的 27 次方，依此类推。

Taiguanglin：

还有业的问题，不是业少不少的问题，而是业是持续增加的。你只要不发菩提心的情况下，业是持续增加的，只有发了大菩提心，业才会往少的方向走。但是业持续增加的话，上天界主要是你的善业和恶业的比重当中，善业占了更多，这个时候就会上天界，恶业占了更多，就会下地狱。所以不是业的总量，而是占的比重，善业、恶业之间的比重来算的。

慧梨呀：

师父，您说女性筑基很难，每个月就会泄一次，我听说女丹功，就是每日逆时针和顺时针揉乳可以达到月经中止的效果，这样是不是就可以筑基了？

Taiguanglin：

慧梨呀，我是不建议修那种外道方式，外道的方法来强行地阻止月经。因为排不出去的话，在你身体里反而有可能会变成病变，出现更不好的状况。所以还是走常规的路，该排出就排出。不要故意地去搞那些稀奇古怪的外道修法，对身体没好处的。

而且一旦用修行的某种方法把身体搞坏，你找谁治都治不了。正常的西医、中医都没有办法，这种靠修行把自己搞坏的身体，只能再靠修行来修复回来。但是要搞坏身体很快，但想修复回来是很漫长的事情。所以我是不建议做这种稀奇古怪的外道修法，你就正常地来。

看客：

师父，按您的方法修行了 7 年了，也供奉阿弥陀佛、观音菩萨、地藏像，但没什么感应。最大的原因之一，是不是与佛菩萨无缘？没资格得到加持？

Taiguanglin：

看客，感应这个东西你也不用强求，没有就没有。但是如果说原因的话，我认为是没有什么太大的愿，没有发愿嘛。还有你可能命运本身就很平凡，没有什么太大的困难。你也不需要，也没有向佛菩萨求什么愿，可能就感觉不到吧。

所以发愿是很重要的。一直求什么人间富贵，那些修法只能走前期。想修禅定，在禅定方面能达到初禅以上境界的话，还得发愿。

扬程：

Tai 师父，十多年前，我在网上认识了一位算卦的师父，名气很大，我从他那里也学了一些东西，我和他没有见过面，只在 QQ 上偶尔交流过。一天晚上我梦见他（网上看过他照片）化作一团白色的光球，光球旋转向我飞来，灌进了我的脑袋。发了这个梦后不久，网上传他已经过世了。往后好几年，我偶尔感觉他好像在我身上或身边，提示我一些事情（为人处事的，修行的）。我如何处理这种关系？

Taiguanglin：

扬程，你觉得他变成鬼附在你身上了吗？是这么理解的吗，如果是那就念《地藏经》回向给他，让他离开就可以了。

如果他是天人，成了天人或者修罗，然后稍微照顾你一下，有这个想法的话可以，不过修罗还是不好。一般情况下成了天人的话都不管人间的事，那边过得好呢，谁愿意管人间的事，而且和你好像关系也不是很亲密的家人之类的。

我看还是念《地藏经》先回向给他，让他往生善道，不是用赶走他那种心态念，而是希望他往生善道，以这个愿望来念就可以了。

小云：

师父，我现在每次降魔坐定闹钟 2 小时，腿也就是最后痛一点点，完全可以忍。但是在坐中感觉有点无聊，总希望时间能快点过去。以前在对抗疼痛时拼命熬，像打仗一样有激情，现在不疼了像没有了对手一样空虚。如何安住在这种空虚的状态下？现在没有观丹田，也观不起佛来，就那么静静地，没感觉地坐着，这种情况不正常吧？要如

何改变呢？

Taiguanglin：

小云，一直无聊，一直静静的没什么感觉，也不去刻意的修什么四念处、思啊、观啊。这种状态下一直坐，就不会有进步的，所以还是选择思佛开始。先思一下看看，能不能思起来，不行也强行思一下，这个是参思情，然后实在不行就选择观，再不行就念佛，总得找一个来做。你什么都不做的情况下就一直坐着，那就不会再进步了，那就停止不前。除非你可以修四念处法，直接拿分别心来观照全身，这个对现代人不是很适合的，已经很少有人能做到了。

妙心行：

师父好！弟子最近打坐一直在 50 分钟到 60 分钟徘徊，今天早上勉强坚持 61 分钟，还是趴桌子上 20 来分钟才做到。问题是，起来后发现右侧胯骨上面尖部周围所有的筋和肌肉都疼，包括小腹和腰部肌肉，现在从坐下到起来都可费劲了！师父，弟子是不是坐的时候哪里不对劲啦？感恩师父开示！

Taiguanglin：

妙心行，一开始强行打坐的话，全身都痛很正常，所以说要用磕头的方式，把全身肌肉先放松一下，还有练呼吸。你一开始硬坐的话，有可能会伤到某个骨头，一般肌肉是伤不上的，肌肉疼一下就过去了，肌肉和筋疼一下它都可以很快修复的。最怕是骨头的软骨这个硬伤，软骨修复起来很慢，而且要达到一个半小时以上的时间才有可能，所

以打坐的姿势还是很重要的，我看你说的没有什么太大问题。

Ann：

《地藏经》里清净莲华目如来寿命四十劫，觉华定自在王如来寿命四百千万亿阿僧祇劫。佛是无量寿，按照师父讲的，我是否可以理解为这些有具体寿命的佛，实际上是他把他那个世界的众生都度完了后，把那个世界解散，然后就按那个佛世界存在的时间翻译成佛的寿命？不然佛无量寿与说佛寿命多少劫矛盾啊。

Taiguanglin：

Ann，佛的寿命是住世的时间，活着的时间，最后一世。成佛前最后一世住世的时间。他死了，就正法时代，然后像法时代，然后就末法时代。有些世界是没有末法时代的，正法、像法之后，直接出新的佛。

这不是把那个世界的众生全度完了，世界解散的意思。就是他自己最后一世结束了，把和他有缘的所有众生全部度到阿罗汉了，到他这里是结束了。

但是还有很多众生在他世界里，还有很多众生和他没有直接因缘，不用他来度。那就下一个佛来，下一个等觉菩萨要成佛的，那个等觉菩萨来继续度。所以不是解散的，并不是说一个佛成佛了，就要解散世界的。

夏蓝：

师父，您之前在关于童贞修行时开示：有些事情必须得经历。谈恋爱也好，性经验也好，都得有，否则在后面修行当中遇到业障很难挡住。

1、但是在根本五戒中，只要未结婚，男女朋友发生关系也算是邪淫，那岂不是必须得结婚？

Taiguanglin：

夏蓝，人的命运都给你写好了，什么时候该来的事都会来。所以你一开始根本就不需要纠结男女朋友关系会不会来之类的，总不能让一个小孩子，还没成年的小孩子，10 岁以下就开始强迫他出家之类的吧？所以这个问题没必要考虑。

至于这个男女朋友关系也算邪淫，按照戒律来说也算吧，结婚前都算。但是这个也是命运里该有的一个过程，剧本里有的，你不用把它当做什么，有了这个就下地狱的那么严重的理解，不需要。

2、那对于目前并未谈恋爱，也并未有性经验的人来说，关于异性这点，业障来临时怎么办呢？

Taiguanglin：

一般大部分人都是经历过，就算没有结过婚，起码是谈过恋爱的，然后才去出家，那他就知道这个事。谈恋爱啊，性啊，这些是怎么回事，他是知道的。他知道背后是什么，有多大的痛苦，所以，未来如果他是命运里有的业来的话，那是躲不掉的，哪怕出家了，也有可能还俗，还得结婚。

但是这个世界有很多随机事件，有些就遇到一些人，像佛经里的摩登伽女，那些个女子勾引你的这时候，你就知道，这个是不能被勾引过去的，这个心里很清楚，所以才得有经验嘛。

我以前就认识一个童真出道的小师父，算是师侄辈的，他就有一次，因为犯了相思病，回家之后大哭大闹的，说是他都出家了。出家后与出家前的女朋友还保持一点联系，但是后来女朋友就不再联系他了，他就非常的痛苦，还都跑到我这来问他女朋友在哪里，我怎么知道？他说他求观音菩萨问，结果观音菩萨告诉他，让他找我就知道了。我也不知道，也没告诉他结果怎么样，他就臭骂我一顿，他还没到20 岁的孩子，真的是一个小孩，我也没理他。

后来过了很长一段时间，他发短信向我道歉，他说那个时候相思病症重，所以就有点越界了，他自己承认了错误。有这个小故事，所以说你得经历过谈恋爱这个痛苦之后，后面修行当中你就知道，有些坑是你得主动避的，不能轻易的去碰，你要有觉悟和警惕性。

云：

想知道入禅定境界是不是有年龄要求的？我现在是初学者，前期要怎么安排日课？打坐、念经念咒、腹部呼吸、磕大头要同步进行吗？

Taiguanglin：

云，禅定境界没有什么年龄需求，但是成年人，必须得是成年人。第二次性征经历过之后的成年人，基本上从来没见过第二次性征以前的小孩子能进入禅定的，除非他是真正的再来人中的也是级别高的，

从娘胎里就有带出修为来的那些人，应该基本上没有吧。

大概率都是，哪怕是再来人，也是会把一些受痛苦的业，放到未成年，自己小时候不知道情况下，在父母有保护的这个状态下受报，这个是最容易消掉的，因为有父母保护嘛，而且小孩子也不懂事，有些业你知道的话，想承受更难一些，所以在不知道的小时候状态，把业报给受了。

初学者应该怎么安排？念经就念一年《地藏经》就可以了，光是念一个这个，就一天一个小时就过去了，然后磕大头就从 50 个开始慢慢练，然后打坐也是，一开始也不需要直接打坐，真的，先念《地藏经》一年，当然念《地藏经》肯定是坐着念吧，你可以试着盘腿而坐，从散盘开始，散盘坐着念《地藏经》，然后腹部练习，其实也是平时做的，念佛也是平时做的，平时不专门拿出时间来，一想起来就做这样就行。

梦茹：

跟着修行动物龙修行的人，下辈子会不会投胎蛇？

Taiguanglin：

跟着修行动物龙修行的人。这什么人有这样的吗？你是在说小说吗？还是真人？龙这种怎么说呢？龙也算天龙八部吧，但是这个是，主要是以护法神的状态存在的，所以龙要专门修行的，它得投胎成人。在动物状态下修行是有很大限制的，所以说真的没有人会追着什么龙啊、蛇啊这些修行，你怎么按照一些小说里的说法也是，一个动物要

修行，哪怕是龙要修行，它还得幻化成人形，它修到一定程度就会变化成人形。光是这个过程也很长时间，好几百几千年的来算，所以谁会愿意跑去当龙。

淡淡春：

师父，弟子贪玩不敢说是修行人。发现“风吹柳条”后，有一次傍晚看到茉莉花开，同一棵秧子开出颜色不一的花，且花的开放时间有稍早稍晚之别。悠然间，明白了这就是它们本来的样子；明白了曾经眼里憎恶看不起的“摩登伽女”，无论长相还是做派，各方面也是她本来的样子；明白了万事万物不同的显相，都是它们本来的样子。那时候怎么描述呢，看世间一切“法尔如是”吧。殊胜无比。心里似乎知道这是“风吹柳条”境界的提升版，不知是不是？ 类似境界还很多，师父说这是佛菩萨加持，弟子想请教您为什么佛菩萨会加持到我，又如何做让这些加持多些？只要发愿么？

Taiguanglin：

淡淡春，你这个不用追求，你硬求的话反而就没有了。就是正常的发大愿，开始往上发大菩提心，发愿越高就越好，然后就是戒行、善行、修行都到了，然后佛菩萨也是在你修行过程中需要加持的时候才会加持，一开始是为了给你加强信心，然后就是把下一个境界体验一下，这就可以了。

然后每过一段时间，等你需要加持的时候，有障碍的时候会加持一下。然后这业的部分也是，有时候会提醒你，有些事不能做，有些

事必须得做，它有业方面的保护也会来的，还有主要是不要强求，没用。

繁叶若星：

师父，国外比如美国那种小灰人之类的，它们属于会妨碍修行人的魔王的临时工吧，他们属于魔王的手下这里面也有个故事吗？国外大概是没有驱魔师和他们做斗争了吧。

Taiguanglin：

繁叶若星，临时工小灰人，这些故事以后讲吧，然后驱魔师和他们做斗争吗？驱魔师作斗争的目标是为了保护修行人，修行人修为不够，这些天魔外道来捣乱的，有修为高的驱魔人来保护，他们那边都没有修行人，那就不需要保护了。

所以那边是基本没什么特别去管理的，只有按照剧本走而已，也那些小灰人也好，魔王眷属来捣乱，不用管。

Tai 师父 2024 年 3 月 15 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

夏蓝：2024-03-15 19:16

师父，我与我母亲纠缠非常深，我从小被她带大，可以说是事无巨细照顾我，全身心投入到我身上。但是她情绪不稳定，经常把情绪

发泄给我，所以很多年来我对她非常恨，后来又觉得她可怜。

我的慈悲心来源于她，这辈子发的第一个度人的愿也是因为她。

现在包括我学佛，她不赞同，却还是帮我瞒着我爸爸，为我妥协。

我做不到她想要的世俗的成家立业，如今我对她非常非常愧疚，请问师父，这种情绪如何缓解，我该怎么做？

Taiguanglin：

夏蓝，你多大岁数了？和你母亲的关系，你可以和她好好谈谈嘛，因为你学佛之后自己有了什么好的变化，这是你的人生选择。你也不会因为这个伤害到别人，各走各的路嘛。母亲早晚是要放孩子自由的，不要一直管着，你就这么跟她聊，好好聊就行了。

其实我也是和我爸关系不好的，我爸是那种艺术家，满脑子就是一个人攀登艺术高峰，不管老婆孩子的。但是就因为他不管，所以我也是比较自由，但是我也有一度时间是很讨厌他的、很怨恨他的，但是人死了之后还是有点愧疚感，所以活着的时候跟她好好聊，慢慢聊，不用着急。

麦花香 158：2024-03-15 16:56

请问师父，极乐世界有没有爱情，友情，有没有像世俗那样的生死之交？

Taiguanglin：

麦花香 158，极乐世界也有爱情，下品下生是有爱情有淫欲的，不过那边是不能用淫欲生孩子的。只能是感情吧，也有友情，也可以

互相串门，也可以互相交流，都可以的。但是不像这边那种感觉，这边是交流着、交流着，然后就翻脸就打起来，有这样的事情，那边是没有的。

富贵行者：2024-03-15 14:23

顶礼师父！1、白天没时间打坐习定，晚上十一点打坐习定一小时，会不会影响身体健康，有说十一点一定要睡觉，打坐能代替睡觉起码功夫要到好像一禅还是二禅的，晚上打坐后会比较清醒，一时半会睡不着，那还能晚上打坐吗？

Taiguanglin：

富贵行者，一般我们建议是凌晨打坐。在家人凌晨，早晨四点、五点起来坐一两个小时，因为每个人的意志力也是有上限的，白天工作完了回来，基本上意志力都消耗殆尽了，晚上就想好好休息，打坐读书念经有点累。所以一般建议从凌晨开始，凌晨先修行，然后再出去活动。当然你晚上能坐的话那也行，没有关系的。

2、四大职业开始时是怎么选定的，自己选还是佛祖给定，选定了是生生世世就一直不变吗，禅是参禅吗，教是所有老师吗，政是所有当官的吗，商是所有做生意的吗？

Taiguanglin：

四大职业开始时是怎么选定的？根据自己的愿选择的，所以禅、教职业是非常多的，禅教职业的人非常多，还有四大职业外的。医生

这个行业也相当多，药师佛、药王菩萨、药上菩萨，这一对也有，反正很多，医生也是相当多的，因为这个也是以大慈悲心来做的职业，要帮助别人拔苦予乐这个愿望。还有就是商人和政治这两个是连着的，所以一开始都是自己选，不是别人强迫，这个职业不能强迫，你要强迫的话就没法好好干了。

禅主要是研究修行法门的，在不同的阶段、不同的众生都有适合的修行法门，所以每个阶段到了时间点就会出现一个禅职业的人，专门出来教这个时间、这个时期众生适合的修行法门。这个十年前讲过的啊，修行法门的演化过程。

然后教（职业），一个是编撰佛经，佛经是教职业的人专门编辑的，不是佛随口说的，不是他随便说的，都有提前布局好的。什么时候出佛、（出）什么佛经，然后佛涅槃之后又出很多大乘佛经，同样是以佛说来说，但有些并不是佛亲口说的，反正已经写好的内容拿出来，以各种方式拿出来就行，然后说这是佛说的吗，这也行。

对上面的人来说都是一伙的，你就这么理解就行，佛菩萨都是一伙的。他们怎么安排、怎么来叫下边办事都是他们意愿，就像前面讲过的极乐世界来的人办事，最后是只要能留下名字的那个事儿，一般人都会往观音菩萨身上推，就留个观音菩萨的名字，然后后人就以为是观音菩萨的化身，这种事很多，是吧？都是观音菩萨干的，我们就是这么约好的。所以说上面这些人之间的事，下边就很难确切的都知道，咱们都是愿意给你看这样的形态而已，就愿意给你看这样的佛经，那你就看了呗。

教职业就是组织僧团，僧团这个也是教职业干的事儿。

传法，传法说服人信，主要研究怎么让人信，这个是教职业研究的。

政治和商人，商人就是拿福报来堆的，这个也是有一套公式的，而不是那么简简简单单。你要是靠打工，打工一辈子你也当不了一世的资本家，要想当资本家，那不是靠打工来累积的，那靠布施来累积的。

然后是政治，政治是最难的职业。先从商人开始，积攒大量的福报之后才能开始，虽然说佛菩萨之间也可以互相回向福报，这是可以的，但是他还得是靠自己，靠自己的才是真正自己的，别人的回向还是有限度，所以靠自己大量的福报来累积。然后相比禅、教职业来说，学习的内容很多，内政、外交、军事都得学。

还有带团队也是，教职业带的团队，那个僧团里边是同样宗教信仰的人，这个队伍是最好带的，哪怕里边有各种勾心斗角，但还是好带。

然后是商人团队，商人团队是以利益为结合的人，这些人是拿钱就可以让人办事，你的人品再好一些，基本上可以带团。

但是政治团队既要有信仰又要有能力，好几个要求全部达到才能带出个团队。而且政治这个团队和商人的经济团队不一样的一点是，经济团队的利益是可以分享的，钱是可以一起赚的，可以分的。但是政治权力是不能分的，你只要做到那个位置，和你没有仇的人也会来夺权，所以基本上都是以性命相托付的人组成一个小团队来干的，这

种专业内容有机会说吧，反正不是一两句就能说完。

橘子长生：2024-03-15 12:26

1、请问师父，不执着是不是不在乎？现在有些人（我也是），比较宅，在网络获取到各种信息，更迷茫，好像怎么都行，路太多了，可能对物质生活不在意，对别人也不执着，就在乎自己，这个执着自己怎么破？是把执着自己改为执着利他吗？

烦请师父开示，知道发愿、修行，可是总是感觉道理不明、知见不透的，还有，您之前答疑时讲过，拜佛，可以减弱我慢心，那我从现在开始把拜佛也当作一个功课去做，对这个问题也有帮助的吧？

Taiguanglin：

橘子长生，发愿修行，道理不明，我讲了这么多怎么还不明呢？你把前面的那些长篇义理都看一看，为什么要发愿，为什么要修行。修行就是破执着的过程，执着不是说我要破就马上能破的，修行就是一天一天累积下来，每到一个阶段你想法就有所改变，觉得自己有所进步了，不那么执着于自己，也没有那么多欲望，这个是要一步一步前进的，不是我随便告诉你一句话，你就可以破了执着，不是那么简单的。也不是执着于利他，执着于利他那也是一种执着，有人就专注的修行善，那个也只是单纯的人天乘福德法而已，最后还是在轮回中。

2、还有一个问题，刘素云老师讲过“你总要成佛的，不发菩提

心，那你的世界就很小”原话记不清了，应该是劝人发大菩提心的意思，

我的疑问是，妄想可数，众生可数，世界是有大小不同的吗？

Taiguanglin：

所以就是修行要坚持，有一个发愿，发愿也不需要一下子发很大的愿，你只要知道，像这个刘素云老师讲过的啊，你总要成佛的，不发菩提心那你世界就很小，你只要知道未来的大方向肯定是菩提心，光是知道这一点就可以了，你只要不反感，原来有这样的未来发展方向，你就认可这个方向就可以。不需要当下就发什么菩提心，能发就好，发不了就慢慢来，也就是你的执着大，所以发不了，所以慢慢来。修行坚持就行，不要着急，一两年的、三年五年、十年二十年都可能，有些人一辈子都接触不到佛法，所以不要给自己太大的压力，什么一下子想怎么样，那都是烦恼再加上新的烦恼而已。

3、您之前讲了娑婆世界的构成，华严经讲华藏世界，华藏世界是什么样的？

还有里面还讲娑婆世界位于13层，与极乐世界是邻居这样的讲法，烦请师父解答疑惑。

Taiguanglin：

华藏世界也是说给这个世界人听的，在佛的世界叫一真法界，佛和菩萨都叫一真法界，就是一个怎么说呢，我也没法好好描述，它就是一个也不能说空间吧，也不能说时间吧，这都没有什么语言来描述，

就是一坨世界。这里边有了阿罗汉之后，成了阿罗汉之后，就把不同的小世界用自己的分别心来分别开来，所以在分别心之下就有了娑婆世界、极乐世界，这个世界。而华藏世界指的就是整个大世界的意思，就是整个一真法界，我是这么理解的。

4、对不起，还有一个问题，我们看您讲的义理，这是不是结法缘？法缘是什么？是您讲经时会有我们作为听众来听的意思吗？是不是类似明星的观众缘的意思呢？

Taiguanglin：

法缘指的是和佛法结缘，并不是和某个人结缘。你不管跟谁听都一样，只要是人家教的是正统的佛法、正经的佛法都算结了法缘。这个和明星观众缘不是那个意思，明星观众缘最终还是指向那个人，而我们指的法缘是指向正法，而不是指的传法的人，你不要是想着什么靠这个传法的人身上，要靠法，最后还要靠佛菩萨身上，不要靠到传法的活人身上。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-15 10:17

顶礼师父：弟子想问：“什么是爱？”，弟子把模糊的理解整理了一下，如下，请指正。

1、爱属于凡夫的执着，对于修行者，要破灭执着，就必须破灭爱，不应有爱。

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，这个爱，以前讲过情绪，情绪里最早是不安焦虑这样开始，不安烦躁，然后其中有一个最开始的时候是思情，思情就是爱的开始。我们现在一再教你用思情去思念阿弥陀佛，这个思情就是爱的开始，然后再往下发展就是凡夫的爱情、淫欲，这样发展来的。

所以我们要修行，最后还是要破灭掉这个思情，思情要灭掉。不是让你一直抓着思情，一直抓一直思到什么天长地久，不是这个意思是思情该破灭的时候就要破灭。

等破灭之后，没有思情的情况下再看众生，众生很苦，你再升起一个愿望来——要度人，这个时候就是大愿。之前的带着用自己的执着来发的愿，都是凡夫的执着，但是毕竟要开始，总得有个开始，所以还是建议大家发大菩提心。

2、爱属于业，爱是恨的根源，要消业就要灭爱。出家人慈悲为怀，并不是像儒家那样去仁爱天下苍生，而是不杀生、不造孽而已。

关于“爱”，请师父是怎么理解弘一法师李叔同对其前妻说的：“爱，就是慈悲。”弟子叩谢！

Taiguanglin：

爱，它不能属于业，业是别人互动当中产生的，爱只是你感情上的，它不能算是业。你单相思一个人它不能算业吧，只能是你自己痛苦而已。

出家人慈悲为怀，这对呀，就普度众生嘛！有这个愿望是出家人

该有的大愿，和儒家所说的仁爱天下苍生，儒家的爱最多也相当于大慈悲心，拔苦与乐、济世救民，就是要让天下人都安居乐业，让所有人都过得好，这是儒家的愿望。

我们的愿望是大菩提心，是大慈悲心之上，让所有人出轮回、断生死这样。

弘一法师他说爱就是慈悲，也行吧，这是对他前妻说的，它就是可能包含更多的私人的爱吧。如果是对众生说的，要对所有众生都带有慈悲心，这是大爱嘛。你对前妻一个人带着感情的那叫小爱，那更多是凡夫的执着。

掌南飞：2024-03-15 09:28

师父我还想问问，中医里面有种放血疗法，只要按照穴位、淤堵的地方用针点刺把不正常的血（颜色过浅、过深）放出来病就能好很多，这个方法见效是挺快的，但是我有点担忧，血就是能量，为了治病经常放血的话会造成贫血等问题，那腹式呼吸产生的高能血又加上双盘来修复身体，这些在身体里堆积的死血能被化开吗？会不会化开的很漫长呢？对于无法打坐的中老年人来说有没有比放血更好的方法来化开死血呢？感谢！

我现在不仅躺着感觉气从中脉进入头顶，坐着也会，双盘也会这样，气往上顶头被充的涨涨的，感觉要顶出去了，只要我肚子里食物少身体放松腹式呼吸身体就会自然而然出现这样的情况，只是双盘和吉祥卧这种感觉会更明显，请问我这是修偏了吗，我都有点不敢打坐

了，我不想阴神出体

Taiguanglin：

掌南飞，你现在双盘多长时间？你打坐的时候观丹田就可以把气引下来。还有主要是气要冲出去的感觉，主要是你的注意力还在外面，注意力一直在外面乱逛的情况下，这个气就会跟着注意力跑，所以有可能要冲出去的感觉。

所以你平时也是观丹田，平时心里默念佛或者观丹田，最好心里默念佛。还有能够启用这个思情，能够升起思情的话就参思情，这样把注意力拉回来，拉回到自己身上，或者让自己注意力变得越来细微，越来越细微，这样气就不会往外跑了。

最后还是得求佛菩萨的保护，所以还得发愿，这才是最重要的。

掌南飞，死穴能被化开吗？只要你腹式呼吸磕头打坐功夫到了，身体全身放松，毛细血管都可以打开的，这个死穴都可以。所谓的死穴就是淤血，都能回流，都可以重新激活，死穴并不是彻底死了，它只要是液态的，它就可以激活。所谓的死穴，像结痂的一样变成固态的，血管都堵住了，它才算真的死了，之前血流缓慢的情况下就产生淤血，然后就有那种什么拔罐，还有拉筋膜的那种方式来活跃血管的，有那种外用的方法嘛。

中老年人无法打坐，散步也行，那叫行经，就是心里边念佛边走，或者边默念哪部经一边走，慢慢走，主要是身体放松。有一个办法就是磕头打坐这些，还有一个办法就是把你脑子里的妄想变少，脑子里的妄想越来越少那身体也会放松一定程度的，你只要把文字妄想灭掉

七八成，身体也会自己放松一定程度，所以同样也可以有化开死穴的效果。

天才樱木花路：2024-03-15 08:50

顶礼太师父：请问文字妄想灭了是不是很多世俗工作就无法担任了？像老师啊这种讲课无时无刻不在打文字妄想的就无法胜任了对吗？

Taiguanglin：

天才樱木花落，不是啊，没有文字妄想，也可以正常过日子。我也正常过日子，怎么就不能正常过日子，也可以当各种职业。很多事情，就是脑子想到了，但是嘴跟不上，我是这样的，脑子想到了，但是嘴跟不上，所以我得心里想一想，我得组织一下语言，而且好久没说话有点词穷，单词都忘得差不多了，而且语法也不准，舌头也不听话，就这么个情况而已。

所以说，并不是你没有文字妄想就变成木头人了，不是这样的，反而没有文字妄想，你可以看到很多事情最真实的一面，比别人看得很清楚，就是你要表达的时候稍微动点脑子去组织一下就行。

水月光： 2024-03-15 07:47

顶礼 TAI 师父！师父十年前一人传法流传至今，十年后为何要这么多管理人员？义工是义工的服务方式，如果谈到管理那就不一样了，大众普法如何管理大众？

Taiguanglin：

水月光，十年后为何要这么多管理人员，这个不是我要的，人家都是自愿组织的，如果是我给钱我管理的话，那又是另一回事，但是我也不给钱，我不发工资，所以我对他们也没有任何什么直接管理权限，这些没有的！我就是发完他们就组织完发出去。

然后人家有时候问我该怎么办，这给面子问了，那我就可以稍微说点该怎么办。但是对于人事管理我没有任何权限的，我不能要踢谁就踢谁，因为大家都是自愿来的，不收钱的就那么来工作的。相互之间磨合之后，一段时间之后大家都可以接受了，就大家一起工作，无法接受自己就离开，这不是我管的事儿。

还有大众普法，如何管理大众？这个也不是谁说管不管的事儿，我也管不了，大家愿意听就听，不愿意听就不听呗，这还能怎么办？所以根本就谈不上有什么管理。在贴吧上有人要是故意捣乱，引战、骂人，这些是需要管一下，就踢出去，还有 QQ、微信群也是，故意来捣乱的人就踢，其他就管不了，也不应该去管。

大家都是按照自愿的，都是自由人嘛，没有什么谁职权比谁高的那么一说，管理员反而是服务于其他人的，并不是什么位置高于其他人，是那种自然状态。

虔诚的行者：2024-03-15 07:25

太师父好，10 年前坐禅里说的筋膜舒展到头顶的变化一直没太看懂，是会修成头顶正中一个椭圆形头骨的突起？还是会在头顶形成

类似鸡冠很多条比如 7 或 8 个相互并列的鸡冠竖条的皮肉突起？网上这两种图片都有，不知道哪种才是对的，请太师父开示。

Taiguanglin：

虔诚的行者，就是上边像一个鸡冠一样，就中间稍微隆起一点，它也不是什么七八条相互……，就是中间一条整个开始慢慢隆起，而且这个也是等年纪大了的话就又会下去的，因为整个筋膜随着年纪大都会收缩的，这个是必然会经历的过程，不是说你 50 岁 60 岁 70 岁还那么壮、全身肌肉量像年轻一样，不是这样的。

人年纪大了，肌肉量会逐渐减少，筋膜也会收缩，但是你把前期修为达到的意识境界是可以保留的，对不对？除非你又开始破戒了、吃肉了、不该干的事都干了，那就不好说。但是只要保持正常的生活，按照修行那个境界达到的生活一直维持的话，年纪大了身体可以收缩，但是境界保留。

天才樱木花路：2024-03-14 23:38

顶礼太师父，你说有没有可能一个等觉菩萨跟他有缘的众生都已经成阿罗汉了，但业还没消完，反正阿罗汉也无所谓了，不需要再跟等觉菩萨消业，然后等觉菩萨就带着业成佛了。

感觉这逻辑也通啊，毕竟不管是阿罗汉还是等觉菩萨都是有业的，为何不能是彼此间的业？

Taiguanglin：

天才樱木花路，等觉菩萨把和他有缘的众生都带成阿罗汉，那他

就成佛了。首先得消业再把人带到阿罗汉，先消业，把不好的业给消掉，然后再把他带到阿罗汉，不是先把人带到阿罗汉再消业的，先把业给消掉，所以说你这个问题不成立，你这是倒过来问的，肯定是先把业消完了，然后再把他教到阿罗汉的境界。

这个业是什么？前面已经讲过了，业可以分解成四个，其中两个是指向对方，两个是指向自己。指向对方，一个是对方存在于这个世界的执着，还有一个是我要复仇的执着，假如是恶业的话就这样；那消业嘛，先把复仇的执着灭掉，我要复仇的执着给灭掉，你伤害了人就去受报，让他把复仇的执着给灭掉，然后没了复仇的执着，还有你存在于这个世界的执着，所以你要把他带上去。他有这个执着的情况下，他会在轮回内一直向你发出吸引力、牵引之力。

因为你曾经是这个世界的众生，所以他知道你是这个世界的众生，所以他就有这么一个执着，一直把你往轮回内拉，所以说把人带到阿罗汉就是把牵引力给消灭掉，把这个人带出轮回，这样他在这个世界内对你发出的牵引力就消失了，你就可以成佛了。没有人在轮回内继续在下面发出牵引力就可以成佛。

---

wyy991015：2024-03-14 21:56

请问太师父，你说能让你痛苦的就是消业。可是这么多年来，我已经感受不到啥叫痛苦，自从见惯生死，人世间，也早已没啥不可接受的事和人（哈哈，有时候闹一闹图个热闹，吓着你没？），可是这样一来，我岂不是没法消业了？

Taiguanglin：

师太，我岂不是没法消业了。我看你现在不是要考虑消业的问题，你应该考虑是不再造恶业的问题。我是这么看的，你读了那么多地藏经，地藏经里不是说了吗？两舌斗乱者，受无舌百舌报。两舌是什么？一个是挑拨离间，还一个是公开别人隐私。后面无舌百舌，无舌就是没有舌头，就投胎成人的时候是哑巴，然后就投胎成畜生，不能说话。百舌是什么？你会遇到百口莫辩的境地，有人冤枉你也没法解释这种境况。

还有再看一些其他书，这种公开别人隐私会带来什么恶果？一个是家庭不睦，还有有人诉讼过来诤讼这些，还有有人来冤枉，反正这边还有很多这些乱七八糟事不能让你省心，这是人间的现世报。

怎么说呢？我是希望你先把不把别人隐私当回事的，这个不好的想法给改了。我和你的问题就是从这里开始的，我信任你，我真的一开始给了你毫无保留的信任，因为你是出家人，我认为我把你当做自己人来看，你看你还是贴吧的吧主，坚持了 10 年，我觉得你有大功德，而且有信心，有坚定的信念。所以给了你极大的信任，把我的个人隐私告诉你，结果你真的是毫无保留的公开我的隐私，问都不问，直接就公开，

然后更神奇的是你还居然反过来嘲讽我——你怎么就那么相信我呢？我相信你就错了吗？我相信你是不对的吗？我相信你的不是这个人，我是相信的你的是你身上的袈裟，还有 50 多岁的生活阅历，结果你问我，你反过来嘲讽我。我当时真的吓尿了，吓尿了，世界上

还有这样的人。你还不止一次的公开我跟你说的那些内容，第二次第三次，第三次简直是我想这个人是怎么回事，人怎么能到这个程度，毕竟是个出家人。

我都明着告诉你，关于我的职业，我的身份就不要说了，删除掉这些再传，你也不问我直接就公开。我当时就想你是不是想杀我，用这个方式来杀死我，看看我死不死，是这个这意思吗？

公开别人隐私是什么，这个是职业大忌，我们是穿着袈裟的，这叫神职人员，别人相信我们，把他们的隐私告诉我，我们就要把它烂在肚子里，不能随便乱传，这是伤害别人的，甚至是你都不可以向旁边的出家人传。

以前我在寺院里就有那么个经历，有几个师兄们互相谈，有人说他的信众跟他说了怎么样的烦恼，然后说这个人怎么能这样，然后还好意思来跟我说这样的事，因为人家信任他嘛，他是他的皈依师嘛，所以就说了。

然后旁边的师兄听完，在讲法的时候把这个改一改就变成故事来讲了，讲法的时候当故事来讲，然后那位当事人就在下边听，他听完勃然大怒，然后跑过来跟皈依师大闹，你怎么可以把我的隐私这样传来传去，你这什么意思？你要看我死？这个隐私就是家庭内部的隐私，你这样一传就完了，很多人全知道了，他故事传来传去的整个寺院里大部分信众也都知道，后来他也不再来庙里了。

你不能把别人的隐私当做这种玩具来，怎么说，我都不知道该怎么说，你是践踏别人对你的信任，我只能这么说了。你看你还说什么，

我在诅咒别人，你看那个法华经你看过吧，我也看你在你上面贴法华经了，法华经里有一个常不轻菩萨品怎么说的？常不轻菩萨诅咒了那些人了吗？他们都下地狱了，是他们因为攻击常不轻菩萨，所以他们下地狱，是常不经菩萨诅咒了吗？是不是？他没有诅咒吧？那为什么会下地狱？

我再告诉你一个世界的真相，我再告诉你一个。佛菩萨、罗汉，这些没有执着的人，他就相当于一个空心管子，佛是绝对的空心管子。空心管子什么意思？就是因为他是空心管子，所以别人对他的加持力可以通过这个空心管子百分之百的传递给其他众生，他心目中、记忆中的众生，所以他可以把加持力百分百传递出去。

反过来怎么说，有人攻击空心管子的时候，攻击力会通过空心管子直接传递到他记忆中的所有众生身上，你能明白这个意思吗？然后再经过这些众生那里，自性当中进行反射，然后就再回到空心管子，再通过这个空心管子回到你身上。

好比我是个空心管子，我传法度人度了很多人，有成千上万亿的人对我有美好的愿望、美好的情绪，你攻击我，我就是空心管子，你的攻击会通过我直接打到他们身上，然后再经过他们的反击，你的攻击会变成成千上百万亿的变化来回到你身上。

所以攻击常不轻菩萨的人都会下地狱，就是这么个原理，你能听得懂这个意思吗？菩萨是超越时间和空间的存在，所以当你做恶业的时候，就能看到你这个恶业最后再翻转过来，那一瞬间会变成什么样子？直接看得见，所以说菩萨畏因，你能理解这意思吗？

还有百业经看过吗？百业经，骂一句阿罗汉就投胎 500 世做狗，那个人还忏悔了，还是投胎 500 世做狗，为什么会有这样的现象？

所以说我叫你不要干那些破邪立正的事，你不知道对方是什么人，有可能人家就是个空心管子，你一句话就把这一世的、所有几世的修行全给打没了。你不知道这个原理，你就看佛经好像常不轻菩萨怎么怎么样，你就看里边对你有意思、对你感觉好的，让你喜欢的那些话，什么看地藏经功德有多大，你就不看无舌两舌报那个。

还有我劝你还是做一个有职业操守的人，你还请我给你弄个度牒，我也替你发信息了，你也说了观音菩萨没有回应，但是地藏菩萨回应了。地藏菩萨也说了，他又告诉我了，你没有职业操守，把别人的什么隐私到处乱传，所以度牒以后再说吧，他是这么说的，你信不信？

他还说了，你经常把菩萨给你的庙这个事拿来炫耀，让他看不下去了，有点看不下去。他能给你还能夺回去，因为这个炫耀本身就是让别人产生很不好的情绪，你到处炫耀，有些人就产生羡慕嫉妒恨这样的情绪，然后会做出很多坏事，所以不要炫耀那些东西，你不要拿这些外在的东西来提高你的身份、你的修为，这些都没有用，你就老老实实做个人好不好？

陌司 2012：2024-03-14 21:49

顶礼师父！请问自己在家进行蒙山施食的仪轨，鬼道众生能收到吗

Taiguanglin：

陌司 2012，不要在家里做了，这种给鬼道众生施食的，我是建议在庙里做，不要在家里做，你就没有必要把自己家里变成鬼的游乐场、鬼的饭堂，没有必要吧是不是？所以我是建议你不要在家里做这种对鬼道施食的事情，好不好？

三日空：

1、2 月份问了师父如何能救刚出生就生各种病以及罕见病的小孩后，到现在一个月已读 105 部地藏经（每天 2-3 部），每周放生 2-3 次，持菩萨圣号 20 万遍，每天发愿度人，请寺庙师父打普佛，但是孩子病情时好时坏，我也没啥感应，师父之前答疑让我站在菩萨立场想为什么没感应，我实在想不出来，没做过什么坏事啊，是不是还不够精进，或者读的量还不够多，有点信心不足了，拜托师父再指点一下！

Taiguanglin：

三日空，已经做了一个月，但是没有感应，是这意思吧？继续做嘛，只要孩子病情没有加重的话，我认为还是有点效果，我也希望你好点，还有就是发愿、放生得坚持做。

2、我看有师兄为小孩治病半年内读 1000 部地藏经的事例，我也想学习，但实在没有这么多完整的时间，如果读经中途被打断，后面接着读完，能算是读了一部吗，还是中断后必须从头读起呢？坐车能读吗？不出声默念算吗？ 顶礼师父！

Taiguanglin：

还有后边佛经打断了，读经打断没有问题，继续读就可以。坐车也能读，不出声，默念也算，都算，只要能读就算。

散步的蜗牛：

顶礼师父！学习双盘六年，一侧可以随意时间坐，一侧可以 3-4 小时。但基本是熬腿坐中。 身体没有太大改善，但嗅觉有时灵敏度高，有时外出很困扰。 问题：外出中在高铁上，同席一个小伙子，同车 2 小时之久，身体特别疲惫不堪，相挨一侧身体冰凉，以为自己晕车，但这个人下车后，换了另外一个人就没有这个现象了。 请问，这是什么情况，外出怎么保护好自己。

Taiguanglin：

散步的蜗牛，你去看前面的长篇里的吸星大法，观丹田先练这个，你的注意力在外边，所以才会把感知力、嗅觉给打开，不少人有这样的情况，嗅觉变灵敏之后就没有办法和正常人太靠近了，也没有办法坐车，尤其是有些人不喜欢女人，然后车上那些很多女人的化妆品味他受不了。所以怎么说呢，这种有点偏门的修法，可能是修了那种偏门的修法，所以我还是建议你先从观丹田开始。

要两边都要一起来，两边都有。这先保证两边各一边都是两个小时以上之后，再慢慢往上往前推，不要太着急，然后磕头也得做，主要是平时注意力往回缩、往回拉到身上来，然后参思情这个是最好的，参思情最好，实在不行就观丹田。

扬程：

Tai 师傅股票期货交易，我理解：对大多数参与者来说是合法的赌博（盈利的人是赚对手盘的钱）。参与其中大亏钱的人，很多有激烈的负面情绪。我想问对于从期货股票经常赚钱的人，是不是造了很多恶业呢？

Taiguanglin：

扬程，我是不建议修行人去搞股票投资的，尤其是股票，如果是你买一个什么大企业的长期持有分红这个可以。但是你想搞短期的炒股，短期内赚钱抽身这种，我是不建议的，毕竟这是有人赚就有人赔的地方，那也算是一种合法的赌博，而且大概率都是上面做局的，上面那些有情报的人都做局的，下边散户大概都是赔的，所以没必要参加做。但是就靠这种方法赚钱的人，我认为那算是恶业。

山摇娜:

太师父，49 天内，您为自己的姥爷按照佛法要求做了功德。为啥还是要入两世入畜生道。弟子愚钝，地藏经上说是可以永不落恶道，好一些还可以升到天上。太师父，您问问地藏菩萨了吗？

Taiguanglin：

山摇娜，自己该承担的业还得承担，他自己接受的果报，那个偷吃三头猪的果报，他自己接受了，然后投胎三次做猪。别人的功德，他可以拿我的功德先去投胎，但是这个罪业没有消，未来还会出现，

所以功德耗完了的时候还得消，恶报还会现前，所以说就决定自己现在去消报了。我觉得他做的还好吧，但是如果让我选的话，我估计大概率就是先去做人，先修行再想办法。

William H：

师父好！　网上视频看到几个瑜伽士在西藏的冰天雪地里打坐，上身仅仅盖了一条刚才水里拿出来的布，但过了一会，这块湿布居然干了，师父对于这种现象怎么看？

Taiguanglin：

William，拙火定，你说的是拙火定，藏传密宗有，瑜伽士派也有。这个就是快速的用意念，快速的催动血液循环，然后发热，你这个可以做得到，但是没有必要，这种修法我们是不建议做的。在身体上用功的任何修法，我们都是不建议的，只要你坐到身体没有感觉为止、坐忘为止就可以了，后面就是意识层面的修行。

你不要在身体层面上要拿这个来显示什么修为高不高，这些没有意义。一开始倒是可以，在他们那边，因为天气冷，所以这也是有他们传法的。南方热的地方怎么办，所以我个人是并不建议这种修法的。

冰夏雪：

顶礼师父，师父慈悲 有人说往生前要修忏悔，把重大的罪业给忏除了，需要拜忏吗？怎么拜？这个问题请师父慈悲开示

Taiguanglin：

冰夏雪，忏悔，不是说往生前必须要忏悔，你这辈子能记得起来的坏事，你都忏悔，前世的呢？你把念经、修行的功德回向给他们，然后心里忏悔这就可以了，没必要特别的搞什么拜忏之类的，但是你要做到也可以，因为做了也有功德，我也不反对。

但是拜忏，你不能把它当做一个专门的修行方式来一直坚持做，这时间还是用在一个是念经，一个是打坐，然后磕头这样正规的修行方法上。拜忏是前期的一种觉得自己罪业多的时候做的，不是什么人都是一开始就一直做到最后为止，不需要的。

一念：

师父好，业的问题。如果一个人因为感情或者别的一些事情仇恨我，但是她是错误的思维方式，我还会受到业报吗？举例，一个人在街上看到一个美女，走神了被车撞了，他怨恨这个美女。我举的例子还是互相不认识的，现实中是有互相认识但胡搅蛮缠的人的。

Taiguanglin：

一念，你说的这种胡搅蛮缠的报应，不会，为什么？因为你到了下边就有阎王给你判了，该你去找谁就找谁，谁是无辜的，谁是有罪的，阎王给你定，你也能接受。你在现实里活着的时候是可以胡搅蛮缠，到了阎王面前，啥事都清清楚楚，没有办法胡搅蛮缠，所以这个是不存在的事情。

合严：

《法华经》中说：如是。我成佛已来。甚大久远。寿命无量阿僧祇劫。常住不灭。《梵网经》中也说这是释迦牟尼佛第八千次来地球。怎么理解呢？释迦牟尼佛在久远劫以前已经成佛？

Taiguanglin：

合严，到底什么时候成佛，这个问题已经前面回答过了，这个故事你自己成佛完了跟他问。释迦牟尼佛什么时候成佛？小乘是坚定的认为他是报身，所以这一世成佛的，最后一世最后被毒死了，最后一个报就结束了，然后成佛了，这是小乘的认为。

大乘因为有化身、法身、报身这些都有，所以不敢确定是什么身，所以现在也不提了，也不拿这个说事了。因为他有可能是报身，也可能是已经成佛之后显得化身，他一生的经历，整个故事全是化身，有可能是这样的。所以说这种问题就靠你自己修行，然后跟佛连接，直接看他的记忆就行？

哆啦 a 梦：

请教师父，超度被堕掉的孩子，如果还没有习惯念地藏经的话，每天念很多遍心经回向给孩子，可以吗？效果是一样吗？ 2、有一种说法，说鬼道众生怕光，如果大白天做瑜伽焰口法会（下午 1 点开始 3 点结束），反而对被超度的鬼道众生不利，是这样吗？ 因为我做过这样的法会，很想知道是不是真的对亡者不利？

Taiguanglin：

每天念心经也可以，念地藏经也行，心经也行，念什么都行，但

是建议还是念地藏经，超度堕掉的孩子建议念地藏经。如果你觉得这个孩子真的是在跟着你，你也明显能感觉到或者身体不好的话，那你还是先去庙里立个牌子，给孩子一个地方住，有个牌子的话那边礼佛、念经的时候孩子就会去那里。

还有你问焰口法会，这个就按照当地的寺庙的规则来做就行。普通人我是不建议在家里给鬼施食的，在家里普通人就不要做这个事情，很可能会给自己带来不好的麻烦。

妙心行:

师父好！ 请问极乐世界的人是不是也念佛呀？他们是怎样念的呀？ 听说人间本来有一种念佛声音能链接到极乐世界的，现在失传了。借此机会能否请师父教念一下佛号啊…… 感恩师父大慈大悲!!!

Taiguanglin：

极乐世界怎么念佛，初禅第一天开始有舌根，有嘴有说话，那就可以念，然后再往上是没有的，就是用思念的方式修佛、念佛。

听说人间本来有一种念佛声音能连接到极乐世界的，现在失传了？这个怎么说呢，谁都可以靠念佛来连接极乐世界，我是这么理解的，不是什么特别的法门，你只要一心专注的念都可以连接，但是呢也有一种修法，这个就不好说了，现在我也没法解释好吧。

李磊:

泰师好，听了你昨天讲龙和动物修行，想问下， 1．一些动物的

寿命也就几十年，怎么修炼几千年呢？它们不是也会死嘛？ 2. 另外《黄帝内经》那里谈到黄帝的师父或者那些修道人，直接活几百岁，这个是纯属虚构的吗？

Taiguanglin：

动物修行它前世大概率都是人，然后堕落到动物，然后就修行。所以说对他们的命运就有些不一样的地方，和普通动物不一样，所以会寿命很长。是给他们这个便利的，他们是犯了什么？按以前的小说里的说法，那就犯了天条，像猪八戒一样堕落到动物身上，所以有这种事情，所以寿命就会变得很长。

但是对现在人来说，现在人类活动太广阔了，这些地方都占了，所以可以说这种动物修行的很少见，东北就有什么，东北五仙，黄鼠狼、老鼠，还有蛇之类的。但是也见过修动物仙然后出马的，这东北有不少，那些动物也是能附体的，那些个动物也是修了很久的，几十年、上百年、几百年都有，有些是真的你说他没本事吧，他还真有点儿，他本事大吧，他还不是那么大，但是给人算个命还是绰绰有余的。

黄帝内经的说法，黄帝内经的那个时候是人类寿命是 120 岁，佛出现之前的 2000 年嘛，可以这么看，到后来是每 100 年减 1 岁。在 120 岁的时候，如果是正常的不是修行的，只是正常的用功德来换寿命的话，也能多加个 36 岁，所以能活到 156 岁。再加上用修行可以增加寿命的话，也可以增加到两三百岁。在那个年代是可以的，那个年代环境和现在都不一样，整个人类社会的活动也是比较单调的，可以长时间修行。

不像现在这样，因为你光是这个信息轰炸，你看到的这个世界的信息轰炸本身就会让你消耗很大的能量的，我们这样拿个手机说话也好、看电视也好，看社会这个乱七八糟东西都会消耗能量，所以都会影响寿命。所以你想活得久的话，你找个简单的地方，房间里别摆那么多东西，找个简单的地方打坐，这个是可以增加寿命的，会延长一点寿命。

好像无话可说:

顶礼师父，弟子愚痴，智慧不足痛哭流涕向您跪拜祈请慈悲开示！

1、以前觉得熬腿很苦，轮转很苦，听了师父再次出山开示后，菩萨度人反复投胎入轮回，度化难化刚强众生，明知山有虎偏向虎山行的度人大业相比，这点苦不值一提，弟子释怀了。

2、弟子知苦，推己及人，感众生轮转之苦，不过这一切皆自作自受，怨不得别人。从内心深处愿发同体大悲心。回到现实，有些人罪孽深重，贡高我慢，难化刚强，怼天怼地怼空气，真应了古话有些人佛出世也难度，一想到这些愿心不足，自己还在火坑，还是细菌，自身难保，顿感困惑，不知如何是好，不知如何发愿。弟子凡夫愚痴少智慧，万望师父慈悲开示。

Taiguanglin：

好像无话可说。你问这些写的这么长，好像真的无话可说，不知如何是好。我讲这么多、传法就是让你发愿，然后戒行善行修行，这些做到了就可以了，还问如何是好，那我怎么回答呢？如何发愿？你

已经说了，你发了同体大悲心，那就很厉害了，你要当什么？你要当驱魔师还是政治家呢，你选一个职业，然后往那个方向发展就可以了。还有坚持修行，至少到了三四禅以上的时候，自然会有再来人接引你，该教你职业就教你职业。

合严:

修到出阳神阶段是不是可以丢下自己的肉身重新找个新肉身接着再修行？那么我出阳神在妇产医院蹲守找个出生就死亡的婴孩身体，那么是不是从小就有宿命通，从小就可以一直修行

Taiguanglin：

合严，你说的是夺舍吧？夺舍这个事儿他本身是作弊，他不是什么人都可以的，而且这个世界是有人观察、有人巡逻的。地藏经里不是说了吗？于月一日、七日、八日好几天，这些天是有人出来观察的，所以你这种夺舍的人大概率都会在夺舍之前被抓住，光是你念头起的时候就有可能，尤其是那些有佛菩萨管着的那些地方，基本上这种作弊性的行为都会被阻止。西藏那边以前有，我不知道现在还有没有，总之那边这个事情发生的多。

木小缘起:

顶级师父。平时磕头+腹式呼吸，最近降魔坐进入比较清明状态后，时不时的颤抖，有时从底部，有时是腰部左右颤抖。虽然不影响继续坐下去，但有时挺激烈的。不知道是该继续坐下去还是有什么需

要注意的地方？

Taiguanglin：

木小缘起，你说的颤抖，一般身体到一定程度就会放松，放松过程就会颤抖一下、抖一下，也有时候持续抖一段时间的，这都属于很正常。只要不是你感到身体痛苦了、哪里痛了，那是另一回事，一般情况下的颤抖之后又舒服了，感觉身体的存在的感觉稍微减少了一点，这样都在正确的方向发展的。好吧，加油吧！

看客:

师父：地藏经里有的佛寿命百千万亿劫，有的几万劫，有的几十劫，他们都证回到法身不灭，为何又有寿命而且又长短不等呢？

Taiguanglin：

看客，佛的寿命是佛住世的时间，像释迦牟尼佛寿命八十几岁，八十一岁还是八十五岁，有几种说法吧，好像有两种说法，反正就八十多岁吧，他是在这一世里就活了这么多，但是在别的世界有些世界佛住世的时间就很长，比如说弥勒菩萨接下来是他出世的时候是人寿 84000 岁的时候，他起码是能活 84000 岁吧，而且不止 84000 岁，他可能活很长时间，然后他入灭之后开始人寿减少，我也没记住，反正他肯定活的时间超过 84000 岁，下一次弥勒佛出世的时候。

谁为爱乐：

我多年至今按您的法修持，又发愿受灌顶修持心中心密法明心见

性并往生极乐，师父会嫌弃我两头修持么？若不嫌弃，请问我要注意点什么？ （心密修持也需要 2 小时以上跏趺坐，结印持咒不散，同时要无生法教义通达）

Taiguanglin：

谁为爱乐，你到底要最后想干嘛，你要往生极乐吗？那往生极乐多简单呢，不要什么心密持咒，就念佛就行，你能思念佛，用思情来抓住这个思情走就可以了，其他不需要了。

你喜欢这种好几种并行的，那也可以，但是最关键的时候看你最后死的时候，你能拿出功夫来，真实做到，那就看那时候情况吧。如果你平时专注于一门，专注于思情，思佛和观佛、念佛往这个方向走，最后你想往生极乐就概率更大一些，如果你修了其他法门就不好说了，到时候你有可能会…，你知道那什么密法之类的，有时候想起来又会干扰到。

散步的蜗牛:

师父：今天第二个问题。 昨天才发现，小腹肚脐周边，不定时的微微跳动，一关注就没有了，想是这个位置经络被激活了，不知道对不对，今天这个现象又没有了，请问怎么能继续激活这处？

Taiguanglin：

散步的蜗牛，肌肉放松的时候都有这种跳动，不光是你小腹肚脐，脸部肌肉也会跳动的，有些时候跳眼皮，甚至跳耳朵的都有，还是跳嘴唇都有。所以这个就不用关心，你不疼就行，你过一段时间都会过

去的，而且有些时候皮肤很瘙痒，有能刮出什么东西的也有，我前面看了，这种过程就不用太在意，放过去就可以了，不疼就行。

洛迦：

小时候养过一只狗，跟我感情很深，后来被车撞死，又眼睁睁看它被扒了皮炖成一锅肉。 二十多年过去了，每次想起那一幕就像心上扎了一根刺一样隐隐作痛，我能为一只狗超度吗，怎么做，现在还来得及吗？如果它能因此受益我的情绪会缓解吗？

Taiguanglin：

洛迦，你这种放不下的情绪，发个愿，先发个愿，这个是的确管用的。你不是对狗有一种愧疚之心吗？你发个愿未来要度他，这样真诚的发个愿就行。反正就是先发愿，然后做功德回向给他，哪怕他到了哪个道都可以把功德回向给他。

梦茹：

师父，龙投胎成人，然后开悟，还有纪录片。微博上叫真道慧龙，我附近有很多人跟他修行，给人治病。所以我就很疑问，想问问您。

Taiguanglin：

梦茹，龙投胎成人，那他现在就是人了，过去什么不重要，现在投胎成人那就是人，那就可以修行，以前的修为也能接过来，也能给人看病都行，这很正常。哪怕你前世是猪、狗，现在这世投胎成人，那就是人，可能有宿命通的人看你，可能看出你前世的形态，但不能

说你是西游记里现出你的原形，然后你就变成猪狗了，不是那么一回事，你现在投胎成人那就是人，以前是什么不重要，现在才重要。

Elaine：

师父昨天说腿细才好打坐，请问怎样尽快让大小腿变细，方便双盘吗？ 磕头对瘦腿有帮助吗

Taiguanglin：

Elaine，你想怎么腿细？一个是磕头，一个是少吃点呗，少吃点，然后磕头，还有不要去健身房特别练腿，没有必要，我是不建议做这种健身房练腿的那种事，你就正常的磕头就行。不需要太粗，就正常情况这都能盘上，女的比男的更容易盘，因为腿细点，磕头加上打坐，然后少吃点就行，还有练腹式呼吸。

我在树下：

1、师父开示的众生轮转中，说的欲界六天的情况，是单指地球这个人间小世界里面的欲界六天吗？

Taiguanglin：

我在树下，十亿个小世界里所有的欲界六天都算。

2、十亿个小世界，每个小世界的欲界天都有魔王？十亿个小世界，释迦摩尼佛选择了我们地球这个小世界成佛吗？

Taiguanglin：

不是每一个都有，不过大部分都有，毕竟人手不够。而且魔王对人们修行也有一定的帮助，他捣乱他也有捣乱的功德。虽然我们说这个功德不是什么好事的功德，他捣乱对修行的人筛选的过程中有一定的帮助。

十亿个小世界，释迦牟尼佛选择了我们地球这个小世界成佛吗？释迦牟尼佛什么时候成佛都不好说，我对这个问题一直保留意见，有可能他已经成佛很久了，也有可能就当下这辈子成佛的。

所以说这个问题靠以后你自己的修行去探索，等你能够连接释迦牟尼佛的记忆的时候，看看他是什么时候成佛的，有可能是这一世，也有可能是很久以前就成佛了，而且来过地球很多次，这个地球也不能算是一个永久的地球，等地球毁了再来一个，毁了再来一个，可以反复造的，所以说释迦牟尼佛到底什么时候成佛，是不是这一世到了这个世界成佛，这个都是很难说的。

3、娑婆世界的十亿个小世界，都有极乐世界的菩萨和阿罗汉传法吗？

Taiguanglin：

还有不是所有的小世界都有极乐世界的人传法，就是这个。因为传法是个团队工作需要人手，我们也不可能派出那么多人，这十亿个小世界全部都派进去，就在这个世界里做一个传法的模板。

Lingfei:

师父，问个很难为情的问题，有没有可能跳过修行阿罗汉，直接修菩萨道成佛？（偷懒的办法）

Taiguanglin：

Lingfei，你根本就没有办法，你为什么要跳过？直接修菩萨道成佛，你所说的是不是在哪里听了什么证悟，一下子立地成佛那种说法？那不可能的，只能是一步一步来，没有什么一下子成佛，除非你本来就是等觉菩萨，最后一世过来一下子成佛了，那可以。但是凡夫的话那只能是一步一步来。

J丶：

请教师父，双盘降魔坐的时候膝盖一直有微微的疼痛，仔细感受像是拉扯紧绷的感觉（膝盖外侧），左腿疼一阵就好，右腿是一直痛的。下坐后也一直痛。因为疼痛不剧烈可以坚持坐下去，但是怕会伤到膝盖。而且我之前右腿膝盖因为爬山伤到过，导致剧烈运动就会痛正常情况下是没事的（磕大头也没事）。这种情况应该继续坐还是下坐合适。

Taiguanglin：

J，这个双盘的姿势已经讲过很多次了，脚后跟一定要顶到腹股沟上往里顶，然后脚趾尖能出到大腿外侧就行。外边的筋拉扯的有点痛，这个是没有问题的。主要是你姿势不对的话，膝盖里边的软骨就有可会受伤，所以我们要摆好姿势，姿势很重要。我看你说的不是那种问题，坚持到一个半小时以上的话，就能感觉到腿骨头受伤的地方突然

间会变得很疼，那个时候就是开始修复的过程。

Dn:

 师父，释迦牟尼佛已经成佛，说明他已经度完自己的所有有缘众生了，那我们会来到娑婆世界，是因为和弥勒菩萨有缘，弥勒需要把我们度了，才能成佛吗？

Taiguanglin：

Dn，释迦牟尼成佛了，说明他度完了和他有缘的众生。至少你不是和他有直接缘的众生，你跟他有在轮回当中有过接触，有过互动，这叫业，有了业缘才算直接的缘，你可能是和他有业缘的众生的有业缘的众生的有业缘的众生这样往下传，辈辈传，像论亲戚一样往下传。

所以说并不是所有人都和他有缘，和他有缘的众生肯定是都成为阿罗汉了，有直接业缘的众生，其他没成的就是比较远的人。如果你和弥勒菩萨有直接业缘的话，他下次成佛之前肯定要来带你，但是没有的话他就管不了了，不归他管。再往下传，其他菩萨罗汉身上。

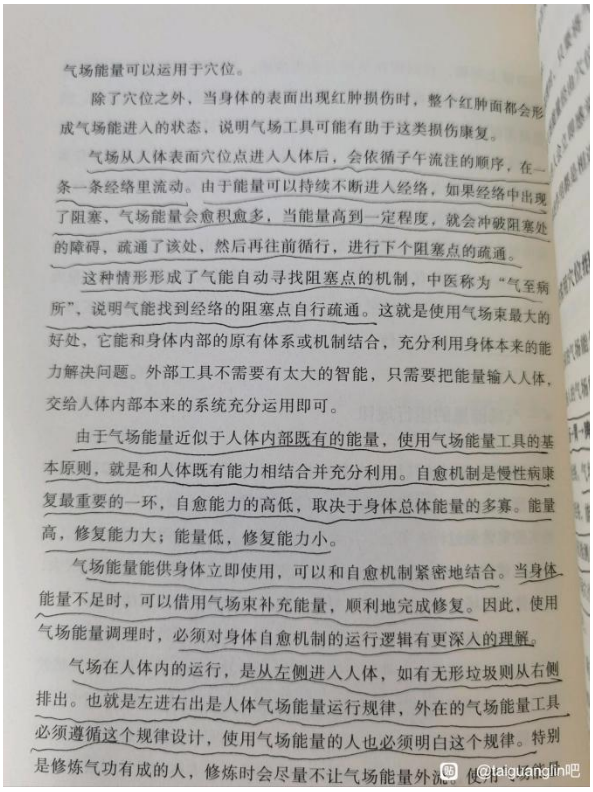
Tai 师父 2024 年 3 月 16 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

虔诚的行者：2024-03-16 19:52

Tai 师父好，台湾吴清忠先生写的人体使用手册中提到了经络仪，

它的作用类似太师父讲的修为高的人用气给病人治病，只不过是仪器实现，Tai 师父怎么看，类似经络仪真的能和修为高的人用气功疏通经络一样吗？下面是介绍页。



气场能量可以运用于穴位。

除了穴位之外，当身体的表面出现红肿损伤时，整个红肿面都会形成气场能进入的状态，说明气场工具可能有助于这类损伤康复。

气场从人体表面穴位点进入人体后，会依循子午流注的顺序，在一条一条经络里流动。由于能量可以持续不断进入经络，如果经络中出现了阻塞，气场能量会愈积愈多，当能量高到一定程度，就会冲破阻塞处的障碍，疏通了该处，然后再往前循行，进行下个阻塞点的疏通。

这种情形形成了气能自动寻找阻塞点的机制，中医称为“气至病所”，说明气能找到经络的阻塞点自行疏通。这就是使用气场束最大的好处，它能和身体内部的原有体系或机制结合，充分利用身体本来的能力解决问题。外部工具不需要有太大的智能，只需要把能量输入人体，交给人体内部本来的系统充分运用即可。

由于气场能量近似于人体内部既有的能量，使用气场能量工具的基本原则，就是和人体既有能力相结合并充分利用。自愈机制是慢性病康复最重要的一环，自愈能力的高低，取决于身体总体能量的多寡。能量高，修复能力大；能量低，修复能力小。

气场能量能供身体立即使用，可以和自愈机制紧密地结合。当身体能量不足时，可以借用气场束补充能量，顺利地完成修复。因此，使用气场能量调理时，必须对身体自愈机制的运行逻辑有更深入的理解。

气场在人体内的运行，是从左侧进入人体，如有无形垃圾则从右侧排出。也就是左进右出是人体气场能量运行规律，外在的气场能量工具必须遵循这个规律设计，使用气场能量的人也必须明白这个规律。特别是修炼气功有成的人，修炼时会尽量不让气场能量外流。

Taiguanglin：

虔诚的行者，你说的用气功治疗，这是可行的。以前我也接受过几次那种治疗，我很少生病的，有点头疼，就来了一位师父，他说他会气功，感觉当时是有效的，但是过一段时间还是那样。后来都是打坐，慢慢调、慢慢调，靠自己打坐就调过来了。这种气功治疗的确当下是有效的，可以打通的，但是你的身体本身机能就那样。就像给你打了一针，那个药效过去了，那就又会回到原来状态，那都是一样的原理。当下可以给你打通一点经络，就状态好一点，但是过一阵子又会恢复。所以，还得靠自己把身体彻底改过来，变成好的身体就没事

了。

随缘了 shi：2024-03-16 19:23

请教大士，两条腿打坐时间是一定要大致平衡么？比如莲花坐可以 N 小时不痛也要练另一条腿么？

Taiguanglin：

随缘了 shi，两条腿都得练，至少你欲界定是一条腿可以进的，欲界定还行。因为欲界定都不能算定，就是入静，身体的存在感还在。但是你要入初禅的话，就得要两条腿都练好了，才能进入身体消失的状态，感觉不到的那种状态，坐忘的状态。这是必须的，不是靠一时的方便法就能过去的，至少初禅是没有跳过去的可能性。因为身体要彻底变成那种没有淫欲的身体，不一样的身体，男的百日筑基，女的月经消失都得有。

Skywatch：2024-03-16 15:55

我在打坐的时候为了保持腹式呼吸，肚子和后腰那块地方会不自觉地用力（因为总是想把肚子尽可能地往外顶），这样导致我每一次呼吸都很累，坐了十几分钟后腰就酸痛没法继续，是我的方法不对吗？我现在腹式呼吸感觉并没有比胸式呼吸多吸入氧气，正确的腹式呼吸是腹部中间往外顶的感觉，还是整个肚子均匀地外扩？

Taiguanglin：

Skywatch，下边已经有人回答你了。打坐的时候就不要练腹式

呼吸，打坐的时候放松、放松再放松。前面已经多次讲过，就简单的思佛，思佛不行就观佛，观佛不行就念佛，就这么简单的。不要再把注意力放到什么练呼吸，什么观丹田，这些尽量能不做就不做。

掌南飞：2024-03-16 13:05

Tai 师父你好，我想问问您之前说普贤菩萨现在没有投胎，那文殊菩萨是不是投胎下来了？现任的阿弥陀佛也可以投胎下来传法吗？之前看到新闻有外国人调查研究前身、今世，发现同一个人，两三世长的都很像，那印光大师和玄奘法师的相貌是不是也很像呢？感谢！

Taiguanglin：

掌南飞，文殊、普贤都没有投胎，他们各自都有事，至少都没有投胎。阿弥陀佛是不会投胎的，成佛了就不会再投胎了。再投胎，如果带着报身投胎的话，又是重新新的开始。所以最多给你显个化身看看，这个可以，但是不会再投胎。

长的有些差不多吧，前世和今世这种，轮回者来的人长得差不多。我看是吧，印光和玄奘差不多吧。

天才樱木花路：2024-03-16 10:10

顶礼 Tai 师父，您之前说有阿罗汉自己成就后不愿下去消业，导致与他有业力的人无法成佛，也就是说成就阿罗汉是可以带业的。那这种阿罗汉带的业有没有可能是跟等觉菩萨的？如果碰到这种情况，等觉菩萨还需要把这段业消掉才成佛吗？

Taiguanglin：

天才樱木花落，等觉菩萨是不能带着业成佛的。菩萨和罗汉可以带着业，但是等觉菩萨要成佛是不能带着业的。因为 0 到 1 是质的变化，佛到等觉菩萨有妄想，出现一个妄想，这是质的变化。但是 1 到 2、2 到 3，这是量的变化，量的变化是靠其他佛的加持力来压一压。

所以说，在佛菩萨加持下，可以带着业成阿罗汉。而且到极乐世界的话，这个带着的业，量可以变得更大，可以带着更多的业成阿罗汉。但是佛不一样，佛是最终极形态，最后就得到所有业全部消的状态，这个是没有办法的。所以哪怕你到了等觉菩萨，你和阿罗汉还有业的话，还得下去找他消，怎么着也得装模作样消一下。

何鹏飞 1994：2024-03-16 00:46

顶礼 Tai 师，我个人理解您所教的净土禅。第一是念佛忆佛。第二是坐禅。弟子的问题：通过坐禅获得的禅定力量，在人临死的那一刻会消散（导致无法念佛)吗？ 会不会被冤亲债主障碍而无法获得阿弥陀佛接引？

Taiguanglin：

禅定的功夫在临死的时候会消散吗？如果消散的话，就禅定没到的程度。你只要能达到初禅境界的话，基本上就有保障了。因为初禅就能看到那些冤亲债主的本相，他们来了就能看见，那些真实的相，就不会被他们吸引，而真正能看到佛菩萨来接引。

所以只要修到初禅，这个往生基本都是有保障的。除非你不想往生，你没有往这个方向发愿的话那不好说，但只要有这个愿的话都能去。冤亲债主怎么说，要是不行的话，还可以拿福报、行善的福德来压一压。这个有禅定的，大概率都是能去的。

天才樱木花路：2024-03-15 23:50

顶礼 Tai 师父，请问宇宙间的四种力：强力，弱力，电磁力，引力是否能统一？ 其中前三种力已经统一，但引力怎么也无法统一，爱因斯坦致力一辈子也不行，不知从佛法的角度来说引力是一种什么力，最终能否跟其它三种力统一？

Taiguanglin：

天才樱木花落，你说的四种力量，强力、弱力、电磁力、引力，引力以前讲过的。引力是在注意力和情绪上产生的，这对所有天人都一样。所以，佛创造世界的时候，也是一开始用注意力，他先打出一个妄想，创造出注意力，而且可以同时创造很多，然后把这个宇宙里边大的恒星都给造出来。

就因为引力它是从众生的意念中产生的，所以很难用科学来解释。而且这个引力，只要在众生那里，就可以穿越任何空间。所以就算在这里，不同的空间当中都可以感受到。我们和鬼道众生是重叠在一起的，那我们和鬼道众生之间的引力，也是互相可以干扰到的。

三禅以后看地球的话，整个世界就没有什么物质，全是意识，全是大大小小的阳神。境界越低的，阳神越小，然后就黑红黑红的，然

后境界越高，阳神就越大。整个地球就是很多个阳神聚集地，而且这么多阳神聚在一起的话，他们自身就会产生引力，互相之间引力叠加的情况下，又会产生更大的引力，把这个星球给控制住。

所以，不只是地球物质形态下的引力，还叠加了这个众生的引力。所以说，你要拿科学来把这个都给解释的话，有点难。但是，就有人做了实践嘛，双缝干涉实验，让普通人和修冥想的人们，分两组来进行意念当中观察那个地方，结果发现不一样，结果不一样。这个你可以在网上查一下，说明意念可以创造出一定的引力，来干扰微观态的小粒子。

有一无空：2024-03-15 21:15

顶礼师父。练习呼吸时，呼与吸之间会有段空白，有时这个空白时间会长一些，让人无所适从，还有点怕怕感，如何对治呢？

Taiguanglin：

有一无空，呼吸本来就这样，吸气，然后呼气，吸气和呼气之间是没有暂停的，然后呼完之后暂停一段时间。呼吸时间拉长，不是你把呼气吸气时间拉长，而是把中间这个暂停的时间拉长。然后打坐入定也是在这个暂停的时间段进去，所以不是什么无所适从。你要是无所适从的话，你念佛就完了，这个很正常的。

慧梨呀：

师父，徒步朝山礼佛也是在消业是吧，那西藏很多信众去冈仁波

齐转山，转一次山灭多少罪业也是真的吗？如果是真的那我暑假想去转下。

Taiguanglin：

慧梨呀，三步一拜的转山可以消业，这个是真的。不只是做这个消业，我以前也讲过磕头也可以消业。我一直在叫大家磕大头，就是把未来可能生病的业障先拉过来，用磕头来消一下，就算不能绝对完全消，那也能拉过来一部分消。

还有，有的不是修行的人、叫人生导师那类人，还有的说，你要是人生遇到困境很倒霉的时候就出去散步，一直走，一天走到累，累到想睡觉为止。十个小时、十二个小时这么走路，一直散步，一边走一边想自己该要干嘛。想问题不是重点，而是一直走，这个走路本身也是一种让自己受苦，也算是消业了。

所以说，这个磕头是可以一定程度上消业的，而且磕头毕竟带着很虔诚和恭敬的心在做。但是，并不建议现在人都去（朝山），那边环境也不是很好，当地人是可以的。你外地人跑去那，说实话也有点危险吧。那边路上三步一拜磕着走，也有可能遇到一些不好的事情。你有礼佛的话，中原地区礼佛也行，你的 IP 是福建，中原地区的名山也可以去礼的。

Dn：

师父，极乐世界，下品下生，不是没有男女吗，怎么还会有爱情，淫欲？

Taiguanglin：

Dn，极乐世界下品下生，相当于这个世界的欲界天，是有淫欲的，所以也有爱情，也有男女。但是，极乐世界从下到上都是莲花生的，莲花里生长，莲花里自己化生出来，并不是淫欲所生。所以，有爱情是有爱情，而且也可以组成家庭，两个人愿意一起过也可以，但是他不能生孩子，而且寿命也很长。

我在树下：

1、没有和别人互动的情况下，自己意外受伤了，算是业报吗？消的是什么类型的业？

Taiguanglin：

我在树下，意外受伤，如果你一定要往消业方向想的话，冤亲债主在的时候就这样。冤亲债主会让你时不时的受点小伤，也有可能会危险的地方把你往里推，就像鬼片里那些鬼，把人往车道上推一样，冤亲债主有这个能力的。在那么一瞬间，短暂的一瞬间里，让你神智有点昏的状态，然后就让你去干一些可以受伤的事情，这也是他们报复的方法。

2、大师兄以报身在人间，那么这期间念他名号，他是不是暂时感应不到了？

Taiguanglin：

大师兄以报身在人间，那么这期间念名号，他是报身的话感应不

到，但是还有二师兄啊。这两个人搭档就是这么个好处，因为一个人在下边，另一个人管两个人的事，这样就可以了。

莫西：

请问您每天的固定要做的事情（例如打坐时间，读什么经书，大悲咒，佛号）？您现在有普通人的娱乐方式吗（例如电影，打游戏等等）？

Taiguanglin：

莫西，我现在是每天早晨起来，先给我妈念一遍《地藏经》，然后一上午都是打坐的，一直打坐到中午的时候，然后再去做饭什么干点事，下午基本上把该干的事都干了，然后到傍晚就磕个头，磕几个小时、两个小时的头，然后再做这个回答，然后再打坐。

有时候打坐到很晚的话，有可能不知不觉间都通宵，有时候就可能坐到一两点就去睡了。本来以前都是通宵打坐的，后来回家之后，状态有点下来了，毕竟一直要照顾母亲，心里还有那么一个放不下的结，所以打坐状态不像以前那么好。

果慧：

Tai 师父，弟子害怕。您说骂阿罗汉会当 500 世狗。自从去年学佛后就出现一个现象，有时候莫名奇妙在心里会骂不认识的女性和观音菩萨是 biao（读第三声）子，但是没有用嘴说出来了。我也不知道为什么突然这样说？我也不想这样。不知道是习气还是业力导致。

我有跟观世音菩萨说这件事，我不是故意骂她的。我有放生，发菩提心度尽与弟子有业力牵引的人，但是她没给我托梦怎么解决心里骂人的这件事。我不想当狗。

Taiguanglin：

果慧，没事，观音菩萨可以骂，你心里骂他没关系，因为他不是生在这，带着报身生到这个世界的，这个也没什么。而且这属于是一种心理的那种习气翻转、习气翻腾，很正常。

十年前我好像说过，我有段时间脑子里全是杀人的那种妄想，后来就知道这是怎么一回事，就慢慢过去了。所以你心里骂人这很正常，骂观音菩萨也行，骂谁都可以，你只要知道这是你习气翻转、翻腾的过程，那就可以了。然后心里有点你所说的忏悔之心，这就可以了，没什么，继续修行就行，能发愿就很不错了。

骂阿罗汉当狗，书上是那么写的。阿罗汉是活着的人，在庙里生活，每天打坐，每天吃完饭就打坐不干活，一直就那样。其他人都知道他是证果的阿罗汉，所以不去招惹他。但是有那么一个人就去骂他，你为什么每天吃饭就不干活一直打坐？所以，阿罗汉就说，我是证果的阿罗汉，你骂我是有果报的，你赶紧忏悔吧。然后旁边人又劝他，年轻人就忏悔了。但是光忏悔还是不够的，所以就轮回 500 世做狗，就是这么一个过程。

山摇娜：

Tai 师父，我刚接触佛法读到地藏菩萨的誓言"众生度尽，方证菩

提"就哭。后来听了师父讲的发心，就发愿娑婆世界只要还有一个众生没成阿罗汉我就誓不取正觉。但是在当世的生活中，我懒惰磕头念佛打坐都不精进，喜欢刷手机小视频；嗔心很重，一遇到境界就火冒三丈口出恶语，尤其面对孩子学习时；我还贪吃，吃甜食吃零食;唯一值得安慰的是我不吃肉，我可怜被杀的动物。太师父，我属猪，我觉的自己上几辈子就在畜生道做猪，这辈子修不好也许又去做猪了。我现在每天都在佛菩萨面前心甘情愿发一遍大愿，希望佛菩萨能让我精进修行，但就是又懒脾气又坏又贪吃。

Taiguanglin：

山摇娜，修行都有一个过程，你愿意发愿就已经是开始了。然后每天定个时间，我每天要修多长时间，最好是能达到两个小时，是基本的要求。一开始初学，一个小时也行，半小时也行。但是你想稳定的进步的话，最好是两个小时，早晨上午一个小时，睡前一个小时。打坐也好，念佛也好，念咒也好，磕头也好，先保持这两个小时修行时间。

然后是其它时候，你有什么贪吃、嗔恨心重，这些都很正常。怎么说呢，你心里已经知道那个不好，有生起忏悔之心这就可以了，不要求马上就能怎么样。因为人活了累劫，这是无始以来生活了很多世，这么多时间累积下来的习气，不可能很快就消灭的，所以不用太在意，也不用给自己太多的压力，好不好？

合严：

顶礼师父，练成不倒单需要什么条件啊？

Taiguanglin：

合严，不倒单起码是二禅的，二禅能做到不倒单。但是怎么说，到了二禅、三禅、四禅以后，有可能也会遇到一些境遇，就像现在我一样。现在因为要照顾母亲，她有两三次是晚上，至少两次，夜里犯病，我打 120 带出去的。所以之后，就有点落下一种警惕感，一直都不敢入深定。所以说没有办法，业来了就这样，有些业就是不能让你好好修行的业，所以也叫业障嘛，先把这个事解决了。所以严格来说，二禅能达到不倒单，这样知道就行了。

打坐磕头念佛：

师父好，买了各种檀香沉香都觉得不好有味道，真的价值连城买不到买不起。那我们在家人应该怎么供香合适？ 除了自己修行解脱，佛菩萨对凡夫的期望是希望我们发愿度人吗？度人真的难。

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，这个供香这类事情，你愿意做就做，但我不是很执着于在家里做这类什么仪式的。在我家里就挂着有佛像，有两三个佛像吧，但是我从来不供什么，供他们干嘛？真是的。反正天天念经打坐修行就可以了，干嘛还要供那个？真的是。你要有那钱，直接放生就完了，他要那香干嘛，是不是啊？所以我是不太介意这类事情的，但是有些人他就需要仪式感，没办法。

佛菩萨对凡夫的期望是，都能解脱成阿罗汉、菩萨、佛，最后大

家都能成佛，这是佛菩萨的期望。但是你要成菩萨、成佛的话，你得把和你有缘的众生都度了嘛，所以我们要发愿。不是佛菩萨要求我们发愿，而是我们要成佛的话，我们得发愿。

度人的确很难，这不是一世两世的事情，有可能我们现在已经无始以来轮回了多少世。从现在开始，发愿之后开始把他们度出去的过程，也有可能那么长，就是这么个游戏。这算是游戏，现在开始发愿之后，才开始闯关、通关的过程。

Tai 学院-牛牛：

师父，请问贡高我慢之心是累世产生的吗？请问具体的产生原因和解决的办法，有这种心能去西方大学吗？例如之前经商时要做的比别人好，不好就经常难受，想着法干过别人，修行时又觉得比凡夫强点，也认为自己一定能修的很好又开始轻慢起来，发觉这种情绪后老是堵在胸口解决不掉，极其难受。

Taiguanglin：

牛牛，贡高我慢心，底层逻辑是先分别，先把人和我分别起来，然后是比较，然后我取。“我见、我取、我执“，当中属于“我取”这个程度。我想要这样，有这个“我想要”这个执着之后，就会出现贡高我慢心。

就是看到别人和我不一样的情况下，我比别人好。我不能把他和我重叠在一起来想，他的痛苦也是我的痛苦，如果我这么想的话，就不会产生贡高我慢心。而是我一分别之后，又有了“我见、我取、我

执”，到“我取”就可以出现贡高我慢心，理论上是这样的。就认为自己很不错，比别人很不错，这种心态吧，很多人都有。

而且从这里开始出现欢喜心，就是快感，觉得很多幸福感。很多时候幸福感就来自于比较当中，和别人比，自己有更好的地方，钱也多，名声也大，修行也高。修行的人就喜欢在这方面产生这种我慢心，觉得修为很厉害，比别人能盘腿更长时间，读佛经看得多之类的方式。

底层逻辑都是把“别人”、“我”分别起来之后，我无法体验到、我无法感同身受到对方的那种痛苦啊、烦恼啊，这个时候就会出现贡高我慢心。如果反过来，你能看到对方的不足，而且能为对方感到惋惜的时候，就不是贡高我慢心，而是悲悯之心。

所以，你要灭这个贡高我慢心，简单来说磕头就行，拼命的磕头，磕到一定程度就能把自己放下了。我也是有过一段时间这样的经验。

SNZYLG：

师父，以前打坐全程身体很紧腹式呼吸幅度很小，今天打坐到 100 分钟感觉身体有被融化松弛的感觉，感觉腹式呼吸幅度自己变大，然后可以连接到会阴处，脑门清凉但上身和头轻微出汗，膝盖和胯特别热，这是突然打通了某处的原因吗？

Taiguanglin：

SNZYLG，你说的感应都是很好的感应，不是感应，算是感觉，身体上的感觉。能坐到 90、100 分钟开始，这个骨头软骨之类的会一点点修复，所以不只是热，可能应该疼才是正确的。膝盖和胯骨这

边，如果年纪大的话，这些磨损严重的人都会，一开始都会很疼，然后就慢慢热起来，然后就疼的感觉会压下来，但第二天又会疼，然后就慢慢压下。不过我看你说的觉得是好的现象，继续努力。

空空：

师父肠道手术后多久可以打坐，双盘对伤口有影响吗？

Taiguanglin：

空空，一般开膛破肚的手术至少也得半年。因为要练腹式呼吸，打坐就得练腹式呼吸，所以你开膛破肚之后强行练腹式呼吸的话，对伤口或者内脏都不太好，至少要半年休息。

但是，你想把它彻底修复的话，最后还得双盘。能打坐两个小时以上的话，那些伤口内在的一点破损都可以修复过来。否则，看你外在的感觉是不疼了，也好像修复完了，但是等老了还会疼，真的，等老了还会疼。有些人就是下雨天会疼，这些伤口，都一样的。

SNZYLG：

师父，我降魔坐 90 分钟时，交叉处的小腿骨不疼，莲花座 90 分钟后，左小腿和右小腿交叉处被压的特别疼，是不是我胯开的不平衡导致？

Taiguanglin：

SNZYLG，小腿压的疼的话，你把腿再往上放，使劲往上放，脚后跟顶到腹股沟，往上放，脚趾头出到外边。只要往上放到一定程度，

你就能找到一个不疼的位置。但是你如果胖的话一直疼，胖的话上不去的话就一直疼。所以还是减肥，减肥是重要的。多坐几次，慢慢找个最不疼的位置就行，这个没有办法，人都一样的，有些人腿粗的就一直疼。继续练，努力。

心无挂碍：

师父，送孩子去比较贵的学校读书，算透支孩子的福报吗？

Taiguanglin：

心无挂碍，送孩子去好的学校读书？那不算，本来就是孩子的福报，你愿意的话，那本来就算是孩子的福报。未来开始，当他离开父母或者独立之后开始算他的福报，之前一直是在父母的福报之下保护。但是，这个福报也算是孩子的一份，是父母福报保护之下生长，这么看。他这个也算是他该得的一部分，因为可以说父母就是欠孩子的，可以这么理解。

云朋：

师父，1、发愿度冤亲债主，是不是发一个自己往生净土以后，再回入娑婆度他离苦的愿？

Taiguanglin：

云朋，发愿度冤亲债主，可以，你先去极乐世界，修到阿罗汉以后再回来度他，这么发愿也可以。

2、玄奘法师是大势至菩萨再来吗？为什么资料记载他发愿兜率净土？

Taiguanglin：

然后，玄奘法师是大势至菩萨再来吗？对呀。为什么资料记载他发愿兜率？资料那些都是写给人看的，他现在还在人间呢。资料那些东西都是写给人看的，你这么理解就完了。

玄奘法师现在还在人间呢，那个大势至菩萨，正在消业，消完业就可以回去了。他那一世的主要任务，就是把佛经带过来翻译。其中最重要的佛经就是弥勒菩萨写的《瑜珈师地论》，他是打算把那个翻译的最好一些。

春雨：

师父！我念到谁就想谁可以吗？还是固定想一个？

Taiguanglin：

春雨，你说你念的是菩萨吗？那就可以了，你念谁就观谁，想像谁，这就可以，不需要什么，一定要观想阿弥陀佛或者思念阿弥陀佛，你念谁就想谁就可以。

明月：

师父怎么看待南传原始佛教的修行？八正道，四念处，泰国缅甸证果的师父很多。我一直在修隆波田的动中禅，他们更多谈到的是内观自心，很少提到佛菩萨加持，弟子多年修习，进进退退，一直以为

心净则佛土净，这是我进步缓慢的原因吗？佛陀说：以色见我，以音声求我，是人行邪道。那我们心外求阿弥陀佛接引，不是在心外求吗？感恩师父。

Taiguanglin：

明月，南传佛教，我不认为他们有那么多证果的师父。你说证果是什么果？初果还是什么？须陀洹、斯陀含，证那些果？还是二禅三禅这样算？他们自己说的天花乱坠，说实话都很一般，大部分人初禅都没到，连欲界定都没到。该干嘛都干嘛，就是说给别人听的，几乎是那样，我从来没见过。不能说从来没见过、一个都没见过，就见过那么几个，和人数相比，就那么几个，而且他那么几个是打坐双盘的，很多人都连双盘都盘不起来，南传佛教的。

内观自心，在他们那里，这属于生活心态，平时观察自己四念处。八正道是理论，因为他们那边的理论欠缺，所以没有佛菩萨加持这一说。而且他们没有大菩提心这个概念，他们是没有这个的，他们是以出离心来修行的，只要自己离开就完了。

所以你说你为什么进进退退没有进步？我认为，是你现在没有大愿，第一个是有大愿，然后才是正常的修行方法。还有福德、戒行这些，戒行、善行、修行之后得带上。

然后在心外求阿弥陀佛？这不能算是心外求，已经说了诸佛同体，所有人众生的意识全部叠加在一起，你只要认为整个世界都是你自性当中幻化出来的幻境，这就可以了。阿弥陀佛和我们都是意识重叠在一起的状态，我们也不能说是向外求阿弥陀佛接引我们。只是我们希

望在死的那一刻去往极乐世界，这么理解就行。

而且，阿弥陀佛接我们去的前提条件是什么？“信愿行”三个。“信”是相信极乐世界存在，我可以去这些信心，这也是里边的，这不是外边的，是我自己的；“愿”是我想往生极乐世界，也是我自己的；“行”也是我自己的修行，也是灭我自己的内部的妄想、分别、执着，这个过程。所以说“信愿行”，这个不能算是向外求什么。

你要是不理解这个基本大乘义理的情况下，只是单纯的以为阿弥陀佛是什么天上飞来飞去的鸟，然后把你给抓起来带到极乐世界，这么理解的话，那就变成心外求佛。但是，你把整个理论都理解了，整个法界是这么一回事，就算正确理解，那就不能算是心外求法，明白了吧？

三日空：

1、如果以后修行出问题不知道如何解决，万一师父到时候不在，问佛菩萨又没有回应咋办，能否去寺庙问，师父能否推荐一些靠谱的地方，那些名寺五台山九华山之类的是否可以？

Taiguanglin：

三日空，我不是说了嘛，先发愿，然后戒行、善行、修行都到了，然后就能够得到佛菩萨加持。能和他们直接沟通，你有问题直接问他们，他们就可以告诉你，佛菩萨直接告诉你。现在这些担心就是多余的，给自己增加烦恼。人很多烦恼就是想未来的事情，没有必要的。

现在当下做好，到时候该来的时候就会来。你有烦恼的时候，说

不定对方就主动来帮你解决了。你把这个前面的都做好了就可以，不用现在就想着未来遇到问题的时候我该怎么办，你这么一想就真的可能会遇到问题。

信心是怎么来的？就佛菩萨，我们是修行人，我们大乘的修行人信心都是来自于佛菩萨加持。只要一旦认为佛菩萨正在加持我，有了这一下子感应之后，以后就真的没有畏惧啊。人生没有畏惧，我就那么前行就可以，这么想就行。

2、师父，人死的时候怎么靠禅定和念佛功夫，能不能开示一下具体应该怎么做，是死之后成为中阴身时立刻禅定和念佛吗？功夫如果一般的话，很可能是病死，那时候很痛苦应该无法禅定和念佛吧？怎么让阿弥陀佛来接引？

Taiguanglin：

第二个问题，所以说要精进修行。你怕的是死的时候，反正你都是担心未来的问题啊。这个未来真的没必要担心，现在当下做好修行就可以了。

你怕死的时候，功夫显不出来怎么办？提前先把前面这些都做到了，发愿、戒行、善行都做到了，那冤亲债主可以提前拉过来消掉。都不说修到二禅，起码修到初禅的话，你这一生用身体该承受的病痛、灾难，冤亲债主，大部分都可以消掉。消完了，那后边就没有什么冤亲债主跑过来阻碍你了，你可以很自然的解脱。而且提前一段时间，你都可以知道自己什么时候死，所以现在没必要担心这个。

王立坤:

顶礼 TAI 师！密宗有五加行，比如磕十万个大头，诵十万遍金刚萨埵，才有资格深进一步深入学习密宗，修行才能有效进步。请问修净土做功德，放生、诵地藏经等能不能量化？修多少福德资粮才能达到五加行的效果？

Taiguanglin：

王丽坤，大乘是不按这种什么量来算的。虽然妄想本身是可以计算的，但是大乘是针对所有不同根器人的。有些人念一遍《地藏经》就有所悟，有些人念百遍千遍都没有什么变化，这是每个人根器不同而已。所以，不能对所有人说你得先念多少，这个是有点违背人理的。

但是，我建议你先念一年的《地藏经》作为打底，然后选一个咒，大悲咒之类的把它再念，念到做梦的时候都能念的程度，这就可以了。然后，开始进入正常打坐修行，磕头、练呼吸，然后练打坐，都一起做。是按照你自己的感觉来算的，你自己觉得文字妄想少了就可以干了，该修的修，不用搞这些。

如一:

1、可以這樣理解嗎：凡夫的修行就是从“業报身”回到“自性法身”的過程？

Taiguanglin：

如一，也可以这么理解，但是这个不能算是身体变化的过程，我

认为应该更准确的是舍弃身体的过程。就是把这个业都给消完了，身体像衣服一样脱掉，就回到自性法身状态了。不是把业报身变成像变形金刚一样，变化成了一个状态，不是这么理解的。

2、“阿那含果表示修行者已经完全断除了 28 界一切见惑和思惑，不再回到欲界受生，可以超生天界”，請開示 28 界里的見惑和思惑具体是什麼意思？

Taiguanglin：

你说的见惑、思惑前面讲过。执着分见、取、执三种状态，见、取、执三个层次，你去听那个吧，那个好像有音频。思就是取那个阶段，见呢我见，你去听那个音频就大概知道了。

壹寻:

师父，弟子愚钝。1.之前讲每个人都有自己的自性，讲分别心时，无我相与人相的分别，那自性与自性又为什么会有分别？ 2.佛跌落到三禅产生思情，思情牵引下，各佛生到一个世界，互相造业。那欢喜地菩萨那个境界，应该还没有与其他佛一个世界，为什么还会产生人我分别？

Taiguanglin：

壹寻，无我相与人相的分别？菩萨是没有分别心的，所以也没有我相人相。

自性与自性又为什么会有分别？因为你成了阿罗汉，是你自己认

为他有分别，所以才有了分别。你如果成了菩萨，他就没有分别，自性与自性都是一样的。

然后欢喜地菩萨是怎么产生分别心的？怎么说呢，他就那么有了自己的妄想之后，到了欢喜地这个程度已经 11 个妄想全部聚全之后呢，再出现的时候就会认知到其他的妄想。还知道了其实这个世界除了自己的妄想之外，还有其他的妄想，其他人的妄想，这就产生了分别心。

这个怎么说呢？往回修的时候呢，也是由那个菩萨来加持下，让你体验一下上边的境界。下边的有分别心的境界和没有分别心的欢喜地菩萨这个境界，这个穿过去的过程也是有变化的，但是我这个是真的没有办法跟你解释。这个变化呢，反过来就是说从这个欢喜地堕落到有分别心的状态。

那它是怎么产生的？理论上只能说就是这个菩萨啊突然间认知到，这个世界除了我的妄想之外，还有别人的妄想。他这么一认知到了，然后就变成阿罗汉。那这个我只能这么解释吧，理论上是这样的，但是以后修行的话你得靠菩萨来带。

海莲:

请问师父只有打坐才可以改变这个色身吗？我身边有一些修行的师兄，他们在共修的时候基本上是一天都在打坐，平均 2 个小时一坐，2 个小时下座了就走走再回来继续下一坐，一天只睡两三个小时。师父对这个这种修行方法怎么看？

Taiguanglin：

海莲，修行能改变这个色身吗？欲界定、初禅、二禅、三禅、四禅都有一定的变化，所以说应该算是改变吧。尤其是这个男性，这个梦遗一旦消失，人的整个状态都会发生变化，变的精力充沛，而且外相也有所变化。但是想以普通人状态示人的话就要收敛，收敛一点。

这个每天两个小时打坐，再休息两个小时，再两个小时打坐，这个在寺院里安居都是这样的。所谓的安居就是一个禅期一百天，每天基本上都是打坐，有些人连休息都不休息，就是吃完饭就打坐。就是一种冲刺般的修行方式，冲刺啊，短时间内提高一个境界。

理论上想要短时间内提高一些境界，但是未必都是啊。每一个安居一百天下来啊，人的确是有所进步，但是不一定一个安居就能怎么样。所以，如果一个出家人想出来做点活动啊，咱们都要求起码做十个安居，一百天一个、一年两次，十个安居就五年时间。至少有打坐五年功夫之后，才有点像个出家人的样子吧，修行人的样子。

月月:

师父，请问自己的冤亲债主会影响到家人吗？您这次回来后我开始精进修行，发了大菩提心，但生活上突然很不顺利：自己工作出了状况破了点小财到是小事，我爸、大姑和爷爷（在老家）突然病倒，爷爷更是进了 icu。我就念经回向给爷爷。现在爷爷在好转了。我很愧疚，不知道是不是我的原因让他们受罪？

Taiguanglin：

月月，你发了大菩提心，结果有人生病了？每个人都有自己的因缘和自己的业，这和你大菩提心应该是没有什么关系的吧？我是这么理解的。

这世界上没有不死的人，老人老了病倒了，然后去世，这不很正常的事情吗？这有什么好稀奇的啊？那你念经给他，已经尽了你的孝顺就可以了，他也不可能活个千八百岁吧？那是迟早的事嘛，你做好心理准备不是可以吗？在他去世之前你该尽的孝都尽了，那你的任务就算完成了，功德也有了，尽孝的功德也有了嘛。

破点小财这些小事就不用放在心上。你只要发了菩提心，以后会有一些业障出现，也有些人是发心同时消一部分业障啊。有些人是会有业障，更大的业障出现，这很正常。

李磊:

泰师，我妹妹说每天一早起来就觉得人生没有意义，这个要怎么劝解呢？

再问一下，为什么设计人类，不让人类有前世记忆，有了前世记忆不是更好有助于消业嘛？

Taiguanglin：

李磊，人会失去记忆，这不是设计的，他本来就那样。分段生死那段、分别心那段音频，分段生死怎么来的，去看一下。因为人专注于当下这一世，所以记不起前世，人本来就这样。让你记起前世，这是故意设计的给你往里装的，反而是要有所作为，才能让你记起前世，

正常人都是记不起前世的。

而且如果让你记起前世的话，反而这个世界会很乱套。如果有一个穷人记起前世，原来自己是富人，那回去找那个前世的儿子要钱，有这样的事怎么办？这种事怎么解决？这不是乱了吗？整个世界全乱了吗？新出生的孩子，去找自己前世的母亲或者前世的老婆怎么办？是不是？

你妹妹说一早起来人生没有意义？那就按照哲学来解释呗，意义本身就是人自己创造的，这个世界谈不上有什么有意义的事情。从这哲学角度来看，我们修行人，我们宗教人士也是自己给自己创造意义，修行的意义，生活的意义。你也可以劝劝妹妹，让她自己找个喜欢的爱好什么的，给自己定个目标，然后就有了意义呗。也往好的方向去了呗，有了人生目标之后就有了意义呗。

炳麟:

师父，我哥哥想戒烟一直戒不成，我读什么经，或者他本人读什么经书能有帮助？

Taiguanglin：

炳麟，修行是全套的。你要戒烟，修行是全套的活，从发愿、戒行、善行、修行这些全部做到，该戒的就会自己戒。世界上没有哪部经是专门用来戒烟的经。

观音菩萨的那个陀罗尼经，大悲咒的那个经，念那个经也可以戒淫欲，其他什么戒好斗都可以，也不知道能不能戒，你可以试试嘛，

念大悲咒开始。但是，还是得走正常的修行步骤，发愿、戒行、善行、修行，这些都到了，该戒的自然会戒。你要没这个功夫就只是单纯的想找本书念念就完了，戒烟了，没有这么便宜的事。

佛缘:

师父，我母亲往生后，我常常梦见她。一个偶然的机会看到一个《金刚经》灵验的案例。于是我就为我母亲念《金刚经》，那时什么都不懂。有一天我梦见把我母亲背着飞了好多层，直到一个墙上，看到太阳升在天上。我被一个穿红衣的师父领进了一个房子，有几个人在诵《金刚经》，我说我也会啊。念了一句“如是我闻”就醒了。请师父问：我母亲得到了我诵经的功德吗？后来遇到一个有神通的居士，她说我母亲在普陀山。有可能吗？

Taiguanglin：

佛缘，去世的人经常梦见大概率是下了鬼道，地狱还不是。地狱算彻底困住了，那都没办法出来托梦，只有鬼道的人是可以来托梦的。他托梦没办法直接告诉你很多信息，但是起码让你看见，就是说他有所求。你念《金刚经》把他给度了，可以这么理解。

鬼道里也有念经和学习的地方，但是他自己是没有办法直接去的。要么他自己前世有一定的修行功夫的话，鬼道里还能自己靠那段记忆去找那些地方。但是没有情况下，在人世间的活人给他念，然后给他回向功德的话，他就可以去到那个地方，然后在那里学习，一段时间之后就可以投胎到人间，这就基本上解决问题了。

葳蕤:

请问师父，想追随地藏菩萨，为了这个目标，我应该怎么准备，或者怎样实现这个目标？

Taiguanglin：

葳蕤，我都不知道这俩字怎么念。想追随地藏菩萨，为了这个目标我应该怎么准备？那你发个愿——和地藏菩萨一样的愿就行。然后每天修地藏法门，然后发愿去地藏菩萨身边。地藏菩萨身边也有一帮人，他也有自己的班底的。每个世界地藏菩萨都有分身，有地狱的世界，他都有分身。也有很多人愿意追随地藏菩萨修行的，也有他的班底，所以你可以加入到他的班底里。然后从下边开始，从地府那边的工作开始学习，这也是很好的。先发愿啊，然后是戒行、善行、修行这都一样的，其他修法全是一样的，

清净:

师父，如果我们去了极乐，父母是否能因这个功德而升天躲过末法呢？

Taiguanglin：

清净，我们去了极乐，父母是否能因这个功德而升天躲过末法？我们去了和父母好像没啥关系吧？不是你去了极乐，而是你要做功德回向给父母，然后让他往生善道，这样就可以了。

升天不是靠简单的功德堆积能去得了的。升天最起码是戒肉嘛，

最起码是要戒肉嘛。如果父母都没有戒肉，那你给他再多的功德，他为了吃肉还得回到人间，最多就来到人间而已。

所以说，修行还是先管好自己啊，父母那边呢，能保证他来到人间就可以了。你能劝他修行，这是最大的功德，劝他修行。但是如果都已经过世了，那就没法劝了。如果现在活着的话，那就多劝劝啊，多劝劝。

善敬:

几年前我买了个大房子，本来打算住进去了。但是有一位颇懂佛法的师兄告诉我，住这种大房子容易耗损自己的福报。所以这个房子只好空着，也不晓得怎么办才好。现在卖也不好卖。各种善行比如放生捐款还有献血做义工，我都在做。这些做的福报还抵不过住大房子消耗的福报吗？

Taiguanglin：

善敬，买了大房子，有人说你住大房子会耗损福报？那关他什么事啊，真是，你愿意住就住呗。你能买得起大房子，那是你的福报，然后你住就完了呗，还能怎么办？你都买了还想怎么了？你要卖掉啊？卖完，你想要想节省福报的话那就找个小房子住，然后每天一顿饭，缩衣减食，过得像乞丐一样，那的确可以消耗很少的福报。

我是不建议做献血这类的。献血就不需要了，为什么？因为修行还是要靠身体的嘛。身体是最好的法器，修行的最好的法器，你不要做那些损耗身体的事情，好好修行，这多好。

既然善行都做了，为什么就住不了那么大房子呢？你在大房子里需要雇人吗？需要雇人，雇个保姆你给他开工资，这不就是又有一个善行吗？工资比市场价多开那么一点，10%、20%，多开一点不能开太多，就多开点 10%，那也是一种善行啊，是不是？给人解决了一些工作，这多好啊。

不要听这些乱七八糟的说法，什么大房子容易受损，那人活着就是耗损自己的福报嘛。因为活着寿命本身就是福报带来的，直接自杀不解决了吗？是不是啊？所以有些人就是专门说一些，反正感觉就是他看你有大房子眼红，我是这么看的。

好像无话可说:

顶礼师父 ！

1、几年前刚接触师父的法后几个月时间（具体时间不太清楚了）梦见我站在城墙上，下面有好多漫山遍野的血色青蛙围在下面说是要咬我啥的，后面还有 3 只跳上来咬了我右小腿一口。

Taiguanglin：

好像无话可说，一般梦见的我们是不建议太当做事来看待。但是你写的这么认真，还梦见很多，只能就说他是你的冤亲债主们，未来要度的那些人吧。你累世活着那么长时间，累世以来，无始以来轮回这么长时间，结的缘肯定很多吧，那些都当做你要度的人。

2、十几天以前，睡觉前发了个愿，早上 4 点左右起来打坐感觉

肚子不舒服，费了好大劲拉出黑色块状物（没有便秘，正常一天 1 到 2 次），打完坐后犯困又去睡了会，梦见有个法师模样的人从我右腋窝下吸出 6，7 个黑色小光球装在一个透明的瓶中，从左手跑出去几个黑色光球飞走了，早上 9 点左右坐着时右腋窝滴了几滴水下来。以前读《地藏经》到一定数量时也会梦见有黑色光球从左右手，脚上，身上飞出去，这种梦有好几回，每次梦后都感觉往好的方面走。 请问师父，那些黑色光球寓意什么，那些 N 多血蛙寓意什么，我要做些什么。

Taiguanglin：

还有这下边你说这个发愿，发的是什么愿？要普度众生的愿吗？只要一发愿，光是发愿本身就是一个巨大的给自己叠 buff 的事情。一个佛堕落到凡夫，轮回内轮转，他只要一发愿说明这个人要开始往回走了，要往佛的方向重新修行了。

所以，这个发愿这个事情，我们也不能说他是人生履历吧，反正是轮回当中一件值得记录，写入你这个人生记忆当中重大事件，发这个愿，发大菩提心之愿。

你去看那个《楞严经》，观音菩萨讲最后的观耳根圆通法门那里，前面就讲无量恒河沙劫前，观音菩萨在观世音如来面前，那个时候有佛出世叫观世音如来，这个如来名字叫做观世音。然后，观音菩萨前世在观世音如来那里初发菩提心，这是个重大事件，他专门写在佛经里，初发菩提心。然后从观世音如来那里，学会了这个耳根圆通法门，然后进入三摩地，最后证得金刚三昧，佛经里是这么说的。所以说，

这个发大菩提心是非常重要的事情，从这里开始你是该往回走的事情，往回走的旅程已经开始了。

所以说，假如未来有一天你成了菩萨，你到哪个世界传法，然后要留下你自己的故事，作为佛经里的一个内容。那你也可以说，你在佛经就会说，我过去无量恒河沙劫前，有个世界叫娑婆世界，那个娑婆世界里有一个佛叫释迦牟尼佛。在他的像法时代，你遇见了一个自称什么极乐世界来的神经病，在他的指导下你发了大菩提心，然后从他那里又学会了念佛三昧，然后最后证悟成为菩萨了。你看这故事多好啊，是不是啊？

所以大菩提心真的是值得赞叹的事情，我是这么认为的。不光是我啊，所有人都这么认为，佛菩萨都这么认为。所以光是发这个愿的同时就已经有所改变。从菩萨的眼睛看的话，在超越了时间和空间的状态下，直接看到因就能看到果嘛。那你发大菩提心的同时，你这个解脱生死的这个进度条，至少走了一半，一下子就达到 50，因为直接看到结果嘛，中间过程咱们就直接省略，跳过这个时间直接看到 50。

然后，你是说你看到了我的书之后，发了菩提心是吧？是这意思吧？那因为我也发愿了，看我的书的人我肯定会来度的，那这剩下的 50%我给你就填上了，补上了，那这个未来你必然会得度，这个结果就会直接出现在你的那里。

同样，你在发愿大菩提心的时候，和你有缘的那些众生的意识当中同样都会得到信号。所以，从菩萨的肉眼看那些众生的话，他们的

进度条也一下子走了一半。他们解脱的进度条就一下走了一半，因为你已经发愿要度那些和你有缘的所有众生了嘛。那剩下一半呢？剩下一半是他们还得发愿，他们要发愿，我要度和我有缘的一切众生。在你度和他度这样两个加起来就变成一半一半，百分之百了嘛，度人就是这么来的啊。我发愿度你啊，你再发愿度别人啊，你这个最后结果是肯定会得度的，这么个结果的。

所以你说这些个身上什么黑色的东西飞出去啊，那都是属于一种业障被消了，在佛菩萨加持下业障消了，可以这么理解好吧？

Lisa 梅子:

师父，如果把自己缘分最深的几个人，家人眷属啥的都能先“送”去极乐世界(他们后边会自动修成阿罗汉)，自己以后成佛也轻松很多？所以劝化家人往生净土也是个消业"捷径"？

Taiguanglin：

Lisa 梅子，对呀，你说的对，你能劝家人发愿往生极乐世界，再劝他们修行，信愿行具足了，你们全家都去极乐世界啊。那这的确可以让你少费不少时间，在成佛的过程中至少能少度几个人。毕竟，你和他们如果业都是善业的话就很容易，如果中间还夹着恶业的话，那有点难度，还得回来消。至少这个办法、你的理论是对的，这算是捷径。你先把家里人、你认识的人都劝他们修净土法门，让他们去极乐世界，这很好啊。

Tai 师父 2024 年 3 月 18 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

掌南飞：2024-03-18 18:28

1、Tai 师父你好，您之前说这个世界大多是设计好和有人管理的，那因果也是佛设计的吗？出马动物仙也有专门的人管理它们吗？

Taiguanglin：

掌南飞，因果是佛设计的吗？这个因果在有时间分别之后，就进入了混乱时代。如果佛不来控制的话，整个世界就是急速向地狱堕落，就是非常快的杀来杀去。但是佛控制之后，可以说把这个时间和空间都给稳住了，然后让编辑菩萨编辑命运，把快速杀来杀去的这个轮转，把它给拉长，让它变得有序了起来。所以说，因果按理说原来就有，这里边本来就是那种杀来杀去的过程，但是佛进来之后让因果变得有序了。

出马仙是动物，动物的投胎也是有另一个部门专门管的，因为动物和人类不一样，绝大部分动物是没有自主的选择权的，人是有自主选择权的，也就是随机性。动物是从出生到死，什么时候吃什么动物，最后死在谁的口里，这个都基本上都按照剧本走。

但是人是有自主性的，给了不少自主时间，这个时间段，比如说你下班晚上两个小时可以打坐，可以看电视，可以出去撸串什么，这

个时间段是你的自由时间，有了这个自由时间，人才具有了自由造业的可能性，也有造善业、造恶业，也有自由修行的可能性。必须给你点时间你才有自由度，有了自由度才可能修行解脱，也可能造恶业堕落。

动物这边，出马仙这些动物本来在人间的时候就和人有缘。本来动物之前也是人，但是后来堕落到动物之后，它把在人间的那种修行的习气带了过去，然后成为动物仙，他就专门找和前世的自己最有血缘关系的人，就是前世的后孙，毕竟身体上与曾经用过的身体有差不多的基因，基因传承下来的话，它更容易附体。

所以可以说出马仙这个东西也是管理当中的一环。但是，在世界刚创造出来的早期世界里的，动物、下三途很炽盛的时候，就给它们更多的自由度，让它们干预人间。等后面佛出的多了，这个世界管理得更加有序的时候，人造恶业的程度越来越低的时候，可能动物都基本上没有了，下三途都消失了，所以这个也算是管理中的，肯定是有人管理的。

2、请问再来的菩萨和再来的阿罗汉有什么区别吗？再来的菩萨会积极传法，而阿罗汉就只消业和修自己吗？

感谢

Taiguanglin：

再来的菩萨、再来阿罗汉有什么区别？这个不是按照菩萨和罗汉来区别，而是按照职业来区别。你如果是四大职业之外的一般人，非

四大职业的，那就按照你的消业为主，把它作为第一位来考虑。然后上边四大职业编写大剧本的时候，把你放进来，让你去做一点小任务，有可能给你发一点小任务，基本上还是先把你的消业的事情放在第一位来做。

而四大职业是把这个任务作为第一顺位来主持，不是自己的消业，而是任务，大的传法任务作为第一位来看。所以在这个任务上，菩萨和罗汉是有区别的，菩萨能接更高级别的、难度更大的任务，罗汉就接点难度低的任务，就这么个区别。

Skywatch：2024-03-18 12:39

Tai 师父，最近念《地藏经》，看到释迦摩尼世尊将自己涅槃后的众生托付给地藏菩萨，世尊成佛后就不再干预娑婆世界了吗？还是说因为成佛了他就离开我们这个世界了？他现在在哪呢？请太师开示！

Taiguanglin：

Skywatch，佛成佛了，他回到自性状态的话，他会给他的世界里提供加持力，他是不可能完全消失的。自性不可能完全消失的，自性一直存在。所以这释迦牟尼佛就回到佛的状态，自性的状态，然后提供加持力，同时他是控制世界的，至少两个人当中有一个人得控制着世界，两个等觉菩萨或者两个佛，现在是弥勒菩萨在天界兜率天，释迦牟尼佛就得一直控制着这个世界，这样这个世界才能正常的运转。

无名皈依：2024-03-18 10:58

我问一个实修问题：听答疑时 Tai 师父您说不建议特意去修炼拙火，那在不特意的情况下，最后会自然出现拙火吗？比如您没特意的情况下，到初禅二禅….一直不出现吗？还是会自然而然出现？

Taiguanglin：

无名皈依，拙火定这个是《楞严经》25 圣当中有一个叫观身淫欲，观身火处那种，那个人说的，叫什么名字我想不起来了。有一种就是说观察自己淫欲升起的时候，热流运转、火大的运转，来修行的人，这是拙火定的最初的那种理论支持。但是后来有人刻意的去练，实际上都没什么用，环境冷的地方是有用的，但是在这边是没什么用的，你在家里修行就行。

什么时候会出现？理论上是你初禅过了，初禅就不会出现这种状态，因为初禅身体的存在感都消失了，还要什么热不热的，所以只能是初禅前面。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-18 10:50

顶礼师父：弟子素食已经三年多了，三周前开始没有吃米饭，加上每天磕大头 328 个并且没有吃晚饭，三周以来迅速减肥 10 多斤。这几天感觉很困、无力、打坐昏沉，状态很不好。

我估计是突然断米饭的原因，请问，从长期而言，可以将小米、燕麦、红薯、玉米、花生、黄豆、豌豆等作为新的主食吗？对修炼有无影响？叩谢师父！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，你愿意吃什么都可以，但是我是建议你减少饮食是有顺序的，你不能一下子就减少那么多。一开始就是不吃晚饭，晚上不吃主食，吃点水果，就这么个状态，能维持一年半年，先把身体适应到这个状态。

然后第二步戒早餐，不吃早饭，早饭什么都不吃，如果你是上班的人的话，就稍微吃点流食之类的，不要吃太多的主食，可以喝一点豆浆之类的就可以了。这种状态要维持个半年一年，再到最后把中午的主食给去掉，米饭、面等不吃，尽量不吃米面等主食。

也就是说戒饮食，你怎么也得一年半到三年时间来慢慢的实现，不要一下子实现。而且你脑子里妄想没有少的话，消耗能量还是很大的，所以你的修为也得跟上。修为没跟上，就一下减少食物的话，有可能就会营养不良之类的。所以你现在情况是该吃还得吃。

天才樱木花路：2024-03-17 23:15

顶礼 Tai 师父， 有一说法：五地菩萨以上就没有隔阴之谜，入胎、住胎、出胎都不迷。那么也就是说像玄奘法师啊、印光大师，包括现在的大势至菩萨还在人间消业，他们都是这类人，一出生就啥都知道，但为了不惊吓家人，假装小孩懵懂无知，学普通人那样慢慢成长？

Taiguanglin：

天才樱木花路，哪怕是等觉菩萨再投胎，他也是失去记忆的。这个不知道谁传的什么八地菩萨或者多少地菩萨投胎就会带着记忆的，这是扯淡的。因为只要你带着报身来的，有分别心就会失去记忆。你

看佛经里,《阿含经》里、早期的小乘经里，佛和正常人一样的，就是长得有点不一样，刚出生脑袋顶个包，然后胳膊比正常人长一点，耳朵大一点，就是这几个基本的稍微差一点。

但是到了大乘这边故事就变了：小孩一出生就是可以连走七步，每走一步，地上开个莲花，然后小孩还一只手指天，一只手指地，说天上天下，唯我独尊。这个故事是大乘里后来编撰进去的故事，哪有小孩刚出来就连走七步,然后喊了一句话,天上地下唯我独尊这种话。要不然他爸爸怎么还会去找什么算命先生给他算命。因为他是很正常的孩子，看起来稍微有点不一样而已。

后边他从出生到出家的过程，他也有纠结，他是由弥勒菩萨在背后指导的人，是有搭档的人，但是他也有过纠结，然后也有结婚也有生娃，这些事都做了。基本可以说在不知情的情况下，把这些前面的业都给做完了，然后才开始出家的。

而且再来人，起码在小孩子的时候会放一些业来消的，在父母的保护下能消掉不少业，而且必须是自己不知道的情况下，业消起来比较方便，你要是知道了反而就更难消了。

请问“人无我”，和“法无我”分别代表什么境界？“人无我”是没有人我分别吗？“法无我”是没有所有剩下的分别心吗？

天才樱木花路，“人无我”和“法无我”。“人无我”是分别心上的，“人无我”，就是你没有分别心的时候，成为菩萨的时候叫”人无我”，可以这么说。

“法无我”,没有执着的时候，就是成为阿罗汉，把前面凡夫的执著都去掉了，叫“法无我”。“法”这个东西是个通称，有时候你脑子里的一切想法都可以称之为“法”，然后外边的一切世界包括肉身都可以称之为“法”。这个时候就可以称之为“法无我”，就是到了没有执着，到了阿罗汉，成了只有分别心的状态。

南山 1386：2024-03-17 21:56

Tai 师父您好。对于业还有一点不明白，请师父开示。

1、业分善业和恶业，成佛是否要把善恶业都消掉才可以？

Taiguanglin：

南山 1386，业分善恶业，成佛要把善恶业全部消掉吗？应该算是。不能说是以消业来说的。你只要受了果报，你就可以称之为已经消业了。

但是前面讲过有两个意识指向，有两个执着是指向对方的，一个是“我要复仇”的执着；一个是“对方是这个世界的众生”的执着，即他必须存在于这个世界的执着。我受了报的话，对方指向“我的复仇”的执着是消失了，但是 “我是这个世界的众生”的执着还没有消失，所以我要把他度到阿罗汉，把他带出这个轮回，这样的话在他心目中“我存在于这个世界”的执着就消失了。就算有，他已经是出了轮回世界了，所以他不会对我产生吸引力。

2、我消自己的业就是消除我留在其他众生心里痕迹的过程，但我

同时也会对其他众生产生执着啊（或好或坏），这种执着就需要通过修行才能灭掉，所以说成佛一边要消自己的业，一边还要修行，灭掉自己的执着、分别、妄想。表达能力有限，我这样理解对吗？

Taiguanglin：

第二个问题，你说消自已的业，同时对其他众生产生执着。你要是下去的时间长了，光是忙着消业肯定是会产生执着的，所以每次下去消的业不能太多，你得留出足够的时间来修行，消的业放到前半段，如果你活 60 岁的话，把消的业都放到大概 30 岁左右，然后你在修行过程中再消一点，大概 40 岁的时候就要把大部分的业都消掉，还有后面 20 年去专门修行，然后再回去。如果是你把业放的太多，你把 60 岁全给填满了，消到 50 岁到 60 岁，你没有时间修行的话，你就产生执着，会堕落到轮回当中。所以编写命运的人要排好。

DD 泰粉丝：2024-03-17 17:06

1、大拜磕头，前面没有佛像，只在心里念佛号，能消业吗？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，心里念着佛号磕头。也行，我是对这种形式化的东西并不在意的人。你只要坚持磕头就已经比不磕头的人强很多了。

2、师父说可能过几百年人类会消失。然后新出现人的时候，是突然寿命变 10 来岁吗？还是像书上说的每 100 年减 1 岁，一直减到 10 岁啊？

Taiguanglin：

几百年后人类消失。我们只管我们传法的时间段，未来 100 多年这个时间段我们管，后边的事，交给这个世界的菩萨罗汉们，由他们来设计。但是通常都是从现在来说，现在如果是人寿 70 多岁的话，大概人寿 60 多岁或者 50 多岁的时候，人类文明会消失、灭亡，然后中间会有一段动物世界，纯粹的动物世界，然后到了人寿大概 20 岁或者 15 岁的时候开始，又出现新人类，就人寿 15 岁、20 岁这样的人类，然后他们在人寿减少到 10 岁以下的时候就消失，就完了。

无为心内起悲心：2024-03-17 11:43

师父好，我有一个问题，有一种理念是说一沙尘里有一世界，我们周围存在着很多个小世界，这种说法是正确的吗，又怎么和佛教理念相关联起来呢？如果是这样的话，那岂不是无尽的套娃。

Taiguanglin：

无为心内起悲心，我们的周围有没有更小的世界？没有，我们已经是最小的世界了，我们这个世界和畜生道还有鬼道是重叠在一起的，畜生道我们看得见动物，还有鬼道我们看不见，但是他们能看见我们，而且他们可以向我们攻击，鬼道的众生可以攻击我们，有些鬼得到了怨亲债主讨债的许可的话，他们就可以来向我们讨债，这个攻击是我们没有办法反击的，也躲不了。就算你学打鬼的那些道术也没有用，他们照样可以攻击，而且你进行反击还能让他们更加生气。咱们这个世界可以说是最下边的世界，再往下就是地狱了。

所以咱们这个世界周围是没有小世界的，但是从天界看最高的天界往下看的话，咱们这个世界就是一粒微尘。可以这么说的。

天才樱木花路：2024-03-17 11:02

顶礼 Tai 师父，今天听您说诽谤大修行人果报严重，那跟小乘诽谤大乘是伪经非佛说的果报哪个更严重？小乘人普遍不信大乘，那岂不是全都是不好的果报，根本成不了阿罗汉，只能消完业回头改信大乘才有戏？

Taiguanglin：

天才樱木花落，小乘设计的基本理念，他们的修行目标就是成为一个正直善良的人，然后轮回再做人。先学会做人，这是小乘佛法设计的。他们成不了阿罗汉的，想要成为阿罗汉起码也得发个大菩提心，这样才能有人过来带出轮回。你只发一个出离心或者当一个自了汉，这是解脱不了的。

密宗那边培养的是修行人，小乘是培养正直善良的普通人。密宗是培养修行人，需要轮回着继续做修行人，轮回着修行，所以密宗比小乘要高一个阶段，然后大乘要拿出结果的，要么解脱，要么往生，这是三个派系一开始不同的目标设定。

另外四大职业中从政的是不是都是再来人，特别是那些做到顶级的人物可不可以认为都是阿罗汉或者菩萨再来？不仅仅是中国也包括其它国家的总统啊、首相啊，也是大菩萨再来吧？

Taiguanglin：

政治家，历史上有名的、能拿得出手的政治家，给国家带来的重大利好、建国什么的，这些人大部分都是上边安排的，未必是菩萨罗汉，也有可能是天人，至少在福报上至少是天人的级别才能当领导人，而其中有一些关键的位置是由菩萨和阿罗汉来当的，我就不说了，就是这么个逻辑，就是从上边开始往下层层派下来。

善敬：

我是替一个师兄问的。她三年内精进每天进行三小时的般舟念佛。有一次在大家一起念佛的时候，忽然觉得有股气冲到头顶上，搞得她人都快倒下去了，然后觉得自己脑袋上面有个大礼花爆炸了，通体清凉。从此以后，她打坐的时候想坐几个小时就坐几个小时。还有想吃饭就吃饭，想不吃饭几天可以不吃饭。另外，在生活中老上感觉自己好像被融化了，和周围融入一体，看佛经也是一看就懂了。精神好的要命，每天只需要睡四个小时够了。然后她就体验各种生活。她这种是什么情况？这个算是什么禅定水平？算是开悟了吗？以后会退转吗？

Taiguanglin：

善敬，你这个三气归元或者也叫三花聚顶，这种现象是到达初禅的时候达到的。到这时你打坐的时候，身体的感觉彻底消失，三气归元之前身体的感觉还是有的。不过你说的她好像不是一直拼命打坐，也可以是在上辈子带来的修行或者这辈子有很好的基础，所以就没有

那么拼命打坐的情况下也能达到一些好的境界，但未必是用正法修行的话，未必能把它一直维持下去的。

和开悟是很远的，开悟每个人有不同的理解，我认为开悟是到了四禅才算，所以初禅还不算什么，以后也有可能退转。

星星要早睡 l:

大师，我上月接触到您的修法，读完俩书修了两周左右。问题：自己筋骨非常硬，散盘时膝盖翘老高了，腰还挺不直，练了两周也没啥进步，您看这咋办？硬练两年能双盘吗？我 20 几岁，很瘦，像竹竿，练两周还轻了半斤，是不是只能努力呼吸努力吃饭？

PS：工作日作息如下：6:15 醒，默念秽迹金刚咒，白天没事了就默念，或者练呼吸。18:10 下班到家，吃完饭干杂事，然后读一小时《地藏经》，20:40 开始锻炼，一般大头 30 个（我怕睡不着不敢多磕，双休日每天磕 130 个左右），然后练拉伸。睡前看书，22:30 睡觉。一天持经咒的时间 3-5h，但锻炼的时间比较少。

Taiguanglin：

星星要早睡，新人先念一年《地藏经》，同时练呼吸和开胯等这些，然后磕磕头，有劲的话稍微磕点，一点一点磕。不需要一开始就来个双盘，散盘可以。如果你双盘盘不上的话，不要硬来，硬来有可能就伤到膝盖胯骨这些软骨的话，就修起来更难。

所以一开始就做一些瑜伽动作，先开胯，骨头给松一松，不要着急。修行是长久的事，是一生的事，别想着两三个星期就能拿出什么

结果，这是不可能的。

---

ming：

顶礼师父。您说到可以打坐观佛，观阿弥陀佛陀佛，于是我就在网上找了阿弥陀佛图片，但是我发现大多数图片不好看，都不满意，自己对图片是否好看产生执着；近期又考虑结缘个阿弥陀佛的佛像用于供奉，但是选择过程中又在乎佛像是否好看，选得精疲力尽的，看到好看佛像还会有一丝爱慕之情，我觉得这个给自己带来负担，就暂时放下结缘佛像念头。目前家里供奉了地藏王菩萨，虽然也有供奉阿弥陀佛或者观音菩萨的念头，但一旦自己主动选择佛像就会不自觉去关注工艺、形象、材质等，自己也知道这只是对外相的执着，但是放不下。我这到底是供还是不供好呢？观想也找不到满意的图。 感谢师傅解惑。

Taiguanglin：

Ming，对图像什么像有执着怎么办？能放下就可以了，还能怎么办？你不用想那么多，你自己心里想一下阿弥陀佛应该长什么样，这样就可以了。你要观想阿弥陀佛的话，都不需要非要拿一个（佛像），一开始你先去网上找个图看一看，然后把它存到手机屏保上，多看一看记住，这个是可以的。但是如果你是真的找不到很好的，你只要想象一下你面前站着一个人影，像咱手机大小，他就是阿弥陀佛，你就这么想就可以了。你没有必要把它画得非常清楚，还能对他产生爱慕之心的那种程度，不需要的。

要不要供这个你随意，我不说你供或者不供的话，你随意。

李飞燕：

亲爱的师父，请问在戒律方面是否允许修行人吃蜂蜜？另外吃蜂蜜是否会影响打坐磕头等修行效果？请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

李飞燕，蜂蜜可不可以吃？我个人对这类东西，三净肉也好，肉边菜也好，都算是方便法，你生活上有需要的时候就吃点，只要你知道这个未来是要戒的，有这个念想未来还是会戒掉的。

如果你从因果的角度来看蜂蜜的话，人把蜜蜂劳动的结果给偷了出来，然后放点白糖给它们吃，就是偷换了，也算是一种偷盗，把人家的劳动成果给偷出来，然后卖给你。所以你要说因果的话肯定稍微有点吧。

对身体影响，我个人是没感觉到，我从来没听说过有人喝蜂蜜，然后就身体不好了的说法，反而听说是吃蜂蜜对软化血管那些是有帮助的。

云朋：

师父，1、修净土法门的人，火化后是否入坟？民俗相关的祭日，是否需要上坟烧纸？没有信仰的人是否需要依据民俗办理？

Taiguanglin：

云朋，修净土的人根据最后死的时候怎么样，他有没有往生，根

据这个来判断。如果没有往生的话，最好修坟。你自己都没法判断的话。修坟是应该的。

我认为修坟是必须的。为什么？因为在中阴身状态以后，变成鬼道众生以后，他都会把坟当做自己的家来的。有了这个家，那是有家的鬼，心态就好一些，然后你超度，他更容易往生。如果你作为家人都不给去世的亲人修个坟，给他一个家的话，他会对你产生执念或者怨恨。这些不好的情绪下，他超度很难离开，他本身又是境界不高的情况下，这个超度起来更麻烦，所以花点钱造个坟，这是对死人、对活着的人都好，都有帮助的。

2、如何理解《无量寿经》十八愿所说的乃至十念和下辈所说的乃至一念？

Taiguanglin：

《无量寿经》里没有什么太深奥的义理。你去网上找一下各种白话讲解版，你看一下就可以了，这里边没有什么太深的义理。

明广：

顶礼师父，我是部门助理，今天领导让我把不合格工作发到各区域的群里，每天都会有不合格的工作，因为总经理在群里，被 Q 到的人会不高兴。之前听师父开示，让别人产生了不好的情绪，会结不好的缘，那我该怎么办呀？或者怎么补救呢？

Taiguanglin：

明广，领导让你干的，领导是第一个责任人，所以你不用担心，你就下边写一行字，这是领导让你干的，这样不就完了吗？这是某某领导的命令。你只是个服从命令的小兵，你有什么责任？就算有，那也是很小的，谈不上什么补救之类的。人在组织内就没有办法，每个人都得服从上级命令，这个责任人应该属于是上边的那个人，不管是谁都一样的。

心灯：

顶礼 Tai 师：请问师父，每天早晨我先背一遍《金刚经》，半小时打坐诵大悲咒，再小拜 108 个，然后上班时就诵大悲咒，上午下午各 108 小拜，晚饭后诵一部《地藏经》，再打坐心就静不下来，但喜欢听师父开示录音，我也发了平等普化心，不知道这样会不会有点乱？

Taiguanglin：

心灯，经就选一个来念，一开始就选《地藏经》念一年，《金刚经》就先放下，就选一个，然后磕头练呼吸。大悲咒平时工作的时候有空就念。

心就静不下来？心静不下来，所以才要多念，稍微有时间、体力还行的话应该磕点头，心就更容易静下来的。毕竟出汗和不出汗是不一样的，汗里会排出一些不好的东西，然后心就容易静下来。

你这个是 108 小拜，有点少了，108 小拜不是 10 分钟嘛，10

分钟有点少。一般磕头的话，如果你是健康人的话，一般最好是 30 分钟，起码是 30 分钟。

Lzq：

师父啊，弟子看了很多佛经和其他各教的一些经典，也偶有进入清净心喜悦自生的状态。但是“疑”一直盘在心底，虽说我也知道修行不要追求神通之类的，但是没有显证我总是心底仍有疑虑。有什么方法可以看到实证吗？或者有没有明确的到某个阶段有显证？望师父慈悲开示，谢谢谢谢！

Taiguanglin：

Lzq，你修了多长时间就开始追逐什么显证之类的？你要说灭文字妄想起码也得两三年。你光念个咒或者念个经念个两三年，你脑子里妄想少了，这个时候也谈不上什么显证之类的，就是脑子里妄想少了，脑子比较清爽，心不那么累，然后晚上一躺上就睡着，平时也不那么累，脑子不累，这样就可以了。

你不要追求什么，很短时间内身体、意识上的太大的变化，这是不太可能的。两三年内最多都是佛菩萨的感应下，你能有个感应啊、梦之类的。

慧梨呀：

师父，您上次在问答里说到什么东西不能讲，讲了怕打击我们的信心，是现在修行的人往生极乐的人如凤毛麟角吗？

Taiguanglin：

慧梨，我上次讲的太多了，我都不知道讲到什么了。讲了怕打击我们的信心，那应该可能是某个故事，并不是往生的凤毛麟角那些个。你只要一生之内戒个肉，达到欲界定，有信愿行的话，大概率都是能去极乐世界，下品下生是有保障的。最起码是戒肉，还有信愿行，还要多做功德来补的话。

小云：

请问师父，发酵的食物都是由微生物发酵而成，吃微生物算杀生吗？

Taiguanglin：

小云，吃微生物不算杀生，微生物是没有意识的。微生物就相当于外边我们吃的谷物，谷物也是这么生长的，有水、有阳光加上土壤它就可以生长。它就这么设计的游戏程序。微生物也是程序中的一种，我们用肉眼看不见的微生物基本都没有意识，你不用担心。要不然人怎么可能活下去，真的，如果微生物都有意识，我们活不了的。

东风 4500：

请问师父，1、《地藏经》分身集会品讲佛陀“分身千百亿，或现梵王身，或现帝释身”，“度脱众生”，为啥不化身替掉他化自在天不信佛的魔王呢？千百亿化身是不是也能解决人手不足问题？

Taiguanglin：

东风 4500，魔王他也有他的作用。以前讲过的魔王是人手不够的时候，肯定会出现这样的人，新造的世界里都有这样的人。他明明知道这个世界是谁控制的，但是他就是不听，他就愿意坐在那里玩，你还能有什么办法，而且他还有福报。设定好了规则之后，就得按照规则来，而且人家也没有破坏规则，他就算破坏也不是自己动手的，他是很聪明的人，你得允许这样的人存在，等后来修行的人越来越多了，就可以慢慢替换掉。

还有，化身是没有办法消业的，也不能过多的干预，你不能用化身不停地出现，会影响人类的正常生活的。

2、师父能否开示下“介子纳须弥”的境界？

Taiguanglin：

“介子纳须弥”，就是很小的粒子里边有大世界的那个说法吗？从非常高的天界的人往下看，地球这个时候所处在的世界就是个很小的粒子，从他们的眼中是那样的。

以前好像也讲过，如果是四天王天的四天王，他的身长像我们正常人一样大的话。地球相当于一个乒乓球那么大，这个世界是从上往下看的话就是那么小的意思，只能这么解释。

炳麟：

第一个问题，师父，如果是活着的时候人品不好的人，但是人生的最后阶段和最后去世的时候很凄凉，然后在没有别人请求我的情况

下，我自发为他念地藏经的话（我从没见过他，只是听说他的事），这种情况会不会触怒他的冤亲债主？

Taiguanglin：

炳麟，读经给不知道的人，没见过的人，会不会惹上冤亲债主？有可能的。所以没事的话不要轻易干预别人的因果。你给自己可以见面的、给家人念，还稍微好一点，你给完全不认识的人念，有可能会惹来冤亲债主。

第二个问题，像以上这种情况，我在家为他念，但我从来没有见过他，我为他念地藏经回向的时候，他应该已经是中阴身的状态，那么我和他以及他的冤亲债主算是业缘吗（我记得以前老师讲过，在娑婆世界见到的话算业缘，那么这种中阴身状态如果见到算不算呀？）感谢师父解答

Taiguanglin：

不算，中阴身不算轮回内某一道的生命，它只是中间状态，所以在中阴身阶段是没有办法和其它道的众生直接发生业的互动，中阴身只能在管理员来带走的时候跟着走就完了。

---

lucky^-^：

师父好，1、替老妈问的，老妈六十多岁了，说是只要一睡觉人就跑出去了，梦多，有高血压，人比较肥胖，可以练习大磕头吗？老妈信仰基督。

Taiguanglin：

Lucky，母亲信基督教，应该是按基督教的方法来解决这些问题吧，他们有他们的办法，念《圣经》什么的，如果你是强行让她干别的，估计和你得干起来，尤其是基督信仰很很虔诚的人是不会轻易改变的。所以你不要试图去改变她。

磕大头这种事情，年纪太大的人光是少吃就行，你晚上少吃也能减肥，磕大头还是缓一缓，先看看你能不能和你母亲沟通得下来，估计她不好说话。

2、开智慧修什么法门？我记性不太好，看书慢又记不住，有断片的感觉，小时候经常发烧，是不是烧坏脑子了？

Taiguanglin：

记性不好的就背虚空藏菩萨咒。虚空藏菩萨有个咒语可以提高记忆的。

赵文龙：

很多大德都讲过，每过 100 年人类寿命就减一岁。但是从现在实际统计数据看，人类的寿命是不断在增加的。比如 1950 年中国平均寿命 43.45 岁，2022 年中国平均生命是 77.3 岁，怎么理解这种差异？

Taiguanglin：

赵文龙，这个人寿减少是按照全世界平均来算的。还有一个是按

照人的机体刚出生的时候就设计的，人类的寿命是多少岁，一开始就这么设计的，不是按照你说的一个国家的平均寿命，是按照全世界的平均寿命。还有就是出生时候的设计。最早是 120 岁开始算起的，这回的人类文明。在佛陀出世的时候，到了差不多 100 岁的时候。每 100 年就减一岁，按照中国人的说法，就是一纪为 12 年，120 岁 10 纪。现在是一纪为 9 年。算是减少了 3 岁。

Lisa 梅子：

生活里，感激的情绪有必要也像忏悔那样表达出来吗？当面表达也有点别扭。如对很久以前的一些师长。以前觉得一直混得不成功啥的，无脸见江东父老，所以一直都没回去找过。譬如对师父您呀，是不是真正的感谢就是依教奉行，没必要做些表面功夫？还有一些人的默默付出，cindy19 年给 Tai 群家人做过一张全家福，至今还记得也感动着呢。

Taiguanglin：

Lisa，感激到感激无法表达出来，你多磕头，把你的我相、我慢心都给灭掉，那就可以很真诚的感激了。没必要做表面功夫，那可以，不需要非要拿表面功夫来，哪怕是你是嘴上说一下谢谢，哪怕是心里表示一下谢谢也可以。如果你觉得你的我慢太强烈的话，那就多磕头，多磕头就行。

无明萤火：

赞美师父，问题如下：1、师父说过四大职业中有个职业是研究如何让人们“信”佛法的。想让人相信因果，信仰佛法，真的是一件非常困难的事情。我以前经常跟先生提起佛法，但是他几乎油盐不进，他说：“佛那么神通广大的，他现在现形在我面前，我立马就信了。”面对这种情况，请问佛为何不化身出来让众生看看？

Taiguanglin：

无明萤火，为什么佛不显化身出来，不经常给人看呢？我们这个是下行文明，另一边是上行文明，上行文明是由神直接来统治的。现在是下行文明，是人类来统治的。既然是人类来统治，那神神鬼鬼的事情就尽量少办，让人类统治自己。只有那些善根之人，还有精进修行的人，让他们感应到佛菩萨存在就行，至于不信的人不信就拉倒。没必要大范围的变出化身来给别人看，反而会影响正常的生活，正常的社会运转的。以前好像十年前就讲过，造飞碟之后就拿飞碟乱给人看，结果社会都陷入混乱了。

2、不知道师父是否听说过印度的巴拉巴尔山石窟 (Barabar Hill Caves)，里面有些岩石洞穴非常光滑，打磨精度非常高，比现代工艺还要高，显然不是那个时代科技水平能造出来的，弟子好奇问下：是上一季文明留下的遗迹还是当时的修行人用神通造出来的？

Taiguanglin：

第二个问题，是不是上一级文明留下来的痕迹？应该大概率不是吧？反正自然界的鬼斧神工也能造出一些让人们看似以为是其他文

明干的那种事情，也可以做得到。这种东西说实话，你就认为是设计者故意做出来给你看的，这样就可以了。以后学佛到一定程度，你就不要用眼睛来看世界，而是用心去感受那个设计者的想法，设计者，上边管理员他们是怎么想的，你就试图去理解他们的想法，这才是正常的智慧在往上走的方向。

淡淡春：

请教师父，您在前边开示说，一切都是写好的剧本，弟子对这句话疑惑：那写剧本的依据是什么？是按每个众生所造的善恶因果写？否则如何与三法印相应？

Taiguanglin：

淡淡春，写剧本就是依据一个众生，他无始以来的所有业，把所有业全部放在一起看，然后从中抽出几个凑在一起，善业恶业都抽出来几个凑在一起，放到一生中这么编。这个依据就是他无始以来的所有业。

但是选择权在编辑菩萨的手里，如果你是阿罗汉的话，你可以自己选，但是没到那个程度，就只能是别人帮你选。

这个东西和三法印应该是没有关系，三法印是佛法义理上的。看一个人讲法或者什么一部经的核心义理是不是符合佛法的标准。

实际上拿三法印很难判断什么佛法对不对？谁说的法对与不对，因为人家也会说三法印，你拿出来说，他也那么说，但是最后结果怎么样？最后教人干什么，这个就又是另一回事，所以这个三法印就记

得就可以，不能拿它真的判断谁讲的佛法对或者不对，这个很难判断的。

壹寻：

师父，刚开始我念的是六字大明咒，然后看到有些视频说，加舍字，可以施食给鬼道众生。以前没遇见您，施食过几次，但后面平时念咒时，总是不由自主地加个舍。后面受不了，我就心想舍就舍吧，把自己全部功德福报施舍出去，然后身体就发热。后面上网查，也有的人说是种子音，但舍的发音也有几种说法。搞不明白又害怕就改换其他咒了，想知道平时念六字真言加舍行不行，舍正确读音怎么念？

Taiguanglin：

壹寻，不用多加一个字，你就“嗡嘛呢叭咪吽”这么念就可以了。念咒你就不需要考虑那么多。你也不用知道里边的意思，你就那么念，反正这种短咒的目的就是让你灭文字妄想，集中注意力，这个大方向，直接那么念就可以了。没必要去考虑什么一个发音怎么样，或者有多大功德，这些都不需要。

如善：

弟子罪孽深重，做过流产、剖腹产、胆囊切除、左甲状腺切除术，开始念经打坐后，精神状态身体方面慢慢变好了。请问，做了这么多手术，打了麻药，对打坐通经脉，有多大影响呢？会不会要更长的时间。我现在打坐一年多了，可以坐一个小时多一点。

Taiguanglin：

如善，做过手术之类的。在原则上你只要脑子没问题，脊椎没问题就可以打坐。理论上是这样的。哪怕少一个肾也能打坐。但是一开始肯定是会比正常人需要更多的练习，因为后边是靠气来撑的。这个气是无形的物质，并不是身体的内脏。所以理论上你身上的这些个病不影响打坐的。

王立坤：

顶礼 tai 师！问两个问题：1、能不能讲一下唯识？什么是第六识、第七识、第八识？各有什么特点？三者之间有什么联系？这“三识”在禅修过程中有什么作用？

Taiguanglin：

王立坤，你问的什么六识、七识、八识，这个都是长篇义理里全部讲过的。执着、六识是十年前的书里有，这回是长篇义理里有分别心，前面也讲了八识、妄想，你去看那个。

2、前几年，有个亲戚心脏出现毛病，医院无能为力，开始自己站桩健身，身体慢慢好起来，心脏毛病逐渐消失。但是，练习站桩的过程中，感觉有气在身体里流动，总之哪里不舒服气就往哪里去，直到该部位好转。后来，气到了头部，嘴不断地一张一合，如果硬闭嘴不张开，就憋气受不了。这个症状有将近一年时间，发展到现在，本人感觉到头部有好多很长的经络纠缠在一起，情不自禁地不断抬起手臂

揉搓头顶，否则也是感觉憋闷。请问师父，她这是怎么了？是禅病吗？如何治疗？

Taiguanglin：

你的亲戚这个问题，你不能站桩完了就结束了，站桩最后要打坐收功的。因为站桩是气的外在的流转加速的，气的外在流转，不只是体内流转，它是要让气透过身体之外再进行流转的那种练法，所以要打坐，结束站桩之后，打坐起码 10 至 15 分钟左右，观丹田，把气收回来，这样这才算正常，以后就不会有什么问题。

老郑：

师父好，人类文明结束之后，进入动物世界时期，在这时期，人作为一个物种还存在吗?如果人这个物种彻底灭绝了，当动物世界结束之后再次进入人类文明社会，那人类从哪里来？

Taiguanglin：

老郑，人类就是上面直接扔进来的，你这么理解就可以了，没有什么进化之类的说法。上一级文明，最后人类是 1000 多岁的。到这直接就变成 100 岁。基督教的故事里诺亚方舟，诺亚也是活到 1000 多岁的。基本上他们那个时间是 1000 多岁，我们不是那么延续的进化来，而是直接扔进来，不需要什么进化的。

万金（Gem）：

请教师父：家里小孩，男孩 15 岁，平时有听到一点我学习师父

讲法这些，之前也给他讲过一点坐禅里的小故事，教过他练腹式呼吸这些，对佛法感兴趣，自己也会拿零花钱随喜放生。最近他提出中考结束后想看坐禅和问答录，不知道他这个年龄合适看不，能够看明白么（性格简单，情商比同龄小孩还幼稚一些）？如果可以看，中考结束后暑假可以开始教他打坐磕大头吗？

Taiguanglin：

万金，十五岁的孩子，他自己想看就可以给他看，不用管，他自己愿意看就可以给他，但是不要强迫他去看。

打坐磕头，他愿意学就可以教的，不愿意学也就不要太强迫了，至少在 15 岁第二次性征还没有完整过了，这个时候打坐未必是什么好事，所以先过了这一个阶段，怎么也得十六七岁、十八岁，接近这个时候，不知道现在男孩子早熟怎么样，反正过了第二性征才开始打坐。

SNZYLG：

师父，1、双盘双脚伸出大腿外侧多一些盘的紧一些，是不是比盘的松的打通筋脉更快？

Taiguanglin：

SNZYLG，盘的紧一点，就可以不伤到膝盖或者胯骨的骨关节的骨头。盘的松会拉到脚踝的脚背的筋，还有膝盖也有可能受伤，所以还是盘得紧一点好。

2、道家修到返老还童，对应佛家修到几禅的境界？

Taiguanglin：

返老还童是道家的叫人仙的那种修法，就是衰老的慢，或者说他们说的可以活两三百岁、上千岁，像吕洞宾、汉钟离都活了上千岁或者是长生不老的。这个和咱们佛家是没有办法对应的，他们是他们的修法，咱们佛家是舍弃肉体为目标的，他们是守着肉体长生不老，所以说没有什么好对应的。

---

tcy：

请师父开示。

1、发愿与回向的区别。

Taiguanglin：

Tcy，发愿与回向区别，发愿是凭空发的，什么都不需要，你就心里发个愿，我要度多少，以后普度众生了，我要度所有有缘人，这么发愿就可以了。回向你得有功德，你得拿出功德，做点好事，哪怕念个经什么的，放个鱼这些——多少做点好事，然后有了功德，你才拿功德回向给某个人。

2、目前能双盘 60 到 90 分钟，在 120 分钟稳定之前是否只练降魔坐就可以了？双盘屁股底下需不需要垫高些？

Taiguanglin：

双盘是要换着腿坐的，不能一个腿一直坐，60 分钟 90 分钟那就

应该换另一条腿，一条腿一直坐，有可能你 120 分钟一直达不到。

还有屁股要不要垫高，正常打坐是不需要垫高的，一开始初学，身体往后塌，为了针对这个事儿才需要垫高，实际上是不需要的，等练得差不多，你能坐两个小时的话就不需要垫高，因为垫高了身体往后压的部位接触面比较少，而且压力变大，所以屁股垫的部位反而变得很疼，因为全身这都压在那个小的部位了。全身的重力要分别压到屁股和大腿，都得分摊开来，这样你坐的时候屁股不疼，你只要垫的话屁股就疼。

空空：

师父好，我有点想不通，我《地藏经》读诵了 300 多部，《佛说长寿灭罪护诸童子陀罗尼经》读诵了 300 多部，双盘现在已经一百三四十分钟，大头磕了快 30 万，我已经觉得自己很健康了，这次跟着群共修楞严咒每天 21 遍，也是很上瘾那种顺畅无比。为啥会突然小肠两头拧劲，中间坏死，这个大个手术呢？让我一切都回到原点，半年啥也做不了，只能诵经。是太精进了业报提前了吗？

Taiguanglin：

空空，修行到一定程度，大概率都会出现业报。所以说要做功德，你做功德吗？你这只是念经，没有做什么放生之类的，拿这些先垫吧垫吧。你只是单纯的念经，还有大磕头，结果后边就出现了身体上的障碍，是这意思吧？不过没有关系，小肠那边没有关系，你等过好了再打坐就可以，这个不算什么大毛病，没伤筋动骨，没有关系的，过

一阵子继续修行就行，这个也谈不上是太精进的问题。到了时间点业报肯定会现前。

Watson：

请问师父，小朋友在读小学，比较胆小，体魄及专注力一般，现在带着磕大头，是否可以引导小朋友念经，哪部经较合适？

Taiguanglin：

Watson，小孩子最初入门就以《心经》开始，简单的可以背诵的，这样就可以的。不需要义理特别难或者太长的，这些不需要，一开始就把孩子给吓着了。就最简单的 200 多字的《心经》多念念、多背背、多写写这样就可以了。

善敬：

请太师开示一下这种人王职业。他们前世积攒福报是用什么方式积攒的，这个只通过布施能攒到这种福报吗？其他三个职业福报应该可以通过布施攒到的吧。

Taiguanglin：

人王职业的福报积攒，一开始从放生开始，然后财布施也算，都算，各种都算，然后是度人也算。各种方式积攒之后，某一世你得继续发愿，愿你必须跟上，如果是没有愿的话，给你写命运的时候就有可能在某一世就很富有，很有钱的时候，福报很大的时候就开始堕落了，不再继续搞那事了。

但是福报本身是可以指数级增长的，每次你的身份提高一档，每一次投胎在某个官位，就算你每一世官职提高的话，福报也可以跟着提高。

你去看那个《了凡四训》,《了凡四训》里面说了凡先生本来是日行一善的,后来当了官之后怎么办？日行一善做不了,就有人告诉他，你只要少收点税，这个就算日行很多善了。你可以这么理解，你只要当官，一旦当起了官，你只要做一个好官，对当地的百姓有所造福，功德就长得非常快，可以同时给很多人，同时对一方百姓都行善了，这个功德就可以指数级的增长。

所以说人王一开始就启动有点难，发愿难，但是实际上真正开始之后，反而相对积福更快。但是它也是一个豪赌的职业，你有可能拿着所有的功德去当了一世皇帝，但是结果这一世皇帝没做好，你学坏了，可能一世就把你所有的功德全给消没了，所以你要做好了，那就会翻倍增加。

哈哈哈哈 火 真多摩尼(撮)：

顶礼师父，禅定是否需要巨大的功德福报作支撑？随着禅定层次的增加，需要的功德福报也就越大，所以在磕头忏悔、持戒、念诵、打坐的基础上多放生、造佛菩萨像、造佛塔、印经等布施供养有助于禅定的成就？

Taiguanglin：

哈哈哈哈 ，你说的都对，这里我没有什么特别指出来的地方，禅

定的次第增加，禅定境界上升，是根据你的业障的减少来算的，不是福报的增多来算。

你这一生初禅要到二禅到三禅，每一禅上去之前都会出现业障，把那个成功消掉的话就可以上升。当然你福德功德肯定是需要的，有了时间，有了钱，这些各方面外在的条件都够了，你才可以去长期的修禅定。

醒：

念《地藏经》可以消业，将功德回向给冤亲债主，从而消除文字妄想。是不是可以理解成我们头脑中的文字妄想是由冤亲债主推送给我们的？

Taiguanglin：

醒，文字妄想是冤亲债主推送的吗？这下边有人回答了，文字妄想是你的习气而已，它和冤亲债主并没有直接的关系。但是冤亲债主多了的话可以影响你的情绪。有些人平时是情绪比较稳定的，但是冤亲债主来了之后就变得暴躁或者抑郁，不好的情绪会叠加到他身上。有这种现象。

但是和文字妄想不一样，文字妄想纯粹是你脑子里想事想多了才出现的，所以你用念经念咒这种方式一点一点灭，灭个三五年就基本灭的差不多了，可以打坐了。

莫西：

tai 师，您说读过《坐禅》的所有人，您都会来度他成阿罗汉，可是您现在就剩两世的时间就要回家了。读过《坐禅》好几千人呢，时间还来得及吗？

Taiguanglin：

莫西，看过《坐禅》的人把他们都带成阿罗汉，然后我就可以成佛了，是这个意思，和我回家是并不关联的事。你就算在这里也不影响我回家，只是你在轮回里继续打滚的话会影响我成佛，所以我会来度你，是这个意思。而且你是看《坐禅》的话是和我是善缘，属于善缘，我没坑你吧？你在这个世界间轮回不会对我产生吸引力，不会有业的牵引力。如果我坑你了，你对我是恶业，那种恶的牵引力，不好的情绪的话，可能会产生吸引力，对我回极乐世界也有一点点影响，不能说完全没有影响，但是大概妨碍不了的，再说我也没害什么人。

妙心行：

师父好！ 弟子当初读地藏经的时候， 看到婆罗门女发愿挺好的，我心里很赞叹就心里也跟着发那个愿； 看到光目女为她母亲发的愿也挺好的，当时我也跟着发了那个愿； 看无量寿经时看到法藏比丘发的总愿感觉无比殊胜，心里也很开心的又跟着发了一样的愿。 现在跟着师父学习，又发了平等普化心，普度众生的愿。 师父，弟子想知道，这样看谁发的愿好就跟着发愿，是不是重复发愿，或者有点乱了，是不是不好啊？

Taiguanglin：

发愿，不算乱，可以一起全都算，你不停的发愿，不断的强化，这是对的。你要直接发什么同体大悲心，所有事儿都省了，你就度所有人。宁可和众生结恶缘也要度人，有这个想法就所有发愿的事全给省了。

赵文龙：

顶礼师父。请问通过某种方法，提前打通奇经八脉对减少熬腿有用吗？

Taiguanglin：

赵文龙，有点用，但是我是不建议做那种求速度的方法。这种急速的短期内冲刺般的修行这种事，当下看是有用，但是放松一段时间又会退回来，因为修行是一个持续的过程，把你的意识层面上的妄想执着给灭掉了，这样你的身体才能维持在那个状态。否则你只是单纯的把身体练上去，但是你的文字妄想、淫欲这些全在的话，上去了也没有用，过不了多久，你只要不修行全给下来。而且有可能这种冲刺式的修行会把习气种子翻出来，变得更痛苦。所以我是不建议这种方法的，理论上是可以的，但是我不建议。

海莲：

师父，我每次练腹式呼吸都会打嗝打个不停，感觉都没法练，另外大便次数也会增加，是肠胃太差了吗？这应该怎么做好？

Taiguanglin：

海莲，练腹式呼吸会打嗝，这很正常。因为腹式呼吸是把横膈膜往下压的过程，让横膈膜重新找个位置，所以它会反弹，有这么一个过程。每个人都不一样，有些人会打嗝，有些人是放屁多，这都很正常的，所以不用想那么多。大便次数肯定是增加了，因为横膈膜下压的话，整个肠子的空间就会减少。大便排的多这很正常。

Tai 师父 2024 年 3 月 19 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

掌南飞：2024-03-19 18:37

Tai 师父你好！

1、请问一个修行人若看到一位穿着正常的美丽女人而起了淫欲心这个罪过算谁的？是都怪这个女人长的太好看了吗？

Taiguanglin：

掌南飞，一个修行人看到美丽的女人起了淫心，这个罪过算谁的？这没有罪，起淫心正常，这个不能算罪，没有行动的话都不算罪，多看几眼没关系的。你别看有些书上什么看了几眼美女，然后就减寿多少年，那世界上有几个男人能活到老死？不可能的事情。所以怎么说？论迹不论心，论心无圣人。就是说你没有实际行动的话就不算罪过，都是你内心活动就没事了。一个男人正常情况下，一天能有好几十次几百次的那种性幻想，这都算罪的话他活不了，是吧？

2、您在以前的书里提到通过修行可以让没牙的人长出牙齿，那有牙的人对自己的牙不满意比如蛀牙、不整齐，也可以通过修行让原本的牙齿脱落重新长牙吗？感谢！

Taiguanglin：

长牙在一些感应书上——地藏菩萨感应集，还有观音菩萨感应集书上有过，但我认为现在已经不太可能了。为什么？因为现在有牙医了。古代是没有牙医的，而且食物也是比较糙的，所以有些人想正常吃饭，牙没有的话，就很难。他可以求佛菩萨加持，让他长个牙，可以的。但现在不是有牙医了吗，这种小事佛菩萨就不愿意管。你拿个大事去说，别拿长个牙去求，拿个这种小事来求的话，有点不拿佛菩萨当回事了。

Skywatch：2024-03-19 15:28

太师父，听了师父的话开始念地藏经，念了十几二十分钟腰的左下方开始疼痛，念了两天疼了两天我没管他，昨天晚上念的时候左边不疼了，右边开始疼。今天一大早起来发现感冒了，因为我现在还比较年轻，感觉有好长时间没有感冒了，这次还挺严重的，这算是在消业吗？

请问太师，神治文明的神是完全听上面的话吗，他们知道他们是被安排下来的吗，知道佛法和宇宙真相吗，会不会发生上面让他们撤他们不肯走的情况？

Taiguanglin：

Skywatch，神治文明的神，可以说基本上全听上边的话的，因为他们这个神也是想办法和上面联系的，他不是单纯地就靠自己的智慧来干。还有想让他们撤的话，只要让他们生不出孩子来就行，没有什么特别难的，生不出孩子来，下一代就没有了。

你说的念地藏经后生了病了，这个很正常。一开始刚修行的时候都有这种现象，不光是生病，还会破财，还会倒霉，还会受伤。如果有这样现象的话，应该是高兴的，因为你修行走上正路了。如果你修行一年、两年都没有任何变化的话，反而可能是你修错了，所以疼的话应该算是好事吧。

偶米大：2024-03-19 13:08

师父好！我因为工作的原因，偶尔要交际，主要是内心的执着，想买一块表。最近看重欧米茄，感觉贪欲甚重，改为浪琴，但价格也高达一万。这种贪欲行为，我也感觉到不如法，内心纠结中，请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

偶米大，你喜欢贪物，想买个好表，你两个都买不就完了吗？欧米茄也买，浪琴也买，都买一下不就可以了吗？人都有这样那样的贪欲，你不要想着修行一下就把贪欲都给灭了，这不可能的。至少贪东西总比贪其他的不好的东西——毒品、赌博那些要好得多吧。我认为反正你不犯法，一切都是好的，不伤害别人，一切都是好的。而且修

行有一段时间，也得给自己一点奖励。你赚了点钱就买一个东西给自己奖励一下，你开开心心的多好，没事，不用拿这种东西去纠结。

摩尼宝珠 Lotus：2024-03-19 11:51

顶礼师父！请问自己造塔（用石膏，里面装经文的那种），放到野外的做法有功德吗？比印经，造佛像的功德如何，这些方法都可以作为日常积累善行功德的方式吗？

Taiguanglin：

摩尼宝珠，你怎么老喜欢这种在外边造功德的事，修行是往里修。你要造功德，放生就可以了。你外边造塔，城建部门允许吗？可以让你随便造塔吗？我不知道。比印经造像功德如何？造塔按理说，放在古代里，这是功德很大的，可以说是仅次于救人那么大的功德。但是到现在好像不允许这么干的。你得先去得到允许，否则你造完了让人给推了，这个是功德还是怎么算？是不是？

天才樱木花路：2024-03-19 10:39

顶礼太师父！问题一： 太师父说第七识是分别心，但看玄奘法师的八识规矩颂好像是说第七识是执着，执第八识为我，不知这里有啥说法没？（第七识颂：带质有覆通情本，随缘执我量为非，八大遍行别境慧，贪痴我见慢相随。恒审思量我相随，有情日夜镇昏迷，四惑八大相应起，六转呼为染净依。）

Taiguanglin：

天才樱木花路，你问的这个第一个问题，我前面讲的，第八识是阿赖耶识，第七识是末那识，然后是执着——第六识，我是这么讲的。但是还有一种说法是有九识的，在他的那个说法里，第六识是六根，文字妄想，注意力，到这里是第六识。然后文字妄想后面的情绪到四禅，无色界定这个部分叫第七识，然后分别心叫第八识，然后起妄想的那个最后一个心叫第九识，第九识叫阿摩罗识，我记得是这样的。阿摩罗识，前面叫阿赖耶识，再前面叫末那识有这个说法。

所以玄奘法师译的书——法相宗、唯识宗这些书，我个人认为是故意把简单问题复杂化，把意识讲得很乱、很复杂，显得这样就比较厉害似的，他们自己比较厉害，我个人是不赞成这种做法的。你越简单越好，你要传法，你越简单，让人听起来一听就懂多好。

我现在教大家的是上边的就不用管，就拿最下边三个，一个是文字妄想，其次注意力，然后情绪。你把这三个都明白了，情绪在膻中开始，然后文字妄想和注意力是脑子里的，你把这三个弄明白了就可以了，你这一生的修行都没什么问题。

问题二：之前一直认为佛跟佛的能力都是一样的，基本无所不能，除了佛经说的三不能，但实际上是不是佛跟佛之间能力是有差别的？比如释迦佛传法能力上不如阿弥陀佛，然后有些佛可能因地就是人王，成佛后创造管理世界水平高一些，有些佛因地没做过人王，成佛后创造管理的世界水平就差点？

Taiguanglin：

然后第二个问题，佛与佛之间能力都是一样的。但是一旦投胎到下边的话，他带出来的性格、做事风格，这些都和他因地的，以前轮回内留下来习气都是可以被带出来的。所以我们讲一个人要下去，或者是推演，不能借别人的记忆来做。为什么？因为你只要把自己放进去的话，你就没有办法拿别人的记忆做推演，你得知道自己是什么人，所以你自己没有记忆的话，你就没有办法把自己放进去的情况下进行推演。

比如怎么说呢？我们说的躬身入局，你编辑一个传法活动，写了一个设计，然后把自己放进去，自己会怎么做，你没有记忆的话你就没有办法推演出。所以在这个问题上每个佛都不一样，他表现的性格都不一样，每个人在因地的，在轮回当中做过的事都不一样。所以我也说了，我和释迦牟尼佛不一样，他先度仇人，我不先度仇人，这是我的性格。还有管理世界、管理宇宙，只要在佛的境界上进行管理，维持这个世界正常运作，所有佛都一样的。只有在入胎的时候，进入人间开始做事的时候，就每个人都不一样。

莫莫莫莫莫默：2024-03-18 21:39

皇帝大多是文殊菩萨再来吗？

Taiguanglin：

还有莫莫莫莫，皇帝大都是文殊菩萨再来的吗？不是。

人家已经等觉菩萨了，就尽量不做。不过他也投胎过几次，他是作为配角来学习的。他是作为配角，有极乐世界人王职业的人来做，

然后让他在旁边看着学习，好好学习。不过再怎么学也没有用，他自己都说了，发现做人王，自己的局限性很大，还是找凡夫从头开始练的那些好一点。

老郑：

师父好，既然动物的命运也是设定好的。那么养殖场里的动物命运应该也是被设定的，死在谁的手里也是设定好的。那屠夫杀这些养殖动物是消杀业还是造杀业？

Taiguanglin：

老郑，动物的命运在动物世界——只有动物的时候是设定好的，但是和人相关的时候还是有活路的。有人放生的话他是有功德的，不是非要全按照命运里弄死的，屠夫杀生也是。屠夫既然他当屠宰业了，肯定要杀生，但是有多少是他必须杀的——那些业力有的，还有相当一部分他是第一次杀的，都是这么安排的，他可以杀也可以不杀的部分会留一些——这些他是第一次杀的，要不然这个业怎么会越滚越多。

如果都是按照回合制一下一下这么来的话，应该业是控制在原来水平的。但是就因为它有随机性，所以业就越滚越多。我们吃肉也一样，不可能我们吃的所有肉都是我们必须吃的量——业里有的量，还有很多是业外的量。

淡淡春：

师父，请您讲讲安乐死的问题吧。我看到视频号里有一部分人赞

成安乐死，比如动物最后阶段很痛苦，或者它得病，主人放弃治疗，就选择给它安乐，可这未必是动物自己愿意的，对吧？还有好些人也是说，得病最后选择安乐死就不受罪了，这不都是人为干涉生死么？

Taiguanglin：

淡淡春，安乐死这个问题，你是以慈悲心做的，那就另一回事。为什么？因为这个动物它的确感到很痛苦，或者人也好。好像人现在安乐死是自己按那个按钮的吧，我在电视上看是那样的，人安乐死是自己按，按之前还得旁边有人一直看着，然后告诉他你可以随时放弃。动物它很痛苦的话，可能它也理解，因为动物死了，它的中阴身出来之后能读懂人的心思，读出来你是慈悲心帮它的，那就不一样。但是动物也是很愚痴的，有可能怨上你，这个不好说的。所以说你想安全保障那就不要养动物，这就可以了，也别去管他们的生死。

云朋：

这世界的大事都有设计，那核泄露核战争之类的，就不用担心了吧？到时候自然有人管的，佛说末法时间有一万年，至少 1 万年之内不用担心，可以这样理解吗？

Taiguanglin：

云鹏，核泄漏，世界大战，这个普通人就不用管，大设计里边的事情，一两个人也管不了。末法时代 1 万年不可能的事情，人寿 100 岁，每 100 年减 1 岁，到 1 万年不就直接减到 0 岁了吗 ?末法时代也不可能那么长时间。我们只管 3000 年内的事——这未来 100 多

年，后边可能几百年由人类这边的娑婆世界的菩萨罗汉们设计，然后管理，以前都讲过，大概这么个方向，灭亡是肯定会灭亡的，但是不会等到 1 万年那么长。

人寿现在 70 多岁的话，我猜大概是 50 多岁左右——也就是最长也就 2000 年，也可能就 1000 多年，能不能走 1000 年也不好说，就又消失了。

AuntSally (瑛)：

顶礼师父！1、作为独生子女，为父母养老送终始终是心头大事。几年前已安详送别老父亲，我希望日后能同样顺利送别母亲，但世事难料总会担心自己走在前。敬请师父开示，我该如何做才能如愿？

Taiguanglin：

AuntSally，给父母养老送终的问题，你怕自己先去世这个意思吗？你可以做功德之后向佛菩萨求个愿，希望你能把父母安全送走，然后再解决自己问题，这种属于是孝心的愿，你的功德到了，佛菩萨大概率会满足的吧。

2、一个人生病都可视为一种业报吗？医生为人治病是不是涉及介入别人因果？

Taiguanglin：

一个人生病，也得看如果是冤亲债主来的病，肯定是业报，还有一些病是你这辈子生活习惯问题，你喝酒抽烟，然后得了病，那就另

一回事，那不能算业报，是你自己这辈子做的习气问题。然后医生治病，这也是在他命运里写好的，不是什么单纯地干涉因果。

我在树下：

打坐的时候屁股需要垫高一些吗？有人说屁股要比膝盖位置高一点？有没有这个讲究？

Taiguanglin：

我在树下，打坐的时候，屁股垫高，初学是可以这么做的。因为初学身体不是往后倒，就是往前塌，腰也没劲儿，还有气力也不足，他肯定这样。这个时候就垫高一下，也就半个小时或者最长一个小时，这个程度下可以这么做，但是你要到做两个小时或者更长时间的话就不能垫高。为什么？因为你垫高了，屁股和垫高的部位接触的地方是面积小的，你全身的重力都会压到面积小的那个地方，所以垫高的部位会越来越疼。

这就好比你双脚站在地上，你站在一个小木棍上那就脚底板疼一样，是这个道理吧？所以你要坐就坐在平地上，坐正常的垫子上，把全身的重力分摊到屁股和大腿所有地方，这样就没事了。

吉：

师父吉祥，《楞严经》上说从妄想中醒觉过来的佛不会再起妄想，为什么听您的意思，即便醒了，还会突然产生妄想？

Taiguanglin：

吉，佛一开始是起妄想之后会堕落，后来堕落过，受过苦之后有过记忆之后，他起妄想之后就马上知道这是妄想，不能再往下起，所以就不再会堕落，是这个意思。但是他起妄想的话有就会成为等觉菩萨，然后去做一些度人的事——化身来度人，可以做这个事儿。不是说突然又产生妄想，又堕落了，没有这个事的。只要一旦成佛，从人间再回到佛的状态，他就不会再堕落，但是可以主动起妄想。

苏小雅：

1、顶礼师父，我们如果这一世能顺利去极乐世界，在极乐世界一直修行成阿罗汉，然后回来消业的话，是不是只要消恶业就行？请问哪些行为定义为恶业呢？比如说，有些人嗔心比较重，爱发火，发脾气吵架的。比如和亲人朋友发生不愉快了，吵架了，可能因此都不来往了。这算是恶业吗，以后要回来消这个业，要度这个人吗？想知道哪些不好的行为属于恶业。

Taiguanglin：

苏小雅，成为阿罗汉之后回来度人是先把恶业消掉，然后把那个人带出轮回，这样这一个人的事就算完了，不是单纯地恶业消完。什么叫恶业？大的来说，就是让别人产生不好的情绪就叫恶业。还有看时间长度上，你比如说给一个喜欢毒品的人毒品，他当下开心了，但是放到长的时间来看，这就是害人，所以这也算。但是各种事情它翻转过来之后，它都有各式各样的因果。比如说你作为父母打了孩子了，是希望孩子好吧，未来果报也会在你身上，也有人会为你好的方式来

打你。你说亲人吵架不来往了，这个未来会有同样的恶业。但是和你有了缘，业消完之后，还得把他带出轮回，这样就算结束。

2、还有消业的话，亲人肯定是要度的，那这一世所有认识的朋友也要全部度吗？如果都要度的话，岂不是很多。度一个人都很难，度那么多人不是难度更大吗？那是不是认识的有缘众生越少越好，不要去多结缘，是这样吗？

Taiguanglin：

对，这第二个问题你说的对，就是我们要度很多很多的人。所以你看佛经里给人授记的时候，就是说你未来要值多少亿的佛，多少亿不是多少个佛，多少亿的佛说明他得去不同的世界度很多很多人，可能要度成千上万亿的众生，肯定是这样的，你可以去看佛经，大乘经典里给人是授记的部分，他要度未来无量众生，这么说的，直接不给你数字，见多少佛还能给你多少个亿，但是度众生的时候就无量众生，所以很多的，要度很多人。所以你说结缘的众生越少越好，理论上是这样的，但是我们为什么对初学讲广结善缘？因为他已经造了很多的恶业，你得拿善业来对冲这些恶业，来赚出一点修行的时间，还有死的时候能让你正常见到阿弥陀佛，要不然这恶业可能多到可以把你拖入下三途。

所以对再来人来说是尽量少结缘，不管善缘、恶缘都尽量少结——能不结就不结，这是再来人们的原则，和凡夫是不一样的。所以不要拿再来人的事一定要跟凡夫比，不要这样比。

共度：

师父，打坐之后，左腿一直麻了好几个小时，麻完之后左腿小腿和左脚用不上力，已经过去好多天了，我现在动动左脚都费劲，几乎抬不动，脚趾头也几乎动不了，左腿走路只能大腿用力小腿和脚用不上，走着路一瘸一瘸的，膝盖和脚踝也不疼这正常吗，能恢复吗？

Taiguanglin：

共度，你说的现象，是不是什么静脉曲张那些个？一直麻这么长时间，是不是什么血管里边彻底堵了还是怎么的了？要不要你去医院看看，把血管做一个什么 CT 还是 B 超，下肢的血管 B 超，做一遍看看，别整出病来然后再说怎么恢复正常，先走正常的医疗手段看看，该治病就治病。

还有你要打坐长时间的话，一定要练腹式呼吸的，还有磕头也得配合，你不能只管打坐，一般人没有这些前期准备就直接打坐，大概率都会出问题的。

Elaine：

请问是否打坐 2 小时后，身体感觉完全消失了，定义上才算是进入欲界定？

Taiguanglin：

Elaine，打坐两个小时后叫欲界定，只是你身体的痛感消失而不再疼了，你打两坐两个小时身体不觉得疼，这就可以了。身体的感觉

完全消失，这叫坐忘。这个是到初禅的时候才会出现的，要进入初禅你得到坐 4 个小时，还有男性梦遗消失，女性月经消失，都过了这个才能达到身体感觉完全消失的境界。

Winnie：

请问师父，三千年的传法活动是给娑婆世界的菩萨们留下一个消业的模板，那极乐世界的再来人们这 3000 年最后的成果是什么？不好意思不是质问师父，以前看希腊神话的时候觉得不可思议，原来都是真的发生过的，印度的佛法消灭也是设计好的，很多都是设计好的，那么这 3000 年的活动当初设计的一个目标是什么。就跟写小说一样，最初有一个心里的既定目标，然后构建结构人物等等。

Taiguanglin：

Winnie，3000 年传法活动的目标是什么？成为阿罗汉，这是一个合格线。所以传法的第一目标是带出多少人，让多少人成为阿罗汉，这个是非常重要一点。然后其次是给多少人种下佛种，让他们在心里有个对佛法的基本认识，哪怕他在轮回当中一旦因缘成熟的时候还会修的，所以先把这个种子给种下。

给多少人种下种子，然后又带出多少人，这个是一个传法活动的最后结果——就是结算画面。具体结果我们 3000 年还没结束，所以我就不知道了，还是比较成功的，因为只要能维持 3000 年下来就可以。

最初 3000 年是怎么算的？人寿 100 岁，3000 年就是 30 世，

但是一个人能够修行的时间，我们就平均大概算 30 年就不错了。所以就是 100 世——轮着来 100 世，你能在 100 世内成为阿罗汉，这个是大概率是可以的。一个普通的凡夫，不是什么四禅天，无色界定的那些人，他们只要遇到佛几世之内，一两世或者是在遇佛的加持下一世就成了阿罗汉，他们是不一样的。

我们就以普通的有淫欲的，文字妄想这些人，每世修 30 年 100 世大概率可以成为阿罗汉，我们开始的设计是这么算的，但是最后成不成那就不好说，因为每一世你只要不发大菩提心的话，每一世都是一个新的选择题，有可能修行，有可能又去搞别的什么事情了。

无名：

请问用“参疑情”的方法，将功德回向法界众生后发愿去极乐世界，没有“参思情”，这样可行吗？

Taiguanglin：

无名，参疑情功德回向法界，然后发愿去极乐世界。你为什么不参思情？因为去极乐世界要移民。去其他世界移民的话，你最好想的是那个世界的佛，这才能最方便地去。你偏要去修参疑情，然后又想去极乐世界。真是，我也不知道该怎么说你，我不是说参疑情不好，但是你要去极乐世界的话，为什么你要去选一个概率低的事儿，选一个概率高的事儿不好吗？

SNZYLG：

师父，1、听了师父昨天的开示才知道站桩是气的外循环，师父一语点出了核心。站桩一些师兄感觉比双盘更容易产生气感，站桩可以和双盘同时进行吗？

2、通过站桩打通任督二脉和通过双盘打通任督二脉有什么区别？站桩应该有通不到的地方吧？所以最终都需要双盘来完整打通大小周天？

Taiguanglin：

SNZYLG，站桩可以加速打通经脉，但是还得配合双盘。最后你的功夫还是拿双盘的时间来说的，站桩只是辅助的——一开始辅助让身体变好的过程，所以最后还得收功。还有站桩有一个不好的点，站桩必须得睁着眼，你要闭着眼的话，可能身体会开始打晃，进入懵的状态，所以这样不好的，注意力一直用着，而且大概率都用在外边。所以这种提高气的这种站桩方式有可能会打通某个穴位，然后开始漏气，所以一定要双盘来再把气给收回去，这个是一起练的。对初学来说，前期气不足的时候，可以短时间内练站桩，后面要一起练。

Lingfei：

师父好！弟子被俗事困扰，妻子要负债买二套房（还未成交），执念很重。我人到中年贷款感觉压力很大，最近纠结的不了。想问师父，买房这个事情可以问您或者佛菩吗？能给指点么？

Taiguanglin：

Lingfei，买房这个事，这好像是我业务外的事情吧。你可以告诉

她，现在上海已经进入了人口减少的阶段，人口已经过了增长的高峰点，应该是开始减少了。所以未来房价会降的，数值上可能高——因为货币贬值，但是实际上价格还是降下来的，先等等，不需要现在就买嘛，可能等个几年就下来。

但是中心商圈的房子估计是下不来的，那边是谁钱多谁去的地方，但是旁边的那些地方应该是会下来的。你就劝她未来房价会下降，有个很厉害的人这么说的，你等个三五年看看吧，这么告诉她，这种事情她不修心的情况下，想让她改变想法是很难的，执念是很难减少的。

炳麟：

请教师父，我们普通人可以结观音菩萨的手印吗，比如念咒时。第二个问题，去极乐世界，称念观音菩萨的名号是不是也可以，感谢师父。

Taiguanglin：

炳麟，手印可以结。你要修密宗的三密加持那种修法吗？不是不可以，都可以。去极乐世界念观音菩萨名号可以吗？也可以，都可以。

三三：

师父！1、早上恢复双盘，一两年不怎么打坐了。不麻不痛 1 小时多点，脚底有明显热流，这种可以直接加时间到很疼受不了？

Taiguanglin：

三三，双盘你就做到疼到不能坚持为止，但是不能是膝盖疼或者

股骨头疼，就是屁股和大腿这边疼，还有整个小腿也是一起疼，这个都可以。

2、师父怎么看现在各领域崇洋媚外？有些领域确实中国落后，什么情况下能扭转呢？

Taiguanglin：

然后崇洋媚外这个事，为什么有崇洋媚外？就是 60 年代 70 年代那一代人是在我们疯狂学习西方那套的时候生长的，所以崇洋媚外的现象比较多，但是从 80 后开始就越来越少了，现在 90 后 00 后已经根本没有什么崇洋媚外之说。

未来什么时候能改变？可能就三五年吧，那边已经打起来了，北约开始下场了，可能两三年就有结果，可以三五年之后就彻底改过来的，不用担心。

好像无话可说：

顶礼师父慈悲开示！金字塔与无所有处天的 4 个光子组成的立体的正四面体有什么联系？

Taiguanglin：

好像无话可说，有些人脑洞我是很佩服的，金字塔和无所有处天的光子组成的正四面体能有什么关系？我觉得没有关系。金字塔那个是怎么说呢？就是造出来放在那，让你产生各种乱七八糟的想法。其中就有一个对这个世界的探索欲望，还有对宇宙的那种探索欲望，对

于修行人来说，这也是起求道心的一个前提条件，所以就放在那里，让你看到起疑心的，这么用。

MoonLight：

太师父，我有点气虚，地藏经分三次读每段间隔休息一个小时可以吗？另外我是做猫舍的，我养的猫有的一出生就没气了，有的养一个多月两个月就夭折了，去年还有只一岁多突然就死了，这种于我有因果吗，不是我杀的，但是我养的过程中就有小猫宝宝夭折了，这个算是我造的业吗？

Taiguanglin：

moonlight、气虚，连地藏经也得分三次读，你得多虚，你多少岁了？你是老年人吗？气虚的话一开始磕不了头，就去散步、慢跑，然后主要是练腹式呼吸，氧气足了气就上来了，还有你是性生活过多吗？那就减少一点，气就回来了。

还有猫死了，这不能算是你的业。你就正常安葬或者烧掉，这就可以了。过去的一些因果故事里说，有人在走路旅行的时候，看到路边有个尸体就给他安葬，安葬完，被安葬的那个人后来下一世就成了他的妻子来报恩，所以好好安葬，这也是功德。

瑜蔚-Annapoorani：

师父好！我父亲 88 岁，2 月 7 日脑大面积出血进 Icu，做了脑开孔取淤血手术保住生命，但至今仍昏迷不醒，医生认为苏醒的概率很

小，我能为父亲做些什么呢？感恩师父！

Taiguanglin：

瑜蔚，88 岁的老父亲昏迷不醒。你看地藏经，念地藏法门念地藏经回向上面说，如果是业报命终的可以去好的地方，如果是业障病会变好，不过我猜是 88 岁的已经差不多了，我不知道你父亲情况怎么样。还有一种求法是希望亲人——外人不行，必须是亲人，他处在非常痛苦当中的话，你可以求让他早点解脱，但是这个你要拿出来的功德比延长寿命还要多得多。因为减少寿命就是减少痛苦的时间段，痛苦的时间段就是受报的过程，但是你要让受报的过程减少的话，你得拿出比延长寿命还要多的功德——可能好几倍的功德。

慧梨呀：

师父，我们福建这里拜神明的很多，比如海神妈祖就很火，每年都有很多神明上身和神明显灵的事在传，想问这些是真的吗，还是只是地方文化习俗的信仰寄托而已。还有您说南方比北方更容易造杀业的，确实，因为家家户户吃海鲜，这个量是不计其数的，如果妈祖和其他神明保佑他们出海打渔，养殖海鲜事事顺利，不就反向造业了么。您说的那四句偈子常念可以生起大愿心，就是后两句“众生拜我如真佛，我度众生共成佛”我念的时候就感觉有点不好意思，就是有点自大的感觉。请师父为我纠正一下。

Taiguanglin：

慧梨，我认为海神、妈祖的确有神，龙王爷也存在的。但是人是

必须要吃的，人不吃不行，他一定要吃，这也是业的轮转。所以我认为海神妈祖、龙王爷他们干的事是让这个事儿有个秩序。有秩序、比较平和地轮转，不是疯狂地干。你打鱼打多了，人家直接把你船给打翻了，把鱼该放的放，就是不能让你干得太过火。所以我认为这些海神明也是在做好事，反正你既然杀生肯定要干，有节制地让你干，这个可以吧？

还有众生拜我如真佛这一句，你觉得不好意思，说明你很谦虚，是好事。就是一个心态，有一种心态是把自己放得越来越低，越来越低，低到比把别人都抬高了，这样产生恭敬心。

还有一种心态是把自己放得越高越高，不是自己傲慢心的高，而是向佛菩萨靠拢，你就试着站在菩萨的那种立场去看，你看他们的痛苦，看他们的各种表现，你就会生起悲悯之心，然后生起慈悲心。你不要把自己当作一种和他平等的人来看，这样对你的很多攻击你就一笑而过了。人家是小孩，小孩跑过来撞你一下，你能怎么办？你能把他踢死吗？不能吧？你就说一句就完了呗。

有这样的心态你可以选。

Lanlan 岚：

师父曾说过地藏经对鬼道众生有益，金刚经对天道众生有益，寺庙超度的佛事也有这两种经文可以选。如果亡人生前是吃素念经的修行人，往生时也有瑞相，49 日间的佛事，是否念金刚经比较好？还是说 49 日超度都念地藏经？感谢开示！

Taiguanglin：

兰兰，你觉得去世的人真的已经往生善道了或者天道了，可以，金刚经也可以。但是一般咱们做事就是保底——最保险的方法，有可能他下去了，你怎么认为你的判断是准确的？所以为了保底就念地藏经。没有关系，你愿意选金刚经也可以。

杨学辉：

tai 师父好，我妻子的修行方法对吗？请师父开示。 背景：我和妻子在三年前接触到坐禅，她最初看的时候很欢喜，觉得里面的义理很好。但是她并没有按照里面的义理修行。她很怕念地藏经，说会做噩梦，会被魔住。念金刚经念了几天也不坚持了。 平时我劝她多念地藏经，她总说每个人的修行方法不一样，她有她自己的修行方法。我告诉妻子，tai 师父现在每天都有答疑，她就让我请教您，她目前的修行方法是观心，就是观自己的念头，保持自己心里清净，请问她目前的修行方法对吗？她之所以会有疑问是因为她这两年身体不太好，对自己的修行方法产生了怀疑。

Taiguanglin：

杨学辉，你妻子修的什么观念头，以前已经多次讲过小四念处的修行方法不适合我们现代人，那是佛在的时候的那些小乘人——给他们修的。佛自己的加持力是很强大的，说不定那些四禅啊，无色界天的人下来在佛身边修一世就可以成阿罗汉，他只要帮一下就可以。但是我们现在没有这样的条件的情况下，我认为观念头这种四念处方法

不是很合适。

你说妻子念地藏经会做噩梦，可以念前先念几百遍地藏菩萨的圣号，然后求地藏菩萨加持保护，心里这样想，然后再念地藏经应该没有问题的，都有前面这些铺垫的，你一上来不行的话，你做这个铺垫就行。

莫莫：

Tai 师，您好，能不能说说金刚持念诵法？网上有不同的版本，我学的是南怀瑾老师的版本，就是嘴唇和牙齿不动，靠舌头动来发声音，但是不知道为什么，念一阵子后（每次 40-60 分钟），中丹田的位置会发闷还有点点疼，不知道是末学愚钝，方法不对，还是说这是一个必经的过程？继续熬下去就会变好？

Taiguanglin：

莫莫，念咒结果中丹田的位置发闷，有点痛，你这个金刚持念法本来就是错误的。念咒有三种方法，一种是开口出声念，一种是声带不动，但是嘴唇挤压，嘴是张开的，这样念法，声带不动，但是嘴动，嘴要张开的。还有就是闭口默念什么都不动，脑子里念。你这种是嘴唇和牙齿不动，靠舌头动来发声音，嘴唇你是闭着的，你只要嘴唇闭着的话，这气往回流就会堵到胸口上。

我们开口念咒之后，开口是把体内的不好的东西往外排的，不管是出声念还是默念，都是开口来排，但是你不排的话就会堵，所以开口念。

小云：

师父，我读地藏经突然想到一个问题，平时我们说的土地公公是不是就是经中的坚牢地神？

Taiguanglin：

小云，管地界的有土地神，基本上就管的面的确小，坚牢地神应该算是土地神中的领导吧，可以这么理解。还有土地神之外，还有城隍爷，城隍爷是管鬼道众生的，但是土地神就是管地界的一些自然物。

紫水晶：

请教饿鬼道众生是鬼，地狱道众生是什么？是不是没有专属称号？

Taiguanglin：

紫水晶，地狱道众生是什么？地狱道众生就是地狱道众生呗，但是地狱道众生是和鬼道不一样的，地狱和我们这个是不一样的空间，而且被困在里边是上不来的，所以对我们造成不了任何影响。但是如果是地狱道众生被允许上来讨债的话，他是可以上来的，这个是地府管的事——阎王爷管的事，他有讨债的许可令，发出来就可以让地狱道的众生或者鬼道众生到人间来向人讨债。饿鬼道众生是和我们平行空间，他们是可以看得到我们的。

神经蛙：

顶礼师父！师父说不建议在家做施食，施食与念地藏经都是给鬼道众生利益的，念经时也会来很多众生，在家念经没问题，施食就不太好，那二者区别在哪里了？感恩师父。

Taiguanglin：

神经蛙，在家念经和在家施食有什么不一样？念经是只会引来愿意听经的鬼，也算是鬼中的好鬼，但是施食是可以把所有鬼全给引来的——因为鬼都是饿的。所以这些鬼当中有些鬼是心态不好的鬼，他就吃了你的就赖着不走了。所以在寺庙里施食到最后都是有仪轨的，有一套流程，最后有送鬼的咒语的。而且这个鬼是可以读懂你脑子里的想法，所以你施食的时候想其他事情，食物就会有所变化，所以他就不开心了。

所以说对一般修为不高的人是不建议做这些事情，尤其在家人就干脆不做最好，你要做施食就去庙里跟师父们一起做就可以了，别在家里做。

催眠师思华：

师父，自从发大菩提心后，也随之发愿身心意都随三宝安排。对于自己的身心、父母的身心、丈夫的身心这些部分啥的都相信三宝的加持和安排。 可一涉及两个孩子的，内心就会起恐惧不安，还会随之心跳加快，观察情绪的时候确实感觉是膻中那儿堵，甚至“软绵绵”的无力感觉从那儿升起。 师父说一切让自己痛苦的都是消业，那我升起这种感觉也是在消业吗，消的是某一世我的孩子对于我的担忧？

还有诸佛同体，意识能够重叠。那观世音菩萨的加持和回应有没有可能就是通过意识重叠“改变”那些刹那的念头这种方式发生的呢？

Taiguanglin：

催眠师思华，你想孩子就内心起恐惧不安，这个是为什么会起？你恐惧不安，是觉得孩子未来很迷茫，或者未来可能受到什么伤害之类的，担心这个吗？孩子大部分都是来讨债的，也有一些孩子是来还债的——就是来报恩的，但是起码你得养那么长时间，那都是一种付出，也是你个人的还债。

每个人都有自己的命运，孩子也有他的命，你好好养就完了，该给的给，尤其是情绪方面的那种付出，该陪的时候陪陪，这就可以了，不用想那么多。

然后你说的观音菩萨加持可以刹那间改变念头，的确是，也可以这么做的，你可以这么理解。

Tai 师父 2024 年 3 月 20 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

随缘了 shi：2024-03-20 20:54

请问大士:那些没有身体上的障碍，参疑情也许多年的老修行开不了悟，到底卡在哪里了？初禅是不是一定要迈的一个门槛？

Taiguanglin：

随缘了 shi，参疑情许多年的老修行为什么开不了悟？卡在哪里？你说的开悟如果四禅的话，我认为开悟是四禅，那首先得消业，还有愿力也得有。不能单纯地修，也得有愿、发愿才行。前面的修行想到四禅的话，基本也得有个愿，最起码也得有个出离心，这样才大概率能修出来，否则基本上可能就卡在前面了。一个是愿力，还有一个是业，这两个方面。

初禅是不是一定要迈过一个门槛？初禅就是男的梦遗消失、女的月经消失，这个前面都讲过的，初禅那个音频听一下。

Skywatch：2024-03-20 20:32

太师父，请问三星堆文明是什么情况呢，那些巨大的青铜面具是给谁戴的？三星堆和神治文明有关系吗？

Taiguanglin：

Skywatch，三星堆是伪神治文明，那个是古蜀国吧。古蜀国是属于伪神治文明，后来让秦国给灭了。

何鹏飞 1994：2024-03-20 19:44

Tai 师，忆佛具体如何操作呢？弟子疑惑，情绪是可以《抓住》的吗，抓住就是用第六意识观察自己在思念阿弥陀佛？如何长时间保持思念呢？

Taiguanglin：

何鹏飞 1994，怎么抓住思情？先观察一下你的任何情绪，情绪

起来你就观察一下，不管是不安、还是焦虑、还是恐惧，情绪都是从胸口开始起来的。你得先练习会观察，不管什么情绪先观察一下。

然后就看看能不能试着思念。有过谈恋爱的经验，就肯定能知道这个感觉，“心里一直有那么一个人”的那种感觉。这个谈不上什么抓住不抓住的，只要有过经验就知道。然后就刻意地控制，一直让这个情绪存下去，保持那个思念的状态就可以。

先拜众生再拜佛：2024-03-21

开始修行一年多，内心一直期望希望佛菩萨保佑，让我工作压力变小、并每天都能有时间修行。自己也不再像以前那样，空闲时间拿来学习工作用的知识，也就是世俗学问；而是把时间花在念经、持咒、磕头、打坐、看些佛法相关书籍，并放生、捐献印经，自己坚信方向是对的。

实际上也真的是工作上更顺利，管理人数变少了，工作压力也比以前小，收入没变，积蓄也增加了。在工作上，很多事情都有人主动跳出来帮我接手处理。总之这感应真的不可思议，不论是工作或者生活上自由时间变多了、压力减少了，我坚信肯定是来自佛菩萨的加持与帮忙，所以更不敢懈怠。

每日从一开始花一、两个小时修行，到现在每天三、四个小时修行，并持续发愿、戒行、善行、修行。工作上基本算是躺平，不太想付出太多努力，只想安稳地做好被指派的工作。但不知为何，内心总有一丝恐惧，因为怕花在工作上的知识学习时间不够多，跟不上时代

脚步，要是某天公司出状况，或者被炒鱿鱼，家庭顿失经济来源、又找不到收入一样的工作，会自责没有在空闲时间花更多时间在工作专业技能上学习，才导致这样的结果。请问師父：

1、像这样内心没来由不时会出现的恐惧情绪，有没有什么方法能控制或者疏导？

2、这样的恐惧情绪会是因为过去造的恶业，让其他众生感受过这样的恐惧，所以自己才会不时有这样的恐惧吗？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，你问怕失业的恐惧，是这个意思吧？如果单纯地从因果上来讲，反过来就是你曾经在某一世，给人当老板的时候经常威胁人家，要炒掉他、要辞掉他。这让对方产生这种恐惧，所以现在你身上有这样的。

基本不好的情绪，不安、焦虑这前面几个之外，后边严重的不好的情绪都是有因果的。不是简单地你自己的情绪发展出来的。所以最好是先忏悔，不管你想不起来还是怎么样，先（向）曾经的那些冤亲债主们忏悔，然后发愿度他们，然后做功德回向，这样一步一步来就可以了。

掌南飞：2024-03-20 18:17

顶礼 tai 师父！

1、请问只有楞严咒能驱魔其他咒语无法驱魔吗？您之前说可能是楞严咒和我有缘才有效果，可是我之前念秽迹金刚咒淫欲和烂桃花的

确减少了，感冒鼻子不通念了大悲咒就通了，以前鬼压床念这两个咒鬼都能被吓跑，难道我在寺庙念了楞严咒才赶走压我的那个是魔吗？

Taiguanglin：

掌南飞，你对咒语有点执着了。你对咒语越是有信心，它就效果越强。你觉得这个有效果吗？那个有效果吗？这样信心就没有了，效果反而会减弱的。

你认为楞严咒是世界上、宇宙中最强的咒语。你这么坚信它，“只要念这个，什么问题都可以解决。”你这么相信，就可以做到所有效果，治病也行、打跑鬼也行，什么效果都可以有。

你现在一会儿想这个，一会儿想那个，反而信心就没有了，然后效果会减弱的。

2、除了福报大、有同体大悲心，能当四大职业中的人王还需要具备哪些条件呢？感谢师父开示！

Taiguanglin：

四大职业，一个是福报大，一个同体大悲心。

人王职业，同体大悲心加上福报大，这两个具足之后，下边重要的是戒律，对戒律非常注重的。

Skywatch：2024-03-20 15:41

太师父，最近看《楞严经》，深深为其思想深度所折服，但是经常看到有人说楞严经是伪经，这是为什么？《楞严经》是否真的是佛所

讲的呢？顺便问一下，圆瑛法师也是再来人吗？

Taiguanglin：

Skywatch，《楞严经》是不是佛说的？我们认为是佛说的。这叫“伏藏”，佛去世之后从别的地方拿出来的叫伏藏。南传不承认大乘经典，很多大乘经典都是佛去世之后出现的，所以就不承认。但是从义理上看，义理更加圆融，可以包含南传，所以我们相信《楞严经》是真经。

而且你也管不了那个佛经是谁说的，这个已经不重要。佛在世的时候，从佛口出的那是真经。后边出来的，不管谁说的都一样。只要拿出来能给你看，里边的义理是对的，那就行了。有可能佛说的，有可能哪个菩萨说的，有可能是弥勒菩萨说的，但是都以佛说这么开始。这个对普通人来说已经不是很重要，只要内容对就可以了。

问圆瑛法师是不是再来人？我不知道，我也不愿意翻别人隐私。公开别人隐私不是好事，圆瑛法师是去世了还是活着我都不知道。这种别人的事情还是少问吧，万一把人的隐私给翻出来，然后就结了恶缘怎么办？

太师关粉：2024-03-20 13:20

顶礼感恩师父！师父辛苦了！老公不信佛，他在厨房收拾活虾时，我在旁屋为虾默念阿弥陀佛，和虾有一些距离，请问这样念虾能减轻痛苦么？或者能得到利益么？

Taiguanglin：

太师关粉，给虾念咒，也算有利益。但是你不也是一起要吃的吗？你要一起吃了那还不一样吗？

我相信你是不吃的，只是给它们念佛超度一下。那也有利益，你也有功德，你不吃就没事。起码你不去沾手、或者不吃，这事和你没有关系。

给它的功德你也有，它能得到你念佛的功德。能不能往生这个不好说，但起码你是有功德的。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-20 11:21

顶礼太师父！弟子的父亲在 6 年前因为脑溢血约 150 毫升，虽然开颅手术成功，但医生说，高压溢出的血已经把脑髓挤压成为浆糊状态了，院方断定为植物人。6 年来，吃饭靠人工从鼻孔灌流食，拉屎也是拉在床上，全身除了眼睛会无意识地转动之外，其余的都不能动。6 年来，只有我二姐梦见过他几次，画面都是生活的场景，父亲没有提出任何要求。

对此，我想请教师父，我爸这个状态算是什么？他的灵魂还在不在（灵魂就是师父说的阳神吧）？投胎没有？弟子叩谢！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，植物人状态，是这个意思吧？他意识是被困在里边的，并不是飘出身体乱跑的。有些人是五感还具在，他能听见；有些人是直接困得很死的，昏迷状态什么都听不见，像睡觉一样。虽

然像是睡觉，但痛苦还是在的。灵魂肯定还在身体里，灵魂出来了，那人就死了。

天才樱木花路：2024-03-20 08:59

顶礼太师父：问题 1 、西方极乐世界众生是不是都长一个样啊？我看四十八愿里面意思是形貌无差别，悉同一类，大家都长阿弥陀佛一个样，那会不会感觉很怪？那下品下生还有淫欲的众生跟谁行淫啊？ 都对着自己吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，极乐世界的众生都长得一样，这说的不是样貌长得像双胞胎、三胞胎那样的“一样”，而是“全身都具足”的意思。

不像咱们这边，出生的时候有人缺胳膊、缺腿、脑子不好使。这些先天性的疾病，极乐世界的人是没有的。所有人出生的时候，都是圆满的、具足的。根据他们那个天层的标准来说，都是这样的完美，并不是说长得完全一样。

有淫欲、也可以行淫。在下品下生是有淫欲的，可以谈恋爱，也可以组成家庭，正常的生活都有，就是不能靠淫欲生孩子而已。

问题 2、佛经里初果罗汉 7 返人间，四果阿罗汉就是不还果了，不再返回人间，阿罗汉成道时会说：我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有。 那不返人间的话他们还怎么消业啊？

Taiguanglin：

“七果阿罗汉不返人间”这种都是小乘的说法。大乘哪怕是等觉菩萨要消业，还得到人间来、还得受报、还得度人。

小乘才有什么“阿罗汉不下来人间”，因为他们是“自了汉”。自了汉就只要自己解脱生死就完事了，他就不再来管别人了，就这个目标。选了这个目标的话，成了阿罗汉就不再管人间的事了。

但是这样的人是解脱不了的，我们不带他离开。不生大菩提心，不愿意度和自己有缘的人，上面人是不来带的。

洛迦：

听您讲人类文明设计，战争、大灾难、大瘟疫我都能理解，就像封神演义所说每隔一段时间人间就要经历一场杀劫。但像二战的集中营，731 活体实验，南京大屠杀，这种惨绝人寰杀人诛心的方式也是设计的吗？还是魔鬼出来捣乱，还是人心真的可以坏到无止境？ 还有脚盆鸡的核污水，海洋里的无数生命首当其冲，为啥人造的孽动物先受报？ 另外请问极乐世界的修法和这里差别大吗？是不是还要打坐诵经？

Taiguanglin：

洛迦，集中营、731 、南京大屠杀，这种事情是把地狱的一些景象拿到人间看一下，可以这么理解。

都是业的轮转，并不是单纯地恐吓人类那么简单，都是有因果的。有一种说法，在人间受的业越多，到下边反而少受点业、少受点苦，能更快地解脱、更快地重新投胎到人间。

互相之间杀来杀去，业的轮转是没有办法。就因为人有杀心，这个一直存在，不是什么惨绝人寰的事，你说的这几个事都是近代的。

放核废水、无数生命首当其冲，你问的这些事都是因果当中的。我只能这么说：该死的都得死。不是什么“不可能”，“谁有多残忍”，人都是这样。这个世界就是互相杀来杀去的结果，有这个习气。

极乐世界修法与这里差别大吗？极乐世界主要修的是念佛法门。尤其到别的世界要传法的人，这些人是非常注重这个念佛法门的，因为念佛思佛是能往回走的一个重要保障。所以极乐世界大体来说都是以念佛法门为主，其他法门也可以有，每个人都有自己的因缘吧。

繁叶若星-妙莲思：

师父，您吃蔬菜水果有时候会觉得饿吗，吃饭还放盐吗？

Taiguanglin：

繁叶若星-妙莲思，饿是肯定会饿。吃蔬菜水果，晚上睡觉前有时候打坐就不饿。

饿是饿，但是没有情绪就不会升起欲望。就算饿的时候，我拿手机看 b 站的视频、看美食博主，也不会生起想吃的欲望，这样就没有问题。饿是饿，但是没有欲望就没有痛苦。

吃饭放盐吗？现在是放盐的，以前有一段时间专注修行的时候，没有吃过一段时间的盐，现在回家之后就管不了那么多了。

清沐：

师父，普贤行愿品，是哪个阶段的修行人，去发心修持的？ …悉以清净身、语、意业，常修礼敬；一一佛所，皆现不可说不可说佛刹极微尘数身，一一身遍礼不可说不可说佛刹极微尘数佛……

Taiguanglin：

清沐，普贤行愿品是哪个阶段的修行人？没有这么说法的。佛经的修持，当做灭文字妄想的一种修法来念佛经的话，任何佛经都可以修，没有“哪个阶段的修持”这个说法。

但是你的修为越高，能读懂的佛经的级别就越高。刚学的人让他读大乘的高阶佛经，有可能读不出什么意思来，不能理解的话就感受不到兴趣。简单的从《阿含经》开始看，《阿含经》基本上都是故事，能看得懂。主要还是以灭文字妄想为主，所以没有你说的发心修持这些问题。

Ella：

Tai 师父好，替别人请教师父。“昨晚看南师的书说，频呼小玉原无事，只要檀郎认得声，我很疑惑一直在想这句话，骑车在路上想着想着，忽然很想痛哭一场不知道为啥，刚准备痛哭，好像看到非常巨大的一片黑暗，看不清黑暗中有什么，我心中非常的恐惧害怕，还没哭出来就退出来了，一路上我就念佛，看到妖魔鬼怪我就念佛不理他，我就记住另一位师父说的”只有自性是真的，其他的都是假的”，过了一会快到家的时候，心里想起一句话说，只此一真实，余二则非真，我嘴巴突然不受控制一样大喊，假的，都是假的，喊的时候又感到非

常强烈的恐惧，赶紧念佛坚持到家了。心中实在是太恐惧，太害怕，从来没有这样恐惧害怕过。" 请问师父这是怎么回事呢？

Taiguanglin：

Ella，你说的这个事儿如果是真实的话，可能进入了鬼道的世界。这种案例有不少，哪怕是在城市当中，有时候走着走着，突然间感觉到周围环境都变了，进入不一样的世界里。那边天空是灰蒙蒙的，也可能黑的。

甚至有人说他进入了鬼市，都是鬼道众生们把祭祀给自己的、甚至变质的食物拿来卖，还有人买。不是故事，是真实事件。我觉得你说的这个是真实的话，可能是这样的。但是平时多念佛就不会出现这种事情。

莫莫：

感恩 Tai 师为我指出金刚持诵法的错误，让我知道丹田闷痛的原因，只是我不是用它来持咒，是每天用它来持诵一部《地藏经》，请问一下经书后写着《地藏经》必须出声念，这样无形众生才能听到且利益他们，如果清晨起来只是嘴动不出声地默念，难道就利益不到他们没功效吗？（每次出声念我都得躲到单位休息室念，因为家有基督徒反对信佛）。另外我背诵《地藏经》时喜欢随文观想场景，不然注意力一分散就不知诵到哪了，但是我听你说要灭文字妄想，那是不是说不能随文观想，就是背熟到随口而来，啥也不想也能背完。

Taiguanglin：

莫莫，念经你随便念就可以，不用想那么多。有环境可以出声就出声念，稍微出点声，不要太大声。念经比较长，一个小时要高声念经的话有点累，稍微低点声念就可以了。如果不能出声再默念也可以。

注意力，像你这样观想场景也可以。哪怕是打文字妄想，想着别的乱七八糟的事情，同时念经也可以。没有问题的，都是这么开始的。

至于给其他众生有没有利益，鬼道众生是看你脑子里想什么的，所以和声音没有关系。但是在我们这个空间里，如果说你旁边有个猫猫狗狗、虫子之类的，你觉得对他们也想有帮助，那可以出声念。

晨曦 1721：

有修行比较清净的师兄，能偶尔看到未来几周会发生的生活中的小事情。比如经过一个商铺，能看到商铺未来会被转让，过几周去看确实是在转让。能看到未来信息的原理是什么？是未来已经存在了吗？

Taiguanglin：

晨曦 1721，未来的命运都已经给你写好了，所以能看到。有些人是能在梦中看到剧本片段的，所以有这种梦里能看到未来的事情。

晨曦 1721：

曾经看过一篇文章，说一个众生在地狱受苦，然后因什么因缘一念善心发起，死后就直接升天界了。想请教的是，是否存在，地狱道众生发善心就可以快速升天的通道或机制？

Taiguanglin：

地狱众生起了一念善心就直接去了天界，我认为这是扯淡。因为佛经里说了，在地狱里受苦很长时间，还要到饿鬼道受苦很长时间，再到畜生道受苦很长时间，之后才能到人间。那不是这么简单说说的。

在地狱里只要生起一点好心就能跑到天界，那中间那么多层怎么办？我们为什么去不了？我们比地狱众生心态要好得多了，我们念那么多佛，天天发誓、发愿、发善心，为什么去不了天界，是不是？

三日空：

1、师父啊弟子愚钝，请您再教教我念佛、观佛、思佛是分别对应灭文字妄想、灭注意力、灭情绪吗？我现在念《地藏经》比以前更快，中途走神能更快发现走神然后拉回到念经上，是不是文字妄想少一些的表现？但我没想通的是注意力比较集中之后，下个阶段怎么灭注意力啊，通过观想吗，那也得注意力集中吧？

Taiguanglin：

三日空，你就直接修思佛开始。思念佛，尽量往这个方向看，直接跳过观佛的阶层。灭注意力的过程直接跳过，平时能抓住思情一直走的话就可以。

实在不行，思不起来的情况下才会去试着观佛。但是这观也是按照《观无量寿经》里的说法，平时也得观。打坐的时候要观，平时不打坐的时候也要一直想象，你面前有那么一个像，这样才能集中注意力，要灭。而且打坐还是主要的修法，打坐的时候注意力要么观，要

么放在丹田，我看你打坐的时间不应该很长吧。

2、以前答疑说屁股痛是对的，想确认下双盘时我的大腿和地面贴合的部分连着屁股那段比较痛，这个是对的姿势吗？顶礼师父！

Taiguanglin：

对，你说的姿势是对的。双盘是大腿和地面贴合的部分，连着屁股的那儿比较痛。

果慧：

您上次说传法给众生种下佛种。那我在马路上边走边念阿弥陀佛。或者其他佛菩萨圣号，或者咒语，《心经》之类的，路人听到了，是否会给他们种下佛种呢？

Taiguanglin：

果慧，路人听了会不会给他种佛种？佛种是最初的佛缘，在完全不知道有佛法的众生那里，你只要念一声让他知道，听一下这也算是种了佛种。

但是我们中国人吧，大部分人都知道有佛法，这就不能算什么佛种了。普通人是都知道的，至少看过西游记的人就知道这个世界有佛教，那就不能算是种佛种。

淡淡春:

师父，您昨天开示里说：凡夫可以广结善缘，再来人尽量少结缘。

再来人能来娑婆世界，不就是为了度众么，不结缘又怎么度呢？

Taiguanglin：

淡淡春，你说的对，再来人度人是有计划的。不是普通凡夫，再来人要接引的是三、四禅以上的，那是一对一地教。

我现在做的这种“广传佛法、大众传法”，也是再来人当中一些人做的。这个都是有计划进行的，并不是随便做。

广结善缘这个事儿对我们来说还是比较慎重的，因为我们想结善缘，但是人家未必是善人。也有可能这种情况吧？我们想结善缘，但是人家不是什么好人，他有可能对我产生恶念，那就不好办了嘛。所以广结善缘是待考虑的。

阿吉倪 Bonny:

弟子念大悲咒，散念每天 324 遍 现在睁着眼出声念都觉得累，基本自然而然就会闭眼默念。 有一个问题晚上睡觉刚平躺下来，默念咒时，会觉得额头发紧很累，这是为何？

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，念咒你觉得很累的话，就说明你的文字妄想已经少到一定程度了，可以改个短咒，念佛或者更短的咒。然后试着打坐就行了。磕头、练呼吸都得跟上，还有发愿、戒行、善行、修行都得跟上。修行是一套工作，不是简单地念佛念咒一直念到死为止。

善敬:

太师，我是发愿 100 天读诵 300 遍《地藏经》和 300 遍《金刚经》，回向给某个人。自我感觉读诵的时候有很多杂念。那这个回向有用吗？

Taiguanglin：

善静，念经念咒无法集中注意力，有很多杂念，回向有没有用？有用。你只要念了，多多少少都有功德。

境界高的话功德多一点，脑子里妄想少。妄想很多的话功德少一点，但是它有用，总比不读的人要有用得多。因为你读了，毕竟有一个意识是念的，虽然外边这个文字妄想在打、注意力也乱跑，但是起码有一个意识是念了经的，所以有功德的。

慧 光:

师父，常有比较强的气感上头，容易引起前额部分胀、麻、痒，又不大会观丹田把这像是气感的东西引导下来…不是有个舌抵上颚“鹊桥”之说？可舌抵上颚是不是有可能在呼、吸之间…呼出的二氧化碳或吸进的氧气、空气等，都要先经过头顶、再下来到身体、再扩散到四肢，像似这样来回的循环顺序，可能对大脑产生影响吗？也不知道表达清晰没有…请师父慈悲开示，感恩师父！

Taiguanglin：

慧光，头上有气感，为什么你观不了丹田？你试着多练练就可以了。没有什么不可能的，任何方法都练练，都可以。一开始不行，慢慢练着练着就行了，哪有什么不大会的。就像小孩走路一样，一开始

不会，多摔倒几下不就能走起来了吗？

你说的这个鹊桥，呼吸是用鼻子呼的，不是往头顶去的，用鼻子走气管、走肺。气是可以下到丹田的，呼吸不会对大脑产生影响。下边腹部没打开的情况下，打坐有可能上头，就这么个关系，并不是呼吸直接上头影响大脑的意思。

山摇娜:

太师父，您讲过《地藏经》的称佛名号品里的很多佛，世界都解散了。那这一品说但念得一佛名号功德无量。而且地藏菩萨也介绍了称诵每一佛名的大利益，怎么就闻佛名升恭敬心发心归一就可以得到如此大利益呢，是不是太简单了。

Taiguanglin:

山摇娜，佛经那些说得很神奇的，你信的话效果更大。你不信，像现在这样一问，就说明你不信嘛。不信那就没有效果。信则有，不信则无。

你至少要相信，前面一直讲的“诸佛同体”——所有佛菩萨的意识都是遍虚空的，并且和我们重叠在一起。你相信佛菩萨加持一直在，那他们的加持即刻就有。你要是不相信的话，那没办法，人家想加持也加持不了。

明月:

思佛时起了其他情绪，比如焦躁，这时放下思佛，观察其他升起

的情绪，还是不管其他，只思佛？

感觉业障来了时，集中一段时间念地藏菩萨，《地藏经》，回向冤亲债主，暂时放下思佛，念观音菩萨可以吗？还是一半一半的做？感恩师父！

Taiguanglin：

明月，思情一直抓着就行。其他烦躁起来了没关系，因为这个思情是最底层的情绪。后边出现的焦躁，这些不好的情绪都是在上边的。你只要能一直抓住这个思情，上边不好的情绪也会慢慢消失，不需要你放下思佛。当然，不好的情绪起得太炽盛的话，不是不想放，也得放的，太炽盛的话就没有办法。

感觉业障来了，那可以先念《地藏经》回向冤亲债主，先把业障送了。一般病的话，建议尽快解决；如果身体上不是病，那按照原来的修行继续走也行。

链接爱:

师父！1、美洲印第安人也是中国人吗？几大种族来源不同吗？

Taiguanglin：

印第安人是不是中国人？按照现在人口迁徙的说法，非洲人先出来，来到亚洲，先来到中国，然后再顺着白令海峡去了美洲。是不是这样我也不知道，这个问题也不重要吧。

2、极乐世界也讲中文吗？不同语言怎么交流呢？遇到过有人有复

制别人意识能力，类似借用神通，但是不能说英文就不能沟通外国人意识。

Taiguanglin：

极乐世界讲不讲中文，极乐世界是用意识交流的，没有语言。菩萨们也可以示现一些语言，但是在那里呆了一段时间之后，就都学会用意识交流，不是用语言交流的。

哈哈哈哈火真多摩尼(撮):

顶礼师父！曾看到网上传法的书籍中讲，大意是沉心阅读这本传法的书，我们身边的冤亲债主都会顺着这本传法的书到达作者那边，被传法的人超度，读的人也会消除很多业，请问师父是真的吗？ 但是无论是真是假，一定珍惜，努力修行。

Taiguanglin：

哈哈哈哈火真，你说的对。前面讲过，任何咒语都是连接它后边的那个大神的——咒语相关的佛、菩萨、罗汉。

佛经也是，大部分佛经都是释迦牟尼，以他的名字来的。也有一些佛经，像《地藏经》是地藏菩萨的、《瑜伽师地论》是弥勒菩萨的，一些特定的佛经，背后的那个大神不是释迦牟尼佛，但是都可以连接到他们身上。

你说的念经人有功德，可以超度，这都对的。

学缠悟禅:

如果去世的亲人已经往生善道，再立牌位和在寺庙超度，是否影响亲人？

Taiguanglin：

学缠悟禅，已经往生善道的，再给他立牌位、寺庙超度，不会影响。功德是给他加上去的，就算已经投胎了，也可以给他做功德的。

李楠:

师父好：看了您的书和讲法后，懂得了忏悔罪业的重要性。我开始念《地藏经》，磕大头，练腹式呼吸，放生。想问在磕大头的时候，头脑中用观想佛菩萨在自己面前吗？同时心里用想些什么吗？

Taiguanglin：

李楠，磕头的时候，我建议你在网上下一个大悲咒的音乐。有音乐对磕头还是有帮助的，按照音乐的节奏来磕就可以了。

还有最好在前面放一个像，哪怕是小照片也行。实在不行，手机里调一个佛菩萨的像，放到前面磕头就行。找个佛菩萨的像，小的、大的都可以，小照片也行。放一下，然后再对着磕头，我建议是这样的。

冰夏雪:

师父慈悲“阿弥陀佛”佛号怎么念更符合往生极乐世界的标准？师父有时间可以录制一段音频吗？

Taiguanglin：

冰夏雪，阿弥陀佛的佛号怎么念更符合往生极乐世界标准。不是念，而是思念。你能做到一直思念不断的话——抓住这个思情不放，一直思念，24 小时不间断地思念。除了睡觉都可以思念的话，那肯定能去的。

不是用嘴念的。用嘴念是最基础、最前面的。一开始是用嘴念，然后是高声念、默声念，然后是观佛，然后就思佛。到了思佛境界，基本上没什么太大难度，都可以去的。

这个录制一段音频以后再说吧。

云朋:

师父，如果要是极乐世界组团传法，还有 100 年就要结束了，那么如果我们今生净土了，以后打算要度众生消业的时候就不一定来这个娑婆世界了，是吧？

Taiguanglin：

云朋，我们去了极乐世界，成了阿罗汉，以后要消业的话就来娑婆世界。你与其他世界的众生有业缘的话，就会去其他世界。但是咱们现在既然是娑婆世界的众生，那说明和我们有缘的众生，最多的还是在这个娑婆世界。所以一开始还是来这个娑婆世界。

无名：

好奇一下，如果是苦情破灭从三禅进入四禅后，是靠故意勾起的思情来往生极乐世界吗？

Taiguanglin：

无名，要是真的修到了四禅，思情破灭了，后边是以愿力走的，不是单纯的思情。

没有情绪的情况下发愿，前面讲过真正的发愿，是没有情绪情况下发的。之前有情绪的时候就是自己的执着，有情绪以后就有欲望，用欲望来发愿。没有欲望的时候，才是真正发的大菩提心。

往生也一样，你到了没有欲望的时候，就一个念——只要想着那个极乐世界，不是思情，只要想着我想去极乐世界，这想法一直起着就可以去了。

行者 2023：

师父好，我以前只发了菩提心，只度跟自己有缘的众生，前几日一直在想师父说的发心和大乘师承，我开始慢慢发了平等普化心和同体大悲心。无缘的众生我也愿意度，哪怕结恶缘我也愿意度！此生的主线任务是，努力精进修行，往生西方极乐世界，拿到 36 万亿阿弥陀佛的加持力 buff，然后再回到娑婆世界度苦难众生。

昨晚在梦中见到妻子从高处坠亡，我抱着她拼命念：南无观世音菩萨！撕心裂肺地念，哭喊着念！念了一会，她竟然慢慢地睁开了血肉模糊的眼睛，死去活来。这个梦大概是在凌晨一两点的时候做的，醒来后特别清晰，第一反应是这个梦可能是观世音菩萨加持的吧。感恩菩萨加持！

我想问师父，这个梦是因为我发了平等普化心和同体大悲心之后，

观世音菩萨给我的一点启示和加持吗？感恩师父慈悲开示！

Taiguanglin：

行者 2023，我认为是对的。发大愿之后多多少少会有点感应的，梦境也是一种感应。你和你的妻子可能前世有一些故事吧，不是太好的故事。你对她很明显是有爱意的，但是你妻子就不好说了，感觉是有这样的一个因果吧。

青鸾大鹏鲲：

师父好： 有一次静坐+念佛时，忽然感觉看到自己的念头像一串数字一样，一条线流动，每个念头都很清楚，但当我提取其中一个时，（就是忘了把东西放冰箱），我想我坐的好好的不想下去把它放冰箱，然后念头就消失了，请问师父这是什么情况呢？

Taiguanglin：

青鸾大鹏鲲，修行到了一定程度，就可以观察到自己的妄想。就是调用第七识，是小乘的四念处修法。

对当时的人来说，这是很普遍、普及的修法，但是对我们来说，这是一个相当高级的修法。你只要做到能观察自己的妄想、观察自己的情绪、观察自己所有感觉的话，说明修为已经相当高了。

但是我觉得你这是一个短暂的、佛菩萨加持下的一种体验而已。一般人想做到这个程度，没个 10 年、20 年的功夫是不行的。

我在树下：

鬼道的时间流速，和人间一样的吗？

Taiguanglin：

我在树下，鬼道众生和人间的时间流速是一样的。但是鬼道众生寿命很长，有的能达到上千年，超过千年的基本没有。普通的鬼能达到千年，鬼王级别的可以达到好几千年。

他们那个时间，流逝速度和我们是一样，但是感受又不一样。因为他们是更痛苦的世界，所以感受是时间显得更慢一些吧。

Dn：

一个中年女人，不太识字，但长期念楞严咒后来念《楞严经》，有天她一个远房亲戚（鬼众生，长期钓鱼，后因肝癌去世已 10 年以上）找她，说自己很苦，希望被超度。她还能看到河边有很多鬼道排着队。请问师父，长期念楞严经咒，出现能看到鬼道的功能，是好是坏？

Taiguanglin：

Dn，长期念《楞严经》之后，出现能看到鬼道众生的功能。这就看你自己的情绪了：如果你是怕这种东西的话，对你来说未必是好事；但是你根本不怕，甚至想用这个咒语帮助他们超度的话，那对你来说是好事。未必什么事都是不好的事。

我建议有这种能力的人，还是少用这个能力。有些人是要发动才能发动，有些人就一直处在这种状态。一直处在这种状态的事情让那些鬼道众生知道了，就有不停的找他麻烦，所以最好还是藏起来。

一页纸鸢、千念花：

师父！说是设计善业恶业的点各一半。我理解了。就是我不懂为什么好多人在娘胎里就出不来了。直接流产了。或者畸形被迫流产。或者生下来当时是健康的，在一两岁或者四五岁就检查出癌症或者别的大毛病的最终难以存活这种情况是上辈子坏事做多了这辈子在小时候就开始继续受报了么？

Taiguanglin：

一页纸鸢，这小孩流产、早夭这些，就是他们受报。你看人间是不是有人喜欢吃烤乳猪——刚出生不久的猪。既然有这样的事情，那也有刚出生的孩子死掉，这个是可以理解的吧？

老郑：

师父好，假设有 A 和 B 两个人，A 杀了 B。两人轮回之后，B 还是人，A 是一只羊，然后 B 把 A 这只羊杀了。请问，A 杀 B 的业消掉了吗？

Taiguanglin：

老郑，A 杀了 B 都是人，但是 B 杀 A 的时候 A 是羊，这算消业吗？理论上业是对等地消才算。

动物和人感受痛苦的能力不一样。动物相对感受痛苦的能力比人要弱一些，人感受痛苦的能力比动物要大。动物情绪饱满的状态下是很痛苦，但是它不会往前联想。人是有联想功能的，所以反而痛苦更大一些。要想对等消业的话，还得回到人间才算。

杨学辉：

感谢 tai 师父昨天对我妻子修行的开示，妻子托我转达谢意。 今天再向师父请教一个我的修行问题： 我吃完午饭，喜欢半靠在床上念大悲咒，但是就很容易睡着，在睡着之前有一个阶段，思想比较清晰，没有杂念，念咒念了几句，就不知道念到哪里了，就从头念，一会儿就不知道念到哪里了，再从头念。这个阶段是没有杂念和妄想的，只有念咒。 感觉到这个阶段思想很清楚，也没有杂念。但是可惜只是在快要睡着前出现，我平时打坐也很少有这样的清明的感受。请问师父，这个境界有什么说法吗？师父念大悲咒有类似的经历吗？

Taiguanglin：

杨学辉，想进入意识层面上境界，前提都是身体放松。你打坐的时候身体不够放松，这个姿势不是什么人开始就能放松的。睡觉的时候反而就放松了。但是睡觉躺着那个姿势，不是究竟的法门，因为躺不了多长时间。要是躺一天 12 个小时，后背、皮肤都有可能出问题，所以还是以打坐为主。

你问题说这算什么境界？就是身体放松到一定程度，脑子就变得清明。腹式呼吸也做得好了、氧气也足了、脑子也会变得清明。就这么一个简单的身体运作机理而已。

一念：

师父之前说过磕头其中一个作用就是练腹肌，这样呼吸更有力。

您又说过少练肌肉包括腹肌，太大了不好，这有点矛盾啊。那我平时练练仰卧起坐，卷腹可以吗？

Taiguanglin：

一念，练腹式呼吸，是让腹肌往前打开。你去健身房里练腹肌，那是把肌肉往里长开。你不练腹式呼吸，只是单纯地练腹肌，那个腹肌变得很大很厚，它会往里长。往里长会压迫到内脏，反而对血液循环没有好处，我说的是这个意思。

Lzq：

师父，想问一下能边打坐边念咒吗？我念咒的时候感觉自己注意力就在咒上面，就没法不带意念干涉的去只是感受冥想。

还有弟子看了《坐禅》，但是没有理得很清楚顺序，初学者到初禅有没有类似思维导图的明显知道自己到哪个阶段的讲解，比如初始阶段应当练多少磕头，然后需要达成的是每半小时能磕多少个算是身体足够强壮可以练打坐。打坐开始应该坐多久，初步需要达成一次能坐多久算合格(就是有没有一阶段练什么，练多少，达到什么样标准开始下一个阶段，下一个阶段的标准和练习方式直到初禅)弟子明白每次和不同的人讲解都是适应当事人的条件，但是想有一个像指标一样的标准去更好执行。感恩师父！

Taiguanglin：

Lzq，初禅那个音频去听一下。修行不要用现在 KPI 的那种想法来做，像我们考试、以前读书，都是拿有明确答案的那种来说，而是

根据你的情况。你磕头可能比别人磕得再多，效果也没有他们好。你身体本来差的话，也可能有这种现象。

就按照你的正常逻辑、正常生活习惯来。每天磕头从 50 个开始一点一点加，打坐也是从 10 分钟、20 分钟、30 分钟开始一点一点加，然后发愿，还有能念《地藏经》就最好。这些都做到了，每天大概修行时间两个小时左右，这样开始慢慢加就行。

我在树下：

一个欲界六天下面对应几个地球这样的人间？四大部洲怎么划分的？

Taiguanglin：

我在树下，一个欲界天下边就是一个。欲界六天都是一个一个串在一起，并不是下边也分出多个的，到人间都是一个一个串在一起。

四天王天，就是在一个天界里分成四个人，每个人又有好几个儿子，又把他们分管的地界，分给几个儿子分开来管。

在四天王天的下边，我们这个宇宙，同样是根据上边四天王分割的方式分成四块。所以咱们这边也是有四个部洲。

春雨：

师父！我梦见过世的亲人要我念《地藏经》给他，他怎么知道我学佛了，以前念过《地藏经》，他怎么收到呢！念多少好呢？

Taiguanglin：

春雨，你只要开始修行了，前世的亲人们陆陆续续都会来找你帮忙，这个是正常现象。就看你的发愿，有没有愿意帮他们念的。你只要念完回向给他们，他们就能收到。

念多少好呢？就念到没有人再来找你为止，不是自己念多少的问题。一般念个一年到三年，最多三年，一天一遍。念三年基本上就不会再有自己的冤亲债主，或者前世亲人来找你。

Tai 师父 2024 年 3 月 21 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

何鹏飞 1994：2024-03-21 20:23

感恩 Tai 师，关于思念阿弥陀佛，如何确认思念的对象是弥陀？弟子因为没有和阿弥陀佛互动的记忆，不像 Tai 师可以找回极乐世界的记忆。我是应该多读《净土五经》去感受弥陀？或者多看网上弥陀的图像？

Taiguanglin：

何鹏飞，怎么确认？你先把净土五经先读一读，最好把一部经，《阿弥陀经》和《无量寿经》拿一个作为一个修行方法来每天念一遍。每天念一遍坚持念，坚持念到一定程度，对阿弥陀佛有一个基本的印象之后，你就想象或者思念阿弥陀佛就可以。

还有意识遍虚空，这不是随便说的，真的意识遍虚空。阿弥陀佛的意识就在这里，就在你的身边和你重叠在一起，所以你就心里想着——阿弥陀佛你带我去极乐世界吧！这么反复的想，他是知道的，你不用特别复杂的东西，你心里想什么他是知道的，所以机缘成熟了就可以带你走，往生是讲信愿行的，都做到了就肯定能走的。

偶米大：2024-03-21 19:20

师父好！富贵学道难，这句话怎么理解？很多学佛的人，是为了求人天福报，就算求到了，下辈子荣华富贵，但有可能闻不到正法，陷入悖论。

Taiguanglin：

偶米大，富贵学道难，条件好了诱惑也多，想干的事都能做到，哪有时间去修行？有很多欲望但是实现不了却有时间，这样就可以在家修行。

“为什么求人天福报？”求人天福报和功德是不一样的，福德和功德不一样，在佛法上行善才叫做功德，然后后边未来世可以遇到佛法或者善知识等，只是单纯的行善的话它叫福德，未必能生到有佛法的世界，像很多其他世界的——西方国家有钱人那样，他接触不到佛法嘛。

掌南飞：2024-03-21 13:32

Tai 师父好，根据您昨天讲的故事我有一些疑问：

阿难请求女性出家那他有受到惩罚吗？为什么释迦牟尼佛不延缓女性出家的时间呢？比如他同意女性出家但是需要在一千年后才可以，然后安慰他姨母说虽然你现在出不了家但是同样可以修行啥啥啥的，这样佛法维持的时间就不会变短了吧？为什么不强制执行比丘和比丘尼不许住一个寺庙呢？您说女性出家会使佛教从内部坍塌，可是即便没有比丘尼，还有女义工、女游客、女功德主，只要双方有淫欲，也不需要非得找比丘尼吧？佛法缩短的时间是按照女性出家的人数来定吗？感谢回答。

Taiguanglin：

掌南飞，阿难有没有受到惩罚？他 3000 年内都没有投胎，他和他的搭档都不许投胎，这算是惩罚。对已经解脱的阿罗汉和菩萨来说，惩罚就是不允许他投胎去。你不能自己胡乱投胎的，只有上边允许了，你才可以进去正常消业。人家编辑菩萨也给你安排命运的，也可以安排你周边人的命运，都给你写好了，他让你进去消业才行，你自己胡乱投胎下去了就上不来了，就彻底毁了，所以说一般情况下都不允许你下去，一般没有人敢下去的。

其次，“为什么女性 1000 年后不可以？”佛在的时候是根器最好的时候，后面是根器一路下滑。10 年前的书里讲过的，佛法、修行方法的演绎过程，每隔几百年这个根器就下滑，所以拿出不同的修行方法来针对。2500 年前佛在世的时候不让出家的话，到 1000 年后就更不能出家了，因为根器越来越不行了，是不是这个道理呀！

“为什么不强制执行比丘、比丘尼不许住一个小庙？”他得要管理呀，这个比丘尼需要比丘来管着，不能完全隔离开来，隔离开来她们就自成一家了，然后就开宗立派了，不允许她们开宗立派。不光是出家的时候要给她限制这个规矩，必须由比丘给他受戒才能出家，同时后边的生活当中还要进行管理的。比丘尼的八敬法中有一条比丘尼必须半个月还是一个月，我记得不清楚，反正半个月或者一个月内必须去比丘那里受一次训诫，比丘尼每半个月或者一个月一定要到比丘那里接受一次指导，以此保证僧团的正常运作，不让她们独立出去，所以必须做到不能住一个寺院，但是住的不能太远，这是有规矩的。

然后你问“寺院里也有女性义工什么这些人，女游客只要有淫欲，可以不需要比丘尼”。掌南飞啊，你太年轻了，人世间的很多问题你理解不了，的确是比丘和女义工、女游客也可以有事儿，但是它不安全，为什么？因为比丘和外面的女性有了事儿等于是被女性抓住了把柄，人家把你抖出来你就完了这一辈子。但是比丘尼不一样，比丘和比丘尼两个都是里边的人，他们互相都牵制着，谁也不想毁掉这个身份，所以更加安全，你能理解这个意思吗？你去搞外遇，假如你要去搞外遇，你不要搞未婚的女性，你去搞有丈夫的女性，这样两个人互相之间都牵扯，有丈夫的女性也不敢抖露出来，因为她也怕是不是这个道理。很多问题你太年轻的人理解不了。

还有佛法缩短的时间，是按照女性出家的人数来定吗？不是，只要女性有出家，就已经从里边和外边同时都有一种不好的影响，相互夹击没有办法，这不是以单纯的数量来算的。

鱼鱼老人：2024-03-21 13:21

想向 Tai 师父求证一下。您的入初禅的标准是宿命通吗 如果标准是身空的话 这边也有很多没有熬筋脉靠观呼吸就到达了身空 并且很喜乐光明 这种大众初禅的境界 但是大众初禅没有引出宿命通 得等禅定高一些了神通才会慢慢出现并稳定 在那之前是不稳定的

还有就是既然没有熬筋脉也能多次入身空 是不是就不一定非要通了筋脉才能开始练习法门呢 毕竟双盘 2 小时不痛通筋脉百分之 99 的人都会卡住 难度很大

您说因为身空了自然就没有 y 欲了 但这边大众初禅中也是感受不到身体的，身体消失了的。是否说明大众初禅当下也是没有 y 欲了呢 同样的身空状态下 入的初禅是否一样呢

这边我理解的大众初禅境界标准：妄念少、喜乐、安定、身空、光明 Tai 师父您的初禅境界标准是什么呢？

Taiguanglin：

鱼鱼老人，你就一直追着初禅来问，有点执着。下边已经有人回答了，你去看初禅一篇义理听听，有音频的。我觉得你已经开始有点向自我欺骗的方向走，感觉让自己相信自己进入初禅了，像一个肚子饿的人，喝一肚子水之后就认为自己饱了，然后喝水能饱吗？过一段子不是撒完尿就饿了吗？这是没有必要的，你就去好好听初禅那一篇音频，里边都讲得非常详细了。

观呀观自在：2024-03-21 12:04

师父吉祥。我有疑问请教您。释迦牟尼成佛了，佛无所不知，智慧无碍，法力无边，彻万法源，他怎会犯错误呢？您说佛自己犯一个错误就是：让女性出家。佛会犯这样的错误吗？成佛了还犯错误还能称为佛吗？或者是“犯错”这个词欠妥帖？，而是佛从因果业力角度知道女性出家时机到了才允许？阿弥陀佛！请师父解惑。末学如有表达不如法处，佛前忏悔。

Taiguanglin：

观呀观自在，女性出家这个问题，佛经里也讲到佛自己承认，当场他承认女性出家的话，佛法寿命会缩短 500 年，但是阿难还在坚持，阿难这个傻子眼里，他以为他自己在做很大的功德，为未来的女性造功德，他就这么傻的人，还能怎么办，话都到这儿了，话都已经提出了，还请求了，你还能怎么办？必须给他一个答案——行或者不行。然后好多菩萨们在脑子里疯狂运算，疯狂推演，就是这么一个事儿，就是犯错，没有什么妥帖不妥帖的，我说他就是犯错的。

还有这个问题，你没有办法拖延或者敷衍或者躲过去，你只要敷衍一下，咱们慢慢谈，这样的话也等于是反对，也等于是拒绝女性出家，是不是这个道理？你这个没有办法，当场就得给答案，尤其是佛那样的身份上，你在这里问我，如果是你当面问我的话，如果我想保持我这个地位或者身份，我得当场给你答案，我说我回去找找翻书来再告诉你，那行吗？你还承认我这个身份吗？是不是？

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-21 10:56

顶礼师父：您昨天说，磕大头时最好对着佛像磕头。我家里正好有一尊小铜佛，请教 2 个问题：

1、小铜佛只有几厘米高（如图），这么小，可以吗？

2、我不知道这尊佛的名字，我磕头的时候，心里面应该思念哪一尊佛的名号？如来？观音？弥勒佛？弟子叩谢！



Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，这个可以，你拿这个小佛相放在前面，磕头也可以。我建议是，你在网上下一个大悲咒的音频、大悲咒音乐，中文版的大悲咒是有点节奏太慢了，我一直都是放梵语版的，只为节奏稍微快点。然后磕头的时候也跟着一起背梵语版的大悲咒，一起背着磕头就行了。磕头的时候念咒的话，你注意力不会太散乱，而且磕的感觉也是不那么累，也不会像数数一样，你要数数的话，感觉时间很漫长的，但是一起背咒的话时间很快就过去了。还有这尊佛的服饰上，是阿弥陀佛的服饰，释迦牟尼佛是穿着袈裟的，阿弥陀佛并不是那种袈裟，前胸敞开的这种不是袈裟。

柳下眠花：2024-03-21 10:22

顶礼 tai 师父：问题 1、佛教中有破我执，吧友中很多人都请教师父怎么去往极乐世界，一心往生乐土，这是不是一种执着心？你也教育大家每天要磕头多少个这是不是也是执着心？

Taiguanglin：

柳下眠花，你这三个问题都颇有挑衅的味道、挑战的味道。我们的修行就是拿执着心修行的，一心往生极乐净土，这就是一种执着心。但是你得有了这个执着心才能去，你要没有执着心那怎么去？在我们现在还有执着心的情况下，就用执着心来修行，然后等执着破灭了，成为阿罗汉了，然后就可以在入定的情况下，去不同的世界，所以你要去极乐世界的话，就用执着心来修行就可以了。

问题 2、佛遍布虚空，念经和咒都有效功德积累，如果我只念《心经》是不是就可以了？为什么您还建议要念地藏经、楞严经等其他经呢这是不是分别心？

Taiguanglin：

然后念经——心经、地藏经、楞严经，你要说功德的话差不多，但是每一个经前面都讲过了，每一个经连接的是背后的不同的大神。心经是你看观自在菩萨行深般若波罗蜜多，那心经肯定是观自在菩萨的，地藏经就是地藏菩萨的，楞严经是释迦牟尼佛的，每一个经连接的人不一样，他们提供的加持力的方式也不一样，地藏经是给下面的

下三途的众生的，楞严经是保证你的禅定功夫，楞严咒是用来抵御外魔天魔，主要是天魔，让你的禅定能安全的修下去。心经可以说就是佛法的囊括，佛法概括出来的最简单的经吧，所以一般情况下，小孩要念经的话，从心经开始，心经在寺院里都是每天都念的，通用的法。

问题 3：世界既然是编辑菩萨设计好的剧本，我们每个人的命运也已经大体编辑好只按剧本运行去消业就可以了，我们为什么要违反编辑菩萨的设计去修行呢？如果不违反的话也不会有菩萨去打补丁了。

Taiguanglin：

还有你问编辑菩萨，我们为什么要违背编辑菩萨的设计去修行？编辑菩萨怎么设计，不让你修行了还是怎么的了，你怎么认为编辑菩萨不让你修行了？编辑菩萨编辑的时候，把你的命运里留了很多空白时间，散碎时间给你留出来了。如果他想让你死，那肯定不需要任何散碎时间，可以把好几套恶报直接连在一起，你从出生到死亡就根本没有时间干别的事儿，但是你有其他事干，你看拿手机在这发这么长的文字，说明你有时间，这个时间是你的自由时间，你可以去玩耍，你可以干什么都可以，你也可以拿来修行。这个就是给了你一个随机性，给你一个自主的决定权，让你修还是不修，你自己随意决定。

如一 2：2024-03-21 09:47

1、好心好意回复群里某位師兄話題，却被他怼我显摆，我怼他一

句回去，又被讥讽我有嗔心，赶紧念佛转念。但现在看見他在群里說話還是不舒服，就有怼他的念头。師父这是業嗎？我該怎麼处理這种情绪的波動？

Taiguanglin：

如一 2，喜欢怼人，这很正常，人活着怎么可能不怼人，看到不一样的话就想怼一下，特别是反对自己的那些想怼一下，这都属于习气或者也算业。如果是你要追着一个人反复的怼的话，你跟他是有业的，但是没有这种问题，只是随机的要怼，那就不能算是业，而是你的习气。所以这也是需要修行来慢慢磨掉的。

情绪波动这个问题，修行是很漫长的事情，不可能一下子什么都改变的，所以你有这个情绪了，欲望升起了，要想怼人了，你能观察到自己，然后觉得这个是错误的，有这个想法就已经很不错了，好吧，以后慢慢修行的过程中慢慢消灭就行。

2、【代問】如果堕胎四次，一次學校還没毕業.不得已為之，一次是怀孕時阳了医生建议不要，一次是自然流产，一次是二胎不想生。四次罪过是一樣重嗎？怎麼分辨哪些是设计好的、哪些是新業？

Taiguanglin：

堕胎 4 次，第一次学校没毕业，这个是算你的罪业；一次是阳时医生建议不要，那也算你的罪业；自然流产不算；你是二胎不想生，你这也算你的罪业。除了自然流产之外，其他都是属于自己的，如果你说怀孕是阳了，医生不建议稍微有的谈、讨论，但是其他都属于自

己的。

堕胎几乎都是你自己造的业，不管是设计好的还是设计不好的，设计外的，哪怕是设计外的意外的怀孕，那也算是你的业，因为有很多众生想着等着投胎，你一旦怀孕了就有人进来了，在佛教里讲是一七日内就身和意识混在一起，一七日——胚胎刚形成，它就有意识，我们是这么认为的。

还有像基督教那边他是两周内不算，还有有的是出生之后呼吸一次，这个时候才算有了意识进来，但是我们佛教是一向认为只要胚胎一形成，他就已经有了意识，所以你把他杀掉了，那就是你的罪，不管是主动的还是被动的，还是什么设计好的，设计外的，都是在你身上来的。所以怎么说，而且婴儿是他不知道什么因果报应或者什么，不跟你谈是非伦理的，只要杀了他就跟你赖上了。

天才樱木花路：2024-03-21 08:39

顶礼太师父：问题 1 、如果开悟是四禅的话，那禅宗说见性开悟直登初地是有什么说法吗？另外四禅八定是共法，外道也能修到非想非非想定，也就是说开悟也算是共法了，对吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，见性开悟直登初地，这种说法你就当个故事来听就可以。他就是怎么说，我说我学佛了，我终究会成佛的，这样说可不可以？行不行？应该没有问题，我现在学佛了，我终究会成佛的，有问题吗？没有问题吧。见性开悟直登初地也没有问题，初地是初地

菩萨，见性开悟。见性，只要理论上我认为人有不生不灭的自性，这也算见性了，理论上见性了。如果你要说成佛了才算见性的话，后边什么开悟啊，初地啊这都没有了。所以这种话你文字上理解就可以了。

四禅八定是共法，这个对啊，外道也有非想非非想处定，开悟到四禅为止是其他外道也有，但是目前是已经没有了。目前印度也好，道家也好，修行最高的阶段最多能对应到我们这边的三禅，基本上到了三禅就已经到顶了，因为道家那边二禅的话就阳神出了，他们算认为是已经成功了。道家是这么认为的，印度的那边也一样，基本能出阳神就已经到顶了，他们那是认可已经成功了，修行到顶了。

问题 2、为什么畜生道在饿鬼道之上呢？听师父描述饿鬼道跟人间基本一样就是福报差，但寿命长，鬼道众生也能如人一样思考，并且还能见到人道众生的思想，那个地方应该比畜生道精彩得多，畜生道懵懂愚痴没啥思想，随时被杀死恐怕还不如饿鬼道吧。

Taiguanglin：

你问为什么畜生道在饿鬼道之上？因为畜生道，畜生他起码不一直处在痛苦当中，饿鬼道是寿命长，但是他一直处在痛苦当中，所以他更差劲。出生饿鬼道首先它饿，这个感觉是一直在的，它就像佛经里说的咽喉像一根针管一样那么细，肚子饿，而且吃的不能太快，所以他一直处在肚子饿。所以肚子饿嘛，他烦躁、痛苦、恐惧，这些乱七八糟不好的情绪一直在，但是相比而言畜生，你去看周边的狗狗们是不是一直处在那种痛苦，不一定吧。大部分人养的狗好像都挺开心

的，有吃的，还有人照顾，拉屎撒尿都有人照顾的，所以说饿鬼道要比畜生道低，毕竟怎么说还有饿鬼的世界，那边还有专门吃饿鬼的鬼王，所以比这要想象的乱得多了。

DD 泰粉丝：2024-03-21 06:52

师父，听了昨天的义理，脑子里有十万个为什么。

1、佛菩萨辩才无碍，为啥不能圆满的回答阿难的问题？ 甚至会因此起"杀心"（这不是凡间鲁莽的人才会干的事情吗）；佛不能推演出阿难会提出 难题 影响整个传法计划吗，正如师父您与搭档不能算出这次传法中出现的一些意外吗（我是说为啥老是会选错人？）

Taiguanglin：

滴滴泰粉丝，你给个圆满的答案吧，阿难连续三次求让女性出家，你给个圆满的解答吧？解答是也不行，不是也不行，你沉默等于是拒绝了，你干什么都不行。还有你随便拿话来敷衍一下，咱们考虑几天以后再说，这样也不行，在佛的身份上当下要给出答案的，所以基本上没有办法，因为所有人都在那疯狂运算，不是你想的那么简单，真的实在想不出方法，所以才有人开始动杀念，因为人王职业他的想法和其他职业——每个职业他都有一种固定的思维模式。

首先说在菩萨的境界里，菩萨和阿罗汉境界里，人有生死，这是一个病态。你贪生怕死在菩萨的世界里属于是你生病了，你执着于本来不存在的生死当中，所以佛菩萨罗汉他们根本不拿生死当回事，所以要杀掉一个人从菩萨那里看，如果是带着报身再来的话，自己算造

业了，所以他不敢随便乱来，但是在菩萨那里没有投胎的情况下，杀一个人就是叫编辑菩萨改命运而已，顷刻之间改掉命运，把你剩下的几十年寿命直接删除掉，然后把最后的死亡拉过来放到前面当下就死，然后再把周围人和你未来这几十年里和你互动的那些有业缘的众生的命运，在他们命运当中把你占据的部分全部删除掉，这就可以了，很快很简单的。而且这样杀人不算菩萨的业，只要有必要的话，他是可以随时杀掉的，任何人随时杀掉，只要有必要的，所以你不要把生死看得非常重。因为凡夫才把生死看得很重，还因为你贪生怕死，所以杀心怎么样这么说。

还有每一个职业它有不同的思维逻辑，禅职业就喜欢硬莽，硬扛就靠自己来扛住，”忍”——禅职业有这么一个字，思维模式他喜欢忍。还有教职业，他是喜欢说的，咱们谈谈聊聊——说服，这个是教职业的想法。人王职业他马上要做出决策，马上要行动的，很多决策，你等不了未来，后面的很多的那些问题去思考，没有那么多时间的，而且人王职业已经发心，是以同体大悲心来做的，他杀人已经是没有办法中的事，所以说他觉得杀一两个人能让剧本更好的推进，任务能更好的完成，毫无疑问的干掉，自己承受就行。所以说有时候这些问题比谈也好、比莽也好、忍也好，杀人更简单，对人王职业来说是这样的。

后面还有一个商人这个职业，他们是拿利益的，主要赚钱、赚福德，喜欢拿这个功德去谈，或者拿钱，算是一种收买。他们认为是，只要利益给的够的，可以让人干我们想让他干的事。这是他们的思维

逻辑，四个职业都有不同的思维逻辑方式。所以遇到问题，人王职业第一个想法，就赶紧干掉他。

还有佛不能推演出阿难会提出难题，就是因为有随机性，所以说传法难。阿难是个人，他不是机器人，他不是什么电脑程序，他随机会出现问题，他是凡夫。如果是菩萨罗汉的话，他后面还有搭档是可以直接往他脑子里灌输信息的，所以还算好控制，而且菩萨罗汉在传法之间都已经有个默契。咱们这个法会咱们讲什么都有了默契，但是凡夫没有，凡夫都不能带入这个会议当中，所以他突然间搞这么个出来大家都吓蒙了，所以说推演这个事情每个人都有局限的，因为前面已经讲过的推演不是百分百能推出来的。传法的经验越多会推演的能力越强，但是不一定百分百都对。

2、师父把 fo 传法中的错误告诉大家，老人家会不高兴吗？戒律中告诉我们不能揭他人的短，此次师父透露秘密会给自己带来风险吗？这样说的目的？求师父慈悲解惑，相信很多人都有类似的困惑。

Taiguanglin：

我自己的问题。在我看来这个不算什么大的意外，很正常，这没有影响我继续传法。他们也没有破坏我传法，是不是？反而让我认识到外边人有什么样。我在里边那么长时间，然后认识的人都是善良正直的人，一出外边结果就那啥了。我觉得对我来说是很正常的，反而让我对这个世界有点新的认知，没有那么单纯的理解。其实我回家后和外面朋友见面，他们都说我像一直留在学生时代一样，他们都是已

经生了孩子的，脑子里妄想多的很，乱七八糟事多，我就非常单纯，所以容易被那啥，很正常。

哪个老人家？阿弥陀佛还是释迦牟尼佛？这不算什么秘密了，现在到了晚期了，后期了，作为故事连载快要结束了，请这位作者出来，你讲讲写这个故事的初衷是什么？为什么这么写？可以讲的，当然这个故事也不是我全写的，我稍微占点份。

还有我没啥风险，如果是有风险的话，他们提前会告诉我，因为前面讲过了，有搭档的人是随时往脑子里输入信息的，他们没阻止、阻拦，就说明可以说的

Skywatch：2024-03-21 00:09

太师父，听了您讲剧本设计的义理，我有几个疑问，请师父开示！

1、既然专制更适合传播佛法，为什么不让人类一直处于落后的封建时代呢，这样可以一直传佛法，不止三千年，再传三千年也可以啊。

2、再不济，可以让人类的专制时代再延长个几百年，在明朝灭亡后的那几百年里不要给西方科技点，这样中国就不用承受入侵，等原定的三千年任务完成后再推动科技发展，社会变革。

Taiguanglin：

Skywatch，，为什么不让国家一直处在专制状态继续传法？这个问题相当好，我觉得，但是我想告诉你，所有剧本我们能拿出的剧本是经历过无数次的打磨之后，失败了无数次之后拿出来的，经验非常

的丰富，是能拿出来的最好的结果。

为什么一个国家不能持续成为一个专制时代，因为人是有欲望的。你看人寿从百岁开始一点一点往下降，什么原因？就是因为人的欲望越来越大，恶念越来越重，在这样的基本条件下，让一个国家维持，你想让国家得到资源少，粮食少怎么办？那样会怎么样？以往的历史，像中国封建时代过去的历史看，人口基本保持在 5,000 万的时候，增加到 5,000 万的时候就会发生一次大乱，因为粮食生产跟不上，根本不用管什么政体、什么腐败这些问题，就单纯的讲粮食和人口增长，这个矛盾就解决不了。所以人口涨到 5,000 万的时候，粮食生产跟不上就会发生大乱，老百姓起来造反，然后上去把皇帝给干了，再换一个朝代，这是资源不够的时候。

如果资源非常充足的话又怎么样？非常充足的话，就会出现贫富差距，然后人们会产生仇富心理，讨厌富人。同时会开始联想到这个制度，为什么会让富人变得这么富。所以说就历史上说的那句，人不患寡而患不均，然后就开始攻击政府，认为政府的分配方案不对，所以只要给的资源足够充足会出现贫富差距，然后又去攻击政府，又会被颠覆，两头都不行：一边太少了会造反，太多了也造反。国家就处在中间状态——既不发展又不退后，就一直保持这样状态，那也不行，因为作为一个国家来说，它得必须往前走，如果一直处在的中间状态，又不发展的话，阶层就会固化，然后人就没有了希望，因为爷爷当农民，孙子也当农民那没有希望了，怎么办？又会造反。

所以国家就是一个这样的东西：环境差了就造反，环境太好就造

反，停滞不前也造反。所以就是一直一直的给点好处，一直给点好处，让国家一点一点慢慢发展，发展的结果怎么样？就是一直到现在了，从专制到现在就这么过程。所以说不是你想的那么简单，能维持在一个状态，像冰箱里放一个东西冻住一样，那不可能的，人是不断的往下滑，贪欲越来越重。

然后，“为什么要给西方科学家……”就是让他们来打中国，必须打中国，打了中国经历一次苦难之后，才能又续上一个专制政体，你能理解这个意思吗？有了足够的苦难，人们就会团结起来，团结在一个政党或者一个领导人周围，出现一个专制政体，来继续建立一个新的。外部的危机才会逼迫一个国家进入一个专制政体和集权状态，高度集权状态。怎么说，你对社会观啊、历史，你都有一定的了解的话，就能理解这个意思。所以后面的二战开始，1840 年鸦片战争开始，100 多年的苦难史，就是为了现在这个和平时代 200 年的新朝准备的，有了一百年的苦难，才有后边 200 年的和平的专制时代，这么说你能理解吧？

3、佛陀当年讲法的时候真的不能制止阿难吗？用以心传心的方法告诉他真相行不行呢？或者开诚布公地告诉大家让女人出家的后果，让大家不要把今天的事情往外传。

Taiguanglin：

第三个问题还是阿难的问题，没有办法，也没有办法向他以心传心，因为他已经开始说了，说完之后没有办法了。这个他是没有经过

那么长时间的思考，一看摩诃波阇波提在那儿，有想出家的意愿了，阿难就跳出来为她请求，这不是他经过长时间思考的，那个摩诃波阇波提在那听法，然后她就很欢喜，然后她也想出家，这个家伙就跳出来了。

然后，就旁边释迦牟尼佛呢？他都没想到会出现这么个状况，所以说有些事情嘛，不是你想象那么简单，佛陀也是那个时候是住在那里，一边讲法，一边看众生，下边所有人，观察是观察，但是他讲法过程中，怎么能突然去往阿难那里又去，怎么说呢？往他意识里输入信息，而且其实输入不了，阿难是凡夫，他输入不了，他醒着的状态下，输入不了。

只有，有搭档的时候，那个是基本上阿罗汉、菩萨投胎的人，这些人是有办法，但是这种凡夫状态，纯凡夫是没有办法输入的，哪怕像我现在这样的状态，像我的搭档要往我脑子里输入信息，在正常情况下，是可以输入短暂的信息，行或者不行这样的信息，是往脑子里输入的。

但是要想输入长信息的话，跟他交流的话，就得入定，或者哪怕是睡觉也行，找个地方睡觉也行。睡觉前面讲过初禅音频里有一段，可以进入那种像禅定的那种状态也行，以前入不了定的时候，就是那种状态下可以交流很长时间的。

所以对凡夫来说，就没有办法直接往他脑子里输入信息的。还有释迦牟尼佛当场已经就说了，女性出家会让佛法减少 500 年的，但是阿难还在坚持。他自己说减少 500 年的，不是我说的，不是我瞎

编的，你去看阿含经有这个内容的。然后这个事儿，还让他不要往外传，他都已经公开讲法了，还有什么不能往外传的，都拿出来说了，还有什么不能往外传，只能是传了。而且你讲完，还不让他往外传，那是不是问题变得更大？

---

changtj678：2024-03-20 22:04

太师父，《地藏经》里多次出现某个佛，其寿命寿命多少多少劫，既然成佛后是不灭的，为什么还有寿命长短一说？或者请讲解一下《地藏经》里的佛寿命是什么意思？

Taiguanglin：

changtj678，这个好像讲过了，就是寿命，下面有人回答了，寿命，佛的寿命是他住世的，最后一世住世的寿命，他活着的时候，然后死了就变成佛了，死了就涅槃就成佛了。

依一：

请教师父，修习破瓦法是将头顶百会穴冲开，保证死亡时可以从头顶百会穴出去极乐世界。看了师父的教法不建议打开穴位，容易漏气，但是学了破瓦法不练习，也会封上，所以我们有这样的机会，要不要学习一下有个保障呢？感恩师父开示！

Taiguanglin：

依一，破瓦法打开头顶百会穴能帮助快速去极乐世界吗？是这个意思吗？不能。去极乐世界是靠佛力的，靠佛菩萨的牵引之力。他不

是把你像拉风筝一样拉过去的，而是在你死亡的那一刻给你加持力。在这里你的意识熄灭、生命熄灭的时候，从那边升起来，新的生命生出来，就是这么直接瞬间跳过去的，不是拉过去的，所以你意识出来的话，你以为像牵风筝一样，把你拉过去，不是那样的，所以说你要去极乐世界就不要搞这些，就专心的念佛，请阿弥陀佛把你带过去，这样就行，不用学其它的。

三日空：

1、师父啊，我对昨天的义理有些疑惑，阿难想让女性出家的想法应该是思考过一段时间的吧，诸佛同体的话，为何诸位佛菩萨没有提前发现他这个念头并提前制止呢？

Taiguanglin：

三日空。阿难没有长时间的思考这个女性问题，那边摩诃波阇波提想表现，表达了出家的欲望，然后，阿难就跳出来说了。没有中间长时间思考。还有他是凡夫，不能直接往他脑子里输入信息，就算读到了，也没有办法直接输入信息。

2、极乐世界是不是也不欢迎女性，没有修到断淫欲，带业往生，就还是有性别差异，我理解极乐世界应该算是一个大僧团吧，是不是并不欢迎女的，所以女的还是要转男身去极乐才有保障吗？或者您所了解到女的去极乐比例有多高啊？ 顶礼师父！

Taiguanglin：

你到欲界定程度，就是下品下生，到了极乐世界也有男女之分的，所以不是不欢迎女性，都欢迎，都可以去的，所以没有什么女转男身再去的那个说法。反而女性更容易去，因为女性这个思念之情比男性更好发起来，所以更容易去的，所以多念念都行。

善敬：

还有天人鬼神是讲什么语言的，我看到有些出马仙他们就嘴巴里面念那种稀奇古怪的语言。这是怎么回事情啊？

Taiguanglin：

善敬，鬼神讲什么语言，嘴吃这个行为，在初禅第一天就是梵众天，梵众天以下有说话，梵众天以上梵辅天开始是没有说话的，应该是这样。所以那些出马仙讲话，那是那个动物或者其他鬼神附体的时候，他们的语言。可以说的，这个也没有什么特别稀奇古怪的事情。有些动物仙是讲他们前世做人的时候讲的那些方言，你当时听不出来，但是仔细听的话能听出一些东西来。

橙子：

Tai 师父好，想请问一下健康的状态，我吃素和练腹式呼吸一段时间了，别人看我不吃肉不吃鸡蛋很瘦，嘴唇和手也不红润，有点营养不良的样子，其他人吃肉，面色圆润，唇红齿白，看着很精气神，健康。是我们吃素，然后双盘两小时之后才算真正健康的状态吗？

Taiguanglin：

橙子，吃素觉得营养不良，那可以吃点怎么说呢？可以吃点有营养的素食。还有，人的健康是除了吃的，还有是呼吸，氧气足，然后才素食，你的心态也重要。脑子里妄想多，情绪不好，那些忧郁、抑郁啊，那些乱七八糟情绪，抑郁焦虑，这些情绪都会影响身体的。

所以说修行是个系统化的、长期的工作，不是简单的随便改一下素食马上就变得不一样，那不是的。磕头打坐这些坚持做就行了，还有念经念咒、还有发愿，这些都做到了就可以了。

合严：

以前我常听人说某人是某位菩萨化身，所以一直以为菩萨度人都是真身常住在法界，用化身去投胎，去消业，现在看来不是那么一回事。 师父，请问菩萨投胎人间只能用真身投胎吗？投胎期间是不是分到其他世界的化身都会消失？菩萨可以分百千亿化身是什么原理？

Taiguanglin：

合严，投胎要消业的话就得投胎，拿着报身来，这样你才能完整的消业。化身是不能消业的，投胎的话就没有分身了，那个法身也暂时消失。所谓的法身，就是你的修为最高的那个境界，处在那个境界的时候，就称之为法身。因为佛的话，到佛的状态就叫法身。等觉菩萨，你在等觉菩萨的那个状态叫法身，但是一旦投胎到人间，等觉菩萨的这个状态就暂时消失了，意识就困在这个报身里了。

这《地藏经》里说的地藏菩萨化百千万化身，到有地狱的各个世

界去传法。等觉菩萨他有这个功能，意识因为遍虚空嘛，他只要有念头起来就可以做到，不需要什么原理。就是意识遍虚空的话，就像咱们现在普通人，你可以一心两用或者一心三用，有些人是能做到，不一定所有人都能做到，但是有人能做到的话，理论上是肯定有，可以一心三用，一心两用是吧。

那佛菩萨呢，比这个境界要高得多，佛菩萨的状态，所以他可以同时分出无数个注意力，去给不同的众生面前显现，所以才有万身法相的神通。

小溪：

师父我造了很多年水泥塔，小塔，放到野外山洞无人的地方，贴了很多年咒轮等，心里一直想知道有功德吗？利益到众生没有？

Taiguanglin：

小溪，你做的事儿，小泥塔小塔放到野外洞无人的地方，算有点功德，因为造塔也是有功德的，不管里边放什么佛经，放佛舍利的话功德最大，但是哪来那么多佛舍利，所以说放经、放咒这也算是功德。

但是我建议这些事情，有没有得到政府许可？你放的地方会不会被人推掉啊？你要是刚放完有人推掉，那个人又造了恶业，等于这个恶业也是因你造的，所以和你多多少少有点关系，所以我建议是不要搞这些好吧。

：

太师，您好！感恩有这份善缘聆听您讲法。想请问两个问题：

1、“度有缘人”包括一面之缘的人吗？

Taiguanglin：

能见面都算缘，所以也得度吧，但是怎么说？这个度一个人，他如果有好几个再来人，比如说有一个人，有好几个认识的阿罗汉或者菩萨的话，其中那个业最多的那个人来负责度的，所以说你的一面之缘，严格来说，你认识那个人，有可能他还有业更多的、业更深的其他菩萨、罗汉的，那轮不到你来度了。

2、脱发和白发的问题，是不是可以通过大磕头来缓解？

Taiguanglin：

这个脱发和白发问题，脱发白发都和肾相关的吧。大磕头加上那个气足，气足的话应该好一点。但是我建议对头发、身体上，这连病都不算，脱发白发我认为连病都不算，这种问题就不用太纠结，好不好？你是女性吗？

Tai 学院-牛牛：

师父，请问戒性生活后出现精满自溢的情况，有没有什么功法可以调理的，有时候戒很久了还会感觉头很胀。

Taiguanglin：

牛牛，这个精满自溢的现象，你要彻底解决的话就得修到初禅。你去看初禅的音频。戒了很久还会感觉头很胀。戒到一定程度，就会

气满，气开始满的话就会胀，有这样的感觉，你要把这个气转换起来，变成另一种能量存起来，所以需要练，去听一听初禅那个音频吧。

共渡：

师父，我前几天问过你就是左脚不能动，现在有所缓解，我也找到毛病了，就是脚勾不起来，感觉控制不了勾脚那条筋，我想问是不是因为之前腿有问题，打坐之后给它引出来了，我接下来是继续打坐来修复吗？再说说我的情况,腿上没有静脉曲张，看着很正常，然后我看网上说是可能脊椎或者腿上神经压迫了，然后治疗方法一般都是说做手术，但是我现在才二十来岁，身体素质一向很好，我觉得不是脊椎神经压迫呀，然后也在练腹式呼吸，小肚下边的肌肉可以动，顶礼师父，给您添麻烦了。

Taiguanglin：

共渡，你有磕头吗？一个就是你身体本身有点问题，要么就是意识层面上你妄想太多了，不好的情绪太多，这样会让身体紧张收缩。所以腿也是，尤其是腿啊、手啊，这个末端的地方容易出现问题。

所以说多念经，还有念咒，把文字妄想灭掉一定程度，身体就会放松出来，放松一定程度之后，这种腿下边的毛病自然而然就会好起来。磕头也是放松的一个过程，动一动，血液循环加速的话，就更容易治疗这些小毛病，也是有一个过程，一次不能太多，慢慢来。

清净：

师父，现在女的还适合出家么？

Taiguanglin：

清净，你这个问题，你只能说，你的情况适不适合出家这么问，现在女的还适合出家吗？这没办法解答。这还真不好说，每个人因缘都不一样，这个是应该按照个人问题来说的。毕竟还有人出家的嘛，如果说不适合出家那怎么解释，总不能让女性已经出家的人都还俗吧。所以看看你的个人情况、你的因缘来断，你要是真想出家的话，那先发个愿，然后求佛菩萨给你引来这个缘，好不好？

打坐磕头念佛：

师父好！1、有一个很不礼貌的问题，您这次来是消业带个别几个有缘的人回去，还是给大众传播佛法，带很多人去极乐世界。

Taiguanglin：

打坐磕头念佛，再来人传法中，每一世都有几个重要的人是要带的，必然要带的，这有那么几个安排。正法时代至少能一两百人，一个菩萨下来。像法时代呢？不到五十人。现在呢？可能一辈子能带的人有那么几个，这个是必须要带的。而且为了带这个人，可能要到他身边，要生活一两年、两三年，这么一生活，互相结个比较深的缘，然后信任，信任都有了，然后就带。

大众传法呢？是不能说是我传了法，你又不去了，对我有什么影响，没有的。你光是看我的书，你去不了极乐世界对我是没有影响的，但是你能去的话那也是好事，所以让更多的人去是可以的。

2、极乐世界下品下生叫凡圣同居土，他们有众生相，相貌是靠什么显像的？师父能不能把我们向往的极乐世界讲一讲？

Taiguanglin：

下品下生，首先极乐世界是在佛力的加持下形成，众生也都去了，就马上得到佛的加持下有基本的五神通，还有六根具足，极乐世界没有什么残疾人出生的，一出来就是六根具足。然后就每个人的相貌，是根据他喜欢的样子来变的，他喜欢什么样的样貌，他就可以成为什么样的，并不是所有人都一样。我们所说的众生一样，是所有众生都很健康，六根具足这个意思，并不是长得细节上都一样的意思。

还有五神通，极乐世界去了，哪怕下品下生也有五神通，靠佛的加持力来可以使用一些五神通。其中就有一个可以看到地球。还有下品下生的人也可以靠自己的意念，创造出自己所有需要的东西。

---

lucky^-^：

师父好，打坐时思佛，是不是要默念佛号会好些，因为最近在念楞严心咒，时不时跳出心咒，是不是要调整过来会好些？

Taiguanglin：

Lucky，思佛你要是能一直思的状态，不起文字妄想的话，一直思或者注意力也不散乱，就是可以一直思的下去的话，那这是最好的，但是你思不起来，可注意力又乱跳，或者文字妄想起来，那可以念佛。你说这个念楞严经时不时跳出心咒，这都很正常，念到一个咒也好，

经书也好，念到一定程度都会出现这种现象。打坐的时候你就尽量思佛，起了别的念头就拉回来，尽量思就可以。

哆啦 a 梦：

师父，可以请教一个平时坐姿问题吗？（不是打坐坐姿） 因经常一整天坐在电脑前，就散盘坐一天，这样坐对膝盖有伤害吗？还是应该像平常人一样挂腿坐？

Taiguanglin：

哆啦 a 梦，你是在上班的时候坐在椅子上吗？肯定是散盘比耷拉着腿坐要好一些。当然散盘要坐得标准一下，一般椅子不够宽，可能还盘不起来。然后双盘比单盘还要好，但这个姿势都是要标准啊，标准的姿势，然后上身可以做其它事情没有关系。然后腿疼的话再松一松，这样就可以了。

如果是觉得长时间坐这个脚都黑了，那就应该休息一下。如果你都打通的情况下，脚是红红的，正常的红的。如果没有打通透的话，就脚是紫色的，如果是紫色的话，坐到一个多小时，然后就应该松开，因为工作那不是打坐，工作严格意义上来说，你不能专注地打坐的话，那不是打坐，只是熬腿。

柳鸣：

Tai 师六时吉祥，帮同修问，能双盘六至十个小时以上，这时应该怎么做，一般坐中是读经典，刷抖音，玩游戏，读经典，神耗得差不

多了闭目养神。请师父给个建议。

Taiguanglin：

柳鸣，双盘六至十个小时，这是一次性吗？一次性这么长时间吗？那不是能达到二禅了吗？如果不是的话，那没什么，你爱干什么，就干什么。如果是你想正常的修行的话，一上坐先思佛、观佛，先修这些法门来，修到一定程度脑子里妄想起来，实在坚持不下去了，那就坐着情况下，读点经、刷抖音、玩游戏都可以。

合严：

师父，既然文明设计是为了更好传播佛法，那么为何不直接设计成全世界只有一个佛教一个宗教？应该把欧美地区也设计成小乘佛法地区像东南亚那边才对啊！

Taiguanglin：

合严，因为众生的根器不一样，传法不是什么随便乱传的，首先看根器，然后看对方需不需要，想不想学，不想学的话，传也没有用，人家不学法，反而攻击这个佛法和传法者，他得下地狱吧。这不是间接害了人家吗？

所以说，西方是他们的根器，只能适合十字架那个教，他们的根器只能适合那个。东南亚也是只能适合小乘，因为根器这个已经定下来了，不是什么你想传的高层的，高端的就可以传高端的。

上天安排的最大：

顶礼师父！俗话讲有钱能使鬼推磨，用来调侃金钱的万能，饿鬼道众生有买卖交易，花钱的地方吗？以前给过世的人烧纸钱，现在烧用纸做的车，手机，房子，印有玉皇大帝头像的上亿冥币等等，这些东西能收到？烧什么就能收到什么吗？

Taiguanglin：

上天安排的最大，给鬼道众生烧钱，烧东西是可以收到的，下面可以收到，而且他们还拿收到东西互相交易，他下面也有一个市场。但是鬼道众生是不能生产的，他没有生产体系，所以只能靠这些烧来的来互相交易。所以他们一直处在非常匮乏的状态，因为大部分人都不烧的是吧。大部分人都不给死人烧东西，只有少部分人烧，所以能得到东西的鬼，都是下边属于幸福的鬼，有福报的鬼。鬼当中而且有人给他念经的话，下边还有一个地方可以学习佛法的地方，有人给他念经，他就可以去那个地方学习，然后就会更快地投胎。

淡淡春：

师父，2016 年，六七个师兄一起去五台山真容寺参加那一期的八关斋戒，缘分很殊胜，梦参老和尚临时决定跟大家见面，说结个缘。寺院师父又带大家去拜黛螺顶，一位师父蹲下身给我翻护膝，我觉得是师父慈悲，可有人却说是消福报。

等到返程到五台山火车站，遇到一位年长的比丘尼师父，看到我后脱下棉袍铺到排椅上，让我坐棉袍上，我可不敢坐，尼师摁我坐，我也没敢坐，看的出尼师非常失望。没能满他人愿，莫非我真做错了？

后来一位出家师说，当时如果坐下，我和那位尼师是互相成就，我也会出家修行。 我也不知道到底该按什么来处理这类事。怎么觉得学佛后反倒迷茫，不知道如何做自己了。

Taiguanglin：

淡淡春，你说的这两个事情，对凡夫来讲，我们叫随顺众生，随顺就是人家好意要帮你的，你就接受一下，这个不要太这么执着地拒绝，反而对你和对那个人都有怎么说呢，就算不能变成恶缘吧，起码也不是善缘，因为这个善就不那么善了，纯的善。所以说人家是好意的话，你稍微接受一下，对你也好，对他也好，大家都好。

慧梨呀：

师父，因为我总觉得我学佛十年就是一个什么感应、灵感都没有的那种信徒，去年有两天就冒胆在荒山小树林里搭帐篷，在山头上搭帐篷独自过夜，就什么也没看到，什么动静也没有，所以就证明了自己修为的差老远了，让鬼神都看不上眼吧。

听了师父的设计剧本的音频，还想继续听，我并未女身不适合出家的观点感到不满，我觉得一切都是以大局为重，为更好的救拔众生而设计的剧本，我想知道接下来怎么样了，剧本好像也快结束了。

Taiguanglin：

慧梨呀，学了十年一点感应都没有，是这意思吗？发愿、戒行、善行、修行，这几个都做到了，是有感应的。你肯定没什么发愿，你也没有特别想求的东西，这样的话，可能就没有什么感应了。但是怎

么说？你修了十年之后，整个身体状况也好，周围的人、事、物这些都变得好了，那也算是感应。不可能，不能算是一点变化都没有，那也算。要不然这十年怎么坚持下来的，多多少少都有点好处才能坚持是吧。

你是问未来的剧本，我们只负责三千年啊，这个三千年已经到了，那我们再稍微拉出来的一百多年，就是未来一百多年，这个中国一直保持世界领先地位的，这一百多年。下边剧本就很简单，就是中国一直世界第一，未来就是。

一念：

我都用腹式呼吸了，为啥我每天在睡眠后的情况下，还老是打哈欠呢？感觉像氧气不够似的。

Taiguanglin：

一念，氧气是靠血液中的红血球来吸收的，你要是吃肉啊，或者什么其它不好的习惯啦、抽烟啦，红血球数量不够，所以你就算腹式呼吸，你也接受不了那么多氧气，吸收不了。所以先搞好饮食问题，然后磕点头，把血液里的不好的东西、毒素排除掉，让血液变得更加干净。然后再修行、修心，把这个心里的不好的想法，乱七八糟想法、情绪、文字妄想再灭一灭，这样就好了。

炳麟：

想请教您，就是如果我打算把读《地藏经》的功德完全回给自己

的冤亲债主，旁边会有来听经的众生吗？这会利益到它们吗？如果会来，并且对它们有利益的话，我想上点儿香或者燃酥油招待一下鬼道同修，不知道是否安全，想问问您的意见。第二个问题，您在答疑中提到的寺庙中结束后，持咒把鬼送走的这个咒，我们普通人可以学吗？或者是否有普通人的办法。感谢您的解答。

Taiguanglin：

炳麟，这个旁边听的，是它们白捡的功德，你不需要回向给它们，它们听了对它们也有好处，你不用回向给它们。但是你只要回向给你的冤亲债主，它们是能得到利益的。

给鬼道施食什么这些个事，我是都一再强调不需要做，在家人就不要做这些了，你没有必要和鬼道众生结更深的缘。尤其是在家不要施食，你把自己的家变成鬼的食堂，对你没有什么好处的。

链接爱：

师父，2024 年开始 20 年离火运，有人说修行会盛行，还有中女会变得更重要。 如果女性本来就有更多的问题要解决，更多的困难要克服，您怎么看这个离火运的说法？有什么特别的吗？

Taiguanglin：

链接爱，这个离火运，就是一个是中女、女性地位会上升，还有宗教和文化这些方面的事业昌盛，还有就是打仗，南边要打得火热一些，就这么个事。我们佛教是不管这些易学方面的、玄学方面命运安排。反正剧本都给你写好了，未来一百年中国肯定好，会变成世界第

一强国的。

至于女性嘛，怎么说呢？相比而言，在现在这种开放的年代里，女性造业的可能性要比男性要少一些。在封闭的环境，男性占据主导权的时候，他们造业的可能性更大，所以造更多的业。女性是被关起来的，被关在家里的，所以反而造业更少。但是像这种开放性的环境里，男性变得更容易造业，所以女性变得福报显得更大，这么解释。

善敬：

我的左肩老是有疼痛，后来有一天晚上做梦做到很多像蟑螂或者蜜蜂一样的虫子，从我的左手心中左臂中钻出来，我很害怕使劲甩手臂，但是我看到那个虫子还是要从里面钻，我感觉体内有很多虫子.这个算是消业障了吗？

Taiguanglin：

善敬，一开始修行到一定程度就会出现这种梦境，什么突然掉进非常脏的地方，身体里边会爬出虫子，这些都属于一种算是感应梦，都是你的业障的一种表现——梦境里的一种表现，修到一定程度，就会自己就消失了，这不用太担心。

---

watson：

师父好，可否讲讲天龙八部？阿修罗住在须弥山腰吗？龙、迦楼罗等是否也可住在忉利天？

Taiguanglin：

Watson,阿修罗是四天王天和忉利天的，再往上是没有的，阿修罗就是地居天里才有，他们也是根据地来生活的。龙，迦楼罗这些是天人中的一种不同种类吧。龙是属于有福报的畜生，可以这么理解。阿修罗也是天界的畜生，你也可以这么理解。迦楼罗是天人的一种。

但是我个人认为，对修行人来说，这些事你少知道更好。不知道反而你不会变成这些，你知道的越多，有一旦产生了憧憬的想法的话，因为福报也够的话，可能死了就变成这些东西，所以干脆不知道更好，看一遍就完了。

Ella：

师父好，请教师父，我时不时会做梦在梦中吃东西，比如前几天晚上梦到在地里拔花生吃，吃着吃着，发现吃了一两个坏的，但是已经吃进去了，想吐出来发现已经吃进去了，想着吃了就吃了，然后这个梦就结束了，就醒了，每当做完这种梦，过一两天，身体就会开始不舒服，生个小病。想问问，这种是属于冤亲债主找来了吗？

Taiguanglin：

Ella，你说的这种梦境应是属于饿鬼道的众生的梦境，从饿鬼道上来的那些人。饿鬼是不能乱吃人间的，没有掉的果子、果实，还有粮食，地里的花生，这些不能吃的，饿鬼是不能吃的，直接摘不了的。

但是如果你强行摘的话就有果报，因为属于偷，所以就变成生病，但是基本上是摘都摘不了，只有人摘了，吃了一口扔了，饿鬼能拿来吃。但是一般情况下，是碰都碰不到的，但是你这个事是拿来吃过，

然后就生病。因为这个饿鬼道里就这么一个规矩，人没舍给你的东西你乱吃，就会马上有果报。

胡皓晖：

师父，可以说一下三大基督教的创办人的关系吗？阿伯拉罕系基督的出现是剧本写好还是衍生出来的。三大之间是互相敌对还是互补的？感恩。

Taiguanglin：

胡皓晖，三大教，基督教从最早的犹太教开始，这个要讲的话，可能要讲一段时间。简单来说，我们给那边宗教，是希望他们好好的，不要打仗，少死人。但是他们拿去就把它变成一个打仗的工具来用，攻击别人的理由来用。人就这样，人就是这么喜欢杀戮，这没有办法，任何东西给他们，都会变成武器来用。哪怕是文化也好，宗教也好，武器也好，科技也好，都可以变成武器。这是人的恶劣的地方吧。以后有时间讲西方教的基本的演化过程。

穆童：

1、在没有消灭淫欲的情况下一百天内如何不遗精？运动，磕头来消耗精力。还有其它方法吗？

Taiguanglin：

穆童，做不到的，有淫欲的话肯定会遗精，你总不能堵吧，堵也没有用，这个肯定出来的。消耗精力也没有用，任何办法都没有用，

除非……你去听初禅那个音频，你到了初禅，遗精就彻底没有了，只要是淫欲也得没有才行，有淫欲的话，那肯定是遗精的。

2、供灯跟放生功德区别？供灯往生的时候有光明吗？能不受干扰吗？

Taiguanglin：

还有供灯的，放生。这个好像回答过了，在别的地方。供灯属于是佛法上种的功德，供灯为什么也说它殊胜，点亮智慧的那个意思，佛前供灯让自己下一世有智慧这么个说法。放生是福德。都不受干扰的吧。

我在树下：

现代社会的产检筛查，会导致很多先天疾病的无法出生，会导致大量婴灵吗？这种算恶业吧，是否也是共业？剧本设计，命运设计，让我感慨不已，觉得人间真的苦不堪言，不想再这样继续轮转了，是悲观厌世还是出离心？

Taiguanglin：

我在树下，这个一大部分还是写在命运剧本里的，没有出生就死的，或者是刚出来就夭折的，大部分还是属于命运剧本里，但是还是有很多一部分，是母亲的罪业里算的，这个不能要一刀切的那么说。这对现代人来说是一种共业吧，因为现代的堕胎的很频繁。

过去因为技术不够不行，堕胎没有那个技术，所以过去很难堕胎，

但是过去生出来之后淹死女孩的那种事情也有的吧。还有堕胎这个事，作为医生做这个事儿，也对自己有果报，哪怕是打针也一样。

你对佛法有了正确的认知的话，对轮回有了正确认知，想离开这叫正确出离心。你对你没有学过佛法的话，那只能算是一种厌世，有可能往自杀或者也有可能是隐居这些方向发展，这算厌世。

但是你学过正确的佛法，那就是出离心，既然是以出离心修行的话，那起码把这辈子该受的业给消掉，所以不能离开，不能躲、逃避或者躲开、隐居之类的。很多有些人去山上隐居很长时间，其实最后什么结果都没有，就是隐居修行而已，但是拿不出什么好的结果。

Lanlan 岚：

师父好：1、文殊现在转人王职业比较吃力，是因为已经八地以上了么？我们这些凡夫，就算此生能去极乐修到阿罗汉，还是有漫长的投胎消业过程，是不是就能选个职业，之后专门投胎学习？安排师父的时候也会考量徒弟所选的职业么？

Taiguanglin：

岚岚，这个去极乐世界要选择一个职业，现在就选择，也可以选择，你选择什么，那边的人就有安排人来教。

我在好像那个跟一个还没收的徒弟讲的是建议他学人王的，因为是这个世界最需要的职业。而且人王这个职业，是人口最少的职业，毕竟这个要求最大，而且要求最高，同时还有承受一些恶报也多，所以愿意学的人少。

但是偏偏这个人少，所以能组织传法活动的量，也跟这个职业人口直接对应。也就是说一个佛手下有多少人王职业的弟子，他可以同时向多个世界传播佛法。他手下就这么一两个人王职业的话，他只能在一个世界传播佛法。如果很多的话，同时向他下边的十亿个小世界都同时传播佛法，所以度人更快。

所以说这个人王职业是一直处在一种紧缺状态了，其它的禅、教还有商人这个职业人很多的。

2、编剧是四大职业外的一种专门职业，还是世界管理团队的一个职务，可以兼任的？

Taiguanglin：

还有你问编剧是四大职业外的一种职业吗？不是。编剧是人王职业修炼到最后的结果，编剧是最后，可以说四大职业中站在顶端的人，编剧是最高端的人，比那个禅职业，实际上观音菩萨是因为他是大师兄嘛，他是排在第一位的，而且是禅职业的首座，所以他是大领导。

但是写剧本这个事情上是人王职业的首座，他是最高级别的，由他来写。他写完之后，禅、教这两个职业相当于演员一样，明星一样，人王职业直接把剧本都写好，然后搭好舞台，把世界都控制好，建立好国家，然后请这些演员上来、上台演出这么个关系的。所以把这个搭舞台和建立国家、建立文明，把这个维持下去的这个人王职业和打辅助的商人职业，他们的重要性远比禅、教高。

Elaine：

请问师父，既然轮回系统和文明系统，一切都在设计中，为何容許其他宗教在設計中存在和扩展。 比如过去三百年，西方因得到科技点，大大增加了他們的傳播勢力，沒有西方武器科技发展和殖民过程，西方宗教不會蔓延那麼广和快。

Taiguanglin：

Elaine，为什么有其它宗教？因为他们根器只能适合学那样的宗教，不是所有人都适合学佛法的。东南亚只能适合学小乘佛法，所以你不能说为什么，不全推进佛法，没有办法嘛，他们不学，学不了这个，你给他们讲大乘佛法，他还攻击你，攻击你他就下地狱是吧？这不是间接害了人家吗？

所以不能全传佛法，所以西方也是给他们基督教，也是只能适合他们。后边给科技点让他们强大起来，这是为了后边，中国这个两百年的文明，好像在前面有讲过了。

Tai 师父 2024 年 3 月 22 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

莫莫莫莫莫默： 2024-03-22 20:53

如何在一年内往生？

Taiguanglin：

莫莫莫莫莫默，如何在一年内往生？你有什么绝症啊？只能活一年，是这意思吗？是绝症的话，拼命念佛，少吃东西。真的是绝症的话，几乎不吃什么东西，就每天喝点粥，然后拼命念佛，让你的家人们替你去放生啊、做功德啊，去寺院做功德也行。然后你强烈地发愿要去极乐世界，一直念佛、思念阿弥陀佛。你这是真话吗？是真实的只有一年寿命，是这意思吗？

实修实证：2024-03-22 19:51

顶礼师父！问题 1、师父四大职业之政商职业的人下来也修禅定吗？他们的记忆如何找回？相较禅教这种主修行的职业最后可以靠加持力禅定瞬间提高，回去也有保障，那么政商职业最后有没有类似保障措施？

Taiguanglin：

实修实证，四大职业之政商职业的人下来修禅定吗？也得修。一开始都是没有记忆的，但是有搭档，一直会提醒他该做什么，到了修行的时候就会教他怎么修行。

所有人回去的时候都是靠加持力的。在这里你哪怕修到三禅，哪怕是等觉菩萨到了人间，只是修到三禅、二禅的程度，在最后回去的那一刻，强大的加持力下，也可以回到极乐世界。

就算一下成不了菩萨，那也能到极乐世界上品那个地方，再慢慢修就可以变成菩萨了。只要能回去，什么问题没有，能回去就行。

都有保证的，基本上都有保障。只要自己不找别的事——自己想

度什么不能度的人，一般都有保障的。

问题 2、师父能讲讲，人王职业的人就算结了恶缘去地狱，也是走过场，不会感到痛苦，是怎么回事吗？

Taiguanglin：

人王职业就算结了恶缘去地狱，也是走过场，不会感到痛苦，是怎么回事？菩萨做事的时候，有时候可能得杀掉一些人来把这个事情给推进去，这样就算恶缘了吧。但是如果这个事不是自己以恶念来做的，是经过思考之后发现这个事必须得做，不是自己起了恶念，这样的情况就不一样。

比如别人打了我，我感到痛苦，这个时候愤怒，还有情绪升起来。实际上是你意识当中本身就有愤怒和生气的情绪，所以别人打你了，你就会升起这个情绪，然后感到痛苦。如果你本身就没有这个情绪，别人打你，你也不会感到痛苦的。

还有，没有情绪也就没有欲望。我晚上拿手机偶尔看看，半夜刷一下美食博主们发的那些食物，但是我不会生起想吃的欲望，所以我也不会有焦虑和烦恼。没有欲望的话，就算你肚子饿的情况下，看着那些美食，那种口水流出来的状态也不会出现的。

所以这个人王去了地狱，他也感受不到（痛苦）。因为你自己不是以恶念去攻击的，别人对你产生的恶念不可能直接反映到你身上，他的恶念会产生牵引之力。被杀的人大概率都会去地狱，本身大部分人都有地狱的业，只是暂时跑到人间而已，先被你干掉的这些人大概率

都有地狱的业，所以他会去地狱。接下来你就去地狱，因为自己不是恶念，但是它产生牵引之力，你也得下地狱，但是你是感受不到痛苦的。

到了地狱之后怎么办？就找被你杀害的那个人，他在哪里，你就去哪里。比如你杀了某人，他在油锅地狱，假设他在油锅里天天炸着，二十四小时不停地炸，六七秒就被炸死一次，起来再继续炸。那你就在他身边看着，一起炸，你也一起炸，但是你的身体是不会坏的，你也感受不到痛苦，你就这么一直看着他。

他一开始认出你之后就会很愤怒，但是很快就死，基本挣扎不了多久。但是时间长了，他也会慢慢想起来，“这个家伙是以前杀我的那个人。”然后就开始思考，短暂的几秒钟内，他也会思考，不停地死来死去，生死之中，他也会思考短暂几秒。

最后会生起什么念头呢？就是想知道，“这个家伙怎么就不感到痛苦呢？”生起这个疑问。这个时候就可以跟他沟通了，告诉他：“我在人间把你给杀了，我有我的苦衷啊，杀是杀了，但是我会给你一个报仇的机会。现在你很痛苦，我不痛苦，你发个愿，上去以后，我还了这个债之后，让你报仇一次之外，你得拜我为师，这样我现在就可以让你解脱这个痛苦，行不行？”

这么一沟通，大部分人都会受接受的，因为他当下在地狱当中六七秒内死一次的痛苦非常大。所以你再这样在旁边一直泡澡，一直看着他，就这样勾搭一下，他就服了，愿意拜师了。

然后在人间再安排一次业，让被你杀害的人来杀你一次，哪怕是

比划两下，有时候都不至于杀——他也不敢杀了，他真的知道你是谁的话，他也不敢过来，所以就不敢真杀，也就过个场吧，这个业就算消了。然后拜师，以后带出来，这就结束了。

所以还是有活路的，不是你非得承受巨大痛苦，不是那么说的。但是在地狱的时间相当漫长，有些人他很长时间在那里琢磨，就不愿意拜你为师，这就麻烦了，所以就等很长时间。基本上都是能过得了的，这个不是什么太大的难题。

肝胆相照 1914： 2024-03-22 19:42

太师父吉祥！弟子每天都有发平等普化心的菩提大愿，没有读经受了满分五戒，但有一个多钟头的念佛，会散盘。过几天大河水化开以后会去坚持放生。一直这样生活可以吗？弟子今年 41 岁，未婚，家有老父亲，等他离世后准备出家，一门心思求生极乐世界，学习度人的方式方法，再回来度众生。 感谢太师回答，越详细越好。

Taiguanglin：

肝胆相照 1914，你自己都说了，我还能怎么详细啊？发愿有了，然后戒行。你都没有结婚嘛，那就淫欲、吃肉这些都给戒了，基本就可以了。

善行，你愿意放生也就可以了。如果钱多还可以去做点印经送人这些事。放生是福德，在佛法上做好事，印经送人是功德，两个不一样的，这个以前讲过。

修行每天坚持，双盘坚持到你无法坚持的程度。从散盘开始，（然后）双盘，这样就可以了。还有磕头、练呼吸这些都一起来。

麦花香 158：2024-03-22 18:45

发愿度有缘的众生，什么是有缘众生？比如我跟同事们除上班之后没有任何接触，上班也没有过多的交集，这算有缘吗？跟我有血缘关系的亲戚应该算有缘吧？那跟我没有血缘的亲戚算有缘吗？比如姐夫，嫂子，或者丈夫，算有缘吗？请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

麦花香 158，只要见面都算有缘，严格来说有情绪互动，你让别人产生什么情绪。但是见面都会产生情绪的，好的情绪，不好的情绪，哪怕没什么情绪，见一眼、看一眼就走了，这也算是有缘。所以尽量能不见面就少见面，不参加那些多余的社交活动，没有意义的社交活动，我们是这样的。

但是对于凡夫来说，因为前面已经有很多的恶业了，所以需要拿善业去压一压，抵消一下。虽然不能直接拿善业化解掉恶业，但是起码得有善业来给你支撑出一个修行的时间。所以对在家的人还是要求广结善缘，多做好事。只要见面都算有缘的。

偶米大：2024-03-22 17:49

师父好！我的奶奶去世 15 年多了，她去世后经常出现在我的梦中，直到最近几年开始念《地藏经》之后再也没出现过。就昨天晚上

突然梦到奶奶，她开口说话“四五六，四五六”，我也不知道什么意思。今天早上念地藏经，专门回向给奶奶。奶奶怎么会突然出现在我梦中？因为前提我都是每天一部《地藏经》，请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

偶米大，念《地藏经》会让不光是你这一辈子，还有累世的、前世的那些亲人们来找你，下边也会放人上来在你这听一听，然后就可以进入轮回，重新出生了。

你坚持念一段时间，回向给你的累世亲人，先从这辈子开始，还有冤亲债主，最好是先从冤亲债主开始回向，基本感觉没有冤亲债主，那可以再回向给其他亲人。一般来说这个还挺多的，你只要坚持念的话，可能三年、五年之内继续会出现的。

虽然我的建议是修行的话，先念一年，看看一年（行不行），但是大部分人一年都是不够的。

掌南飞 2024-03-22 17:17

Tai 师父好，1、您之前说很多职业都有菩萨，画画菩萨、音乐菩萨、医生菩萨等，那请问这些菩萨下来后，他们怎么知道自己这辈子是干什么的？难道所有菩萨下来全部都是通过打坐找回记忆，然后才完成任务的吗？他们都必须做和传法相关的工作吗？

Taiguanglin：

掌南飞，这个已经讲过了，菩萨再来人都是有搭档的。从小开始有个意识会偶尔过来说一些话，所以知道自己该干什么，这个搭档会

告诉他。还有修行、消业，这些都会知道。在找不回自己记忆的情况下，听他的就行，大部分都能解决。到了一定年龄之后，到了该修行的时候，他会教你怎么修行。

非四大职业的人，主要是先消自己的业，然后去度和自己有业缘的这些众生。再看看有没有传法任务。一般给非四大职业的人分的传法任务也不是太难的，都是和他们有业缘的人，没有业缘的人是不会安排的，只有四大职业才安排。

四大职业，首要任务是传法，这个是大计划当中分配的任务。传法是大计划当中给你分配的任务，先做这个。这个是四大职业的任务，既然发愿要干这个行业，就得有这个觉悟。先做这个大任务，然后才轮到自己消业——度和自己有缘的人。

2、《华严经》有微尘数菩萨来听经，《楞严经》有恒沙数菩萨来听经，《法华经》有八万菩萨来听经，请问同样是听经，为什么华严经来的菩萨这么多？菩萨来听经的数量代表什么？感谢回答。

Taiguanglin：

《华严经》、《楞严经》、《法华经》，为什么《华严经》来的菩萨那么多？我不认为这和佛经的级别高低相关，但是既然你这么问了，我就说。《华严经》是佛在这个世界传的最后一部经，是级别最高的。从时间上来说，最后一部经应该是佛灭度前的最后教诲。

从义理的高低上看，《华严经》是最高的，是给等觉菩萨和菩萨们讲佛的境界的。《法华经》的义理很简单，是概括性的，没有二乘、

三乘，唯有一乘，《法华经》就是这么简单的义理。前面的那些都是过渡的，让你往成佛的方向走，就告诉你这个事。《楞严经》是（针）对凡夫阶段的禅定，保护凡夫的禅定，楞严咒就有这个保护作用——它是释迦摩尼佛的。

《华严经》和《法华经》，虽然都以释迦摩尼佛讲的方式出现，但是很多世界的佛都讲，都得讲，这个是必须讲的内容。

翅：2024-03-22 16:52

顶礼 Tai 师，自性是不灭的，请问小鬼被鬼王吃了以后去哪里呢？每天的讲法我都听了，收获很多，感恩您！

Taiguanglin：

翅，在鬼道有吃小鬼的鬼王。小鬼死了再投胎，继续做鬼。鬼道的众生有胎生的，还有卵生的，而且一胎生很多，几十个，上百个。而且鬼道众生的父母和子女之间的缘分，或者说感情，不像我们现在人类那么重。有可能父母生了小鬼之后自己还吃掉，下边就是这么个关系。

天才樱木花路：2024-03-22 10:17

顶礼太师父：问题 1：请问银河系是娑婆世界大千世界，太阳系是小世界对吗？ 如果天界因为光子密度不同看不到，那同是人界的四大部洲应该还是能科学探测得到的吧？如果小世界是太阳系，照理科学探测问题不大，为什么找不到？银河系的话照理也不算难，符合人

类生存的星球，科学家都能找出来。

Taiguanglin：

天才樱木花落，不是太阳系，而是银河系。这一个银河系是四天王天下边的一个小世界，所以科学家说大概有 10 亿个银河系。现在再查的话好像比 10 亿个还要多，好像 1000 亿个，有这个说法，反正非常多，光是银河系这样的世界就有 10 亿个吧。

问题 2：今天听师父说 100 天不遗精做不到，我感觉好像难度不大，20 几岁的时候就有过半年才遗精一次的经历，平时也没有那个行为。最近我又有 4 个月没有任何出精行为了，超过 100 天了。

Taiguanglin：

你说 100 天不遗精，你能做到，那我恭喜你啊！你可能是万中无一的武学奇才吧，说不定啊。但是也有可能是先天性疾病，当然我相信你是万中无一的武学奇才，二十多岁的时候能做到一年都不遗精，这个很厉害了。你是正常修行的人吗？还是有什么别的方法？你有这么好的方法应该教教别人吧。

青白瓷：2024-03-22 08:17

顶礼 Tai 师！我最近一直有梦考，比如有人说让我结识一个朋友（异性的）我没马上拒绝，梦考没过；有个朋友跟我聊天的时候，他的书包里伸出只手递给他一瓶饮料，我好奇戳了那手一下（隔着书包戳的而且那手分不出男女），那手就伸过来抓我，我大喊救命，梦考

没过。

我这是淫戒的梦考吗？我每次没过就在心里给自己加个戒，照这节奏，感觉我必须以出家人的标准要求自己了，不能有肢体触碰，甚至不能有触碰的念头，而且考得很隐蔽，一不留神就废，好难啊。我记得您在《坐禅》里写的没这么难啊，怎么才能通过啊？感恩开示！

Taiguanglin：

青白瓷，你不要想着怎么过梦中考核，你正常修行就行，到了境界自然就过了。你别想着，我要怎么以技巧来过，下次我碰见谁，谁碰我就怎么躲，这样想反而过不了。你老是想着下次梦里女人过来了，我应该怎么躲，怎么想，那更过不了。

所以不要把这个放心上，你就正常修行，正常修行到（一定）程度的话，自然而然就过了。你这个都不算严重的，后面还有更严重的，在我看来这只能算是前戏，还没正式开始呢。

黑羽盗一是谁：2024-03-21 22:08

请问师父，股骨头坏死这种病可能的病因有哪些？家人患病后，经针灸、中药、刮痧、针刀等方法治疗近 8 年都没有恢复好，西医手术治疗的痛苦以及可能的术后后遗症她又难以承受。恳请师父开示一下此种疾病可能的病因，有没有好的治疗方法或者治疗方向？

Taiguanglin：

黑羽盗一是谁，股骨头坏死，有可能是这辈子吃肉喝酒太多了。如果你认为是因果病，前世有杀生，伤害众生的（行为），你可以先

发愿，之后放生回向。这种病，老人自己不能做，自己不能发愿、放生的这种情况下，想靠别人来做的话，需要很长时间。你得劝这个亲人先忏悔，但是估计大概率听不了。

蜂巢工作室 2：2024-03-21 21:43

开经偈是武则天写的，她是传播佛法里被设计的一个重要人物吗？

Taiguanglin：

蜂巢工作室 2，武则天是佛法传播当中的非常重要的人物，她也是设计进去的。武则天还戒肉呢，不仅自己不吃，还让老百姓都不去吃。所以大臣们偷偷地以生日聚会为理由，聚起来杀一头羊来吃，结果武则天还知道了。所以武则天也是这个剧本当中相当重要的角色。

Skywatch：2024-03-22

太师父，这段时间感冒了，无精打采的，打坐坐不下去，请问身体不舒服是不是可以把禅定先放一放，还是说打坐有助于恢复身体呢?

Taiguanglin：

Skywatch，感冒了，无精打采，坐不住。可以啊，我也是，这个新冠，我都得了两次。第一次发现真的坐不下去，腰真的非常地疼，从来就没有想过会那么疼。所以两个星期都没打坐，就那么躺着看会儿电视，这么熬过来的。

Momo：

顶礼 Tai 师父:

1、师父有些问题让我们去问菩萨。有些想问的问题，脑子想了，还没有提出来，也没有刻意去思考，打坐或平时安静状态，答案自已就从脑中浮现出来了。这是不是菩萨回答问题的一种方式?还是在梦中梦见什么人，或者打坐中看见什么人?

Taiguanglin：

Momo，对，你说的对，有些问题就是以这种方式，菩萨的加持方式，在梦中或者坐着的时候突然想出来的。这个不只是修行，不修行的人也可以用这种方式往他脑子里灌灵感，睡觉的时候突然得到什么灵感，一觉醒来就想出来了。也有时候白天苦思冥想，突然那么一打懵的时候就想出来，这都是上边给的。

2、我是个中医大夫，为世人减轻病苦，就会跟各种各样的人结下缘。那么，医生是不是需要发平等普化心？是需要把所有有过缘的病人都度化了才能成佛吗?有些人帮他可以，非要把他度化了，难度也太大了！

Taiguanglin：

中医不需要平等普化心。你见面了都是有缘人，所以你只要度这些有缘人就行，发大菩提心就够了，不需要度那些和你无缘的人。当然你愿意发平等普化心，那更好。度人的确很难，要度一个人，可能

需要投胎到他身边好多次。

链接爱：

师父！1、某个消业的损失是确定的吗？超出命运的设计的倒霉和痛苦程度，算不算消了更多业呢？比如事情破坏程度更大，损失更大。还是说按心里痛苦来算。

Taiguanglin：

链接爱，如果你是修行人，消业损失程度更大，痛苦更大的话，那肯定消得更多。如果不是修行的人，可能大概率本来命运就那么写的。而且在这之上如果变得更多了，那也是你的随机事件而已。可能今天不是你该死的命，但是你去了某个地方，刚好有个大爆炸把你给炸死了。有可能不是你的命，就是意外事件，因为这个意外事件很多的。

2、陈嘉庚被李德胜同志称为“华侨旗帜，民族光辉”，他是不是就是商职业的菩萨或者天人？

Taiguanglin：

陈嘉庚是不是……？我不知道，这种别人的隐私，我不敢抖露，人家没委托我说隐私，还是不说的好。

---

ming：

顶礼师父！请问修行中万一意外怀孕了，念咒、念经、观佛、站

桩、打坐、腹式呼吸、磕头等修行法门是否可以照常呢？有什么需要注意的地方？可有什么侧重点？以便后期可以继续修行。感谢师父!

Taiguanglin：

Ming，意外怀孕了还要继续修行。修行本身是没有问题的，但是你问意外怀孕是什么意思，想不要，还是要啊？当然在我的立场上我只能劝你要了，你要不要还是你自己决定吧，你问的不是这个问题吧？

能不能继续修行这个问题？在怀孕状态下还是不要打坐，其它的可以。站桩也是，不要扎马步那种，其它的可以。磕头也是，最好悠着点啊，不是大磕头，怀孕状态下不要往下砸身体，说不定砸坏了。

Elaine：

请问师父，历史上三武灭佛，特别是上世纪某十年，佛教信仰曾经几乎灭绝，很多僧人受迫害或被迫还俗，或离开大陆。这些事件在剧本层面有什么用意吗？

Taiguanglin：

Elaine，前面好像讲过了，三武一宗的灭佛都是计划中的。因为他们已经发展得有点过度了，对国家造成负担了，那就削一削。而且大到一定程度，出家都不是来修行的，就是奔着不交税，受人尊敬，又能吃好喝好，就是奔着这个来的，所以这些人都清除掉。这样破坏了一段时间，还是愿意修行、出家，那才是真的出家的人。这样破坏之后，逼他们还俗，大部分都跑去还俗了，那就不是真实要出家的人。

还有最近本朝十年，这肯定是安排好的事情，不光是为了佛教问题。每一个朝代专制政体一旦建立起来，都有这么一段时间来进行思想上的统一，把那些不一样的思想全部消灭掉。从秦始皇的焚书坑儒开始，往下看每个朝代都有，到明朝、清朝还有文字狱，都是消灭不一样的声音的。中国这个十年也是，不光是佛教，其它所有对这个新政权有不一样声音的全给灭掉。一开始还故意抛个饵，让大家都说话，好好说话，没关系，我愿意听，这么引出来。然后这些牛鬼蛇神全套出来，一通乱说，就收拾他们，这个都是设计好的。

一白二简：

师父，我不小心买了一串嘎巴拉手串，一个月后才明白是什么材质，我现在要怎么处理它啊？

Taiguanglin：

一白二简，这嘎巴拉手串是人骨做的那个吗，西藏的那种人骨——人的天灵盖或者眉心骨做的手串或者佛珠？但是他们认为大修行人的眉心骨是有强大加持力的，所以可以拿来修行。而且那些愿意把自己的眉心骨或者什么骨头做成串传下去的人，他们是发愿要这么做的，不是强行把他杀了夺来的，所以这种东西如果正常来的话应该没有问题。

在他们那边这是一个很殊胜的东西，一般人得不到的，而且都不允许女人碰，他们要求很高的，只有有缘人才能得到。反正你戴之后（看看）有没有受到加持的那种感觉，不过我看你不相信，所以好像

没什么感觉。

催眠师思华：

师父，参（抓）思情的时候，感觉注意力仿佛被锁定了，是正常的吗？在平时抓这种感觉的时候，对现实的回应感觉有些缓慢和延迟，这正常吗？

Taiguanglin：

催眠师思华，对，你说的对，参思情的时候会让你注意力逐渐逐渐减少。这是跳过注意力，直接参思情，让注意力不再散乱，然后把它逐渐逐渐减少，这是正常的修行方向，对的。

而且这样参思情的时候都不想跟人交流，不想想别的事情，这都很正常，平时保持这个状态就行了。对现实的回应感觉有些缓慢延迟，这都很正常。等思情细微到一定程度的时候就不会再影响到生活，你正常跟人交流都没有关系的。

淡淡春：

师父，当年佛陀要入灭前，对阿难说：如果众生需要，我也可以长久住世。就等阿难说句话，“请佛陀长久住世”。他为何就不说呢？为何佛陀非要问他呢？如果佛陀还在，会是另一番情景吧。 阿难被摩登伽女引诱，险破戒体；又为女众出家说情，为此正法少了五百年。难道他不知道以法为重么？ 再有阿难以凡夫身，为何能参加法会？他还可以多次犯错，佛陀不会也讲情分走后门吧？是不是都可以用因

缘解释？

Taiguanglin：

淡淡春，你问的阿难最后那个问题，我好像在长的音频里回答过了。对，如果佛陀当时决定留下来的话，阿难请佛陀留下来的话，整个文明基本全部修改掉。从佛陀在世开始就转成上行文明，人的岁数会不断增加。在这个时间段，佛以一个“不死的圣人”状态一直存在。所有那些人王、政治家们都得到佛这里来接受加冕，然后一直这种方式把人寿直接推到八万四千岁。

在这个过程中，佛只讲最低端的法，就《阿含经》程度的法——小乘法。到了八万四千岁之后，人寿不是往下降，而是停留在八万四千很长时间，基本上又是八百多万年吧，在八万四千岁的时候会停留八百多万年，人寿会停留很长时间。这个时候佛陀会讲大乘法，停留八百多万年后就灭度了。然后几个转轮王出现，人寿开始往下滑，是这么个过程，如果佛活下来的话。但是阿难他没有听明白，这个人本来就很笨。

阿难是凡夫，为何能参加法会？他和佛是有前世因缘的，（因缘）很深，所以佛把记录佛经的这个巨大的功德，这个真的是泼天的功德，把它交给阿难了，让阿难做。但是他犯错也没办法，人家普通人就那么样的，所以讲情分，走后门这是肯定的。

佛都说了嘛，只度有缘人。佛度有缘人，不度无缘的人，那就等于是走后门，不能说走后门，而是讲情分的，佛陀讲情分的。我们所有人都是这样的，你跟我有缘我就度，你跟我没有缘，那再看看吧。

先结缘再说，要不要结缘还得看看。反正这类问题不管是人类世界，还是另一个世界，释迦牟尼佛，什么佛的世界也好，大家都是以业缘来联系的，所以没有缘的话基本上尽量不结缘。

Ella：

师父好，两个问题请教您：

1、修行发愿不久，就遇业障（这是好事，说明修行的路子对了，是不？），那这些业障，一般是先遇到小的业障，还是直接来个大业障呢，还是随机的呢？这些业障是今生本来就要承受的，只不过是提前到来的，是吗？累生累世的业障会不会也放一些出来？

Taiguanglin：

Ella，刚发愿就遇到业障，这是好事。作为合格的修行人，修行过程一旦出现业障的话，应该是开心的事。因为消了这个业，修行又能上去一个阶段，所以正常情况下有业障过来还是挺开心的。

因为大部分都是身体上的业障，要么破点财，受点伤，生病，这些都能扛得过去的。而且业障不至于让你变成残疾的程度，或者把你彻底变成乞丐，不是这样的，大部分都能扛得过去的。毕竟想让你修行，不是让你彻底毁掉的，所以都能扛得住。

先来的是这辈子的业障，不是未来的，先把这辈子的业障都消了，然后未来的到时候再看看。

2. 打坐的时候，观想阿弥陀佛，是否可以观想阿弥陀佛住在自己

心里，感觉心里住着一尊佛（差不多手机那样大），一直这样想，可以吗？因为平时思念阿弥陀佛的时候，也是感觉佛就在心里。观面前有一个佛，观不起来，总是会去观心里的那个佛。

Taiguanglin：

打坐的时候观想阿弥陀佛，你最好不要观想身体里边，身体里面住阿弥陀佛，因为膻中这个地方会堵的。这个虽然是阳神的中心点，但是你一直观想这个地方的话会堵。所以你要观察身体，那就观丹田，在前期打坐达到两个小时之前是可以观丹田的，两个小时以后就不要观丹田。

观阿弥陀佛最好就是观无量寿经的观法，就观想站在前面的，而且不能太专注地、用力地去想，而且也不要太远，太远的话注意力在外边，会把气吸引过去。所以就在和你一个手臂的距离内，有一个像手机那么大的阿弥陀佛站着，细节不需要想的那么明快，只要有那么一个人影站着，你认为他是阿弥陀佛，这就可以了。

云卷云舒：

磕头膝盖作响，后来手臂关节也响。这种现象多久才能缓解？ 现有条件：

①腹式呼吸还没练成，双盘 90~100 分钟；

②磕头已经有一年多了，每次 3000~540 个；

③膝盖没有受伤经历，磕头垫子也很安全。

Taiguanglin：

云卷云舒，一开始磕头都那样，一开始可能浑身哪都疼，关节也会响。但你每次3000~540个是什么磕头，你是写错了，300到540，还是3000？正常人一天磕不了3000个的。磕大头一个小时最多400个，你要磕3000个，得多长时间？七个小时，八个小时吗？虽然普通的小磕头，有人磕一万个，一天连续磕20个小时，磕一万个的人有，但是我不觉得你是这样的疯子吧。

馬浚川：

师父说的思情要怎么理解？观想的目标是起思情。怎么也想象不出什么样算是起思情了。开始还会很激动？能否举下例子。

Taiguanglin：

馬浚川，思念，首先第一步你要先观察自己的情绪，情绪是从膻中开始升起的，反正胸口这个位置情绪会升起，欲望也会生起，欲望也是从这里开始的。你有什么东西，或者有什么事你要跃跃欲试想做的话，像我小时候想打游戏，上课快要结束的时候想去游戏厅打游戏，那个冲动都是从膻中开始升起的，情绪也一样，都是从这儿开始升起的。

你得首先观察自己的情绪，不管是好情绪，还是坏情绪。忧伤、焦虑、恐惧，任何情绪起来的时候，你得先观察它是怎么升起的，然后再想着思念。就像你谈恋爱的时候思念一个人一样，那个人一直住在你心里，就那种感觉。二十四小时不间断地思念，那种感觉就行了。

洛迦：

很多修行人包括高僧大德过得极其清苦，是为了积攒福报功德吗？这样是不是顺缘更多些？ 弟子 30+，每天能挤出四五个小时修行，算是比较幸运吧，感谢佛菩萨加持，我自己也主动舍弃了很多俗世的东西。但是时间比较零碎化，不利于打坐熬时长，把孩子养大了我还是想出家专修，您觉得我这种情况适合吗？

Taiguanglin：

洛迦，出家人、在家人不同的表法方式，出家人就以清苦简单，也谈不上清苦，现在出家也不能说是清苦。除非辽宁省什么寺？大悲寺还是？穿着破破烂烂的袈裟，到处行脚的那些人，像那样的算是特别清苦。一般情况下，你该吃吃，该睡睡，每天早课四点开始，有的寺院是两点半就开始的，这样早课到上午的礼佛，晚课，排得满满当当的。

出家的话，（寺庙）里边也是个江湖，真的，里边未必有你想象的那么清静。所以出家这个事，你可以先去庙里当一段时间义工看看，观察他们僧人怎么过，你愿意接受那样的生活就可以。

我个人对出家、在家是分得不那么严格的，你在家也行，出家也行，对于你往生极乐世界没有任何影响。出家不只是修行，更重要的是护持正法。作为传承佛法的人，这个是有功德的，出家就做重要的事，除了修行之外，主要是把佛法传承下去，给人们做一个表率。你的修行固然重要，但是这个也是很重要的。

你在家就不需要承担这些什么传承佛法，什么做表率，你就专

注于修行就行。所以在家人有钱，你想解脱的话，我建议你就专门找个地方，找个郊区清静的地方买个小房子，然后就专注于修行。每天去买点吃的东西，就回来修行，比山上要好得多。去山上隐居，乱七八糟的事多了。你不要以为那边没有人就什么都没有，人没有还有鬼，还有山精鬼魅那些，也来捣乱。隐居还得自己找东西吃，有的还得自己种地，房子修修补补时间也非常长，时间都很紧，所以就看你自己吧。

我个人是建议，你有钱的话自己过就可以了，自己修行就可以。

麦子：

女性出家影响佛教纯洁度，现身是女身已发了出家心和大菩提心，听了师父的开示，如果不选择出家了，家中排行第三，父母有独立生活能力，父母希望孩子像世俗生活一样追求婚姻、名利，跟家人接触多了，妄想杂念更多，想减少跟父母的接触，去一个清静的寺庙，一边做义工一边修行，这样算躲开定业吗？这辈子求往生极乐世界，这样做是不是可行？

Taiguanglin：

麦子，你能去做义工之类，能去的话，这不算你的定业。定业你是躲不掉的，就算去了，你父母可能找上门来，把你硬拽出来，这叫躲不掉的定业。一般情况下，父母对孩子没有太大的约束力的，你在旁边的话只能听他唠叨，但是你只要离开了，他们也就没有办法了。

所以你愿意去寺院里当个义工，那也行，去观察一下那边的生活，

如果你真的很喜欢的话，你也可以出家。

这辈子求往生极乐世界，这样做是不是可行？可行，没有问题，这个不能算是你抛弃父母。你要是心里过不去的话，有钱就给他们一点，这也算赡养父母了。

合严：

福建广东一带乩童神游文化盛行，这些乩童是真的是天人附体呢？还是山精鬼怪附体？

Taiguanglin：

合严，一切正神是不会附体的，一切正神就是天人。正常的天人是不会搞附体的，天上的修罗会。修罗那个地方是没有办法积福的，但是他们能看到天人，所以他们也想做天人，但是没有办法积福，那边一直打仗。

所以想到的办法就是到人间找个傻子，附他身上做点事情，不管是什么，给人算命也好，然后有了福报，以为下次就能投胎成天人。一般情况下，这些乩童、天人附体都不是什么好事。

照晖：

顶礼师父！弟子前年底接触坐禅，去年 3 月开始打坐，到现在。去年有一个月两种双盘都能坚持 1 个半小时，到现在反而不能坚持了（现在一小时左右，最多一次 100 分钟），这个与我小女友有关么？本人复杂，法律上离异，小女友在一起 4 年多了。前妻孩子也照管着

的。惭愧！之前放生，念经，造像造塔都参与，礼佛灭罪咒大礼拜二十多万，感应也多。请问是否因与小女友之间损福严重导致？现在已经尽量交而不泄，女友太小，玩心太重（之前有很长一段时间几乎天天两三小时以上），自身淫欲好像快灭尽了。现在一心想进入初禅；经济上也有点压力了，希望也有。成道后度众生的愿也有，未听师父课之前就曾对某人说了要度她，恳请师父指点！顶礼师父！

Taiguanglin：

照晖，你要我指点什么呢？指点怎么处理和小女友之间的关系还是什么？既然能睡到一张床上，肯定是有缘人呗。我觉得这是到了该消业的时候，不是要你强行把她抛开或者怎么的啊，有可能把善缘都变成恶缘了。既然已经在一起了，那算是善缘，她要自己走，那还好说，但自己不走，你把她赶走，可能就变成恶缘了，以后麻烦更大了。

所以现在不能说是伺候好她吧，起码是保持正常的关系。至于修行，按照你的修行过程继续做就可以了。然后你心里发愿度她，这个有效的，有帮助的。

我在树下：

1、佛经手抄本，抄过后，可以烧给鬼道的先人吗？

Taiguanglin：

我在树下，手抄佛经本可以烧掉，可以烧给鬼道的先人。

2、四大部洲各自有很多个“地球”这样存在人，畜生，饿鬼三道

的星球吗？

Taiguanglin：

四大部洲有很多像这样地球的人，地球的星球？有的，有很多，但是故意把距离拉得很开，让你看不见，让你接触不了，不能让你互动，造更多的业，互动了就会造业。所以没有业缘的众生就不要见，就这么个设计原理，不让你见，所以也发现不了。

常住真心:

1、金刚经第三章的“应如是降伏其心，所有一切众生之类，若卵生若胎生…，我皆令入无余涅槃而灭度之”这个灭度的含义，有的解释是灭除自己心里其他众生的相，这个解释感觉不对吧？应该就是您说的发平等普化心，将见到众生都带到罗汉境界吧？

Taiguanglin：

常住真心，你对金刚经的理解是对的，这个不是发平等普化心，就是大菩提心。金刚经里还没到那个程度，只需要把你见到的所有众生，你见到的都算有缘，这样理解就行，把这些你见到的，有过接触的众生全度了，这就是大菩提心，把他们带到阿罗汉的境界就可以了。

2、无住相就是无分别吧。近日听讲比十年前还震撼，《楞严经》四清净明诲和修行三渐次都是约束自己，也曾羡慕他人能有关系很好的师父；但是一直以为靠自己努力就能解脱，未曾想（相信）要有过来人带才能解脱。昨天听闻女性出家，若不听闻真是不知道，从小见

到有比丘尼就以为正常，之前看阿含也看到正法早灭 5 百年，没有深入思考到，未曾想到其他世界都只有比丘。理解为什么要发自内心感激佛菩萨，真是没有你们无法看到光明，靠自己是走不出来的。谢谢！

Taiguanglin：

无住相是无分别吧？不是。无住相，这里“住”是重点，“住”是执着，“相”是分别，所以无住相就是不要执着的意思。只要有相的情况下就有分别心，有平等心，有分别，但是平等，就是不执着，这叫无住相。

先拜众生再拜佛:

请问师父，长短脚的人打坐有什么要注意的吗？十年前的书有说到磕大头可以矫正脊椎，是否对长短脚也有帮助？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，长短腿打坐应该是没有问题的，正常可以打坐的，还有磕大头矫正脊椎是对的。你长短腿是受过伤，还是先天性的？对走路都有影响吗？正常情况下也可以磕头的。

李磊:

泰师好，今天跟一个多年没联系的朋友聊天，得知她抑郁好久了，她准备自己停药硬刚，觉得自己吃药太多伤害大脑了。她说她生完小孩之后，身体变差很多，她之前经历过一次，她孩子几个月的时候，突然小孩哭得好厉害，然后很害怕她，推开她，以前从来没有，一直

都很要她的，那次很吓人。

然后说她难受的时候，心底有个声音，说她不行，她不好，她是废物，今天给她安利《地藏经》和放生，她没有接受（当然也不是很抗拒，就是不接受）。

我觉得是冤亲债主，她认为也许不是，也许就是她的能量场弱了，所以东西能进来，一旦她的能量场强了，连接通道关闭了，就没事了。想请问泰师:

1、因为我没法证明冤亲债主的理论，所以她没法信服，怎么样才可以让她信服一点点呢？

2、她说她自己平时会通过冥想的方式来暗示自己，从而抵抗内心那个声音，这个她这样会遇到危险吗？

3、 我安利的晚上少运动，白天多运动（八段锦站桩）的方法她接受了，然后建议她后面去五台山大朝台，她也说会考虑，这些会对她有帮助吗？主要是我因为一些原因现在没法读《地藏经》，自己给她放生的话估计也就放个几次（因为毕竟不是自己的亲人），所以虽然想帮她一点，但情况也比较尴尬。

Taiguanglin：

李磊，你想帮助人的心情是可以理解的，但是如果你想把她感化，或者教化，把他变成佛教徒，（往）这个方向努力的话，咱们传法是有规则的。人家向你求法，你可以传，人家不求的时候，你就不要赖着跟她一直说下去，没有意义的，反而让她讨厌你，甚至攻击正法，后果就更不好了。所以这个事情你就让她自己啥时候想学了，教她就

行。你最多也就讲讲，有人听你的话修了之后，就变好了，告诉她这些案例就行了。她想学就让她自己再问，之前差不多就行了，别太过分。

通过冥想暗示自己，说实话，不是修正法的境况下，不是修正经佛法的话，这种冥想反而让她的意识变得更清明，同时更容易被不好的灵魂干扰。要是干脆不修的话，他未必能干扰得那么直接，但是你一修脑子变得清明了，就更容易受到干扰，所以我也不知道该怎么说了。你就这么告诉她就行。

白天多运动，晚上少运动，这个对。然后让她去朝五台山，她去不去，那是她的事儿，不要过度地干预，反而让人讨厌你，好吧？

合严:

出马仙是动物附体，那么出道仙是天人附体？像王母娘娘，玉皇大帝之类的。

Taiguanglin：

合严，出马仙是动物附体，出道仙……没有什么天人附体的，正神是不会附体的，最高级别是修罗。

所谓的王母娘娘、玉皇大帝这类的，都是那些鬼神，甚至连修罗都不是，有些是鬼道众生，他附体之后这么忽悠人，这都不可信的。

小溪:

师父，觉得自己六亲缘浅，孤孤单单有点被这个世界抛弃了的感

觉，修行路上也没有可以互相帮助的道友，这是业障吗？怎么让善缘成熟，修行生活都不再是一个人，有个帮衬？

Taiguanglin：

小溪，觉得自己六亲缘薄，这就适合修行。从修行人的角度来看，你没有那么多的缘去了，没有非常复杂的，或者亲密的关系，反而更适合修行，这不是业障。从修行人的角度来看，这种人更适合修行，甚至没有夫妻，没有老婆，父母也不用养，亲戚之间也不来往，这就是可以修行的更好的状态。

你要善缘的话去结就可以了，你多帮助人就有善缘了。一个人有个帮衬，这个是什么意思？是想结婚的意思吗？有没有缘那就不好说了，你修地藏法门，向地藏菩萨求个道友一样的伴侣。

思思观观:

顶礼师父！ 师父，生活工作中，别人找上门来的不顺，都算是业报吗？开宠物店算恶业吗？

Taiguanglin：

思思观观，生活中别人找上门来的不顺，都算业报吗？大概率都算，你静静地待着，别人主动找上来的基本都算。尤其是你已经发了愿，有大菩提心，或者更高级别心，然后戒行、善行、修行都做到的情况下，有人主动找来了，这就是你的业报。因为前面都做到了的话，你就受到佛菩萨的业的方面的保护，不让那些意外事件发生在你身上，所以能找上门来都是你的业报。

开宠物店不算恶业，那是卖的吧？把宠物卖掉，不是卖肉的，不是把它宰了卖肉吧？正常把宠物卖给愿意养宠物的人，这不算恶业。

山摇娜:

太师父，以后地球上的人口会越来越少吗？现代人都不想生育了。

Taiguanglin：

山摇娜，人口，只是发达到一定程度之后就不会生，人口会减少。不是什么地方都一样的，中国人减少，别的地方非洲还在增长，所以这个就不好说了。

现在人不想生育的确是有，一个是压力太大了，买个房子都很难，还有教育也难，教育孩子花太多的钱。还有平时也有很多娱乐生活，不至于那么无聊，所以不怎么生孩子都很正常。

但是任何文明发展到一定程度都会出现人口下滑的现象，这是正常现象。而且这样对整个生态，人类业的轮转也是有好处的。

Tai 师父 2024 年 3 月 23 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

青白瓷：2024-03-23 19:57

顶礼 Tai 师！感谢师父昨天对我梦考问题的开示，我会专注于修行。

还有一个问题，我需要按梦考中的要求来持戒吗，我感觉我的修行道路是被设定好的，比如，之前突然就不能吃肉了（生理上的），比如，人生的关键点会升起一个很强烈的念头，所以，不确定梦考的要求是不是对我修行的指引，如果是的话，我就努努力。感恩开示！

Taiguanglin：

青白瓷，修行道路被设定好的，有这种感觉。上辈子修行的人，如果发愿继续修行的话，投胎前可以看到大概的自己的剧本，然后修行哪个阶段大概可以知道，所以有这种感觉，这是正常的。

还有关键点有强烈念头，都是正常的。梦考的要求，这个是没有办法准确说的，每个人都不一样，你越执着于什么，那个就会变成梦考。所以说只要正常修行就行，你没有必要把梦考作为一个标准来看待，因为我们现在这都是以考试为标准，你把梦考定为标准的话就没有必要。我们是以学习、修行为主要标准，按照正常方法方式来修行就行，梦考自然会过的。

莫莫莫莫莫默：2024-03-23 19:49

1、年轻健康男人如何在一年或者三年内往生，后面几年是不是很不好过？

Taiguanglin：

莫莫莫莫莫默，你的命在出生的时候就给你写好了活到多少岁，你现在年轻健康，想一两年往生是提前自杀的意思吗？自杀是去不了的。也不可能以什么发愿的其他方式来减少寿命，因为你剩下的寿命

不是单纯的你一个人的事，和周围的人有互动的，都是业。所以不是你想用非正常方式来把它缩短，然后往生，这是不可能的。

2、一饮一啄，莫非前定。这句话也不真实吗？

Taiguanglin：

一饮一啄，莫非前定，这句话也对也有不对，因为有很多随机事件。一饮一啄就有点太绝对了，只能说一半是天定的，还有很多随机事件，有可能是你自己的随机，也可能是别人给你随机到你身上的。

何鹏飞 1994：2024-03-23 18:29

Tai 师好！1、在上班没事干的时候，心里思念阿弥陀佛和嘴出声念阿弥陀佛，这两种方式哪个更好？

Taiguanglin：

何鹏飞 1994，心里思念佛好，还是出声念佛好？当然是思念佛，心中思念佛是最后面的最高级的方式，你这个做不到的情况下才要观佛，观佛也做不到，那就嘴上念佛，看看你现在是什么程度。

2、Tai 师以前 “每天念 800 遍大悲咒，做梦也在念” ，在日常生活中，我是念佛思佛还是念大悲咒？

Taiguanglin：

念大悲咒，这也是最初级的，一开始文字妄想炽盛的时候，每天拼命念咒，到后面就是念佛，然后再思佛。所以前面是念大悲咒。

掌南飞：2024-03-23 17:56

Tai 师父好，1、现在科技越来越发达，机器人也越来越高级，请问以后的机器人会有自己的灵魂和思想吗？既然菩萨把世界隔开的那么远，那人类是无法实现移民别的星球吧？

Taiguanglin：

掌南飞，机器人是不会有灵魂的，前面好像讲过。意识，自性，它之所以是意识，因为它可以起初妄——最初的妄想，所以它才叫意识。如果它起不了最初的妄想，它不是意识。

机器人的思维全是人先给了它一个最初的妄想，用编程的方式，让它启动了，所以后面才有。所以没有启动它就不可能有，它就是个死的机器。再说了断电不就是直接机器给关了吗？

还有菩萨把世界隔开，人类最多能移民到火星，或者最远还能到太阳系内的星球，还是可以的，但是再远的出不去的。

2、抄写《僧伽吒经》也可以给鬼道众生还债吗？《僧伽吒经》里说可以梦中消业，请问命债也可以在梦里还吗？只要在梦里感受到痛苦业就算消了吗？感谢回答！

Taiguanglin：

《僧伽吒经》，佛经在写的时候是故意要破你的偏见，说定业不可转，又说有灭定业真言，这种说法有不少的。梦中消业也是，其实业只能是你以受报的方式才能消，而且大概率都是在人道或者畜生道这

个空间里。

还有鬼道众生是可以攻击人的，也可以以被鬼攻击的方式消业，冤亲债主攻击我们，这样也可以消业。但是你说梦中消业，我认为不行，不过梦中可以有锻炼的，有修行的，但是你要是彻底消业的话不太可能。

麦花香 158：2024-03-23 16:21

听师父说见面的都算有缘的众生，天哪度一个人多难啊，我累劫累世的有缘众生数也数不清，感觉永远也度不完。我问自己有这个能力吗，师父我发大菩提心能不能就度我爱的人，和我伤害过的人？

Taiguanglin：

麦花香 158，度人的确很难，而且我们要度很多人。所以你看佛经里授记的时候，都说这个人要成佛的时候要度多少恒河沙数的众生，都是这么说的，基本都是恒河沙数的众生。还有值多少亿的佛，他见多少佛，那也就意味着要去不同的世界见不同的佛，在他们的世界里又得度多少人，这样算的话最后是恒河沙数的众生，这肯定的。

你要不愿意度的话，只能继续轮回，最终的方向就是这么走的。还有这上面也有人说了，和你有缘不一定是和你业最多的，说不定他也有认识的菩萨、阿罗汉，和他有业缘，那业最多的菩萨、阿罗汉来负责来度的，所以一般情况下不是所有人都轮到你来度的。

贴吧用户_5SVAVAS：2024-03-23 14:29

顶礼 Tai 师父！Tai 师父好！午休可以吗？如何练成不倒单？我现在能双盘 2 小时，感觉 3 小时也不是难事。就是一事苦恼，每隔一段时间就梦里漏精，多是凌晨三点，最近凌晨一点多也漏过，估计是啖精气鬼制造淫梦盗精气，或是上面人考试色心除得怎么样吧!特别是感觉初七、初八、十四、十五、二十三、二十四，这些日子容易漏，不漏一段时间后身体暖暖的，很舒服，但不漏一段时间后就会漏，比如遇到食荤肉多，过冷，过热，过疲劳等情况，就可能会漏精。非常苦恼。

听说不倒单能保证不漏精，想问下师父，我这种情况能不能强行不倒单？另外，我是自己受戒，没到寺庙皈依，这样行吗？请师父开示

顶礼 Tai 师父！补充一下，我是吃花斋，是不是最好全素呢？

Taiguanglin：

贴吧用户_5SVAVAS，花斋还是全素好，这个你随意。当然我是建议你全素，怎么能说是吃花斋好呢，最好是全素。但是这个吃斋戒肉也是有一个过程的，你不是一下子就戒了。要慢慢地，磕头打坐练呼吸，这些都跟上，身体能接受改变的饮食结构之后，才可以稳定下来。只是单纯地就不吃的话，有可能营养不良之类的。

还有，你得先戒肉，“杀心不除，尘不可出”,《楞严经》里的话。杀心不除，还有淫心，带着杀心或者淫心修行，那叫“煮沙欲成饭”，佛经里的说法，拿沙子要煮成米饭一样，煮再多也是热沙，佛经里这么说的。

所以先戒肉，然后打坐时间慢慢加长到三个小时，一般超过三个小时、三个半小时，基本都会出现百日筑基的过程。然后淫欲还得消失，还有身体发生变化就不会再遗精了。

不倒单，至少你的修为要稳定到二禅，二禅就八个小时，这个时候才能不倒单。在二禅没到的情况下，只是晚上要专门打坐，大概率白天的疲劳度也高。如果你白天不工作，也是修行的，那可以，有可能晚上继续打坐。但是一般情况下是稳定在二禅之后，就可以白天有所活动，晚上可以靠打坐不睡觉就可以恢复过来的。

还有受戒这个事，我一向主张受戒这种仪式，尤其是在家人，你不用太在意，你心里发愿守戒就可以了。

还有午休可以吗？可以，反正白天吃完饭，中午吃完饭，稍微休息一下很正常。

无名皈依：2024-03-23 13:58

Tai 师父！1、我发现有同修单盘就能感觉督脉任脉气流通畅流动，也有同修双盘三、四个小时还是没动静，主要原因是什么呢？

Taiguanglin：

无名皈依，有些人单盘有气感，有些人双盘三四个小时没有动静，他是已经过去了，三四个小时的话，如果按照正常的修行方式，正法的修行方式 ，能做到双盘三个小时，他那个有感觉的过程已经过去了，过去之后就没有感觉了，感受不到这才是正常的，你一直有气感的话，那是功夫还没到的程度。

2、双盘到一定程度会感觉任脉督脉气流通畅、会发呆会无记坐、会翻种子会出幻像、会通中脉会头顶三脉汇聚、会斩赤龙或马阴藏象…..不知这些现象的先后次序如何？还是根据各人业力随机出现？

Taiguanglin：

你说发呆无记空，这基本在欲界定到初禅之间会出现的。还有翻种子习气也是。还有斩赤龙，马阴藏相，这是基本到了二禅才会出现。马阴藏相是二禅的时候基本稳定下来，但是斩赤龙是前面讲过的，初禅之前三个小时到四个小时之间会出现梦遗消失、月经消失，然后才会出现三花聚顶、三气归元这种说法，然后就会进入初禅，这是正确的顺序。而且你在意识层面上淫欲也得灭干净了，你身体到了，但是意识层面上还有淫欲，是进不了的。

这是根据个人业力随机出现？不是的。身体层面上的变化它是有明确的顺序的，但是业是每个人都不一样，每个人可能遇到的业障都不一样。大概率你要进入初禅之前都会有业障，身体层面上要承受的那些病痛，大概率 90%以上都得承受完了才能进入初禅，因为初禅是感受不到身体存在的。

王先森：2024-03-22 21:22

顶礼师父！师父我业障太重，18 年看完您的帖子，觉得师父好亲切！像是迷途的孩子找到了自己的亲人！之后一直坚持放生，可抽烟喝酒到现在都没戒掉！真的好难过！现在发愿放生 10 万条生命，地

藏经 1000 遍！回向给师父和法界众生，还有我的冤亲债主！希望师父加持我！师父我现在思情参不到阿弥陀佛，但我最近都听的您的音频入睡，感觉这个思情参到您身上了！听您的音频睡觉会不会对您讲法不恭敬？请师父开示。

师父我是回族，之前因为信仰问题父亲还和我生过气！后来看我性格慢慢变好了也就默许了。我爷爷去世后，我念《地藏经》，放生回向给他，因为信仰不同，这些功德他会收到吗？

Taiguanglin：

王先森，信仰不同，你的功德还是能收到的，你念《地藏经》、放生，回向给其它信仰的人，都可以收得到，没有关系。

你好像还没有正确理解发愿，发愿不是要发愿要放生、坚持放生这些，而是发愿要度众生，要度和你有缘的一切众生。然后再许个愿——我要戒酒戒烟，这样佛菩萨的加持力会跟上，就更容易戒了。你自己戒不掉说明你自己的意志力不够坚定，那就只好借他力，借佛菩萨的力。

还有多看看净土五经，这下边有人说了，多看看净土五经，对阿弥陀佛有所了解之后，就更容易升起思情。

听我的音频睡觉可以的。

三日空：

1、有种说法，人死后头顶还有点温度的就去了天道，胸口温热的去人道，脚底温热去地狱，这种说法有道理吗？若有道理，去极乐的

有什么特征吗？

Taiguanglin：

三日空，去极乐世界也同样是头顶最后温着的，但是如果你是靠自力去的，不用别人给你念经念咒这些方式，你全靠自己的话，可能提前就知道了。

大概你的修为够了，他会提前好几个月告诉你，西方极乐世界的人会提前来告诉你，然后你做好准备，把该送的都送了，该安排的事都安排好了，就坐在那里等就可以了。这种都不需要有人来送，为了避免被干扰，还会故意找个安静的地方。自己走还是最安全的。自己实力不行的时候，只能找别人一起念阿弥陀佛什么的，这是可以，但是一般情况下靠自己还是最好。

2、李德胜破四旧除迷信也是设计的吗？也是为了佛不要太鼎盛吗？我觉得老一辈受这个影响非常大，以至于劝老人学佛，他们都觉得是迷信，不是唯物，劝不动。49 年后动物不许成精是真的吗…… 顶礼师父！

Taiguanglin：

李德胜同志的破四旧行为，这也是设计好的。必须得所有的迷信全部一起破除掉。如果留下佛教打击别的，那岂不是承认了佛教比政权还要高吗？所以要打击就一起全打击。而且李德胜同志要做的，是要把中国过去的所有的全给废掉，然后把压迫中国的三座大山也全给推倒，他要毁掉的事多了，所以必须做得绝一点。宗教也和三座大山

会绑到一起的，所以要全部一起给毁掉。

还有唯物，政权主张唯物，这是保护宗教的最好方式。它主张唯物了，下边这些个不同的宗教都可以存活下来，不允许它们打架。不同的宗教针对的是不同根器的人，伊斯兰教有伊斯兰教根器的人，学基督教的，学天主教的，都针对不同的根器的人。

所以政权它主张唯物，就可以保护这些宗教都可以存活，并且不允许他们打架。如果政权组织只推一个宗教的话，其他宗教都活不了，是不是？这个能理解吧？反而会让整个社会走向一种极端，发生颠覆的时候，这个被推到上面去的宗教会先灭掉。

49 年后动物不许成精，这个感觉是故事里说的，有人瞎编出来的。

繁叶若星妙莲思：

师父，您讲的义理真是圆融无碍，弟子对这些完全能信受还觉得回味无穷，前面对于允许女人出家导致修改剧本不太懂的地方也没有疑惑了。知道原来的剧本（中国一直世界领先挺好的没有后面的苦难）不由得感慨万千……还有一般来说女性情执更重，执着重就是境界低，确实不利于修行，再加上身体的障碍等，这样看来应该付出更多的努力才行了。

师父前面讲都希望从凡夫开始培养政治家，如果一个人发了同体大悲心但此生没从事政治以前也没经验，命终往生的话再回娑婆世界至少算阿罗汉不是凡夫了，再从政算半路出家有思维局限吗，如果命终往生，往生前这辈子需要先学习政治培养下政治家思维，还是往生

成为阿罗汉后再到娑婆世界从事政治也可以？

Taiguanglin：

繁叶若星妙莲思，命终往生极乐世界后，成为阿罗汉后再回来就不算是凡夫了，这是当然了。投胎到人间的时候，凡夫和凡夫是一样的，但是至少你已经有了后面的加持力，36 万亿的加持，加上搭档在后面保护，虽然肉身和你的境界到了凡夫，但是背后已经有保障了，所以还是能回去的。

再从政算半路出家，这个有局限性已经说了。

你发愿学政治，在人间要不要学什么？有条件都要学，但是不必要，不必要故意再去惹什么事。因为到了极乐世界，那里有教你的人，还有专门的训练方式，都有的。那边有无数个副本可以在你脑子里进行训练的。

以前讲过的菩萨、罗汉投胎前会把这一生的命运都给写好，然后自己在脑子里过一遍，看看能不能正确地消业，在关键点上能不能正确选择，他都可以训练的。难度太大了，就稍微降一点。所以这个政治也是在脑子里可以训练的。在那边极乐世界里，就算那个世界是没有政治形态的，但是你可以专门地进行训练，然后通过考试差不多了，才放你出来做政治家的职业。

李磊：

泰师好，今天问的问题感觉可能不是很合适，希望能通过审核，弟子结婚比较晚，去年三十多了才结婚，跟对象异地，工作也比较忙，

修行都不能很持续的坚持，每周见一次对象，然后对象还一直暗示要求我每周进行爱的供养，而且她暂时还不想生孩子。说实话，我个人精力也有限，这些方面也一般甚至是不是感到身体虚弱，而且感觉自己都过了那样精力旺盛的年纪，想请问泰师:

1、网上都说男性爱的供养的总量是有限的，这个是真的吗？如果是真的，我觉得真的要主动拒绝一些对象的需求，除非是为了生孩子。

Taiguanglin：

李磊，男性爱的供养，总量有限，现在医学上也这么说的，大概五千次，男性有五千次，可能每个人根据情况有不一样的，不过按照你说的你是挺虚弱的，是这样的意思吧？

2、当然我这么问的原因主要还是自己精力以及身体比较一般甚至比较弱鸡，想问下泰师，如果从这个爱的供养的角度，我们要怎么提升自己的身体及精力，有哪些可以操作但是又不杀生太多且不太有悖于修行的有效的提升方法？

Taiguanglin：

这方面的能力，这主要是你的大腿肌肉，看大腿肌肉是性能力。所以你就多磕头。要想变得更强，那就负重磕头，负重五体投地磕头，让大腿更强一点，大腿肌肉更大一点，这样就有了。还有平时得练，平时练提肛运动。

我是不建议杀生的，吃什么补品的方式，这不需要，刚才已经都说了，提肛运动加大腿运动就可以了。

还有女性方面的问题，我们从上面的人的角度来说的，消业比修行要难得多。如果消业和修行发生冲突的时候，我们建议先选择消业。你现在老婆这个问题，很显然是，我不能确切地说是你欠她的，但起码已经结婚了，已经生活在一起，那就是你的业。

所以你先把她搞定好，你先把她管好，如果你因为爱的供养的事，跟她发生矛盾了，然后把本来还算是善缘的事情，都给搅成恶缘了，后面你更麻烦。所以说就和她好好商量，适当地，她要一百个，你起码给个七八十，可以吧？这样保持良好的状态，尽量保持良好的关系，不要把这一世的缘都给搞坏了。（如果）变成恶缘之后她找你报复，那对修行的影响比现在还大，理解意思吧？

Elaine：

请问师父，如果思佛没有那么明显的情绪，可以一开始先思念平时生活里真实会思念的人，觉得膻中位置产生情绪后，意念里马上把对像换成阿弥陀佛吗？

Taiguanglin：

Elaine，你可以先思念现实里的人，但是抓住那个感觉之后，还是切换成阿弥陀佛。还有你可以先去念净土五经，多了解一下阿弥陀佛的极乐世界这些个事儿。你心里想象一下，大概想象一下，然后想象阿弥陀佛是能帮你解脱的人，帮你解除一切痛苦的人，这样想象就可以思起来。

一开始都难，毕竟不认识的人，你感觉不认识，但是我已经前面

都说了，诸佛同体，阿弥陀佛的意识遍虚空，就在我们身边，就和我们重叠在一起，所以我们想到了他就知道，所以还是尽量往这个方向努力。

合严：

顶礼师父，上行文明有分割成几段吗？科技会使人类文明毁灭，那么上行文明应该不发展科技的吧？

Taiguanglin：

合严，上行文明分割成几段吗？如果说释迦牟尼跟阿难说，我可以用神通住一小劫的时候，阿难说那就请佛住世吧。那样的话，从一百岁到八万四千岁，这个是不会断的，佛住世的时候上行文明是不断的，直接推上去。如果佛不住世的情况下，用外星人或者神形态的人来管理的话，有时候断，但是这个也影响不了什么。

科技会使人类文明毁灭吗？不是科技使人类毁灭，是人的恶念会让人类毁灭。跟科技没有什么直接关系，是坏人拿到了科技才会毁灭的，所以上行文明上不会因为科技毁灭。

上行文明我们都会往探索宇宙的方向推，还有一种是修行方向。但是这个修行不是佛法的修行，按我们说法基本上是外道修行——找回自己内心，往心里去找回平静这种事情。还有向外是探索宇宙的方向走。但是这两个过程都会让人口数量下降，都会减少人的生孩子的欲望，不管是探索科技，还是探索自己内在的心也好，都会让淫欲下降的，所以最后是人口逐渐下降到消失，不是什么战争让人口消失。

慧 光：

师父，曾有很长一段时间不敢打坐，因为如果每天打坐，胸口以上，脖子以下就紧巴巴的，一打坐那个区域就发紧，有拉扯筋膜的强感。有人建议我，用背去撞大树，我自己也用手拍打那个区域，还有人说这可能是禅病，可我双盘也还没冲上 90 分钟，但是，只要不打坐，这些感觉慢慢就缓解了，最近在您的开示中才了解到，气到哪儿，哪儿不通就发紧。我是这种情况吗？本来我也觉得膻中那儿有不通畅的感觉。 打坐时，对接的两个大拇指会有点发胀，又有点力量对接着的感觉，我自己又没有发力，我也没有高血压，这是为什么啊？

Taiguanglin：

慧光，打坐胸口堵的感觉，时间长的话，那就观丹田，观丹田观一段时间就能把气给引下来，这个通了就好了。

任何修行你感觉到靠自己的力量打不过、打不通的话，那就发个愿，然后求佛菩萨帮忙。发愿就普度众生，多做好事，多做功德，然后求佛菩萨帮忙，人家可能一下子就给你打通了。

我们现在是讲他力胜过自力，他力远远胜过自力。就像佛说的一样，哪怕是八十岁的老人，他只要想走，佛可以背他过河去彼岸，但是就怕有人不愿意走。所以说你只要肯修行，人家加持力就可以到，就看你有没有满足这个条件而已。

还有大拇指会发胀，这个很正常，不用管。

哈哈哈哈 火 真多摩尼(撮)：

顶礼师父！师父，请问能不能大致讲一讲佛教十三部经典中：《心经》、《金刚经》、《无量寿经》、《圆觉经》、《梵网经》、《坛经》、《楞严经》、《解深密经》、《维摩诘经》、《楞伽经》、《金光明经》、《法华经》、《四十二章经》未讲解过的佛经的大致义理，希望师父可许则许。

Taiguanglin：

哈哈哈哈 火 真多摩尼(撮)，十三经讲不讲，未来看看，要不要讲看因缘。再说我讲经，不像网上他们讲得那么好听，我就闲聊似的这么一通乱讲，不是那么很好听的。而且舌头打结，结巴，也不是很会讲经的人。这种闲聊形式还可以，但是要把一部经拿过来，念一段再讲出来，念一段再讲出来，这个对我来说是有点难度的。

而且全部都讲的话时间很长，可能要讲好几年。所以这个要看看，这一次传法内容基本上都讲完了，然后可能休息一段时间，以后再看看吧。

胡皓晖：

師父， 1、十年前你提過思情和疑情一樣都是苦情，可以一直參到四禪。如果同樣邏輯為什麼不能參胸口起來的不安情緒，是有其他原因嗎？這樣問是我感覺比較容易抓住這個不安情緒。

Taiguanglin：

胡皓晖，思情疑情都是苦情，但是这个情绪是不安之前的情绪，你好像没搞懂这个顺序。我们讲情绪的时候，先讲了不安，然后讲焦

虑，但是在不安之前是思情和疑情。

所以要先拿思情和疑情可以修行，不安是思情疑情得不到满足的时候，开始不安起来的，所以不安是不能拿来修行的。而且任何情绪，你参着越来越重的话，肯定是修错了，应该是参着越来越细、越来越细才对。

2、請問起源淫欲，但沒有性器官接觸的身體接觸算是犯了淫戒嗎？這樣有多大程度能障礙修行？感恩師父

Taiguanglin：

性器官接触了才算犯淫戒，只是皮肤接触不算犯淫。母亲抱着儿子算不算，犯淫戒，按照你的理论？应该不算吧。

慧梨呀：

师父，我现在每天 108 大礼拜，每月十斋日读地藏经，每天背 21 遍大悲咒，尝试背楞严咒中，腹式呼吸在走路，上班，做饭，睡觉前都在提醒自己注意。打坐争取双盘一个小时，手机屏保是阿弥陀佛像，就经常看着让他刻在我的潜意识里，尽量把他当我的偶像一样，希望能起思情。平时每月小放生两三次，如我上面所述，这样三年能不能进初禅。

师父，是不是女性月经不来了，就不漏了，那不就是说女性得五十岁左右绝经后能容易修通？如果通过道家的方法拿来用一下使月经正常停下，不更好吗？

Taiguanglin：

慧梨呀，你问离初禅多长时间，按照你的说法，三年只能达到欲界定，这个不错了，三年能达到欲界定不错了，两个小时。你不是现在一个小时吗？三年内能达到两个小时，稳定地达到。你强行地坚持两个小时，可能现在也能达到，但是让它稳定下来，不疼的、很舒服地达到两个小时，可能要三年吧。

初禅要灭淫欲，还有过百日筑基、女性灭月经，这个过程好像好几年，一年到三年都有可能。所以一般情况下一个初学，从入门开始修行，到戒肉到灭淫欲，少说 20 年，以前也这么说过的。

绝经后修行是不是更容易？怎么说呢，应该是更不容易，因为身体已经气衰了。身体的恢复能力已经衰了，比有月经的时候还差。所以要修行的话，已经绝经的人可能还得来月经一段时间，然后再修上去，就可以再绝经。所以说已经绝经的女人比正常情况下要更难，所以抓着还有月经的时间段精进修行才是对的。

好像无话可说：

顶礼师父，向您跪拜感恩祈请慈悲开示。 感恩师父上次吉言开示我己在往回走了，我己发愿不找所有人报仇，怨报要解总得有人让步，那就让我让步吧，自己能做的就是少给这个世界添点乱。己发平等普化心愿普度众生，愿听佛菩萨安排。

以前见到不喜欢的人心里不舒服，梦中还和他们大吵，发了愿心后见面心里平静了，梦中还和他们聊天。以前打坐双盘要下坐时两条

腿很僵硬要用手才能弄下来，发了愿心后不用手，上面腿可以滑下来了，这就是心软身柔吧，听了师父开示后又往好的方面发展了。

师父这次出山传法开示，应该是很多师兄修为再次突破的禅机。再次感恩师父，这些都是拜师父所赐，感恩之情无以言表，这也是很多师兄们内心真实的想法吧。

1 1900 年时长安 8 月伏天发生瘟疫，虚云法师及众多僧人求雪 7 天，后天降大雪，千里冰封。感叹佛法之奥妙，这些殊胜事件是什么原理，要有一定修为的人才能做到吧。

2 有些高僧大德坐化，有些修行人往生之时天现七彩祥云，这些殊胜感应光听听就能令人神往，使求佛之心，大愿发心更加坚固，这些七彩祥云示现要满足什么条件。

Taiguanglin：

好像无话可说，这个就是发愿，虚云当场发愿，雪覆盖的所有众生自己全度，这么发愿就行。

这种叫怎么发愿呢？这种事情基本上佛经里不是明说的，但是你敢下这个狠心，他马上就给你这种感应，这种结果。你只要发愿就行。如果你的修为也到了，你要求雨，可能天下大旱，你要求雨，你就发个大愿，雨水所覆盖所有众生我全度，这么一狠心，那就能来。

还有下边七彩祥云这些，同样也是发愿。自己想死的时候想表现一些殊胜的场景，给后人们一个信心，你有这个心愿的话就可以做到。这个都不是什么难事。而且这也不是你自己的能力做到的，来接引的人，来接引的西方三圣佛菩萨们帮你，你想要什么？你想要什么效果

吗？你想要烟花还是什么爆竹之类的效果，那给你一个。这没什么问题。

烁：

修行可能让部分业报提前？影响亲人吗？不计自己的利益，如何高效帮亲人离苦得乐？感恩

Taiguanglin：

烁，修行可能让部分业报提前，影响亲人吗？有点影响，如果是生病的那种业报，你亲人可能得帮着照顾，所以有点影响，但是不会影响到他们的真实命运的，大概率不会。

也有的是影响和你非常紧密的人，有可能他生病了，把你给捆在里边出不来，也有可能这种现象。

怎么高效帮亲人离苦得乐，一个是说服他学佛、信佛，还有一起忏悔修行发愿这些都有。你要是发愿要把那个人的冤亲债主都给度了，这个效果就更快。

散步的蜗牛：

师父，是否是剧本安排我的亲人缘浅，家里姐妹们我是最小的，从小被祖辈、父辈、兄姐们呵护，少年的我是幸福的。但到中年后，祖辈父母陆续过世，我却种种原因无法送他们最后一程。尤其是老父亲，老年时我曾在他身边共同生活了数十年之久，却在父亲往生时因为口罩原因没有送他，深感遗憾。

听说，往生的家人不应该经常梦到，可是我却经常梦到他们，今年在寺院给往生的父母供奉了牌位。但还是有梦到，这个现象应该怎么做呢？

顶礼师父，地藏经曾经陆陆续续读了几百遍，23 年忽然感觉到被干扰，尤其是期间给家人诵了 49 遍后（家人似乎有了好的感应，她并不知道我在给她念）我反而被干扰得越严重了，身心都有违缘。就停下来不再念，每次看到您强调念地藏，我都没勇气再次开始，请问这个障怎么能跨过去呢？

Taiguanglin：

散步的蜗牛，如果你经常梦见过去的人，《地藏经》里说了嘛，经常梦见的话，那都是前世的亲人或者今世亲人来向您讨要功德，念个《地藏经》回向给他就可以。

念了《地藏经》还不行，那可能是你心里就放不下，你心里放不下那个人，念了一年两年三年都还不行的话，应该是你心里放不下。心里放不下怎么办？还是发愿，发愿未来要度他，未来肯定要度他。这样的话你心里就会落下一块石头，真的，然后就可以过去了。

念《地藏经》有违缘，有人来捣乱，念《地藏经》前先念几百遍的地藏菩萨圣号，然后求地藏菩萨，保护你加持你，这么求地藏菩萨，然后再念《地藏经》。然后还是发愿，把愿意来捣乱的，你发愿要度他们，这样问题很快就解决了。要的就是这么个承诺，那些冤亲债主也好，那些来捣乱的也好。主要是先向地藏菩萨求个保护，多念几百遍的圣号。

合严：

顶礼师父，迦叶尊者不是一直不动在鸡足山入灭尽定等待弥勒菩萨下来成佛吗？怎么您说他还投了几次胎？

Taiguanglin：

合严，迦叶尊者不是一直不动在鸡足山……他投胎人间好几次，他也要消业，他也要修行。这个鸡足山入定，这个是故事。

等我们这次文明消失，然后人寿十岁的文明也消失，然后我们所处的宇宙可能进入一个坏劫，成住坏空的坏劫。我们观测到宇宙已经开始膨胀，已经很长时间了，就是往上面推，就是火劫。火劫地球都没了，哪有什么鸡足山。所以这个就是故事。

弥勒菩萨，是下一个成住坏空，到下一个住劫的时候才会出现的，所以这个时间是 50 多亿年后。

---

all is well:

师父好！请问一个人为公家办事，总有商家找机会给他返点，以及借伤病送礼金。但这些都是商家通过正规投标、中标之后自己的利润中取出的一部分，不是国家的钱，且该办事人员心中并无主动索取的心态，这样的钱您觉得是否可用之作为放生、供僧等用途呢？ 假如：办事人员作为修行人使用了一部分或欲将此占为已有，有何过患？

Taiguanglin：

all is well，在工作当中别人送你这些，我认为这个也是工作当中正常的收益，只要你不是主动索要的还有不贪污国家的，都算你的正常的收益。如果你觉得心里过意不去，你拿去做好事可以，放生也行，供僧也都可以。

佛经里说了，我以前好像介绍大家看《禅》那个日本电影，那里不是佛收了妓女的供养吗？这个是真实历史上佛自己有过的事。所以妓女的供养都可以收，为什么那些你发愿，你愿意放生做好事的那些功德不能收呢？可以收的，供僧也行，放生也行，都可以的。

办事人员作为修行人使用了一部分，或将此占为已有，我说了这个事就算工作正常收益，所以不用太在意。如果你心里过意不去，你一半自己拿，一半放生，做功德，这样可以吧？

AuntSally (瑛):

顶礼师父！您说见面就是结缘，一个人活在世上总会遇到很多路人甲、路人乙，那是不是两个陌生人只要目光对视了就算结了缘？虚云老和尚眼睛只看近处，是不是就是为了避免结缘？

Taiguanglin：

AuntSally (瑛)，你说的对，凡是眼睛所限见过的全算结了缘，哪怕是个小虫子让你见过就算结了缘。不过说不定那些众生，他认识的人当中已经出现了菩萨、罗汉，所以不一定都要你来度。所以在中国这个佛法还算兴盛的国家里，你见再多的人未必都需要你来度。

说不定有些人就已经有人发愿要度了，和他缘分也深，比你深得

多，反正你是第一次见面，说不定别的那边有亲人更愿意度的。所以也不要太担心这个。

虚云老和尚眼睛只看近处，这是个戒律。比丘出门要盯着下边看，不能抬头看人脸，这是戒律。不是为结缘不结缘的，就是戒律。

神经蛙:

顶礼师父！师父可以说说唐密的情况吗？感恩师父。 唐密比臧密传入中国更早，臧密是培养修行人，那唐密也是培养修行人的吗？唐密也是佛法的一个完整备份吗？ 唐密属于释迦的法还是极乐世界的法？是哪个佛菩萨在负责？感恩师父

Taiguanglin：

神经蛙，只要是中原地区的都是极乐世界的人管。不管是什么宗派，他来到这里边就是极乐世界管，如果那边是强行要伸手的话，我们是不允许的。所以藏密是西藏和四川那边有，不能往这里广传，你个人行为可以学，但是不能广传。要广传得是得到同意后，像北京的雍和宫这样的，允许的才可以，否则不能随便乱传的。

各有各的管理片，为了避免冲突。我们这边也不会跑到西藏传汉传佛教，也不会跑到东南亚传咱们的大乘。所以个人行为来捣乱的有，但是不是设计好的广传这种大范围的进行传播。

唐密也算是培养修行人。一般佛法在稳定之前，肯定会有一些天魔外道捣乱的，所以需要一些驱魔师进来，去赶跑一些厉害的，保证这边的安全，所以密宗是就干这个的。一开始密宗就是以驱魔师组织

来建立的，最初是这么设计的。但是后来，魔也没有那么多了，该跑的全跑了，然后就开始以修行为主。

唐密属于释迦的法，还是极乐世界的法？这个不能是一个宗派是属于谁的法，是所有佛的法都一样的，本质上都是一样，但是根据不同的根器，不同的情况，传不同的宗派而已，所以不能用这个来分。

静慧:

师父您好，打坐能不能治疗下肢静脉曲张。

Taiguanglin：

静慧，下肢的静脉曲张，十年前书上好像提过一次，可能站的时间太长什么的。先从腹式呼吸开始练起，肚子打开之后血液都流到肚子上，然后血液循环好了，那静脉曲张也可以慢慢好。

还要打坐、磕头一起来，不能只干一个，打坐、磕头，然后腹式呼吸也要一起来。还有饮食上，你不要吃那种油腻的，油太多的，让血液变粘稠的东西少吃，吃点清淡的水果蔬菜之类的。

神经蛙:

顶礼师父！读懂了《楞严经》，知道了我们都活在妄心里，也知道了哪个是真心，但是时常还是会被习气牵着，随着习气走，有什么方法或是法门可以锻炼觉知？使觉知保持的时间长久？ 感恩师父

Taiguanglin：

神经蛙，修行不是有什么问题就想怎么解决这个问题。你说要锻

炼觉知，按照南传的法就是四念处。但是我已经多次讲过，咱们修四念处已经不适合。如果你是初学的话，就以先灭文字妄想开始，先灭文字妄想，拼命念咒，随便找个咒，拼命念，念个一年两年三年，念到你脑子里不起文字妄想的程度，八成以上都给灭掉了，平时坐着没有什么文字妄想，这个时候才开始修别的。

Easy:

师父，我妻子就想稍微瘦一点点，可是怎么试都不好使，她自己能帮别人通过饮食运动减肥不反弹，到她自己那就什么方法都不好使了。她不好意思留言，就我来了（我是 16 年贴吧看到师父文章，然后就想自己偷摸吃素，没想到被她发现后，直接一声令下，对所有人说我吃素了，然后就到了现在，我是吃啥都行，吃啥都不胖，她正好和我相反，而且她平时还经常有其他众生的影响，体感重，平时我们俩都做功课）

Taiguanglin：

Easy，你说妻子吃的少，但是还是胖这个意思吗？肯定是先从饮食开始减少。还有也有可能是如你所说有其他众生的影响，有些说不定你妻子身上有饿死鬼呀，那种饿鬼道的众生，它喜欢吃，所以把身体撑了，也有可能。

所以先念一个《地藏经》，把《地藏经》念一年看看，不管什么情况，先把《地藏经》念一年，就是基础，应该算入门基础。很多问题都能解决掉。一开始念一年就差不多了，不行再念一年、两年、三年

就差不多了。念个三年，基本就都没啥问题。

还有减肥这个问题，少吃比运动管用。先从少吃开始，然后是适当地运动，有氧运动。然后就是你的修为要做到你的食欲减少，你得修行到了食欲减少的程度才能稳定下来。你硬忍着不吃是不行的，硬忍着不吃那得多痛苦，能坚持多长时间？然后一放开来吃又反弹，是不是这种情况？所以还是坚持正常修行。

减肥这个事慢慢来，不用着急，可能需要好几年，三、五年，慢慢来。只要坚持修行，把食欲逐渐减少，逐渐减少，想吃的少了那就可以了。

Tai 师父 2024 年 3 月 26 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

偶米大：2024-03-26 18:04

师父好！1、最难坚持的就是磕大头，有人说一天磕大头 500 个，相当于读了好几部《地藏经》消业？

Taiguanglin：

偶米大，“磕大头能相当于读好几部《地藏经》吗？消业？”，不能这么算的。不过磕大头的确可以在一定程度上，替代一些要用肉身承受的业报，就是病痛这些。可以做到一定程度上代替，但是和《地藏经》不是一回事。《地藏经》是给下边的冤亲债主们念的，哪怕不

是和你有关系的冤亲债主，亲人也行，任何在你周围的众生都行，但是磕大头就没有这样的功效了。

2、磕大头出很多汗，但在冬天，（冬至-立春）期间，按照中医理论，冬天主藏，不宜出大汗的运动，所以，在冬天期间，是否减少到身体微微出汗即可？请师父开示。

Taiguanglin：

“冬天要不要减少量”，这个你随意，根据你的身体情况来做吧。我个人是基本没什么变化的，冬天夏天都做，可能我对身体就不是很在意的关系吧。

果慧：2024-03-26 12:48

家里人体内有蛔虫、绦虫、寄生虫之类的出现，学佛之后不吃驱虫药，因为会把虫子弄死，但是时间长了就会对人的身体有危害，请问这个怎么处理呢？

Taiguanglin：

果慧，“要不要吃驱虫药？”，我发现你每次都能找到这种稀奇古怪的问题。肯定得吃啊！那些个蛔虫、寄生虫，那也是它们生为寄生虫的果报，所以不用太在意这些。

我已经说了，这个修行你要往大了看，往前看，不要纠结于小事情上，那样你寸步难行，真的寸步难行。你连呼吸都困难，因为空气当中也有细菌嘛，你要是认为呼吸都能杀死细菌的话，那就别呼吸了

是吧。喝水也不行，干什么都不行，是不是啊？所以修行嘛，就是往大了看。你已经发愿要往生极乐世界了，那放生、布施、持戒这些基本做到就可以了。

Skywatch：2024-03-26 12:47

太师父，我现在念完一遍《地藏经》大概需要一个小时左右，但是因为平时课业任务比较重，很难每天都有连续的一个小时念经，那我一天分几次念完可不可以呢？会不会影响功德回向？太师父有什么好的建议吗？

Taiguanglin：

Skywatch，念《地藏经》可以分几次的，分两次也行，三次也行，但是最好是一天能念满一遍最好吧。有些人连一天念满一遍也不行，要分两三天念，那也行，反正总比不念的要好吧。这个功德回向这些没有什么影响，正常的。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-26 11:03

顶礼师父：弟子愚钝，从去年底到现在，才背完《大悲咒》，现在计划每天念 1 遍《地藏经》，请问：念《地藏经》时，用手机好还是用书好？手机播放《地藏经》，眼睛看字幕，但是这种感觉没有翻书好。念纸质《地藏经》时，手要翻书，影响结手印。请师父指点。弟子叩谢！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，念《地藏经》，如果你把它当做修行，或者消业的主要功课来做的话，那最好还是找个地方坐着看书来念，别拿手机来念。手机只是一种学习的方式，你要看佛经的话，下个 App 应用来看就行，但是把《地藏经》要作为一个主要的修行和消业的功课的话，那还是看书比较好。

没有结印，不需要结印，我们大乘是没有什么特别的结印的，就三昧印这一个就够了，没有其它特别结印的。

掌南飞：2024-03-25 23:12

Tai 师父好，1 、请问为什么我双盘没有达到两小时热流就进入任督二脉了，还进入中脉了呢？是因为我本来吃肉不多，后来吃素还是因为在海南氧气含量高的原因？

Taiguanglin：

掌南飞，“双盘没达到两个小时，但是任督二脉打通了”，你在这个地方说这些，有点炫耀的嫌疑吧？只能说你是万中无一的武学奇才嘛，骨骼清奇，下面有人说了，骨骼清奇。每个人因缘不同，身体情况也不同，有些人一上来就身体很好的。

我在网上看那个杨宁，那个大妈，她说她第一次打坐就入定了，然后在定中出现很多人教她各种东西，有中医的，有佛法的各种东西，有十几个人教她，看人家有这样的因缘，那没办法。我也看过她不少视频，讲佛法的部分，挑不出什么毛病来。佛法部分在她讲的程度上都是对的，那还能怎么说呢？每个人因缘不同嘛。

2、师父可以讲讲双修吗？感谢回答。

Taiguanglin：

双修就别谈了，已经讲过了，前面都讲过了。

贴吧用户_5SVAVAS：2024-03-25 22:37

顶礼太师父！我是在家持花斋，有不可避免的应酬，非斋戒日的喝酒吃肉有一些，吃过肉喝过酒的当日次日能打坐吗？能诵咒语吗？请师父开示。

Taiguanglin：

贴吧用户_5SVAVAS，“吃花斋喝酒吃肉，还能打坐吗？”，你看下边都有人回答了，可以的，你该打坐打坐，该念咒念咒，坚持。

你得先做了这个功课，不管你平时生活多乱，干了多少坏事，你起码得坚持这个功课，那这个习气也会减少吧！你因为喝了酒，吃了肉了，那一天不做功课了，那这个习气能减少吗？是不是第二天又吃了又不做，连续天天吃，那天天不做，和普通人都一样了。所以你得坚持做功课，不管你平时做了什么违背戒律的事情，都要先坚持功课，功课到了，火候到了，自然习气就减少了，还有外边的业缘也会减少。

多杰扎西 2007：2024-03-25 16:47

师父！若与自己有缘的众生，被与该众生更有缘的人提前给度成未发愿不再入轮回的自了汉，是不是会影响自己或其他有缘的修者成

就？该如何化解？

Taiguanglin：

多杰扎西 2007，的确是啊，不过现在这种事，至少已经不会发生了。因为上面已经都有了默契，度人要和他有缘的所有菩萨、罗汉们都沟通以后，确定谁去度他，不再乱度了，现在已经不会有这样事了。

所以你不用担心，现在肯定不用担心。但是以前，前面已经有过、出现过这种事情的话，那得看比那个自了汉更高级的菩萨能不能说服他，只能这样了。反正下边轮回内的人，是没有办法去影响阿罗汉的嘛，那只能等上边的佛菩萨、罗汉们。

DD 泰粉丝：2024-03-25 11:47

师父，网上跟一位比较正知见的出家师父学习戒律，按他说法，在寺院里，义工烧菜不能尝咸淡，包括寺庙不打板吃饭，会犯盗十方僧物，而且罪很严重，千佛出世不能得救。从师父的角度如何看待这种类似的情况。感觉到了寺庙做义工啥的，一不小心可能就犯了什么罪，好危险啊！

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，那你问问那个和尚呗，我作为厨子，能不能尝咸淡？他不让你尝，那就别尝呗，然后该咸的咸，该淡的淡，反正交上去是他们的事儿。要是他觉得你做菜不好，那就让你干别的，那不就完了吗？我个人是对这些是并不在意的，这个主要是看你的心态嘛。你想

尝咸淡是为了做更好的饭菜供养僧佛，那应该是好事，又不是来偷那一口菜的。我个人是这么认为的，所以也不会有什么太大的因果。反正这些就纯粹吓唬人的。

翅：2024-03-25 11:28

顶礼 Tai 师，修行断断续续，请问有什么方法可以让自己不懒惰。自制力差，控制不住自己。感恩 Tai 师！

Taiguanglin：

翅，你得先有个大方向大目标嘛，我们说的发愿，有个大目标，然后把这个大目标再分解成几个小目标，从当下看，当下能做到的小目标开始。

我是并不建议，以修行的量，念多少遍经啊，作为功课的标准来用，而是按自己的心态的变化来看的。但是像你这种情况，就得给自己定个量，每天做什么，一个小时、两个小时这样定个量。只要坚持够了，就可以了，其它时间该干嘛干嘛，不用太强迫自己。

修行是为了减少烦恼，不是为了烦恼之上再增加烦恼。所以只要每天坚持至少两个小时，基本修行是往前进的。两个小时不行，那一个小时也行，一开始半小时也行。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-25 09:41

顶礼师父！首先报告一下，在坚持 4 个月大磕头后，每天平均 300 个，弟子右小腿一条存在了 7~8 年的 5 厘米长的静脉曲张消失了，

谢谢师父！现在弟子想请教 2 个关于发愿的问题：

1、发愿必须到庙里面、必须在佛像前，必须跪着发愿吗？在家里可以吗？

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，“发愿必须到庙里吗？”我认为不需要，反正我是对这些形式化的东西并不在意的，你就在家里每天早晨起来发愿也行，蹲厕所的时候发愿也行。这个事情吧，你只是意识里往佛菩萨那边发个信息而已，人家意识和我们都是重叠在一起的，你想到了人家就知道了。有些人就很喜欢这种形式化的东西，而且喜欢这种形式化的人，肯定不知道诸佛同体这个原理的，所以他非要跑到那些地方做。

2、我目前主修大悲咒，只能向观音发愿吗？如果念的是大悲咒，却又向弥勒佛发愿，会不会有冲撞？

Taiguanglin：

“修大悲咒，却又向弥勒佛发愿”，这个也可以，发愿不是向某个佛菩萨特定发愿，而是怎么说，所有的佛共同的一个愿就是普度众生嘛，你发这个愿是和所有佛都一样。

3、是不是每次念大悲咒之前，心里默默许愿：以后如果我成为阿罗汉，一定要把和我有缘的众生都度尽，请观音菩萨给予我法力加持我修行，尽快打通经脉达到欲界禅定境界。弟子叩谢！

Taiguanglin：

每次念大悲咒前都默默许愿，可以的。发愿就是强化嘛，不断强化，别让它落下来。每天能发一次那也行，偶尔一个月，一星期发一次也行。但是怎么说呢，觉得自己有点懒惰了，那就强化一次，再念一次，这样就可以了。

伏见缥缈：2024-03-25 09:31

师父您好，我看到有这样一个公案。释迦佛在世时，有老夫妻二人，用一斗谷的谷子来记录念“阿弥陀佛”的次数，发愿往生西方极乐世界，念若干声“阿弥陀佛”就记一粒谷子。释迦佛对他们说；“我另外有一个念佛的方法，可使你们念一声阿弥陀佛，就相当于念了很多粒谷子那么多声的阿弥陀佛。”，于是教他们念“南无西方极乐世界三十六万亿一十一万九千五百同名同号阿弥陀佛！”。此法出自《宝王论》

印光大师说：龙舒文，令念三十六万亿一十一万九千五百同名同号阿弥陀佛，此事当从用工上论，不当从多少上论。此一句，若单念六字佛号，虽日念十万，念满百年，也不及此一句之数。然则念六字者，念一生，不及念一句。而念一句者，纵有信愿，未必即能往生。念一生，而有信愿者，决定可以往生。且依诸祖成规，念六字名号，切勿以多少计。须知阿弥陀佛，是法界藏身，即此一名，即圆摄十方三世一切佛号，何止三十六万亿一十一万九千五百耶。

请问念南无西方极乐世界三十六万亿一十一万九千五百同名同号阿弥陀佛是不是效果更好，比单念一句南无阿弥陀佛累积得快。

Taiguanglin：

伏见缥缈，念佛念阿弥陀佛，你只要知道 36 万亿多少多少佛的意识遍虚空，都和我们重叠在一起，然后你想着我念阿弥陀佛，是念这些所有佛的名号，这样就行了，你不需要念那么长的。“阿弥陀佛”四个字念着也行，“南无阿弥陀佛”六个字也行。你只要知道，意识里已经认知到这个名号是这么多人的共通名号，那就可以了，不需要这么每个字都得念出来。

主要是念佛也是为了专注，然后把念佛逐渐转化为思情，你这样念这么长的，它怎么能转换成思情，基本上都变成了一个短咒了是吧。所以你只要念四个字就行。

天才樱木花路：2024-03-24 22:23

顶礼太师父！问题 1：六祖慧能闻《金刚经》开悟后连说一串何其自性，因为他之前没接触过佛经，所以应是其开悟的境界，那请问这个是四禅的境界吗？还是他直接透到了法身，真正能开悟见到自性？

Taiguanglin：

天才樱木花路，何其自性，这个是理悟了，六祖慧能闻到《金刚经》之后，至少他理悟了。不是听一遍经，就马上能证悟什么四禅境界，只是理悟了，然后是去修行嘛，修行到一定程度，后边有故事的。

问题 2：请问现代修净土实际往生的多不多？永明延寿法师说万修万人去。而净空法师在 8、90 年底也基本把净土法门普及到了全

国各个角落，各地都有居士林，修净土法门的人群非常广。但是为什么林黛玉扮演者陈晓旭那么信任净土法门，还有净空法师亲自指导最终还是无法往生？我相信她绝症之际肯定是迫切愿望往生，信心也有，照理应该会往生。为何最终没有往生？净空法师承认她没有往生。

Taiguanglin：

往生多不多这个呢很难说。你说的林黛玉扮演者这个，我是不知道，反正我也不关心这些问题，她不行就不行呗，可能她信心不足呗。

往生这种怎么说呢？一个是信心，还有一个是舍弃。你把这边的所有事、所有缘都给舍掉，才能轻松地往生，有些人他很想往生，但是又舍不得这边的东西，那就难说了。

所以说要往生前，如果是你的修行到了，那可能几个月，这边就有人来告诉你了。这剩下时间就把该舍弃掉的都舍弃掉，然后该处理的事都处理了，尤其是什么财产、什么纠纷，尤其是还有一些你的情感问题，觉得你有对不起的人、还没道歉的这些事，赶紧该道歉就道歉，赶紧道歉，然后才安下心来好好修行。最后几天就不要见人，这么静心修行的话，大概率都去的。主要是舍弃不了这个世界的事情的，就去不了。

掌南飞：2024-03-24 18:42

Tai 师父好，1、现在有很多艺术画作像精神分裂的恐怖作品甚至还印到衣服上让人看了很不舒服，请问这些都是魔王安排的吗？国外的邪教也都是魔王安排的吗？魔的能力有多大呢？也能附体和操控

人吗？

Taiguanglin：

掌南飞，“魔王安排的吗？那些恐怖作品”，你要那么认为也可以吧，魔王就是让你更深地陷入这个世界的嘛，他是不需要人们修行解脱的。

邪教更多的是人们自己的欲望，人们自己喜欢搞。还有魔王要控制人，这个也是他得有这个欲望，和魔王能相应的那个欲望。同时要是真的要附体的话，他得有个许可，他自己愿意，让这个魔王附体。这跟出马仙都一样的，你得愿意接受对方，他才能进入还有控制。如果坚决不答应的话，他最多能让你生病，折腾你，但是很难说一下子就可以控制。但是一般那种心智比较不健全的，尤其小孩之类的，就更容易被蛊惑。

2、您说人类没有创造艺术的能力，有很多艺术家靠酗酒、吸毒、吃毒蘑菇来寻找灵感，请问这些人看到的灵感是他们自己的眼根残像还是上面安排好的画面？感谢回答。

Taiguanglin：

艺术类的灵感，只要是能给你带来名利和财富的，基本上都是给的，那些个乱七八糟的，不能给你带来名利和财富的，那可能是你的妄想。尤其是那个既给你带来名利财富，还能对人影响力相当大，影响到一个国家，什么一首歌能一下子火到全世界的那种灵感，肯定是给的，他自己一个人是没有办法做到那个程度，光是靠自己的想象是

做不到的。而且，福报嘛，福报得支撑嘛。

贴吧用户_5SVAVAS：2024-03-24 16:19

顶礼太师父！问一个关于禅定修复色身的问题：前几年出过一次意外事故，右手腕被玻璃割伤，后到医院做手术，右手手指能活动但伸不直，医生说有几根肌腱和神经被玻璃割断了，很难恢复了。二三四禅能修复吗？

补充问一下：手腕被割伤，肌腱和神经受损，如果没有修复，对我下一世的身体有影响吗？下一世会不会手有残疾？

Taiguanglin：

贴吧用户_5SVAVAS，“手腕被割伤，神经肌腱受损”，你要说理论上，能不能靠修行修复，肯定是可以的，理论上是可以修的，就看你能修得怎么样。

还有发愿做功德，拿功德来兑换这种无法修复的伤害，伤害需要拿功德来兑换的。因为这种伤害是你的业障业报，它是注定要带着走一生的是吧。你受了这种伤，可能正常人是一辈子都恢复不了的，这就是你这一生写进命运剧本里的业报。所以你想改变的话，就得拿大量的功德来兑换。

这种障碍能不能传到下一世？应该不会，你都受完了，它要是到下辈子还能传的话，那说明你这个业报很重，靠一世的受报还不够，还得传到下一世。但是如果你现在修行了，那大概率还是能消掉相当大的业报，下辈子还相信是一个完人吧，完整的人。

柳下眠花：2024-03-24 16:16

顶礼 Tai 师父！问题：您说的要发愿，请问：读“我不求王位，不求世财宝，心怀无上愿，愿为二足尊”这个是不是发愿？还有读您的：“先拜众生再拜佛，无量众生无量佛，众生拜我如真佛，我渡众生共成佛。”这是不是发愿？还有回向偈里面最后也有：共生极乐国。

Taiguanglin：

柳下眠花，“心怀无上愿，愿为两足尊”，两足尊是佛，你得先理解这个佛是怎么成的，才知道这个是愿，还是什么。佛是普度众生的嘛，把自己和自己有缘的众生全部度到阿罗汉，他才能成佛的。所以你得先理解这个之后，再念这个，你要成佛，那算是发愿，但是你不知道这些，单纯地想成佛，那是不算是正常的发愿。

然后还有，我说的那个四句偈，我说这个是让你发大菩提心用的，平时多念念，速发菩提心。共生极乐国，这个是往生的愿，和前面的大菩提心不一样。

天才樱木花路：2024-03-24 09:01

顶礼太师父！问题 1：现在不是减劫吗？为啥感觉人寿越来越高，2000 年前人均寿命也就 20~30 岁，这个考古学家测骨龄就能得出结论。 而现在普遍寿命都长了很多，中国现在人均寿命都有 76 了。这个有什么说法吗？还是说减劫文明不是持续性的，是一段段的，这一段文明就是 120 岁最多。等这段文明灭了，下一段文明最多 50

岁这样？

Taiguanglin：

天才樱木花路，这个人寿问题，人寿是把人体当做一个机器来设计的时候，这个机器它的使用寿命是多少，这样算的。一开始是 120 岁开始算起的，到佛陀出世的时候变成 100 岁。这个是先把这个机器设定好了之后，再往上填你的福报和你的恶报，这两个开始进行加减，加减之后再定你的人寿。然后再根据你的愿力和人生过程中的行善或者行恶，这个又可以进行加减，这样算的。所以过去的那些普通人活不长久的那个，那也算他的业报，他业报很重嘛，所以从 120 一直减到了 30 岁，应该这么理解。

现在人均寿命 76，这个是中国的。还有一种说法是按全世界的平均寿命来算，甚至把刚出生就死掉的那种孩子的寿命都算，这样算平均寿命，也有这种说法。但是我认为的是，人体的刚出厂设置吧，出厂设置给你 120 岁。120 岁的 1/10 叫一季，是 12 岁，那个时候是 12 岁，但现在是 9 岁。

也就是说现在的出厂设置，正常人是 90 岁来算的，然后根据你的业报，善报、恶报来进行加减。然后在人生过程中的行善、行恶的业再进行加减。但是这一生的行善、行恶要达到一定量，才能进行加减的。一般小量是不给你加的，也不给你减。

减劫文明是一段的。现在是第五个文明，前面已经过了四个文明。每次文明消亡之后，会有长时间的动物世界，中间插一个动物世界，把这个杀业给消掉一部分，相当一部分杀业都在动物世界里消掉，然

后再回到人间，人类文明。

所以下一个人类文明，就是咱们这个人类文明之后，我不知道，反正 100 多年后的事，我就不知道了。后边世界的管理员们怎么设计，那是他们的事。大概预测的话可能再给个 1000 多年，2000 年这么算吧，那就是到了人寿大概是 60 岁、50 岁这个时候就结束了。

然后在中间插一个动物世界，开始到人寿 15 岁或者 20 岁这个程度开始最后一段文明阶段。这个文明也是 100 年减少 1 岁，到人寿 10 岁或者更小一点，可能人寿五六岁的时候，就会彻底结束，然后就再有个神出来统治，把人寿再往上提，这么个过程。

问题 2: 忍辱消业与世俗生活会不会不是特别契合，因为世俗中还是需要些世智辩聪的，纯忍辱给人感觉你即没想法又很懦弱，很难很好地融入世俗。那些四大职业的政、商、人王这类修行人是怎么平衡忍辱跟世俗智慧的呢？怎样判断某些逆缘该忍，某些逆缘就得怼回去？

Taiguanglin：

忍辱这个事儿，咱们不能拿这种大概的笼统的话来说，只能是每个事，事事不同地分析。你该忍还是积极进取呢，这得看情况。能躲就躲，躲不了就该反击的反击，该报警的就报警。还有就是，如果是你在职场当中，有人经常欺负你，那你该说的就当面说就行了，要不行，就该走人就走人。

四大职业以后那个再来人，其它职业的再来人，它是命运里已经

都给写好了，哪个恶报是什么时候出现的，该怎么承受，该怎么化解，他出生之前，就已经有了计划了，所以谈不上什么平衡忍辱，什么世俗智慧的。而且再来人都是背后有人指导的，搭档指导你该怎么躲还是忍，他都明确地告诉你，否则有可能会出现失误。业还没消就又造了新的业，也有可能出现这种现象。所以这个时候就谈不上什么忍辱、什么世俗智慧这个问题，就是服从命令，听后边的话就行了。

莫莫莫莫莫默：2024-03-23 21:17

如果是出家人，弘法利生和自己修行如何抉择？

Taiguanglin：

莫莫莫莫莫默，“出家人弘法利生和自己修行怎么抉择？”以前，好像 10 年前的书里讲过，出家人的三个职业方向，再加上一个隐藏职业——驱魔师，你去看那个书就行，10 年前的书最后有一段。

这个怎么说？一个是自己的愿，一个是自己的业。和业相关的，就算你出家了，还有业的，有些人他就得出来传法，就得出来讲课，可以说这就是他的业。业已经定好的，他没有办法改，因缘到了就会出来。

以前我师父也说过，他闭关修行 15 年，然后他自己还想继续修的，但是好像出了很多逆缘吧，就是逼着他离开那里。然后到别的地方又想好好修行，又出现很多逆缘，逼着他离开，只好下山，下山开始创建小庙，创建寺院，然后就开始传法度人，也谈不上是正确地传法度人，就是为众生服务。

咱们现在一般的寺院，都谈不上什么传法度人这个事儿，就是为众生服务。大部分人来了，就是求各种各样的愿，那就帮他们做法会这种事情。这种事情反而就变得很顺遂，有很多善缘过来帮他，然后就顺利地维持下去。所以说这个事儿对于凡夫来说，有时候你都没得选，这就是命运这么推着你走的。

慧梨呀：

师父，我每天都期待又欢喜听师父讲的义理和开示的问答，又怕师父一下子讲完了，又消失了，不然师父讲经吧，别觉得讲的没有人家好听，他们言辞是精准但听不进去也听不懂，自然不能受益。因为我们普通根基的人，还是喜欢师父这种朴实无华，不用雕琢的语言，且师父融贯义理的讲经更能提高我们与佛经的契合度。好不好？

Taiguanglin：

慧梨呀，讲法这个事儿，书已经基本上快讲完了，可能再讲个两三篇就讲完了，然后就休息一段时间吧。大家也要休息一段时间，自己修一段，修行个一两个月、两三个月，然后再有问题再来提，修行过一段时间后，有了问题再来提。你不能天天守着，你也不可能每天都有大的进步，或者天天都有新的问题。

现在大家提的问题已经有相当多是重复的，甚至是 10 年前的问题，大家自己好好修一段时间，有问题再来提。可能两三个月吧。这是现在计划，可能两三个月之后，再出来回答一波，然后再这样。我是这么想的。

还有你说的这个讲经的问题，前面也有人求我讲十三经，这个怎么说呢，我也不知道应该怎么讲啊。的确啊，在网上看别人讲都是一套的一套的那种佛教术语，一般人还真难理解，你要真把那些佛教术语都能理解的话，那也算学了很长时间的人，一般人还真不好理解。所以我也有这个想法，但是看看因缘吧。这个不是我自己说了算的事情，你也是知道的，我只是一个服从命令的，服从命令办事的人，咱们的大领导他有什么意思，看看吧。

唐伟：

顶礼大爱 Tai 师，弟子请教早课结束后发的烦恼无尽誓愿断等四宏誓愿可以吗？在家人总要赚钱的，如何避开以佛法牟利的嫌疑？在家人想利益有缘人如何如理如法地去做？

Taiguanglin：

唐伟，四宏誓愿那个也算是大愿吧，大菩提心吧。

“赚钱如何避开以佛法牟利的嫌疑？”你避开不了那就正常赚钱就可以了。有些事情咱们就叫寺院附近赚钱的那些人叫佛商嘛，专门卖个佛像、小金牌这些的，人家拿那个赚钱也是他们该赚的钱，也谈不上什么。

就像我现在讲法，讲完法之后，要是向大家讨个饭的话，大家愿意给的话，那肯定不是什么一块两块吧，如果你在外边给钱的话，可能是一块两块。但是我虽然说我不拿佛法赚钱，但是人家给，你们给的话，肯定是冲着这个佛法给的。所以说这个东西就没有办法斩得特

别断的。我虽然嘴上说是我传法不求回报，大家也是布施，希望大家不求回报的布施，我是这样希望，但是大家肯定是冲着我讲了佛法才布施的嘛。

所以说，有没有用佛法牟利这个嫌疑，怎么避开？这些问题根本不值得谈，没有办法用这个来彻底割开的，所以你该赚钱就赚钱。只是你没有伤害人，没有欺骗这就可以了。

在家人想利益有缘人，如何如理如法地去做？这个利益是怎么个利益法？你是帮他忙，各种财布施这些，还是法布施？如果你要说是法布施，你想教他佛法的话，最后还是悠着点，人家求你的时候你再传，普通人对佛法的理解也不是很多，那就帮他结缘嘛，让他看一些书之类的这可以。至于其它方面的，与佛法无关的事情，你就做一个正直善良的好人就可以了，人家需要帮助的时候你去帮一下，这就可以。当然人家不需要帮忙的，你也别上赶着做。

千予千寻：

师父，您好，我是 22 年 3 月份左右偶尔刷到有关《坐禅》的内容的，后来就向师兄请了这二本书，就跟着书里磕头，读《地藏经》了，到目前为止大拜做了有 7 万个了,《地藏经》读了有 850 部了。吃素也有 2 年了。现在遇到的麻烦有 3 个。

1、现在天气热了，磕头后身体很热，脸发热发烫，然后发痒，发出很多的红色丘疹，像夏天的痱子一样的疙瘩，又红又痒，脸还会肿起来，去年夏天就发过一次，后来去医院打了一枚地塞米松小针才压

下来的，医生说是运动后导致脸部毛细血管过度扩张，是玫瑰痤疮，让我不要过量运动，否则会复发，所以我把大拜量减少了，原来是每天 400 个的，后来就做 200 个了。可现在我每天只做 108 个了，大前天很热，做了后又复发了，难道我不能做大拜了吗？师父，我真的不想放弃磕头呀！

2、我痔疮老是脱出，平时站立 10 分钟左右就会痔核脱出，能塞回，无出血，也吃了大半年的中药调理不见效，所以练呼吸我都是坐着练的，还有做大拜时也有练习提肛的。

3、我膝盖一直有不舒服的，夏天也要带护膝的，一冷就会疼，现在是坐沙发久了膝盖也会疼。 谢谢师父，自从遇见《坐禅》，我真的是变化很大，现在每天发愿生出慈悲心，菩提心，平等普化心，一心一意修行，往生西方极乐世界，学成归来能再来娑婆世界度众生！

Taiguanglin：

千予千寻。你的这个问题就是呼吸没练好，腹肌没打开，所以血液往头上流，脸部发胀，还有痔疮，这些都是腹式呼吸没练好。那你专门练腹式呼吸，你把它练成自然习惯，平时也是腹式呼吸的程度，这样才行。不是打坐的时候腹式呼吸，平时也要自然而然地做，把本来的胸呼吸全部转换成腹式呼吸，这样才算是练成了。

所以我劝你现在是磕头也好，打坐也好，稍微悠着点，你先把呼吸练好，平时站着练躺着练都可以，你一想起来就练，先把呼吸练好。

还有膝盖问题，这也是因为你呼吸没练好，后腰的血管有点堵了，所以下肢血液流动不太好，所以膝盖就有点凉。打坐的时候，我也是

肯定拿毯子盖着膝盖的，夏天就不需要，但是天气冷了那就盖一下，这个很正常。“夏天也要带护膝的，一冷就会疼“，先把腹式呼吸练好，这样就可以了。

链接爱：

师父！1、双盘 1 小时+，最近几次下坐不是因为疼，而是因为很烦，不看时间还好，一看时间就感觉坐不住了。这种是什么问题，平时应该如何有针对的解决？

Taiguanglin：

链接爱，双盘一个小时，然后心烦起来，这很正常。因为人本来就有这种情绪的，你修到一定程度，这个情绪就翻出来了，烦躁得不行，然后就起来。一开始都有这个现象，人人都一样的，所以不需要（担心），你只要坚持到实在坚持不下去了，那就起来就可以了，第二天再来。没有什么特别针对的方法，就是坚持，每天坚持修行这就可以了。

我也一样，我以前也是有段时间是坐到两三个小时，四个小时开始就烦躁得不行，然后就起来走走，可能第二天再来。有时候就烦躁得有点怎么说呢，有点像抓狂的人，因为不让出去，有些时候你想起来，但是那个环境还不许你起来乱走，那基本上有点开始抓狂了。

2、内政、外交制度等等是否也是像修行法门一样，根据当地当时人的根器和剧本需要来安排。我看了一下您提到松赞干布、禄东赞等

等，都是开创者，都是设立官职、法律等等，启用当时当地没有的新的管理方式。所以这都是其它文明中测试过好用的，然后拿来用吗？制度感觉也谈不上什么创新，都是套路吗？

Taiguanglin：

你问的第二个问题，基本都有。人王职业它有一套公式的，套路都有。但是看你的实力是看什么，就是出现意外的时候，你是怎么把这个意外赶紧处理掉，这是主要的实力。还有把这个公式怎么准确地套用，还有不受外界干扰这些，你的心态等等，这些是看人王职业的一个重要标准。套路公式这些全在那里，在佛的意识里都有。极乐世界那么多阿弥陀佛嘛，个个都有很多记忆，里边都有无数的传法经验，已经有完善的、无数的案例和套路，所以拿来就能用，就是看你怎么能把它确实地落实下去，出现意外的时候能把它赶紧扳回来，这个才是实力。

星星要早睡：

大师，请问疑情和思情怎么选？我静坐时疑情、思情都只要一念就能起来，还能让两者交替出现。怎么选？还有，为什么现代人情执这么重？女生追星，男生追动漫人物，好像都是沉醉在自己的幻想里。我猜是因为：（1）市场经济发展，以引动人的贪嗔痴作为盈利的核心，导致大家从小就被培养了起贪嗔痴的习气。（2）世界人口总量增加，并且有很多是从下三途来的，导致总体欲望重、我执重，所以情执也重。但为啥，大师你是再来人也会恋爱脑。

Taiguanglin：

星星要早睡，思情和疑情都能起，那我建议你还是思情，你要去极乐世界的话，就用思情这个我觉得更方便。现在是已经很难成阿罗汉了，那就拼命求往生极乐世界，这个是最好的选择。你要是修疑情的话，那也不是不可以，但是你要选往生的话，还是选思情，我是这个意思。

情执重，那肯定是啊，佛也说了嘛，情不重不生娑婆。这个是众生的共病，娑婆世界的众生的通病，也没有办法有过多的解释。因为人就是这样，有了思情之后，慢慢发展成世俗间的爱情，还有淫欲啊这些很多的，所以我们修行就是以抓住这个思情更方便一些。

还有你问“大师，你是再来人也会恋爱脑”？对于再来人来说，命里出现的人都是业，不是见一个爱一个的那种。再来人基本上碰到的都是业，你能让再来人起感情的、起情绪的，基本上都是自己业报里带出来的，所以就要消的那个业。

如果是普通人的话，他已经有喜欢人的这种习气，尤其是外表好看的这些人遇到了他就喜欢。所以这种习气下，不管是什么人，只要看到了比较顺眼的，他都会喜欢，这是他的习气。再来人是没有这种习气的，只能对自己有业缘的众生，有业报，对业有缘的众生才会起这种恋爱脑吧算是。

烁：

FPS 意识遍虚空，凡夫的意识是被我执禁锢的吗？通过修行开始

扩散是逐步的吗？ 人之间的空间距离对加持力有多大影响？感恩

Taiguanglin：

烁，对凡夫来说，凡夫的自性也是遍虚空的，但是我们执着于当下的这个肉身和当下的这个感受、当下的这个业，可以说就是高度的凝聚在了一点，只要把这个凝聚的化开，就可以回到……不能说是化开吧，就是慢慢消灭掉。消灭的过程意识也会膨胀一点点，阳神层面上是这样膨胀的，但是超越了阳神层面，那就没有什么东西可以膨胀了，膨胀本身也是你说的扩散，这个也是物质层面的用词。等到了纯意识形态，没有物质的时候，就谈不上扩散这个词。

所以说在阳神层面上是可以说你说得对，用一点一点扩散，从三禅开始扩散的，二禅开始也是扩散，三禅开始扩散得比较快。

“还有这个人之间的空间距离对加持力有多大影响？”。你要说是佛菩萨的加持力的话，他没有什么空间距离的影响，不管哪里他都能加持到。如果是一个带着肉身在这里修行的人，不管是凡夫修行者还是再来人修行者，他有一定的距离范围，就是他的阳神能覆盖到的地方加持力很强，超越这个地方就很弱。还有有些人是达不到阳神扩散的状态，但是也可以给人一定的加持力，就是这种好的愿念和注意力，也可以给人提供一点加持力，但是并不强。

青骢踏露行：

顶礼太师父，您分享的很多知识感觉都像是凡人不应该知道的绝密内容，收获不小，请问三魂七魄是怎么回事，是阳神的结构吗？

Taiguanglin：

青骢踏露行，“三魂七魄是怎么回事？”这是道家的说法，咱们佛教就只讲一个阳神，这里没有什么三魂七魄的说法。为什么？道家那边它的理论体系和咱们不一样，三魂七魄都有名字，甚至还有动物形象，你只要是看到了那个，然后就觉得他们是对的，你打坐的时候就真的会出现幻境，里边会出现这种动物形象。所以我的建议是干脆不了解的最好，你干脆不知道就好了。就按照佛门的正常的修行，二禅以后就可以出阳神。主要是把肉身调好，让身体消失，身体的感觉消失到初禅，到了这一步也就相当厉害了，20 年，从初学开始 20 年差不多了。

AuntSally (瑛)：

顶礼师父！今请问： 又到清明时节，除了上坟扫墓，在我们当地一般也会在家里摆桌菜搞祭奠。在不知道去世亲人们去了哪一道情况下，请问上坟、祭奠时具体怎么做才能最大限度利益亡人？在清明、中元这些节日里需要特别注意什么？

Taiguanglin：

AuntSally (瑛)，不知道亲人去了哪一道的情况下，那就是念地藏经最好，然后上坟用的供品最好都是全素的。但是一般情况下，中国人也有，韩国人也有，日本人也有，俗家的祭祀都放肉，各种猪肉、牛肉、羊肉都有。怎么说呢，那个鬼是愿意吃的，但是对鬼来说也不是什么好的事儿。

“清明中元这些节日需要特别注意什么？”没有什么特别注意的，你要是怕鬼没走的话，在家里祭祀之后没送走鬼，那怎么说呢，念经呗。

端庄诚静：

师父好，我从两年前看到师父的坐禅书后，就不枕枕头了，晚上除了仰卧，就是吉祥卧，右胳膊老是疼有时候是肩膀，有时候是肩到肘，磕大头有时候也会疼的重一点，师父是我睡觉压的吗？还是我两年前因为车撞了摔得后遗症，当时拍片，没有骨折，只是疼了好久，后来好了。假如是睡觉压的，师父要怎么做才能不疼？师父，我练呼吸都两年了，以前老是忘，这段时间觉得练的还可以，以为练好了，但是腹部没有感觉到热，是不是还没练好？感恩师父！

Taiguanglin：

端庄诚静，枕头可以不枕，一开始你的颈椎有点前倾的话那可以不枕，但是基本恢复了，那就枕个非常矮的、非常低的就行。还有吉祥卧并不是适合所有人的，这是压着一边的话，这个胳膊血液不通，它不是适合所有人的，所以没有必要一定要学。你就正常平躺着睡觉就可以了。还有睡觉是压睡，我看是。

腹式呼吸练好没练好不是热不热的问题，你真是练好了，那习惯了就不热了。就是前期会有热的感觉，刚开始的时候，等练好了就不热了。主要是你平时也是不需要动意念，不需要动想法的情况下，身体自己会做腹式呼吸，这就可以了，不需要什么热不热的。你自己把

手放在肚子上，随着呼吸看看肚子是不是起伏的，这就可以了。不是胸呼吸，是腹式呼吸，把这个习惯彻底改过来，这就行了。

拔腿：

师父，1、请问，凡夫难以预测的原因是什么？如果难以预测，那么重要事件得全是凡夫以上才能保证完全成功。

Taiguanglin：

拔腿，“凡夫难以预测的原因是什么？”因为妄想是一直在变的，凡夫是靠情绪和欲望驱动的，主要是欲望。这个欲望也是根据情绪而起的，不好的情绪他要消灭掉，好的情绪他要持续地抓住这个情绪，所以就会出现欲望，但是这个欲望它随时会变，而且不仅自己内部会变，同时在受外界影响的时候也会变。

2、之前讲到一个人挨打菩萨预测他反击，但他可能忍了，这是为什么，不定业满足什么条件能转为定业？

Taiguanglin：

有人打你，你会反击吗？这个问题，如果是男人打你的话，你估计会反击，那女人打你，你有可能就不反击了；如果这个男人觉得比较小的男人打你，你可能觉得自己能打得过了，你就反击了，如果是一个很壮的人，比你个头大一头的人打你的话，可能泰森打你的话，你可能就不反击了是吧？

所以这个问题，就是人在不同的情况下，表现出不同的欲望，所

以可以说很难琢磨的，凡夫有些时候是很难琢磨。但是菩萨根据这个人的情绪、欲望，他的习气来大概判断，这个人在这种情况下应该会怎么办？而且不光是他的情绪、欲望，拿这个来判断，还要看他前面的一生，还有再往前看前世，这一套全看，根据他过去和现在的情绪、妄想一起来判断，这个人下一步遇到什么样的情况，会做什么事儿，这样判断，这样推演。但是毕竟人是活的，他是跳来跳去的，所以没有办法百分百预测成功，所以才有传法，它有出现意外的可能性。

“不定业满足什么条件转为定业”，这个怎么解释，我都不知道你这个话是什么意思？不定业，世界上还有不定业这种说法吗？在佛教里都是定业，你只要做了一个事儿，后面肯定会有果报的，这个果报算是定业。但是这个定业出现的时候，根据你的情况来判断，比如说，你本来是要弄死对方，但是在刹那下，你感觉升起了怜悯之心，就没有来那最后一下，就只是把人给打伤了，没有弄死。这种情况也是很多的，所以这是一种理性吧，人还有理性的话，就会出现这种意外。

咱们看人毕竟和机器不一样，机器是严格按照程序走，但是人妄想随时在变的，还有受外界影响，还有自身内部的状态，这个情绪的变化，还有欲望的变化，这都在变。所以我们不能单纯地说这是个定业，然后它肯定会造成、肯定会带来什么样的果报。这个虽然说是定业，但还是有那么一点点的可能性，会发生变化的。

所以我们劝人回头这个事，为什么要劝人回头嘛？因为还有那么一点点可能性，放下屠刀立地成佛，这句话是什么？他还有那么一点点可能性会放下屠刀的，所以我们要劝。同时修行也是，如果这个人

遇到佛法之后，修还是不修这个问题，如果是定业的话就没有的谈，就因为他还有可能性，所以还要传法。

慧光：

师父吉祥。 问题 1：马鸣菩萨在《大乘起信论》中说过，读经，听教，不要执着言说相，文字相，心缘相。前两个容易做到…可后面一个离“心缘相”…就不是很明白，心缘不是思嘛，如果不去思维，怎么渗透到八识心田，以至于用时启用不了，难到不去心缘…摄耳根就直接收录进去了，用时直接启用？感恩师父！

Taiguanglin：

慧光，《大乘起信论》的心缘相，心缘，我的理解是心中攀缘的意思，就是说我喜欢某个人讲法，我喜欢某一种讲法类，这种叫心缘。比如说大家在这里听我讲法，大家喜欢我这种风格的，这种大白话风格的，这也叫心缘相。所以他的意思就是不要被这种相抓着，被这种相牵着，执着于这种相的意思。只要是法你都听一听，不需要非要听一个人的。

因为凡夫他都有情绪，有欲望，他按照自己的情绪、欲望来判断哪个更适合自己，让自己更心生欢喜，所以说心缘相也是不可避免的事情。他说的这些，不要执着于言说相、文字相，那问题是你不执着于言说和文字的话，你是怎么接触佛法的？那不都是书和文字嘛，对普通人来说讲的都是书和文字，咱们还没有到以心传心的境界，这种情况下只能是书和文字来传。所以说我们不执着，就是在已经有的书

和文字上，我们就不再特别地追求，这个一定要是这样的，一定要是看这样的书，一定要看这样的文字。比如说佛经，一定要尽量看原文的，什么巴利文的、梵文的，这样才是真正的学习，这种执着就不要了，这个意思。还有心缘也是，你喜欢某一种讲法类型，你不要把这个看得过重，他的意思就是这个。

还有听法，还有一种方式，就是你不用去思考，你不用特别地去思考，你就听一听就完了，当下忘记也没关系，只要是你听到了，它都会记录到你的意识深处。所以说有些佛法、佛经你理解不了，那没有关系，你就当下念一遍就完了，你念完，你只要认为这个是对的，虽然我不理解，但是起码这个佛经应该是对的，那这么一认知，它就已经存到你的意识里。当你的修为到达一定程度之后，自然会翻出来，就能看到，就能理解到什么意思，而且在关键时刻，说不定就拿出来能用上。

所以以前也是我在庙里，师父讲法都是有时候讲一些高端内容，对普通人也会讲，他提前都会说大家听这种佛经，你听这种法你只要听一听就可以了，不用特别地去思考理解这些。

问题 2:人家打坐的过程…身体是暖融融，而我打坐的过程身体是灼热感，这里一团，那里一团的，我这是心肾不交，水火不济吗？师父的妙方比药管用，信心在这儿了。感恩师父!

Taiguanglin：

还有身体的各种感应，你只要不疼就不用管，我一直在教参思情，

然后观佛，思佛不行就观佛。至于身体的感受，它只要不是让你疼得不行，尤其是膝盖这个地方，其他地方都无所谓了。就是膝盖和骨关节，如果腿摆得不对的话，可能会变成长久的损伤，所以这个要注意一下。其他的身体内部、躯干内部，哪里热哪里冷哪里有点堵的感觉，这个都很正常，反而你不去关心它，更容易通。你就参着思情，把注意力越来越减少的话，不通的地方反而更容易通了。因为注意力越减少，身体越放松，血管会扩张，循环就越好。

心无挂碍：

师父，晚上好呀。把我喜欢的明星的脸当成阿弥陀佛去思念可行吗

Taiguanglin：

心无挂碍，“把我喜欢的明星脸当成阿弥陀佛去思念”，可以，你怎么方便都可以。一开始就是专注于观想的时候呢，要求观想得越仔细越好，但是过了这个劲之后就不需要仔细不仔细，你只要想着模糊的有一个人影站在你面前，你认为那个是阿弥陀佛，这就可以了。不需要什么特别喜欢的明星脸这些。

有一段时间是需要，因为注意力很散乱的时候，你只能去专注地去想象一个地方，想象一个人像，这样才能把散乱的注意力集中过来。但是等注意力减少到一定程度之后，就不需要这么用力地去想，只要想象一个模糊的人影站在你面前，这就可以了。

炳麟:

师父，智敏大师的书能看吗，比如他所解释的《俱舍论》,《菩提道次第广论》 这些？

Taiguanglin：

炳麟，别人的书，他的书我都没看过，所以我也没有什么表达意见的资格，没看过嘛。

Watson:

师父，您好！1、请问是什么样的因缘，让这两次殊胜传法都选用网络传法方式？如果通过佛教协会这些官方组织传播，效果会怎么样？

Taiguanglin：

Watson，我 10 年前也讲过，这 10 年前讲法是大领导让我讲，我就讲呗，现在也是大领导让我讲，我就讲。但是我前天刚见过本地的一个师父，我也给过他我的书。他是比我年长 12 岁的人，而且我和他交情有 15 年以上，所以我们对相互的人品都是认可的。他看了我的书之后就有点懵逼了，你是从哪里知道这些个？那还是 10 年前的书，现在的书还没出来嘛，他都觉得怎么有这么多的名词什么的，都和佛经里不一样，咱们讲法应该是依照于佛经来讲，你怎么可以这么乱讲，他的意思是这样的。知见不一样，但是起码我们是认可相互的人品，所以还是可以继续坐下来喝茶聊。我也说了我是怎么怎么想法，这么讲的。

最后我也说了，对于伏藏你怎么理解？伏藏就是《楞严经》这种，佛灭度后突然冒出来的这种佛经，这个你怎么理解？他说拿出伏藏的那些人，他都是开悟的，说不定已经是菩萨罗汉再来的人，所以他们可以拿出伏藏的佛经，而且符合义理的。但是你说伏藏，是不是你的意思就是你拿出的这个东西，也是这种途径出来的吗？他这么一问我还真不好回答，真的，我还真不好回答。可和他聊天之后，我就大概理解我为什么第二次讲法，就是在家里这样拿着手机来讲了，可能就是在组织内肯定讲不了的，大概率都是讲不了的。

而且组织内的关系网也好，控制力也好，这个是没有办法躲开的，让你讲你才能讲，把你弄死很简单的。我也知道已经有几个人，内部有几个人已经消失了，不知道跑哪去了。我说如果说他死了，我估计不一定，死是不可能，但是大概率就是上边施压，不让他再出来活动了。有那么几个人有一段时间是很火的，但是后来就慢慢消失了，就不出现了。所以在内部怎么说，内部的事我也不好多说什么，反正我现在这种状态下能讲这个法，是可以的，但是我回到内部的话大概率讲不了，而且可能给我带来更大的麻烦。所以说我也大概能看到未来的景象，未来会怎么个发展方向。现在就不提前说了，反正这种讲法估计也就只能在这里讲，大家有缘看见了就珍惜一下，好好修行就可以。可能未来的事情吧，讲法这个事以后还有没有，都不好说呢。

2、师父您说未来人类因为广泛应用脑机接口技术，导致无法再修行禅定，那么这项技术是无法封锁控制、注定要推广应用的吗？

Taiguanglin：

“还有你说的这个广泛用脑机接口，这种事不能阻止吗？”你是这个意思吗？阻止不了，大剧本里写好的，没有办法阻止，为什么这么写？因为每一个技术的投放，它都是为了解决更复杂的战争，前面已经讲过的。前面讲人类在中国人口大概 5000 万的时候，过去古代大概率 5000 万就会发生大的战争，把人口杀掉 4000 万左右，只留 1000 万，这是因为粮食和人口这两个无法平衡，人口增加已经超过粮食生产速度的时候，必然会发生这种战争，所以说每到这种危机的时候，快要发生战争之后，我们投放一个科技，让它提高生产力，生产更多的粮食，这个战争就可以压下去，但一次就能把这个文明和平再延长一段时间，就是这么个逻辑。你说脑机接口技术也是，如果到了那个时候不投放这个的话，可能人类就要毁灭了，大概率就要毁灭了。所以用这个方式提高一段生产力，让文明再延续下去，就是这样的。

菩提:

师父，受了菩萨大戒的居士，若犯了淫戒重戒（还需要再去重新受戒吗？或者像师父说的自己心里发愿持戒就行？），按照师父说的修行路子，发大愿，每天忏悔，放生磕头打坐念经，功德若达到往生的标准，一心求往生，还有机会去极乐吗？感恩师父！

Taiguanglin：

菩提，“受了菩萨大戒的居士，犯了戒还要不要重新受戒”，如果

你是非常注重这个问题的话，那还是去重新受戒吧。我认为在家居士受戒，这个不要太过于放心上，更多的是形式化的。你一个在家居士，如果说出家人在戒坛上待个 3 年、5 年那是过去，现在大概是 7 天、10 天，半个月、一个月，然后受了戒。如果是按照以前的说法是一旦受了戒，就有龙天善神保护，我也护持你的这种行为，但是如果你自己犯了戒的话，这些护法神都跑了，所以你想重新回去的话就得再去受戒，在受戒之前还得受罚，这样才能再重新把龙天善神护法神给请回来，出家人是这么个说法。但是在家人就没有这个说法的，你受戒就是自己发愿的，所以说你犯了戒，你自己好好忏悔一下，然后以后不再犯了，这就可以了，这个世界人谁不会犯戒。

以前说真的，以前我刚去大的寺院和年轻的男性僧侣们，在一起睡大通铺，你都知道吧，有些人晚上，直说就打飞机，你怎么办？你能把他怎么样是吧？人家就欲望来了怎么办？你能把他赶出去吗？就因为打飞机了，把人家好不容易受戒进来要发愿当和尚的，就因为人家打了一次飞机，就要把人赶出去，这合理吗？不合理吧是吧？所以这种事情你就怎么说，你就往心里忏悔一下，然后以后不再犯了，这就可以了。

尤其是在家人，不需要把这个作为你心里太大负担一直压着。你说这个犯了淫戒重戒，怎么个淫戒重戒呢，是出去嫖了还是怎么的了？嫖娼了还是和有夫之妇发生了关系了，还是勾引别人家的什么了？如果是有受害者的事情的话，你去向受害者诚心忏悔，这个很重要的。如果没有明确的受害者，你心里忏悔，然后放下这种烦恼，继

续往前走就行。

：

师父，您好！小时候不懂事，放学回来看到家里有很多蟑螂都会踩死它们。感谢师父的《坐禅》让我懂因果，现在回想起来后悔不已，像师父说的：忏悔、诵经回向它们。想请教一下：1、若要消业，是不是未来的某一天，我也会被它们踩死？2、家里的蟑螂，我要怎么请它们出去？感谢师父！

Taiguanglin：

蝴蝶，这个名字是蝴蝶的小图像，“踩死蟑螂了怎么办？我未来会不会有被踩死的结果”，你是这个意思吧？正常情况下，这个果报会有的。佛经里说，有一个大菩萨他已经灭了所有杀业，有人要杀他都杀不死，但是这个菩萨他就自己说了，他曾经在干什么的时候，不小心弄死了草上的一个虫子，你只要拿那个草就可以杀我，那个坏人就拿那个草划一下大菩萨脖子，脑袋就剁掉了，有这么个故事。所以说这个事情你只要做过了，那肯定有果报。

但是它还有另一种解法，就是把这个缘转化为佛缘。佛缘，就是你发愿要度它，这就不一样了，你发愿要度它的时候，这个状态就完全变化了。这个就不能按照我们正常的逻辑，你打我一下，我打你一下这种业报来算。

比如说在佛经里，佛在世的时候三个功德主，最大的功德主波斯匿王、祇陀太子、祇树给孤独长者这三个人，他们也都为佛做过很多

事。祇陀太子和给孤独长者是布施了园子，祇树给孤独园。这三个人在佛传法的时候做了很多的善事，然后又从佛那里听了佛法。你想这个因果是佛给他们讲了佛法，这三个人为佛做了很多善事，包括祇树给孤独园给布施了出来，这个要翻转过来怎么样？以后是这三个人要给佛陀讲法？然后佛陀要再给这三个人做很多好事，是这样吗？并不是的是吧，肯定不是这样的。这三个人死后都去了欲界天享福去了，波斯匿王和祇陀太子是被杀的，不是善终，给孤独长者是病死的，死的时候还有舍利弗去看他。

实际只要是和佛法相关的，因果是以佛缘来算。这个是怎么逻辑呢？这个世界是佛创造的，佛创造这个世界的目的是什么？就是传法度人。所以你在传法度人这个事情上做了好事的话，最后的结果就是你自己被度，你能离开这个轮回，你能成为阿罗汉成为菩萨，就是这么一个逻辑。你在传法度人这个事情上做了好事，算行善了，最后结果就是你会离开这个痛苦的轮回，就是这么来的。

所以你要踩死了虫子，你就发愿我要度它，这个恶缘就转化为佛缘，以后你把他带出轮回这事就算完了。有可能你被踩死的事情，有可能会来，也有可能不来，有了佛缘加入的话，变成可变化的可能性就出现了。

家里的蟑螂，我要怎么请它们出去。有一个办法还是发愿，发愿你要以后度他，当下你就离开，请你们离开，现下就请你们离开，这个是一种方法。还有一种方法呢，也是拿功德来兑换的，要么然后就找个地方，在家门外面给蟑螂放点东西，吃的放到那里，你把它们要

吃的都放到外边吃，然后发个愿希望你们离开，这先做功德，然后请它走，这个也行的，但是未必每次都行。

这两个方法都是有一点变化的，也有一点通融的地方，都不一定马上可行的。所以一般情况下，家里的虫子有点就有点吧。曾经我也是，好像小时候也杀过不少虫子的，那还能怎么办？已经过来了，发个愿，也忏悔一下，然后未来我要度它们，这样就可以了吧。向它们认真忏悔，曾经干过的所有虫子，我都向它们好好忏悔，然后希望未来见面的时候我能度它们，这样就可以。

现在的事情还是向前看就行，不要为这些已经犯下的过错一直抓着不放。人要学会原谅自己。

威:

师父弟子请问精索静脉曲张（就是左侧睾丸处的静脉迂曲成团卷曲）这病是十几年前我 18 岁左右开始患的，闻太法两年左右在坚持傲腿打坐不过进展缓慢请师父开示，需要注意的事项。~~还有我隔壁开小吃店经常有剩的食物倒掉我看可惜可否为隔壁倒掉的食物念变食咒。

Taiguanglin：

威，你这个病是痛苦吗，还是怎么样？对身体对生活有什么影响还是怎样？前面已经讲过了，但凡是对生活有影响的病之类的，如果是业障病，就用发愿和行善，用善行、用善报去兑换，把它改过来，不要想着一直打坐就能彻底改变。打坐是你修心的方式，并不是消业

的方式。所以还是先行善，先从做好事，放生开始，念经回向给你的冤亲债主，还有放生，用功德来兑换就行。可能不是那么短时间就能换得了的，可能需要时间长一点。

变食咒可以的，你觉得小吃店扔的多了，按你的说法做就可以。

月月:

师父，我闲下来的时候，总想在脑子里放歌，类似于默唱吧，有时候是一段旋律，有时候是有歌词的歌曲。请问师父这个正常吗？也是属于文字妄想吗？

Taiguanglin：

月月，脑子里放歌，这个也是很正常的现象，和文字妄想是一样的。有些人脑子里有歌一直放；有些人是脑子里一直有画面在飘来飘去，一直变化像动画片一样；有些人是文字妄想，不同的人不同的妄想，这都很正常。拼命念个咒，念个一年二年三年基本都能消灭得差不多的。当下就是念咒最简单的方法了。

李磊:

泰师你好，中医是这个文明还是上个文明传来的呀？

Taiguanglin：

李磊，中医是怎么说，刻意给的呗，这次文明设计出来之后，上面刻意给的。可以说，当时是中医比西医还要先进得多，西医是到了近代把大量的技术点给他们用，技术灵感给了他们之后才发展出来。

感觉貌似比中医厉害，现在是大家更公认，把西医看得比中医更重，但是以前中医是比那边要厉害得多了。

Lanlan 岚:

师父好！1、家里老人负责为全家烧饭，从年轻起就经常杀鸡宰鱼切肉，但自己其实吃得很少，都省给家人们吃。这样几十年下来是否就攒了很重的杀业？主要负责吃的这些家人们，又会分担到多少？

2、现在老人 90 岁，患有老年痴呆早已不怎么认识人，卧病在床多年。一直有为她诵经放生，感恩菩萨保佑，疫情的时候阳了也能过关，大家都很赞叹。但还是插着各种管子，时不时生点病，要吃苦头。请问师父还能做些什么，更好地利益到她？ -是尽量延寿，虽然吃苦但能消业，百年后做功德更容易去好地方？ -还是现在就少吃点苦，百年后做功德一样能去好地方？

Taiguanglin:

Lanlan 岚，为老人诵经放生，这就已经够了，还能怎么样？你还想要什么？你总不能求 90 多岁的老人返老还童吧，而且都已经老年痴呆了，你要想更好地利益到他，已经做的够多了，普通人能有这份孝心就可以了，还能怎么办？如果你想求个什么？减少寿命来减少痛苦的，可能要的功德量就更大，也只有亲人才能求这样的愿。有些人已经病到很严重，而且非常地痛苦，他自己也痛苦，周围的人也很痛苦，这个时候可以求愿让他减少痛苦，但是这个痛苦是他的业报，你这样求也是等于要减少他的业报，所以你要拿出的功德比延长寿命

还要多。

你问要不要尽量延寿？我认为不必要，就这辈子该什么时候走就什么时候走就可以了，不要再把这个已经痛苦的人就这么一直拖下去，该来的时候肯定会来的，该走就走。

“还是现在少吃点苦，百年后做功德一样去好地方“，我认为还是不加也不减，在寿命上不加也不减，就希望他走了之后有能更好的去处，这么求就可以了，不要在寿命上再做什么功德了。好吧？

Tai 师父 2024 年 3 月 27 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

青白瓷：2024-03-27 21:04

顶礼 Tai 师！请问您读经或者念咒的时候，是种什么样的状态或者说感觉？我前些天读《地藏经》的时候，感觉自己进入了另一个空间，全身心在读，好像还在震动，还好像联通了什么，不知道这状态对不对？感恩开示。

Taiguanglin：

青白瓷，“读经念咒有什么感觉？”，专注到一定程度的话，俗称现在所说的一种叫心流。现在网上流行的词叫心流，专注到一定程度的话，就感觉好像这个世界就剩这么一件事了，这样的感觉。你说的这个是类似有点像半禅定的感觉，禅定中也可以念咒的，但是一般人

不入禅定念咒，持咒三昧也有这种说法的。我希望你是真的感受到了这种所谓的，持咒三昧或者持经三昧的程度。

夏蓝：2024-03-27 19:47

师父想问您几个问题：

1、在寺庙上班（有工资），有功德吗？

Taiguanglin：

夏蓝，“在寺庙里工作有功德吗？”有吧，哪怕收工资也算有吧。

2、目前在庙里厨房干活，确实挺累的，肩膀、背、腰疼，请问这种也是业吗？还是身体过度使用？

Taiguanglin：

“还有干活挺累的，这算是一种业吗？”我觉得不是，当然你要赚这份功德，可能就（得）承受这点痛苦。如果你觉得你自己经济状况良好的话，我个人认为这种机会还是交给那些更困难的人更好，有钱就不要去那些庙里去干义工了，还不如让需要的人去做。你就做自己功德——财布施就行。

3、这样过度使用身体受伤的话会影响修行吗，请菩萨加持身体健康可以吗？

Taiguanglin：

“还有身体受伤”肯定受影响的。当然求佛菩萨加持，可以。

麦花香 158：2024-03-27 18:07

师父，如果我在极乐世界成了阿罗汉，下来度人的时候有搭档保护我，但那时候传法团队已经撤离地球了，这边由弥勒佛接管。最后我死了是归娑婆世界管呢？还是又回极乐世界呢？

我还有一个问题，师父，极乐世界三品九生还是在轮回之内的吗？不是说去了极乐世界就脱离轮回了吗？

Taiguanglin：

麦花香，极乐世界三品九生都属于凡夫，但是那里不能造恶业，所以没有办法往下堕落，只能一直往上走，只有这么一条路只能往上走。所以到了那里，一直到成为阿罗汉为止，只能这么修行，他不可能往下堕落，所以严格来说就是没有轮回，但是和我们和凡夫有轮回的世界，境界的要求是平等的，只不过那边没有办法造恶业，所以只能往上走而已。

麦花香，在极乐世界修到阿罗汉之后，回到本来的世界传法，这个时候当然是归本来世界的佛管理，受他的约束和领导，但是你背后的 36 万亿佛的加持力会一直在的。你只要在极乐世界待过，和极乐世界的菩萨罗汉们结过缘，这个加持力会一直带着的，所以以后入轮回更安全。接管肯定是那边弥勒佛，下一次成佛的人是弥勒佛，他肯定接管。

DD 泰粉丝：2024-03-27 17:53

师父，是否可以说下，临终时，有什么可以辨别是否真的阿弥陀佛来接引？有人说从佛放的光来辨，什么金光、耀眼的白光之类；其它冤亲债主能不能变成佛的样子？是不是只要看到是阿弥陀佛，那一定是真的，可以放心跟着走？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，"临终时没有禅定状况下，怎么分辨临终是阿弥陀佛？"。你有这样的想法的话，再没有禅定功夫的话，有可能就被带走。有这样想法的话，就说明你的信心不坚定，你可以一心一意地相信佛菩萨，阿弥陀佛肯定会来带你，你所看到第一眼就是阿弥陀佛，你脑子里根本没有冤亲债主这些想法。你也不需要考虑哪个是真的哪个是假的，这种都属于疑心，已经开始疑心了，这样就有点难了，所以简单来说就是脑子里一片空明，只有一个阿弥陀佛，这样就行。所以说我们要平时多多思念阿弥陀佛，就习惯性的思念，平时就用情绪来一直思念着，习惯性的思念着，然后到最后关头也是习惯性的思念，而不是疑心。

思念，你看思念这是个情绪，疑心也是个情绪，是吧？疑心疑情也是个情绪，所以思念阿弥陀佛情绪一直在的话，其他情绪起不了，就是用这个情绪来把其他情绪都给代替掉，就都给压下去，这样就可以一心一意的离开了。

如果你起了疑心，或者恐惧、犹豫这种情绪，还有什么放不下的情绪，这些情绪一起来就有问题了，那么可能就被其他的冤亲债主拉走，或者自己就被留下来了。

安_Tai：2024-03-27 17:09

1、前段时间我梦见一户人家生小孩了，去敲门她家只开门缝与我说话，我帮着取了几个名字都不满意，忽然我想既然主人姓单，那就取名叫单双吧，然后梦就醒了。醒来回想可能是谁投胎了，那这个梦能判断是债主离开投胎去了吗？

Taiguanglin：

安泰，你问的都是梦境。咱们通常来说，梦境就不用太多考虑，但是你说的梦境的确有内容现象，有冤情债主去投胎的话，你会知道的，有些人是知道，有些人不知道。

2、刚学佛时我念了一年半准提咒，期间梦到我在小时候爬树掏鸟窝的小山坡上玩，忽然飞来一只鸟，我念一遍准提咒，那鸟也跟着我念一遍准提咒，然后我想鸟是动物可能全咒念不完又念一遍咒心，那鸟也跟着念了一遍咒心后飞走了，然后梦就醒了。我想问这个梦境能否判断被我伤害的那鸟已经投生人道了呢？

Taiguanglin：

还有这种小时候掏鸟窝之后，鸟过来跟你告别，这种有过，我也有过。我以前好像欺负过一条狗，邻居家的狗，后来修行之后感觉到那个狗放下了对我的仇恨，然后就离开了。有那种感觉明显的在梦中看到过，所以你认为这是个好的梦境，那么你接受就可以，反正梦境能对你增加信心就好。如果不是的话就不用想，过去就行。

坚持到往生极乐：2024-03-27 17:00

顶礼太师父，请问：

1、能否介绍一下极乐世界六大法王？

Taiguanglin：

坚持到往生极乐，“能否介绍一下极乐世界六大法王？”，法王这个词在佛经里，是文殊师利法王子他用得最多，其他一般很少有人用。但是每一个世界都有，最多有 10 个法王。四大职业，每个职业有一个首座和他的搭档，首座是首座，但是这个搭档也和首座是平起平坐的，两个人就是一对儿，他是身份对等的，所以这 2 个人都叫法王。就算不是首座，第二座也算法王。那 4 大职业就有 8 个法王。还有再加上一对掌戒菩萨。

在当下的佛还没有成佛的时候，他会委托手下的某一对弟子让他们掌管戒律，有谁犯错了就惩罚。这个菩萨以后在师父成佛之后，也会继续掌管戒律，但是在菩萨罗汉的世界里，他都没有身体，你也惩罚不了什么。

唯一的惩罚就是你在轮回当中，没有按制严格的要求、计划行事，没按已经写好的剧本行事，或者说给你命令的时候，你没有坚定地执行下去。那样的话以后回来之后，惩罚就是让你好好思过，一段时间内不许投胎。佛菩萨罗汉那里也没有时间的概念，但是让你不许投胎。就有这么一个菩萨专门管这个不让你投胎的事，就犯错了就不让你投胎。

我们只能说是很长一段时间，因为我们只能用这个来解释，否则你都没有办法说这个没有时间的世界是怎么惩罚，怎么算是一个刑期。总之就是不让你投胎，有这么一对掌戒菩萨。

这样总共加起来是 10 个菩萨——10 个法王。但是有些世界是有人兼着的，像极乐世界是观音和大势至，一个是禅职业的首座，一个是教职业的首座，这样就一下子少了两个人。

还有一对人王职业的首座又兼着掌戒的法王位置，所以就又少了一对，所以说极乐世界目前是六大法王——观音是禅职业的首座，一个法王，大势至就是教职业的首座，一个法王，还有一对商人职业的法王，还有一对是管人王和掌戒的这样 6 个人。

2、如何对治同性恋的习气？

Taiguanglin：

还有你问对治同性恋习气，你就把淫欲给灭掉就完事了。你不可能把同性恋再往上再叠加一个异性恋，这是不可能的，这样反而会变得更疯狂。你先把同性恋这个情绪给灭掉，同性恋的欲望给灭掉，变成无性欲者。然后你再叠加一个异性恋，这个是可以的。如果是你强行来两个，那就是双性恋。双性恋也有人，但是已经是同性恋的人，不能再放进去一个。

流浪者月儿：2024-03-27 13:37

T 老师，请问您了解西方共济会和光明会吗？他们所谓的新世界

秩序计划是邪恶的吗？有人说轮回系统后来被黑暗势力控制才会让我们死后很难回到本体，您怎么看呢？

T 老师好！我只听说过极乐世界想什么来什么，黄金铺地，但是还要继续来地球轮回才能保证解脱。这种理论吸引到的都是充满贪婪和恐惧的人去，感觉极乐世界就像一套捕灵系统呢！

Taiguanglin：

流浪者月儿，你把我前面的一个是 10 年前的书，还有我这次讲法的整套给看一看，这个完整的逻辑世界怎么轮转的，你得都看完，你就知道怎么个运作的过程。前面咱们群的吧主，不知道哪里听来的，说极乐世界阿弥陀佛和释迦摩尼有 3000 年的协议，阿弥陀佛在这里收割 3000 年灵魂，作为代价释迦摩尼佛在地狱里待着，这说法你看多荒唐。居然阿弥陀佛来这里收割灵魂了，应该支付代价的是阿弥陀佛吧，怎么是释迦牟尼佛要在地狱里待着，你想一想里边都有问题。这种说法他还能传出来，还能说给别人听。有些人听了这种说法之后有点怀疑了，甚至还怀疑到讲这种说法的这位师太，所以说出家人你要自己没有证悟的情况下，你就按照佛经里讲，不要乱传那些外边听来的。那基本上都有可能把你当做知见不对的人来看。

所以你说的这种什么捕灵系统，这个也是说神秘学，网上看到有很多那种什么外星人打架之后，把地球作为监狱，把一方的外星人关在这里，然后在地球上造了一个捕灵系统，让人无法离开。还有老子是靠自己离开的，还有这种说法嘛，那都是扯淡的，当故事来听。但是，他可能看到了一些真相，比如说轮回当中，人一直在地球上轮回，

这个是真实的。

如果你没有解脱的话，可能这几千年来可能一直在地球上，那在他看来可能是，有这么个东西不让人类离开，然后就往这个方向一直编故事，一直想象，然后就出来什么捕灵系统啊、外星人打架之类的说法。所以怎么说呢，正法是正法，故事是故事，正法是有完整的逻辑的，里边都有整套的，一环套一环，环环相扣的。除了初始设定之外，所有的东西所有的事情全部都有逻辑，会推理出来的。

然后你问的西方共济会光明会，这个是有这么个组织的，西方已经存在很长时间了。他们所谓的新世界秩序计划是邪恶的吗？他们新世界秩序怎么说？他们要把人类当作动物来畜养，这个说法也是真实的。就有一帮有钱人，他们不想让人类按照正常的结婚生育用性行为生产孩子，这样的生产出来的人太难以控制，所以干脆把人类的这种生育能力全给灭掉，然后在工厂里生产，然后在工厂里进行正规的培训，作为奴隶来用，然后这帮人就在上边奴役人，他们有这样的计划，这是真的。

还有有人说轮回系统后来被黑暗势力控制，这个是刚刚讲过。

天才樱木花路：2024-03-27 13:21

问题 1：记得师父讲初禅音频说到初禅时手机变透明，手能穿过，二禅就一团雾。也就是说进入初二禅人肉体就会变，那阿罗汉入灭尽定时肉体是不是就彻底一个阳神，可以无碍进入山体里入定，也无惧三灾了？

Taiguanglin：

天才樱木花落，你说初禅的时候手机变透明，手能穿过，这个手不是我们现在的手，是阳神状态的手。在初禅的情况下，如果你出阳神的话，这个阳神是有人形的，他有手有脚的像人一样，但是稍微模糊一点，但是它可以穿透物体。

但是一般不建议初禅就出体，二禅的时候阳神已经变成了球形，因为二禅没有六根的状况下，就回到了那种发光的球体状态，然后就变成了一个完整的阳神，所以也就可以进入我们这个世界的固体物质里边。所以有一种伏藏——取经书，有一种经书就是从山体里取出来的，有这么一个佛经说法。三灾，最厉害的灾，风灾是一直到三禅都可以毁掉的。

问题 2：听师父说初禅时说神识下沉，身空等体验。我有一次躺禅时也有类似体验，神识不断下沉，身体完全消失，外界声音也彻底听不见，完全不知身在何方。最后找回身体，找回声音还费了老大劲。请问这个是不是类似初禅的体验？

Taiguanglin：

你说的这个，“身体感觉就是初禅的，意识下沉的感觉，然后身体消失”，初禅的确是这样的。

然后”你外界声音也彻底听不见“，声音是有的。但是这个时候如果是处在一种不一样的状态的话，声音听起来和我们现在摄入的声音不一样。

“找回身体，找回声音费老大劲”，感觉是只要升起妄想的话就能回来的，没有那么老大劲，我个人是这样的。

---

chyb121：2024-03-27 09:59

顶礼师父，感恩佛菩萨：清明节将至，很多亡人会和我们沟通。我们怎样教他们修行佛法最有效？顶礼！

Taiguanglin：

chyb121，”清明节将至，很多亡人会和我们沟通“，你有和亡人沟通的能力吗？我不知道啊，一般人是没有的吧。你最多能梦见什么，但是一般大部分人也梦不到的。除非那边有急切的需求的话，可能托梦还能收到。

”我们怎样能教他们修行佛法最有效“，念《地藏经》回向给他们就可以了。还有下边也有学佛和修行的地方，但是他们自己是不能直接进去的，他们要靠上边的人做功德修行，用这个作为引子把他们引过去。

你的亲人们根据你的修行，把他们引到听经的地方，然后在那里过一段时间就可以投胎。如果上边没有人修行的话，下边的人他自己是没有办法生起要修行的那种念想的。而且在鬼道，连”佛“这个字儿都念不出来，正常情况下一般鬼是连”佛“这个字都是念不出来的，只能是上边的人做功德，然后回向给他。

虔诚的行者：2024-03-27 07:00

太师父好，目前少林寺还有什么类似武功秘籍的气功吗？比如易筋经真的是达摩流传下来的吗？现在人适合修的有哪些气功？

Taiguanglin：

虔诚的行者，”目前少林寺还有类似的武功秘籍和气功吗？“，这应该你去问释永信吧。应该有吧，据说有，他不是一直在教吗，少林武术学校，还有很多的，一直都有，也有硬气功，那不是硬气功吗，铁头功那些都算是气功。还有易筋经，这个是真的，达摩的确流传下来易筋经。除了易筋经外，还有一套功法能打架，用来打架的武功也有。

还有现在人适合修的是哪些气功？我个人认为修气功，这些前期是为了让身体更快的健康而已，但是后来你要坚持往这个方向努力，一辈子修气功，我觉得这已经不是修佛法了，修佛就是要舍弃身体。

舟行岸移：

顶礼师父，请问一下师父，开始学跏趺坐的可不可读地藏经？或者结双盘的时候会不会伤气血，伤腿？

Taiguanglin：

舟行岸移，”开始学跏趺坐，可不可以读地藏经？“可以啊，我也是一直这么读的。我在家里每天念一遍，都是跏趺坐读经的，这个应该会没什么伤气血，伤腿。伤腿是你的腿没有盘好，不可能是念地藏经又给伤到腿的，不会的。

彼岸：

基本情况：戒行方面，从小一吃肉就吐，蛋奶素，习气也比较淡。善行方面，接触 tai 法后，放生、地藏经、布施以及回向一直在做。修行方面，腹式呼吸习惯，1 分钟 10-11 次，静息心率 55，双盘熬腿 1 小时，文字妄想很淡，可以长时间专注。这次听师父二次传法后，也发愿了。

1、身体健康，不瘦但体脂率比较低，基本不生病，除工作高压忙碌外，一切都顺遂，生活也一直在变好，但修行方面一直有障碍，做保护下磕大头一段时间后腕、肩、腰，膝都伤过，这次恢复双盘后膝盖又出问题，这种情况下最佳策略是什么？是要在修行上莽一下，还是继续积攒福德消业慢慢来？

Taiguanglin：

彼岸，双盘熬腿一个小时的话，那种其他的小毛病都应该能改过来的。就算达不到两个小时，只要一个小时能坚持的话，一些你说的这种伤可以慢慢修复过来。但是我也不建议你特别地去莽，先把磕头的量可以少一点，一天 50 个 100 个这么开始。然后主要是把双盘的时间加上，腹式呼吸练成了，那就基本上没问题吧。

如果你一定要找原因的话，有可能是业障吧。有什么业没消完，这种业如果说正常情况下，业是按照到了时间才来的，不是你想改就能改到的。大灾小受提前受报，也不是那么容易做得到的。所以业没来之前就一直有这么个障碍，有可能是这样，所以不用太着急。

2、一直没有感应，这样有没有问题？这样继续下去此生可以往生西方净土吗？除了继续精进戒行善行修行，还有没有什么终极的保险方法？

Taiguanglin：

还有感应问题，我一直把感应说得很殊胜，以至于很多人觉得修行就要追求感应似的。实际上你越是追求越不能有，就不要追求最好，什么都不追求。正常情况下没有感应也对，没有感应说明你现在不需要拿这个东西，给你加点信心的意思吧。你本来就很有信心，那就不需要拿感应来给你增加信心，所以佛菩萨也不会给你感应，这个很正常。

一开始对初学者来说，可能给不少感应，让你增加信心。等过个5年10年后，很长时间都没有感应，除非是你到了某个重要抉择的时候，或者修行有了障碍的时候，他有可能给你一下，所以这个不能算是有问题。

还有往生西方净土，这个肯定和往生没什么太大关系。往生主要是信、愿、行，信、愿、行做到了就可以了，然后多做功德，给自己增加点概率。

你要什么终极的保险方法？这个是到后期，你越没有牵挂越容易走。把你该舍的全给舍掉，把该安排的事提前都安排好。就算上面没有告诉你什么时候走，你最好平时都有这个念想。怎么能把事情安排得好一点，还有周围的人际关系都处理好一点，这样更有保障了吧。

J:

顶礼师父，念地藏经的疑惑，请师父开示！

1、娑婆世界中的地狱有管理人员的,这个地狱是佛创造的吗？(大地狱 18 次有 500 百)。

Taiguanglin：

J: ”娑婆世界中的地狱有管理人员吗？“当然有管理了。地狱和地府鬼道都是归十殿阎罗管的。

”这个地狱是佛创造的吗？“是众生，严格来说是众生自己创造的。如佛不管的话也有地狱，而且是没有秩序的地狱。所以佛接管之后，地狱有了秩序，它不是单纯的那种疯狂杀戮或者天灾不断、无法走出来的那种地狱，而是有了秩序，有阎王和那些个阎王下边的那些小鬼们来进行管理。

还有地藏菩萨也住在那里，有一个分身住在那里进行传法。所以整个地狱轮转就有了秩序，还可以走出地狱，否则在里边就走不出来了。

2、师父说地狱不是消业的地方，地藏经第三卷：五者，若堕此狱，从初入时至百千劫，一日一夜万死万生，求一念间暂住不得，除非业尽，方得受生，以此连绵，故称无间。（除非业尽，方得受生 做如何解释）

Taiguanglin：

下边这个”除非业尽方得受生“，这个业，你可以理解为统称的

业，也不是一段一段的业，业也有统称的，你在人间整个轮回内的轮转都可以叫业。也有一段一段的，我和你之间互动、相互伤害，这也叫业。所以在这里整个轮转过程中，你在地狱里要待的那段时间，称之为地狱的业，这么解释就可以了。

上边也是，在天界的福报或者业消尽，他能堕落到人间，也可以这么说的。但是这个和一段一段的小业来说的话，这个是肯定要在人间，基本上都到了人间，才能进行相互伤害，来彻底消掉这段业障。

3、刚出生的婴儿自性是白板 还是累生累世沉淀下来的性格品行?

Taiguanglin：

还有婴儿问题，”婴儿自性是白板“，婴儿自性怎么是白板？婴儿已经是报身了，带着业带着自己的习气来的，还叫欲望。你看婴儿饿了不是哭吗，说明他有饿，也有想吃的欲望。他就已经不是单纯的白板自性状态，白板自性那叫佛，自性的白板叫佛。

所以“累生累世沉淀下来的性格品性”，也算是吧。

采薇:

师父，人王职业的人如果某一世耗尽了福报，然后怎么办？

Taiguanglin：

采薇，“人王职业如果某一世耗尽了福报”，可能当了暴君、昏君，可能一下子福报给全消没了，那只能怎么办？还得重新开始一点一点

揽，所以这个是有相当大的风险的。一般凡夫一开始学的时候，有些人就过不了，然后当了皇帝就忘乎所以了，然后就一下子把福报都消完了，又得重新开始。所以说凡夫阶段要增强这种信心，坚定的信任信念，这个是很重要的。

山摇娜：

太师父，自性不生不灭不增不减，六道众生是可数的，每一个都对应的，都是曾经未堕落的佛吗？这么说，这个虚空终将会回到开始诸佛同体，只有佛吗？会这样吗？

Taiguanglin：

山摇娜，"未来这个虚空终将会回到开始诸佛，所有人都回到佛的状态"，我们是往这个方向努力的，一直都在努力。什么时候会完成不好说，可能要很久很久吧，反正还有很多众生都没有成佛，所以还需要很长时间，在佛的世界都没有时间，所以也不能这么说。总之就是还需要努力，也只能这么说吧。

瑜蔚-Annapoorani：

顶礼师父！请问脉轮冥想、启动昆达里尼这些功法能练吗？

Taiguanglin：

瑜蔚-Annapoorani，"脉轮冥想，启动达昆达里尼这些功法能练吗？"冥想正常的一般静坐可以。这个脉轮冥想，是不是把注意力放到某一个脉轮上，硬是要打通这种修法？我个人认为，身体你就那么

放着，他自己反而更容易轮转，你把注意力放这放那都有可能发生阻碍。所以一开始注意力要么放丹田，要么观呼吸，而这些都是最前期的，两个小时以后都不能修这些注意力法门，所以脉轮冥想也是，你打坐达不到两个小时的话，一开始是可以拿来最方便法用。

炳麟;

想请教师父“如心门中，或止，或观，或觉，或了，或觉了諸心入于非心，觉了非心出无量心，或觉了非心非不心，能知一切心非心，如是缘心不同，至处亦复非一”这句话从“或觉”之后什么意思呀　谢谢师父

Taiguanglin：

炳磷，“或觉或了”在这里，了是灭的意思。业也可以叫了业，心也可以叫了心，也有这种说法的。

“或觉了诸心入于非心”，就是觉知之后又给灭掉了。“诸心于非心”，在这里，“诸心”是我们正常起的这种妄想。“非心”是另一种状态，这是分别心下产生的不同的状态，可以这么理解。以分别心来看，这个执着和那个执着，把这个两个都灭掉，这个意思。

还有“觉了非心出无量心”，就是可以说分别心都没了，那就到了菩萨的妄想状态。

下边“或觉了非心不非心，能知一切心非心”，就是到了菩萨的妄想状态的话，再把下边这些分别心都给觉知和消灭，这个意思。“非心非不心”都是分别心下出现的。

还有“能知一切心和非心”都是分别心下，有了分别心就有了非心和非不心的区别，这些都可以这么灭掉。

然后“如是缘心不同”，你抓着哪个分别心去追的话，这叫缘。

“至处亦复非一”，后面还有话吗？怎么到这一下断了？我记得这些是《释禅波罗密经》里的对吧？好像是这样。“至处亦复非一”，我不知道后面还有没有什么话。“至处亦复非一”就是非和一，是分别心下产生的多个不同的状态。所以“至处亦复非一”就是把分别心都灭掉的状态，称之为菩萨的智妄想状态，菩萨的妄想状态叫智出，可以这么说，反正我是这么理解的。我以前读这种像绕口令式的话，也是费老半天到处去查看的。

灏铭（李邦）：

天空：师父，我一直有一个疑问或者顾虑，按照您说的标准，大部分修行人能实现下品下生或下品中生就不错了。经书上说下品中生需要在莲花中等六劫，经于六劫，莲华乃敷，下品下生更是要等十二大劫，将近 161 亿年，这期间都要待在莲华里不得出，这感觉好像被关了起来很久很久啊，久到让人感觉绝望啊，不会感觉孤独和坐不住吗？

Taiguanglin：

灏铭（李邦），在这个莲花里待的时间内，你自己是不知道时间的，所以根本不需要担心。还有这个不是那么长时间，在我的记忆里是很快的，不是什么在莲花里，比 10 月怀胎还慢，那还生个什么。整个

世界全是莲花包里的，这还没开出来的人，那怎么行？所以时间并不是什么按劫那么算。而且在里边出生的过程，人是没有时间观念的，他处在那种懵懂的状态，可以说是一种休眠状态。

然后这边娑婆世界的妄想一熄灭，那边就生出来。这个过程在那边在创造肉身的时间有那么一些，但是这个时间段，人是感受不到时间的，所以根本就没有你研究的问题。

Easy:

顶礼师父！请问道教的超拔和佛教的超度有啥区别，超度背后的流程是啥？

Taiguanglin：

Easy，道教的超拔和佛教的超度有啥区别？我们说超度都是给鬼道众生或者地狱道众生，把他送到人道来，用功德把他给送到人道，这叫超度。所以说，按理说活人是肯定超度不了的，但是密宗也有把人给直接超度上去的那种说法，但我个人觉得密宗的说法，也是欠缺严谨的。让人上去看一下天界是可以，但是不能把整个命运过程全给毁掉，直接把后面的死亡拉过来，把人送上去，这是不可能的。

所以在道教和佛教的操作基本都是一样的，都是把鬼道众生送到人道。还有在人间捣乱的这些鬼，把这些鬼送下去，这也叫超度。只要他这样成不了人，直接按照下边法律把他给绳之以法，让他不许再上来捣乱，这也叫超度。道教那边，也是有道教的很多神仙，城隍土地庙这些都有神仙，所以也可以按照道教的法，让人都进入轮回，重

新投胎，或者把鬼抓下去，这个是可以的。

快乐小羊:

1、师父，今天看到一个紫火冥想，说是紫罗兰火焰存在于第五维度，可以把负能量转化，尝试了一下，一分钟就浑身清凉。有点害怕然后赶紧念楞严咒，浑身才发热。这些维度说法是真的吗？

Taiguanglin：

快乐小羊，你说什么紫火冥想，有些是会招来一些不干净的东西的，它有这种吸引功能吧。有些咒语也是可以把那些不好的鬼道众生吸引过来的，所以我个人建议还是别搞这些。

2、之前看的灵性书籍比较多，有点怕自己分辨不清好坏。还有网上的释放法，释放情绪和欲望。吸引力法则、显化法和萨博音频之类的种种方法，请问师父怎么看待这些方法，还有其中的原理是为什么？

Taiguanglin：

还有你下边这些问题，我除了这一个吸引力法则之外，其它基本都没听说过。网上释放法，释放情绪和欲望显化法，显化不是通常所说的自己想象某个想要的愿望，一直想象，想象到一定程度就会实现那个嘛。萨博音频之类，萨博音频第一次听说的，这个怎么说呢？

各种方法它实在太多都是扰乱人视听的，而且你判断一个方法

对与不对，你还是要看它的逻辑上能不能和这个世界契合，完整的形成一个逻辑闭环。有些方法看是怎么说，就是好像点对点的就那么某一下下，什么吸引力法则就那么吸引力，好像吸引和自己有缘的众生也好，什么自己的愿望，实现愿望也好，那只能是点对点的。

你不知道后面还有没有什么福报啊，什么那些业力，这些不了解这些情况下，就单纯的想解释这个就有点难吧。所以我个人（建议）要学的话，系统地学习正统佛法这个更好一些。

如善:

请问师父，一直坚持打坐，通了地方还是会堵回去是吗？弟子开始不垫垫子打坐了，最近打坐时，降魔坐又出现了身体大幅度往左，或莲花坐往右倒，摆正了姿势还是又倒回去，这是我身体左右俩侧经络不通的节奏还是骨架不平衡啊？要多久才能通啊？

Taiguanglin：

如善，身体往一侧倾斜，这是身体不通的表现。身体某一处不通的话，就会往某一处倒，这个很正常，坐着坐着多坚持一段时间，慢慢就转过来了。这个骨架不是问题，如果骨架不平衡，靠五体投地磕大头，一段时间骨架左右不对称的，都能掰回来，不是靠打坐的。

然后你说的身体姿势往前倒也好，往左右倒也好，这都是气不足的原因。还有某些地方，内脏还没有到完全健康的程度，你要说多长时间吧，到欲界定就肯定能好了吧。那长则十年，短则两三年。

夏目:

师父您好，练腹式呼吸时，后腰尾椎骨部位会感觉很酸胀，这个需要注意吗？如何改善，谢谢！

Taiguanglin：

夏目，”练腹式呼吸之后，腹椎后腰尾椎骨就会感觉很酸胀”，没事。有些人尾巴骨头稍微弯曲，往里弯曲会压到、顶到某一个肠子那些个地方。所以前面做腹式呼吸，这个肌肉一松一弛的时候，肠子会比正常人更容易碰到那些地方，所以就有那种酸胀感。

这个很正常，你如果觉得尾椎骨实际上是有问题，甚至疼的话，你去找正骨医生，拿个锤子往你的尾椎骨蹚蹚两下，敲一下说不定能给掰回来，但是一般情况下还是建议忍一忍就可以了，过一段时间看看吧。

山摇娜:

太师父，如果听您的法，每天听，每天赞叹，不知觉间，对师父的声音产生了情绪。太师父这个情绪如果一直存在，是否形成业，如果您要成佛是否要想办法消掉这个对您的执着和引力。

Taiguanglin：

山摇娜，对声音产生情绪，就是喜欢声音呗，这个只能算习气，不能算业。业是相互之间见面有互动，或者说就算没见面的情况下，比如说我在网上骂你了，然后你升起不好的情绪，这也是可以形成业的，或者说我骗你钱了，然后让你升起不好的情绪，这种情况下也可

以成为业，但是一般情况下，只是单纯的往好的方向的，不能算是业。

还有比如说，你经常看一个佛像，我在我的房间里挂着一个观音菩萨像，我经常看他，然后对他产生了情绪，你也不能把观音菩萨给拉到这个人间吧。有很多人在修观音法门，也未必能把观音菩萨直接拉过来是吧，所以说你这种好的，往好的方向的情绪，并不能把我拉下来。而大概率，如果我成佛的话，你的这种情绪，可能把你给拉出来。往我去的地方，往极乐世界把你带过去，有这个可能性，反而我更相信是这种可能性更大。

还有就是，你说的那个情绪，肯定不是什么偏执的占有欲这些吧，我相信不是这样的。那就好。

W 权:

1、几个人自发投入巨资，由其中一人主理投入股市，结果完败。他们之间是什么业的关系？关于家庭成员亲友同学同事之间的共业部分，师父能详说下吗？

Taiguanglin：

W 权，“其中一人主理投入股市，结果完败，他们之间是什么业的关系？”。有些事情就这样，真的很难用简单的几句话，来把这个业复杂度都给说清楚。你跟朋友几个人一起投资，你也觉得行，别人也觉得行，然后就有人主张放到哪里，你们都一起放了，然后就全输了。你们之间这个朋友的关系也都毁了，是这种情况吗？你也不能怨那个人，那个人他自己也赔了嘛，你也没法怨。

但是这个世界也有很多这种事情，被硬生生拖入一些也没有想象到的事情，以为相信那个人，他自己也不是存心干的，可以说这种并不是纯恶念的这种业也很多，这也算是这个世界轮转的一种重要环节吧。很多事情，所以我们说需要智慧嘛。你帮人能让对方感到欢喜，并且对你产生那种感激之情的帮，那真的需要智慧的，有可能就是你帮完人家还不那么感激，很多事情都是这样。就像这种投资一起失败的，他可能初发心应该是好的，大家都一起想赚钱，结果就变成这样。可能是大家都是贪念带来结果。

前面可能也有业，注定他们一起被骗，有这样的业吧。这个世界，这种大的骗局，能让很多人被骗的骗局，都是有因果的。小骗局还好说，那可能是随机事件，但是能形成那种大骗局的，什么大传销组织那种骗局，那肯定是有因果。

你说下边这个家庭成员，亲友同事，同事之间，同学同事之间的共业部分是否能详说，这个具体拿个事儿才能说吧。共业，就拿咱们都一块得了新冠，这也算是共业吧。这一段时间内，大部分人都有\得病的这个因果，满足了这个因果就会出现这种现象。比如说现在还有战争这种事情，它也是共业嘛。某个国家的这一部分人，满足了这个业缘发生战争，在战争中死亡的业缘的时候就会发生。

这个共业怎么说？一个人是很难躲掉共业的，靠自己是躲不掉的，所以修行人大概率有可能。

2、十年前的《坐禅》中，师父似乎不太主张食用蘑菇，为啥呢？

看过一个说法，前苏联切尔诺贝利核电站辐射区真菌类就长得非常好，还有说是蘑菇生长过程中易富集土壤中的重金属。有这个原因吗？

Taiguanglin：

还有蘑菇这个东西，我是建议最好不要吃野生的蘑菇。现在外边干不干净都不好说，污染也严重。你要吃的话，正常的在养殖场里，养出来的那种正常蘑菇，养的时间也不长，这种蘑菇可以吃。

我在韩国的时候，那边基本上对和尚来说，蘑菇像肉一样，营养最丰富的东西，所以在那边是吃的比较多，你不想吃还经常有。但是在中国就少得多了，因为可能这边人都不爱吃这个东西吧。还有对重金属这种说法也有，蘑菇会吸收一些不好的东西，所以我说野生的最好不吃，就算是可食用的蘑菇，野生的最好不吃。

馬浚川:

关于胸口出现的情绪，要正念来观，之前也看过文章，说是什么也不做，静静的觉知、关照。最无上的妙法，切入道最简单的方式。请教师父，现在的问题是当不好的情绪出现时，感觉胸闷，压抑，念头根本跳不出来，无法做到旁观，只能煎熬，这种情况要怎么处理？比如我是新冠阳康后那种幽闭恐怖症比之前严重了，乘飞机、车等密闭空间，恐惧情绪会突然冒出来，那种感觉真的非常难受。

再请教下双盘，看之前说有气感换腿，气感是指开始酸胀痛吗？现在双盘大概半小时，不知道是不是就这样坚持，还是回到单盘再练练？现在每天早上磕头半小时左右，晚上练呼吸，开胯，双盘。谢谢。

Taiguanglin：

马浚川，情绪问题，真的到了非常严重的程度的话，你可以靠药物来稍微压一压，但是一般情况下都没有用，一般不是那么严重的话，就没什么特别的药物。还有一个办法，就运动出汗，出汗也能让这种不好的情绪压下去。

但是你在某个特定的状况下突然起了情绪，最好是能离开，但是你说飞机这些地方你又离不开。还有一个办法就是闭眼等，闭眼不看那些地方，然后就闭眼专注地心里念佛，这样有可能就缓解下来。如果你一直看着那些不确定的因素，飞机的密闭空间，你一直看着的话，就有可能情绪下不去，所以闭着眼睛，然后想象更宽敞的环境。这个想象，如果你是专注到一定程度的话，真的可以改变整个身心的，有些时候就能做得到的。

比如说我以前看过《楞严经》里水观的那个法门，我也想试试。水观的法门——禅定中观想自己在水里游泳。我肯定想错了，方向肯定错了，因为那个水观是身体变成了水，但是我想象的是在水里游泳。然后想着往水下深处游，游啊游，越来越黑，游到一定程度，突然想起来这么深我会不会憋死啊，想法一起来，然后真的感觉到快憋死了，所以我就马上又开始想，我要往上游，往上拼命游，然后就看到自己可以出来了，整个过程出来之后，感觉真的惊出了一身冷汗，差一点以为自己要在禅定中憋死自己了。

所以以后就不搞这些稀奇古怪的禅定。所以你说这种情绪不好的时候，也可以闭着眼睛深呼吸。然后想象让你好的那种场景，你有什

么特别让你开心的场景,能有让你开心的人或者什么事情,这样可以。比如你吃美食的话，能让你幸福起来，那就自己心里想象，在宽敞的地方吃着美食，然后和亲爱的人交流，你想专注地想象，这样就可以过去的。

还有双盘的问题，我是不建议经常换腿的。你先把一个腿坐半个小时，然后坚持不了之后才再换，不是有气感去换腿，不是这样，坚持不了的时候再换。你说酸麻胀痛根本就不是气感，气是清爽的，有那种完全通的感觉，一下子很舒爽的感觉。酸麻胀痛不是气感，是不通的，不通才有酸麻胀痛，所以坚持到你坚持不下去了，那就换腿再坚持一下，再做到坚持不了，大概一边都是半小时的话，一般通常只有一个小时到一个小时 10 分钟 20 分钟打坐，这样就可以了，不需要退回到单盘。

清净:

顶礼师父！生活中为什么有的人一见就讨厌，有的人却一见如故，这些都是因为前世的因果吗？易奇八字里的喜用神代表什么？和八字里面的喜用神对应属性的人相处确实比忌神的合得来，这有什么说法吗？是否只是属于世间法。和佛法有关系吗？

Taiguanglin：

清静，“有些人一见就讨厌，有些人一见如故。”有前世因缘，前世的习气带出来的，和他有关系，就肯定能带出不同情绪的。

还有这个易奇八字里的喜用神代表什么？这个八字，这个怎么说

呢？一开始是以统计学的方式拿来做的，但是后来有些人是把和修行结合起来之后，从上边得到一些信息，把它套用到八字上。把八字或者什么奇门遁甲也好，紫薇斗数也好，让它变得更加准确一些，有这么个说法。所以这个八字要想学好的话，就得学到通神的程度。

还有你说“八字里面喜用神对应属性的人相处，确实比忌神合得来，这有什么说法吗？”。就是拿八字可以合婚啦，两个人适不适合结婚。还有八字合朋友，适不适合一起相处，一起做投资，一起做事业，这都有合法的。咱们就简单来说，有属相、还有日支的合法，八字里简单这两个就可以。这都属于世间法，和佛法肯定是没什么关系的。佛法是建议不算命的。

峰回路转:

师父好！听人说人死后要把生前所浪费的饭和菜都吃完才能去投胎，师父这是真的吗？②我早晨 5 点起来绕佛时,也练着腹式呼吸,阿弥鼓肚子,陀佛呼出去,结手印,练大约一个多小时,两胳膊开始酥酥,像过电吧,师父这就是您讲有气感吗？练时间长对身体没有损害吧？

Taiguanglin：

峰回路转,“听人说,人死后要把生前浪费的饭菜都吃完才能投胎。”不是的。你浪费饭菜，下辈子可能就要投胎成乞丐，把那些别人扔的东西都给吃回来,是这么说的,并不是把死后去哪里专门吃剩菜剩饭,没有这个说法，我记得是这样的。

还有下边这个感应问题，很正常，不需要停止，继续练就可以了。

先把腹式呼吸彻底练成，平时也做腹式呼吸，不是练的时候做，做到这个程度，然后再磕头，再打坐就可以了。

“练时间长对身体没有损害吗？”如果练腹式呼吸练到感觉肚子很烫，这个下腹部很烫的话，那就停止，这个有过程的，慢慢来。一般情况下练得好的话，两三个月就能练成，如果你不专注的练的话，可能要半年一年。

哆啦 a 梦:

1、师父好，请问这次下行五次文明，前四次文明有佛住世吗？

Taiguanglin：

哆啦 a 梦。前四次都有佛法的，前面四次都有佛法，那种人寿长的文明里，传法比较容易，所以也不需要外请极乐世界传法团队来试，这前面都比较容易。简单剧本。

2、阿难与释迦牟尼佛有缘，那为什么阿难还是凡夫，释迦牟尼佛先成佛了呢？有的师兄说，答疑中说过释迦牟尼佛可能是报身也可能是化身。化身的话，阿难应该更早就是阿罗汉了？

Taiguanglin：

还有“阿难和释迦牟尼佛有缘，那为什么阿难还是凡夫？”有缘就不能是凡夫吗？有可能把他带出轮回，让他成为阿罗汉之后，释迦牟尼佛就成佛了，可以这么解释吧。那是释迦牟尼佛先成佛了呢，那肯定是先成佛了。

还有这个凡夫的问题，如果你严格讲的话，阿难是凡夫的时候，释迦牟尼佛就不能成佛，是这个意思吧?但是怎么说呢？他也有另一种方法，让阿难在凡夫的状态下，也用强大加持力把他推到阿罗汉，然后那边释迦牟尼成佛。然后再反过来把阿难再堕入轮回，然后再把他消业拉出来，也有这样的方法的。

所以这里边都有很多细微的操作方法的，并不是全是死的。咱们按逻辑来说，按大的规矩来说，整个大法界轮转来说的话，你想给一个人赋予强大的加持力的话，这个大概率是做不到的，但是有时候就能做到。所以说，我讲法只能是按照这个广义的，宏观态的大的轮转来讲，不能讲某一个人和某一个人之间的业，他们之间怎么操作的，这个都有细微的操作变化可能性的。

前面讲过有的菩萨，八地以上的菩萨还可以进行逆向时空轮传法，这都是在外边是不知道的事情，里面才有可能专门对自己有缘人做的一些开小灶式的那种传法方式，他有的。就看你有没有这个缘。

对释迦牟尼是报身还是化身，这个问题一直都有争论，不是我们现在去争论问题，一直就有。小乘是坚定认为是报身的，最后吃变质的食物，拉痢疾而死的，那个是最后一个业，他们是这么认为的。

而大乘呢？越是看大乘经典越多，就发现有太多地方没有办法圆过来，只要你把它当做化身来的话，那所有这些都可以圆过来，所有现象全是可以拿化身来解释的，但是你要报身的话，有些事情就解释不了。

因为释迦牟尼佛在前面的几个世界里也传法，他死的时候也说以

入灭成佛的方式离开了，前面几个世界也都是这么说的，也都是他死后就成佛离开了，就是这么说的，并不是他死后成了等觉菩萨离开这么说。所以说，这个地方有些内容就是对凡夫来说就是方便法，让你这么认知真相可能很复杂，但是让你在当下这么认知，然后好好修行，把你往这个方向带，这就完了。

你要往里边某个细节上抠的话，你就能找到很多矛盾的地方，阿难应该更早就是阿罗汉化身的话，就你说的这个问题。阿难其实到了他死的时候才是真正到了阿罗汉，2500 年前那一世，他是第一次成为阿罗汉的。

拔腿:

tai 师父好，昨天说凡夫难以预测是有欲望跳来跳去的原因，我还是请问，

1、“菩萨预测一个人在某种环境下挨打会反击，但是他突然起了怜悯心，忍了”，这个“怜悯心”总得有起因吧，出现意外应该并不是像最初无因那样吧？如果全知，我觉得那不是应该可以通过上一念和其它条件来确定下一念是什么吗？这里边有因果律吧，跳来跳去为啥就难预测？

Taiguanglin：

拔腿，你问的菩萨预测一个人在某种环境下挨打会反击，但是他突然起了怜悯心忍了，这个怜悯心总得有起因吧？你要是往前念的推的话，那肯定有起因？这个意外应该并不像初妄无因那样吧？对啊，

有起因的。如果全知，这个就不好说了，因为全知和那个他所处的环境，也可能称之为不全知，也可以这么说，他念头的起灭，有时候是没有办法把握的。

“我觉得不是应该可以通过上一念和其它条件来确定下一念吗？”这个这么说吧，这是网上看的一个真实的事件，有一个杀人狂他杀了好几个人，然后逃亡的过程中进了一个院子，那边有个老太太，他跟老太太讨碗水喝，老太太就给他水了，然后还请他进来吃饭。这个人本来是，他要把看到他的人全给杀光的，但是看到这个老太太给他饭吃，然后他就觉得怜悯心起了嘛，然后就没有杀，还跟她唠，老太太说她的孩子好像先死了还是什么的，她没有子女的人。所以这个犯人还告诉她，那我今天吃了你一顿饭，我就当一回你的子女啊，然后把兜里的仅剩不多的钱给了她就出来了。这应该有这么个人，那个犯人已经被枪毙了，肯定是结束了。

有这么一个网上看到的事情，那你觉得这样的事情，你是怎么看的？他的怜悯心是怎么来的？是这个老太太给他了还是啥？他自己的前念升起的，你是怎么理解？是不是啊？所以这个东西你不能完全按照这个人的前念来看，同时还要看周围所有的环境，这个时候推演的难度就越来越大，因为不是他一个人处在某种状态下起的妄念，就像我们小时候看圣斗士星矢一样，一被打趴下，他就想想自己的姐姐，什么雅典娜，就又跳起来，又可以打一通的话，这个是很好预测的是吧。

但是问题是，不是那么简单，所以说有些问题你不能单看当下的

那个问题，而是整个大环境全得看。有可能某个天气上的忽然变化，让他改变些什么想法。也有可能他想做什么事情，有个虫子来撞了他一下，然后他就觉得这事儿是个不好的征兆，然后就停止了。各种可能性都有的，不是单纯他心里来这么算的，这样解释你能理解吗？

2、以剧本而言，如果凡夫一生事情难以预测，凡事 99%，那么 n 次方下去剧本的有效性就越来越低，那么我感觉凡夫的一生基本都得偏离预定安排啊？

Taiguanglin：

还有凡夫一生事情难以预测，剧本都给你写好了，还预测什么呀？都给你写好的，什么时候遇到什么事，都给你写好了，但是这个事来了之后，你是怎么应对的？原来的应对是给你写的，但是有可能发生改变，不按照你该有的预测走，有这种可能性。

比如说，我曾经虐待过一条狗，好像说过。那个狗很可恶的，邻居家的一条狗，那家经常没人，小时候那狗见到我就狂吠。所以有一次，反正那个时候也没有摄像头之类的东西，我就拿着木棍去狂揍它，后来不管怎么揍，这个狗还是对我狠叫，尤其是他们家里有人的时候，叫的很厉害，没人时我拿着棍子过去它就跑。

有一次我逮到机会，我抓住它的尾巴，然后就顺着门的铁栏杆往外使劲拽，它脖子上套了项圈的，绑在里边，因为肯定不是什么好狗，很凶的狗，所以绑在里边，但是我不知道哪来那么大劲，那狗也不小，就抓着它的尾巴就往外使劲拉，我也不知道怎么抓住的，反正很奇怪

的，那狗怎么会把尾巴露给我，我也想不起来怎么回事，反正抓住尾巴往外使劲拉，就把狗的项圈给勒得越来越紧，越来越紧，感觉都快死了。

这个时候，突然有一个声音告诉我，你不能杀它，你杀了它的话你怎么办？这么一个声音。当时我一直想，的确我杀了它，这个尸体怎么处理？我不是起了悲悯之心，我是想到这个尸体怎么处理，这里边，人家家里边院子，我离着铁栏杆往外拉，把狗差点给拉死，勒脖子差点给勒死了。

但我当时想法是这个狗死了，它里边尸体我怎么处理？然后就大概率邻居之间互相会传来传去的，估计我可能逃不过去吧，所以我就放下，那就没有继续拉，所以那狗算是活过来了。但是过两天他还是对我狂吠，就是那么（个）破事儿。当时可能那个声音没有告诉的话，估计把它给拉死了，硬扯尾巴把它给扯死。

所以说有些事情吧，我是因为有人在后边突然间提醒一下，但是也有些人在关键时刻他突然想起某个事情，他本来是想不起来，但是有可能这种事情况会出现，所以说这个剧本有效性会越来越低，大概率是前面事情的起因都给你写好，这个是改变不了的，每个年龄段到了什么事情，这个都会来。

但是这个事情，你的解决方式，你是怎么硬忍下来的，还是反击的，还是躲避的这些方式。虽然剧本上给你写了一个大概的可能性，但是你有可能改变，就靠你自己，靠周边环境，某些提醒也好，有可能变化。

所以说大部分人实际上，大概率事情都改变不了的，大部分人都是按照剧本走的，应对的方式也都是按照剧本走的，很少有人是这种靠外围的突然的刺激，或者自己起了某种念头就改变，大部分人就没有这样的机遇吧，或者可能性，所以剧本还是90%以上，都是按照原来的在走。除非是你修行了，把心性改变了很大的程度，对是非的认知、因果方面都有了新的认知之后，有可能变得更大，在那之前普通人是很少有改变的。

一页纸鸢、千念花:

师父，菩萨的十一个妄想是什么？

Taiguanglin：

一叶纸鸢、千念花，菩萨的十一个妄想是什么？你让我怎么回答，给十一个妄想取名字吗？这个好像有个长音频里讲过的，从最上边什么法云地、善慧地、不动地、远行地这样，它是按照这个地来名记的，最上面是等觉地，再往上佛叫妙觉。妄想，你给它取名相，本身也是妄想。在我们现在这个程度聊妄想，聊的太远了。现在咱们就是文字妄想、淫欲、注意力、情绪这几个你搞明白了，能把它们都给灭掉，这一辈子事全能处理好就可以了。

一念:

师父好。我看到漂亮女人就有邪念，而我又没啥女人缘，有欲望就有痛苦。师父之前说过打坐灭淫欲到欲界定就可以了，但毕竟要到

这种层度要好久啊，有啥办法能比较快降低这种淫欲呢？

Taiguanglin：

一念，有邪念这个很正常。还有打坐灭淫欲，要到初禅才能彻底灭尽，欲界定是灭不了淫欲的，欲界定你只能算是把文字妄想灭个七八成就可以了。

淫欲是要到初禅的时候，前面讲初禅的时候都讲过的，淫欲到初禅之前是会灭尽，然后你这个身体也得跟着变化。从双盘三个小时以上，男的梦遗消失，女的月经消失，这个时候只有淫欲灭尽的状况下，才可能出现这种现象。

如果你说淫欲真的很难办，无非就是两个办法。一个是打飞机，打飞机很正常，我一向不反对打飞机，这很正常的现象，你不要拿它当做那些什么戒淫吧里说的打一次飞机有多严重的事情，那你要那么说的话，全世界男人大部分都活不到 40 岁的，肯定是的，因为打飞机 80%以上的男人都有的经历。所以说你自己感觉实在不行，打个飞机，然后心里忏悔一下，后悔一下，然后再重新开始上路这样。

还有一个办法就是更狠的办法，我这次讲法主要在讲，不断强调发愿的重要性，你就想，但凡能让你起邪念的女人，你全都要度，你这么一想，可能状态又变了是吧。你可以试试。

那米:

自性是空性吗？

Taiguanglin：

那米，“自性是空性吗？”这什么话呀？自性里没有妄想叫佛，我只能这么说吧。空性是怎么说？佛经里，空性是指这个世界的本质，和自性不一样。空性是这个世界的本质，就是说你所看到的这一切本来都是空的，是妄想和合而成，是这么解释的。所以，自性和空性它的解释不一样的。

毛麞水:

師父吉祥！之前看到你有提到。母大陸一詞。請問是奧海華預言中的母大陸嗎？濤是觀世音菩薩嗎？書中裏面的五大長老是佛嗎？

Taiguanglin：

毛麞水，海奥华预言，我都没读过，有这么个书吗？我听是听说过，但是海奥华预言没有读完过。这些外边的预言挺多的，好像还有什么阿米小孩写的那种，我都没有读过。“涛是观世音菩萨吗？”我都不确定这个故事是不是真的，我拿什么来说，这个是不是观世音菩萨。

还有啊，外星人不和地球人接触，大概率都不接触，绝大部分都不允许接触的，因为接触了就算缘，所以如果你看到了外星人，大概率就是管理员故意创造出来让你看到的，而不是真实的。我们就不允许外星人进入地球，也不允许地球人跑到外星去参与到别人的业当中，这是最好的，因为消业太难了，不见面最好。

Tai 师父 2024 年 3 月 28 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

青白瓷：2024-03-28 19:43

顶礼 Tai 师！我在梦境中，有时是在剧情里，但无法精准的控制自己，有时是在旁边看着在剧情里的自己，我知道这是修行没到位，想问一下，应该是什么样的状态？ 在剧情里但旁观所有的剧情，不为所动除非看到西方三圣接引，是吗？

我有发愿、修行、放生、求加持等，万一还是修歪了，如何能知道呢？比如，内心生出贡高我慢心？ 着相了不管是好相坏相？ 有什么能识别的特点吗？感恩开示！

Taiguanglin：

青白瓷，梦境，一般修到一定程度的话，就能知道自己在做梦。再过一段时间就能控制，然后再过一段时间就基本上很少有梦。

也不能拿梦作为“以后死的时候怎么样”的那种标准。正常情况下，按照现在的修行方式一直坚持，差不多寿命快到的时候就能知道了。不需要拿梦境来判断自己现在修得怎么样，因为梦境到后面就消失了。

万一修歪了怎么办？你就正常发愿、修行、放生、求加持，这些都做到了，就不会修歪的。

着相，不管是好相还是坏相，有什么识别的特点？你只要把思情——思念阿弥陀佛的情绪，一直抓着不放，能坚持一整天的话，你

所说的这些问题全部消失，什么贡高我慢、着相、这些都会消失的。

你就不需要想这么多，现在不需要想未来会出现什么障碍。等到了出现了障碍的时候，你正常修行、发愿，有菩萨加持的话，如果长时间不能破那些障碍，他会告诉你怎么破的。

三日空：2024-03-28 18:41

1、弟子愚钝，师父您之前说观丹田把注意力放在肚子上，请问这个注意力是指什么，想象用眼睛看肚子吗，还是注意肚子上的触觉呢？这个观和观佛像是一个意思吗？我一观丹田就变成感受肚子一收一缩了，这是不对的吧？

Taiguanglin：

三日空，把注意力放在丹田上，就是感受小肚子。不是刻意地去控制小肚子起伏，只是注意力放在那儿感觉而已。

你也可以把注意力放到别的地方，放到手去仔细感受一下，拿手摸一下桌子。如果你把注意力放到手上的话，能感受到这个桌子的触感。但是你一边用手摸着桌子，又想别的事，就一时之间感受不到触感，触感不那么强烈。把注意力放到小肚子上，感觉就行。

2、我按照书里写的腹式呼吸用力呼气吸肚子，再撤力自然吸气鼓肚子，静态没问题，但在运动的时候经常觉得吸入氧气不够，跑步和磕大头的时候喘的不行，必须要用胸式呼吸吸气，是不是鼓肚子的时候也得用力？顶礼师父！

Taiguanglin：

练腹式呼吸，应该一开始是用力往前鼓肚子，然后吸气。先用力吸气，用力鼓肚子，然后就可以吸气了。这个也得去练一段，肌肉往前撑开之后，吸氧量就增大了。

氧气吸收最后是看血液的红血球量，所以吃的要干净一些，不要吃肉。还有磕点头、排点汗，血液干净了，红血球量多了，就可以吸收更多的氧气，不是单纯地靠肚子吸，就能吸收多少氧气的。

流浪者月儿：2024-03-28 18:24

印度的克里希纳穆提您知道吗？他说：冥想既不是重复诵念，也不是神通经验,更不是刻意止念。咒语和念珠虽然可以使妄念安歇，然而在本质上这不过是一种自我催眠的形式，还不如服镇定剂算了。您觉得他是开悟的菩萨吗？

Taiguanglin：

流浪者月儿，你说的什么印度的克里希纳穆提……，说这种话的人都不需要管他，看都别看。一味地反对别人修法，那都扯淡的，都是凡夫。

菩萨是根据大家的根器来说修法的，不同的人教不同的修法。你看现在我也教出声念佛、默声念佛、观佛、思佛这一套。还有人一定要修什么“观呼吸”的，让他去修吧。

不同的根器，修不同的法门。你不能说现在我可以思佛了，就回过头来”念佛是不对的”,这样说就没有办法正常传法了。根据不

同的根器，就传不同的法，法门能够延续下去就好。

现实里有些人就是这样，就喜欢说别人的修法是不对的，或者说别人的理念是不对的。人家明明讲的是低端的理念，他就偏要拿出高端的来说“你那个不对、你那个是着相、本来是空的“这类屁话，这种屁话就不用管。

正常传法的人，是不会轻易去破坏别人信心的。人家修一个法门，已经修行了，就比不修行的人要好多了。你不去鼓励他，还说你修的法门错了。人家又没来跟你问是吧？所以这种话就不用看。

天才樱木花路：2024-03-28 17:28

顶礼 Tai 师父:问题 1：虚云老和尚新婚之夜抛弃 2 位夫人去出家算不算造业啊？ 一般人应该不鼓励这种方式出家吧，这种显然没有跟家人沟通好，硬逆着父母妻子的意愿出家，照理算是没有处理好和家人的业吧？

Taiguanglin：

虚云的问题，他年轻时候抛下两个妻子出家，但是后来两个妻子都出家了。

这个前面讲过的，佛缘和其他缘不一样。如果你能把恶缘转换成佛缘的话，这个算是成功了。如果你不能转化，两个妻子一直憎恨他一辈子，发愿一定要把这一辈子没续的夫妻之情，下辈子还要继续下去，那就又结下了更大的恶缘。不能说是恶缘，反正这个故事就没结束。但是两个人都出家了，那就可以了。

父母也是，父母放他出家那就可以了。如果说产生不好的情绪，一定要心里诅咒这个孩子，那些就不好了。

问题 2：我们一般认为理悟是逐渐读佛经慢慢理解佛理的过程，是个渐悟的过程，但《楞严经》里却说理则顿悟，那顿悟是个什么体验？是虚云老和尚那种“虚空打破也”的开悟，属于四禅吗？另外有种说法四禅八定都是有相定，而开悟见性是无相定，不属于四禅八定的任何一种，这种说法错在哪里呢？

Taiguanglin：

天才樱木花路，第二个问题，我们一般认为理悟是逐渐读懂佛经，慢慢理解佛理的过程，是不是？这个理悟，很难说的，有些人是慢慢理解，有些人是看到某段话马上就明白了。

像慧能，他不是听了《金刚经》一段之后，马上就悟到什么了吗？他不是真正地“悟道”了，不是真正成阿罗汉、成菩萨。而是马上明白了这个核心道理——有不生不灭的自性，相、分别心、执着，他马上就理解了。

虚云和尚“虚空打破也“开悟？开悟是四禅。《楞严经》上的”四禅八定“基本上都是属于凡夫的，全套都是凡夫定。后面还有阿罗汉的九定，然后菩萨的十地。你要说开悟见性了，这个也可以理解成为成佛，但是我们一般是理解为理悟了——道理上理解了”自性恒常“这个核心要义。

开悟见性是无相定？无相定是阿罗汉的定。把分别心给灭掉，

就能称为无相。分别心要分九个，前面都讲过，一个一个要灭的。

这么判断你说的四禅八定是凡夫的，不是有相定，应该叫有执着的定。后边阿罗汉的也不能叫完全的无相，因为阿罗汉还是有相，只不过把相一个一个在灭的过程中，应该说从有相到无相的过程，这么解释比较严谨一点。

流浪者月儿：2024-03-28 13:35

Tai 老师好！听完了您的讲法，感觉日常活着就如同嚼蜡，天天高兴的沉浸在打坐磕头的来世喜悦中，这样是不是容易掉入宿命论里，一方面一切都是安排好的，一方面又担心轮回，完全没有自主能动性，看到不修行的人觉得人家可怜，这种是不是失去了平等心？佛教说的平等佛性，但是听您讲的上界和世间一样充满了等级森严的，而且根据业力还有阿难这种走后门开恩惠的，让人好泄气，没有禅宗那种人人皆可成佛，那种自信，反而是另一种抱阿弥陀佛大腿傍大款的那种自信。有点乱，我理解的可能不对。

Taiguanglin：

流浪者月儿，宿命论，命运是定的，但是我只能说一半是定的，剩下还有一半是你可以控制的。

就拿一天 24 小时来说，你起码下班之后有那么两三个小时是可以控制的，除非你是 996 的社畜，那只能说明你的命运比较困苦了。

但是一般你回家之后，至少有那么一两个小时可以自由支配，

这就给你的命运里来了一个不确定性。你一两个小时每天坚持修行，哪怕坚持学点什么其他技能，然后再拿去赚钱，那是不是命运又有所改变了、往好的方向去了？你每天把两个小时拿去晚上出去玩耍、去下边撸串、喝酒，这个人生是不是往不好的地方发展？

中间还是给你留了一些可以自由控制的时间。所谓的福报多，就是时间上有很多充足的休闲时间，想干嘛就干嘛，这样算是福报多的人。当然钱也是也占一部分，但是最重要是第一个健康，其次是时间，这两个多的人算是福报多。

宿命论，我一向认为宿命论有，但是它不是绝对的，不是每一个呼吸、每一口水、每一口饭都是定的，没有那么绝对，还有这中间自由支配的空间。

看到不修行的人觉得可怜，这种是不是失去了平等心？没有，佛经里说了，凡夫叫“可怜悯之人“，那意思就是你能可怜别人，说明你的心性已经提高到一定层次。你能看到别人痛苦的一面、看到这些不好的一面的时候，就说明你的心性提高了一个阶段。能看到可怜人，是比正常人要好一点、善良的人。这不算失去了平等心，而是开始生起慈悲心的过程。

佛教说的平等佛性，在自性这个层面上，佛和所有众生都是平等的，都是不生不灭的自性。但是等级这是肯定有的，佛、菩萨、罗汉等级已经分得很清楚了。你要什么都不做，就静静地待着，也就不需要等级。但是一旦要做事的话，那肯定不是一个人瞎搞的。一群人组成一个团队，有指挥、有计划、有规则的，所以就要服从命令，这

样就有了等级。你不守这些规矩的话，很容易把自己陷进去出不来，所以这也是为了保护自己。

阿难这种走后门？肯定是，这个世界只要有人的地方都走后门。禅宗也是，净土宗也是，都承认人人都可成佛，只有小乘认为只有一个佛。大乘都认为人人皆可成佛，最终都是往这个方向走的。只不过这根据你的业和缘，你有可能遇到一些高人来给你开后门。“佛不度无缘人“嘛，那反过来说”佛只度有缘人“。但是有缘当中就分善缘、恶缘、还有和自己亲近的，这不很正常吗？有自己亲近的人先度，有问题吗？人都是这样的。

慧梨呀：

师父，我去年也才接触到杨宁老师的视频，也看到她的发愿文，如下：

一、愿我早日成正等正觉。我若成佛，愿每一位被痛苦、烦恼、困境束缚的众生，想到我的名字，就能感受到无穷的温暖和力量，并能战胜一切烦恼、困苦、魔力，从绝境中走出来。

二、我若成佛，愿每一位想从佛法中的究竟解脱的众生，听到我的名字，即能得正信、正思维，即能心光乍现，明心见性。

三、我若成佛，愿每一位为感情而痛苦的女人，只要看到娑婆世界与我相关的任何书、像、作品、眷属等等，都能顿时从内心得到无边无际的宁静与宽容。

四、我若成佛，愿娑婆世界每一位至诚做善事、发善心的人，不

管他根基如何，我都能出现在他的定中、梦中、他偶然的沉静中，用各种善巧方便亲自教授他，指引他成佛之路。

五、我若成佛，愿每一位修持正法的众生，持诵我的名号，即可转身边的逆缘为善缘，法喜充满，在道业成就的路上，助缘不断。

我觉得这个发愿内容就很了不起，也很具体化，比起我在佛前说的“愿度一切有缘众生”更有使命感和仪式感。所以我每天也可以把这个当成我的愿去发一遍吗？

Taiguanglin：

慧梨呀，发愿有两种：一种是我成佛之前要干嘛，这个事儿没干完我就不成佛，有这样的发愿；还有一种是成佛之后要干嘛的。像《地藏经》里，地藏菩萨是先度人再成佛，还有地藏菩萨的搭档，一切智成就如来，这个人是先成佛再救度人。这都是可以的，没有毛病。

不过你觉得杨宁的发愿好，你要学，我建议你还是学已经成佛的人的发愿。我们前面讲过，不入诸佛之本心，一切修行都是盲修瞎练。诸佛之本心，就是你选一个佛，学他的愿，这样和他信心感应，他能给你更大的加持力，是不是？你找一个凡夫、还没成佛的人，你学他的愿，他给你的加持力是有限的。

虽然杨宁我也不认为她有多坏，她也挺好的，至少在她的能力范围内在做度人的事。帮助人治病、拿一些神通看点因果之类的，这也是一种度人的方式。

每个人都有不同的因缘，有人就喜欢这类的，也有人就喜欢我这种不看因果、不搞神通，专门讲义理的，都有自己不同的因缘。所

以我建议你还是去看阿弥陀佛的四十八大愿，那些个正常的愿。

幸运草：

师父，每次盘腿到 40 分钟时，腿疼涨麻木，脚底乌紫，时间熬不过去后，抬臀后动几下，腿慢慢恢复知觉，脚底也恢复正常颜色，后期又可以继续再坐，这是因为自己气血不足，到了这个时间点这个气通不过去？还是因为腹式呼吸没练到位？我磕头也同步在练

Taiguanglin：

幸运草，打坐一开始都是腿胀、麻、痛、脚底乌黑，这很正常。因为血液通得不是很顺畅，脚底发黑，一开始都这样。

所以打坐坚持到不能再坚持的时候，就起来走动一下，等痛感都消失后，换个腿再坐。修行过程是要修比较长时间的，不是你今天腿发紫，明天就一下子就没事，可能要几个月到几年的时间。慢慢来，磕头、练呼吸坚持就行。

快乐小羊：

师父，我知道您讲过这个问题了，但还是想再问仔细一点，感谢师父解惑！

1、请问利他与忍辱有没有原则？怎么知道这是不是我应承受的业？（忍辱是自己主动让别人欺负吗，还是办法都用过了，改变不了，才忍着？要当个老好人吗？要讨好别人吗？利他是无条件帮助别人吗？）

Taiguanglin：

快乐小羊，忍辱不是主动找别人，让别人欺负你。这不叫忍辱，这不是叫找事吗？人家不想欺负你，你上去让人欺负，那不是主动找事儿吗？

忍辱，当事情来了的时候坦然接受，这就可以了。你自己也判断不了这个事是我的业，还是随机事件，坦然接受就可以。不知道就把它都当做是业嘛。

但是你已经有了前面的戒行、善行、修行、还有发愿的话，你的命运是受菩萨保护的。按照你既定的命运走，不会让这些随机事件出现在你的命运里。能来的痛苦、来的业，都是你自己本来就有的，所以选择忍辱就可以了。

要当个老好人吗？要讨好别人吗？不是讨好别人，你什么都不说，静静地待着就行，干吗要讨好别人？

也不能说是老好人。直心是道场，你有什么不开心的事，你直接说出来就行。人家欺负你，你就直接说出来。最多能忍个一次、两次，然后就直接说出来。最好人多的地方，大声说出来，让别人都听见，这就可以了。相信现在生活里，你在职场、学校那些地方，还是这样大声说出来是有帮助的。

利他是无条件帮助别人吗？应该是吧，无条件帮助别人。但是也得看人需不需要，帮助别人是需要相当智慧的。我们很多时候就会好心办坏事。到底对方需不需要？你的帮助对他有多大的助力？这都得看看。

2、举例：我生活里遇到朋友过分索取，是应该忍辱无条件帮助，还是拒绝，还是说默默疏远？我想着发过菩提心要度她，加上我平时性格也有点软弱，就忍忍忍。后面看到对方果报来的很快，又于心不忍，感觉对方只是苦海里生病的人。真正行菩萨道，感觉不应该忍下去助长对方的习气欲望，而是应该用合理办法指出，但又害怕发生冲突，害怕自己没有智慧能力去处理好，反而结下逆缘。

Taiguanglin：

生活里有过分索取的人。你说的对，不能助长他的习气，你该说的时候说。

我上学的时候也有人经常借钱，跟这个同学借、那个同学借，借完之后也不还。这种人我也借给他过，然后他第二次再借的时候，我就说“你上次借的怎么不还？”每次我都这么说，他向我再借，我就说这个“你上次为什么借的还不还？”人家就不再来借了。你要真的当个烂好人一样，他每次来借，你连上次的事都不提，又借给他，这事就没完没了了。所以该说的还是得说。

这个也不能算是发生冲突，是人家理亏的时候，我相信不会主动跟你发生冲突，就逐渐疏远吧，不再跟你提那些事了。所以你就吃点小亏，然后把这样的人踢出你的社交圈就可以了。你不用主动去找他，他来了你就稍微帮一下，然后下一次他的事你就再提一下，我上次帮过你，我上次借过你钱之类的，然后几次下来人家就不再来找你麻烦了。

烂好人怎么说？生活上还是有不少的，经常看见这些人。自己好像觉得自己是很好的，帮助别人有功德似的。但是实际上周围人都不拿这种烂好人当个正常人看。

链接爱：

1、双盘上座前，座中，下座前，下座后要做什么？师父能不能帮我们顺一遍。比如最近提到禅定进入的时候是呼气后呼吸暂停的时候，不要刻意拉长呼吸时间，一个多小时以后可以不再垫高屁股等等，对我就有纠正，感觉总有重要的细节还不了解。

Taiguanglin：

链接爱，上座前、座中、下座前、下座后要做什么？上座前活动一下，胳膊腿伸展一下。

坐中就不要动了，静静地待着，一直坐到实在疼得不行了，或者心里升起不好的情绪，烦躁得不行，实在坚持不了的时候就起来。

起来，不是马上起来，你至少睁开眼睛，坐着身体再稍微动一下，五分钟、十分钟的。哪怕你睁开眼睛打个妄想，再坚持坐个五分钟、十分钟，气就顺了，然后再起来。不要马上起来，一下起来有可能气不顺，然后就哪里疼。

起来之后当然还是活动活动。打坐也没有那么刻意程序化的，每个人自己的身体情况都不一样。

2、为什么参思情身体就会自然放松下来？原理是什么？我自己是

感觉参思情让其他情绪起来的机会变少了，整体都还挺平和的，是情绪反过来影响身体吗？

Taiguanglin：

参思情身体自然放松下来，原理是什么？你参思情的时候，前面文字妄想和注意力都会慢慢消失。拿后边的修行，前面的这些文字妄想、淫欲，还有注意力都会慢慢消失。而这些个东西都会让身体紧张收缩。所以前面这些文字妄想、注意力、淫欲消失到一定程度，身体就会放松下来。心里没有那么多妄想，自然而然地就会放松。

思情让其他情绪起来会变少？那肯定是。思情是最底层的情绪，上面其他情绪都是思情之上长出来的。所以你能一直抓着思情的话，上面这些情绪也会慢慢消失。

情绪反过来影响身体吗？肯定是。

Ella：

师父好，有个疑惑，请教师父，为什么人一开始修行，冤亲债主们就知道了呢？鬼道众生能看到修行人身上有什么不一样的地方么？谢谢

Taiguanglin：

Ella，人一开始修行，冤亲债主怎么就知道？这不是前面说的“诸佛同体”的原理么。你发个愿，和你有缘的所有众生全知道。哪怕当下他关注在自己的业当中感受不到，但是他自性当中还是传递了信息。同样，只要你开始修行了，这些信息都会达到冤亲债主们那边

的。

还有下边阎王爷，也会按计划一点点放这些冤亲债主出来。本来命运给你安排的，如果消得差不多了，这些冤亲债主都送走了，就会开始放一些命运里没有的、未来的冤亲债主。冤亲债主只要送走一批，修行境界又会提高一段。

修行人身上有什么不一样的地方？从鬼道众生看，修行人身上是有点发光的。

淡淡春:

1、师父，弟子念佛曾出现佛号似乎是连成串儿从心里往上涌，出现过过水声都在念“阿弥陀佛”，而梦里遇到危险就念佛，感觉却比现实境界高：一次是梦到对面遇到日本鬼子，我害怕当即心起佛号，佛号立刻形成旋流，把我紧紧包裹起来，身体也没有了，心里知道鬼子看不到我，我也没了自己身体。这是“身无我”？ 还有一次梦到年轻的自己溺水，我心想：没别的指望，只有念佛了。心里随即起佛号，随着身体下沉，心里沉静清明，佛号不断，没有丝毫恐惧。临终能到这状态，是不是就可以去极乐世界？ 为什么现实里却没有梦里境界高？佛菩萨加持的不一样吗

Taiguanglin：

淡淡春，你的梦境可能是你上辈子修行的记忆吧。有些时候梦境里的修为比现在要高得多，这个是他修行后上辈子达到的高度，然后这辈子就记下来。但是这辈子因为带着业来的，所以修行还得从头

开始。

但这个从头不是说所有前面修行全消失了，而是你要消业。每一段业都和你的修行境界相对应，所以消一段业再修一段、消一段业再修一段，这样上去。如果正常修行的话，最后能达到的高度肯定比上一辈子要高。

我个人是不太建议把梦太当回事的。但是很多人在梦中得到信心，有这种感应梦之后信心倍增，这是好事。

2、还有有的法师说，不能说境界，师父您怎么看？

Taiguanglin：

还有法师说不能说境界，师父怎么看？原则上是不让说的，在师兄弟之间也不让说，境界只能跟自己的师父说。

因为说了境界，有人就羡慕嫉妒恨，会让人起不好的情绪。净拿这个境界跟别人谈。有一些修了很长时间的人，却没有任何进展。但是旁边来一个刚刚修行的人，说一通自己境界非常好、有很殊胜的感应，这个修了很长时间的人心里就不爽了。所以也算是一种炫耀，给别人起不好的情绪，还是不说为好。

W 权:

1、有的母亲孕时会有胎梦，譬如梦见龙蛇鱼等动物或见光入胎见天人之类的。梦中感受也不同，有被蛇咬直接吓醒的，有觉得喜悦殊胜的，来托梦都什么因缘呢？为什么有的人没有胎梦？

Taiguanglin:

W 权，胎梦有些人有，有些人没有。当一个新的意识进入到你肚子里的时候，多多少少和你的意识相感应，就会产生胎梦。

尤其意识上辈子是动物，或者神、天人之类的，感应反而变得很强烈，所以就有胎梦之说。

也有的是过去和你有善缘的祖先，提前告诉你一些不好的事情，预知一下，也有这样的梦。

2、投胎即有分别心即迷。据说虚云和尚出生时是一团肉球，传说中哪吒生下时也是一团肉球。那肉球外面这一层膜是特意安排保护他们不受染污不迷，能更好完成使命的吗？再来人投胎出生时是不是都会有异于常人之相？

Taiguanglin:

出生的时候什么肉球？大部分情况下再来人反而是很平静的，出生的时候没有什么特别现象，因为再来人要保护自己不暴露才行。

很多这些出生时候异象，都是后来编出来的。有很多都是这样的，像什么皇帝、圣人出生时候怎么样。谁知道出生时怎么样？又不是天天盯着那儿看人生孩子。有的都是后来编出来的，不需要太当回事。

再来的人都是尽量保持低调，除非是再来人执行重要的任务。政治任务，当人王皇帝的话，就可能需要出生给你来个异象。当个普通人的话，基本上就没有什么特别之处。

烁：

感恩师父精准回答。

1、佛菩萨的善方便是强大愿力引领，功德力支持成就的？比如想提供安全学校才有佛国，想同时利众而有化身？坚持发利他的愿，修持，他人就会受益，这样修善方便？

Taiguanglin：

烁，你第一个问题我读了两遍，都不知道你在问什么。“坚持发利他的愿修持，他人就会受益，这样修善方便”？不管别人受益不受益，先把自己修好就行。别人受益简单地放个生、印经送人这些就可以了。

有大愿是好事，修行要坚持。帮助他人的事，等你境界到了，自然有人来求帮助的时候，该怎么帮就怎么帮。在那之前就不要瞎跑来跑去的，当个什么义工之类的，不是寺院里的义工，而是当个什么老好人，到处帮人，这种没必要的。抓紧自己的时间修行。

2、双盘听经，随文入观，是否可以达到一定程度的诵经效果？

Taiguanglin：

“双盘听经，随文入观，是否可以达到一定程度的诵经效果”？诵经最好是出声念，要么默念也行。如果是听着，脑子里跟着想，那也算是读经，但是还不如出声念。读经还是出声念是最好的。

只是听经的话，很少有人能专注地听很长时间，都会打妄想。

那就等于什么效果都没有，因为听嘛。但是念的话就不一样，你脑子里打妄想，但是一直在不断念，起码有一个意识在念，所以才能出声，那就有功德了。

淡淡春：

今天提问的不多，我再请教一个问题。有一次观身姿，好像看到自己身体和心分开了，心看着几米之外的身体来回走动，这是您说的出阳神吗？为什么会出现这状态？

Taiguanglin：

淡淡春，心看着几米之外的身体来回走动，你是在做梦吗？还是大白天这样的？出阳神，那得修到那个程度才能出阳神，不是一开始就可以出的。有些身体不好的人是可以出阴神的，有时候就会出。但也不是出阴神之后，能观察到身体来回走动。因为是阴神一出，身体就定下来了、不动了。

我都不知道你说的，这是梦中还是真实的现实当中。观身到一定程度之后，变成身体和心分开。在我看来，身体和心分开是分开，但是心不可能跑到外边去。

山摇娜：

Tai 师父，您说，鬼道众生没有人给他们念《地藏经》就没法听闻佛法。我可以每次读《地藏经》前都起心动念让附近的鬼道众生都来听我读，读经完毕也回向给刚听经的鬼吗？

Taiguanglin：

山摇娜，可以的，你愿意读经给那些附近的野鬼，那也可以。

但是也有人说，这样读之后，有一天不读了，这些鬼就来找麻烦，也有这样的事。有些事情你还是少管点，你只要回向给自己的冤亲债主就行。

那些鬼道众生，如果你的修为已经到了能把这些鬼吓跑的程度，比如大悲咒和楞严咒，哪一个你背得滚瓜烂熟了，那可以把人送走。

有送鬼走的咒语。有前面请鬼的咒语，还有送鬼的咒语，都有的。你网上搜一下。

Winnie：

请问师父，每个人的命运背后就是编辑菩萨放的恶业与善业的量。恶业多就会痛苦多，善业多就会幸福，是这样吗？小孩总是特别容易生病，丢三落四、记忆力短暂、学习上有阅读障碍的是因为恶业导致的表像吗？但是像爱因斯坦、爱迪生等等天才也是小时候有阅读障碍的，这如何理解？如果是上面给的灵感，上面选择给谁主要看什么？对于孩子学习困难、身体容易生病，我诵经回向给他，早开佛慧，这样可以吗？

Taiguanglin：

Winnie，恶业多就会痛苦。对，编辑菩萨安排的就这样。

你问小孩子的事儿。小孩子每个人因缘不一样，带出来的那些天赋也不一样。有些人他就不会读书，但是在别的地方有很好的天赋；

有些人就读书好，但是别的地方不好。所以爱因斯坦、爱迪生这些天才，小时候和正常人不一样，他的天赋不在那个方面，这都很正常。

所以没有必要刻意为小孩子的表现焦虑。小时候有些人学走路都比别人慢，学说话也比别人慢，但是长大之后也没啥毛病，都很正常。

小时候孩子生病多？念《地藏经》回向就可以了。

灵感问题，灵感到底给谁？前面讲过的，灵感拿出来之后给你带来名利财富，这种大概率都是上边给的。你要自己想的，基本上都是妄想。影响周围人，甚至影响整个人类或者国家的这种大灵感，这些都是给的。

给的时候前提是什么？肯定是根据你的福报够不够才给。而且给谁这种能影响人类科技发展的灵感，都是出生之前已经定好了。

给孩子念经？可以的。

回向给他早开佛慧这样可以吗？可以的。

---

kiv：

师父，我想到一个问题。如果一个菩萨最后一世来渡有缘众生。比如说他只需要把最后三个人度了就可以了。但是最后一次他来到这个世界。会接触到很多人，又产生了很多新的有缘众生，那不是没有尽头了？

Taiguanglin：

Kiv，如果一个等觉菩萨即将要成佛了，可能要下来好几次。哪

怕等觉菩萨，他要度的人也有一些。他可能每次只能度一两个人，也有可能度几个人，他得分几次下来。

但是等觉菩萨要成佛的时候，他所在的世界里给人写命运的这些编辑菩萨们，所有人都为这个等觉菩萨成佛而服务。所以编辑菩萨们也都会按照这个来编辑。这个人身边的所有人，基本上都是和他本来就有缘的，不会随便放外人进来。

你看释迦牟尼佛，他有 1255 个弟子，还有俗家弟子，听法的人也有很多。释迦牟尼佛认识的众多弟子和俗家的弟子们，大部分最后都成为阿罗汉，什么原因？都给你提前安排好的。

甚至等觉菩萨为了成佛，可以专门制造一个小世界，然后把周围所有人都安排自己人，或者安排个机器人——空壳子。中间就放了几个自己要度的。整个世界可以说全是自己人，加上那几个机器人运转，可以做到这个程度。

所以佛还是有办法成佛的，不像你想象的那样，一下来就会和很多众生结缘，不可能的。

云：

师父，想知道夏天打坐熬腿能不能开空调或者风扇

Taiguanglin：

云，夏天打坐熬腿开空调，风扇？空调不直接吹到身上就行。风扇也是不直接吹到身上就可以。但是好像空调比风扇好一点，风扇还是有点冷，尤其吹到膝盖这种地方。

还有，人静下来的时候血液循环会变慢，这个时候再用冷风一打的话，有可能受凉，然后哪里会堵。所以还是能不吹最好。

慧梨呀：

师父，除了见面是结缘，供养修行出家师或居士财物是不是也是直接与他结缘，他若是证道，也会回头助我们出离是吗？

Taiguanglin：

慧梨呀，供养修行出家师和居士财物是不是也是直接与他结缘？算是结缘了，见面是直接的结缘，哪怕是互相看一眼。还送人东西、供养了，那更是结缘了。

没有见面的情况下供养也算结缘，但是这个也是不见面的情况下会被化解的。像网上被没见面的人骗，没见面也会被骗，也可以行善，这个都可以解的。

见面算是最直接的缘，然后不见面的情况下有财物来往，相互之间也能让对方起情绪的话，也算是一种缘。

你把对方当做一个修行人来供养的话，他证道之后就得回来渡你，这是应该的。但你只是把他当一个可怜人，或者需要帮助的人来给他布施的话，那就没有一定要回来度你的必然性。

所以你要是供养了一个已经公认的、修为很高的人，大概率他都是要回来度人的。如果你只是供养一个哪怕算是出家人，但是不怎么精进修行的人，那就不好说了。

那米：

亲人的骨灰盒放在寺庙的存放点（海会塔）可以吗？

为不知道在哪道的去世超过三年的亲人放生、立牌位、超度、祭拜、回向有作用吗？

Taiguanglin：

那米，骨灰盒放在寺庙存放点，可以的。但是一般建议不要十年、二十年一直放着。骨灰盒最好是入土为安，中国人都讲究入土为安。

或者说你干脆撒掉，把骨灰撒到哪里，那也是可以的。不过前提是你确定骨灰盒里的人已经不在鬼道了。如果在鬼道的话，你把骨灰盒撒掉，鬼就会来找你麻烦的。

这种事我见过不少。本来骨灰盒放寺院或者是放殡仪馆那类地方，过了几年就拿去撒掉了。撒完自己就生病了，甚至有的是得了急病死掉了。所以撒之前还得好好看看。

骨灰盒你没法判断的情况下，最好还是花个钱，买个小墓地往里装一下。也有便宜的，不需要墓碑之类的。好像现在有那种树下、或者花坛之类的地方，周围有一圈放骨灰盒的小空格。只要能留个地方，往里放进去就可以了。不需要买一个有墓碑的那种大墓地。

超过三年的？如果不给你找麻烦的话，也不需要做太多的事情。超过三年不来给你找麻烦，那可以了，你不用管也行。

唐伟：

顶礼大爱 Tai 师，弟子有考虑卖了城里的房子搬到郊区修行，是不是要找个树多空气好的地方？弟子目前采用的双盘是吉祥座，降魔座有长短腿问题痛的厉害，还有机会矫正吗？

Taiguanglin：

唐伟，你要去郊区修行？可以的。但是我个人是不建议往山里隐居的那种修行方式，还是有人烟的地方修行。该帮人家就得帮人。

周围有便利设施是最好的。哪怕你生病了，还能跑去医院；夜里肚子饿了，还能出去买东西吃。如果你跑得太远，太偏僻的地方，很多不方便。

要解决这些不方便，需要更多时间和精力，还不如在城市不太远的地方，有便利设施，还有商店、超市、菜市场。有这些的地方住着比较好，我是这么认为的。

双盘吉祥座，降魔座？你就坚持到疼得不行了，不能再坚持，换腿就可以了。

一开始都很疼，不管是长短腿，正常人也疼。一个正常的，腿都一样长的人也疼得厉害。只要坚持到疼得不能再坚持了，那就起来活动一下，然后换个腿再坐一坐。一开始都这么起步的。

磕头、练呼吸要一起来，还有饮食要调节一下，最好不吃肉。

山摇娜：

Tai 师父，我问两个问题啊。 我现在刻意练呼吸，站着，不憋气，一分钟只能做到 7 次。这样要刻意练多长时间为一次？一天几次

合适？磕大头也在配合的。 打坐只能莲花座，观呼吸。降魔坐腿盘不上去。是不是就先盯莲花座坐，直到坐到两个小时再去练降魔坐。

Taiguanglin：

山摇娜，练腹式呼吸一开始只能是刻意地做，但是到一定程度之后不需要刻意地做，白天有空想起来就做。走路时候做，坐的时候也做，不一定要站着的。

一开始是为了起步，你得有一个仪式感，或者说总得有一个形式，这样一开始是站在那里慢慢练。等过了一段时间，就行、住、坐、卧中一想起来就练。再过基本两三个月就能练成了。这个没有什么太大难度，也不需要一天几次合适之类的。磕大头配合最好。

还有打坐，你要是两个腿不能换的话，一条腿也是很难达到两个小时的，还得换着来。你先去 b 站看那些个开胯的视频，都能盘上去的。能盘上去就放松一下，然后慢慢就上去了，多练练就行。先开胯，瑜伽动作都练好了，肯定能上去的。

最好是两个换着来，每天早晨是一种坐，晚上是一种坐；或者今天是一种坐，明天是另一种坐，这样换着来是最好的。

无明萤火：

赞叹师父，帮朋友问的问题：在玄学界中非常著名的南宋大师邵彦和断卦如神，后世收集有珍贵的断案案例，请问邵彦和为什么那么厉害，能断案神准？还是说后人收集的断案案例是经过润色的？

Taiguanglin：

无明萤火，这些玄学问题，前面好像讲过的，玄学修炼到一定程度之后就得通神。和上边的那些神连接起来，从他们那里得到一些灵感，这样才能算得准。你全靠自己的脑子来算还是有限度的。

还有那些能写出玄学书的——《子平八字》那些。能写出书来的人都是通神的人，不是自己靠脑子琢磨出来的。要不然那些公式、那一套理论，很难全靠脑子琢磨出来。而且也没有那么多时间、那么多案例去验证。人家是直接从上边给的灵感。

Tai 师父 2024 年 3 月 29 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

DD 泰粉丝：2024-03-29

师父说有机会可以讲讲四大职业，还有黑暗的内容，是否会在义理里展开讲，大师兄让讲吗？如有不该问的我忏悔。

Taiguanglin：

DD 泰粉丝,四大职业，就讲了一个教职业的基本理念。教职业主要是解决“信”的问题，怎么能让人产生“信”这个问题。后面人王和商人这边就不讲了，整个世界都是佛控制的，后面传法也是，还有人的命运到文明，都是有人控制的，所以这里边有很多可操作的空间，有时候告诉你了，好像对凡夫也没什么太大好处，反而想钻空子。

但是对上面的人来说，他都有操作空间的，就像前面讲人王职

业杀了人怎么办？怎么去化解？等他自己杀完人就去地狱蹲点，跟着一起在地狱里蹲他发心改变，这就可以了。实际上，没有什么太大难度，但是这个时间可能很长，所以很多人是不愿意的，而且改变之后还得把人度到阿罗汉，这个过程也很长，所以很多人是不愿意干这种事的。所以说有些事它只要是人干的事儿，都有可操作的空间。这个不像什么电脑一样那么死板，这种事你自己想想就可以了，在这里就不讲了。

偶米大：2024-03-29 18:03

师父好！关于职场人际关系问题。我和领导共事了很多年，一开始关系还可以，慢慢就出现了矛盾，我们之间也争吵了很多次，算是结了恶缘。我现在用念大悲咒的功德回向给他，发愿度他，愿他早开佛智慧，放下成见，提升格局。这样做是否最佳？请师父慈悲开示

Taiguanglin：

偶米大，职场和上司争吵……，如果和你没有什么太大利益冲突的话，就不需要争吵，反正人家领导嘛，他爱怎样就怎样，他的因果他自己背，你顺着他来也没什么太大的损失的话，顺着来就可以了。

我是不反对什么拍马屁之类的，因为我是人……，我就不说了，反正我不是那种很死板的职业的人，所以我认为只要目标对了，中间的很多细节都不用管，只要往对的方向一直前进就可以，哪怕是干点坏事也可以。反正干坏事也没少干，你只要能找到一些记忆的话，等你修到阿罗汉菩萨之后，你往回看你自己的记忆，你干的坏事真的不

比任何人少，都下过地狱的，谁都不干净的，这没什么大不了的。

所以说你要念大悲咒给他，回向给他，可以，然后你回向一段时间之后，你每隔几个月，然后跟他稍微去套一下热乎看看，跟他说一下话，看他的表现，然后好好谈一谈，把双方的不好的结给解开了，这就可以了。

迷途知返回归本心：2024-03-29 17:59

顶礼师父：

1、家里老人是信耶稣的，假如老人到了临终及中阴阶段，如何帮助？ 给他诵地藏经，他能接受能超度吗？

Taiguanglin：

迷途知返，老人信耶稣的，耶稣那边也有人负责的，你不用去管了，自然他们那边有人管，你要是在中间这么横插一杠，让听《地藏经》，老人要是中间来回犹豫的话，可能反而连耶稣那边都去不了。

虽然耶稣那边是上不了天堂，大概率上不了，因为吃肉的人是肯定上不了的，但是他刚死的时候显现出来的相是很美好的，然后把他送到下一次投胎中去。反正信耶稣是除了吃肉之外，其他的大的坏事还是不让干的，虽然也有一些敛财的。

当然了，有些人是嘴上信，但实际上不信的，就像最近前几个月曝光的什么教会，性侵那种未成年人的事情，实际上那些人是根本就不信的。

2、二禅的阳神活动范围有限制吗？能在三界六道随意玩耍吗？能去极乐世界参观吗？

Taiguanglin：

二禅的话阳神范围有限制吗？二禅的话阳神范围是有限制的，没有办法六道中自由穿梭的。

还有极乐世界是去不了的，二禅是去不了的，但是如果你非常想去，向佛菩萨发愿求的话，求阿弥陀佛的话，估计人家帮一下你就能去，人家不帮忙的话你就去不了的。

先拜众生再拜佛：2024-03-29 16:57

不吃肉的情況下，贪吃的习气很重，对于往生淨土影响大吗？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，贪吃，你现在几岁了？现在还没到要往生的时间段吧？现在慢慢修就可以了。贪吃不至于影响那么大，因为欲界六天相当于那边下品下生，那边是有“吃”这种行为的。还有下品中生那边是已经没有了，但是下品下生是有“吃”的，还有“淫欲”的。虽然在佛的加持下淫欲也很少，但是那边的人也愿意找人一起同居的。

想小鹿了：2024-03-29 15:26

1、有师兄推荐不吃五谷杂粮而生食瓜果，二三年后只喝水。哪怕是癌症都可以脱胎换骨，成为光粒子组合的高能量生命体。原理是“这是先天潜能、人人本自具足”。师父怎么看？

Taiguanglin：

想小鹿了，不吃五谷杂粮而生食瓜果，这个倒是好像有这样的人，但是两三年后只喝水，我从来没听说过。只喝水能活吗？正常人能活吗？而且还是不吃五谷杂粮两三年后，两三年拼命修行，你也达不到那个程度。这里也没说有什么不修行的话。

癌症可以脱胎换骨，这个癌症是看你的命，如果你的命已经到了，那就没办法，但是如果你前面用修福报的方式来求，换得一些寿命的话，有可能会改变。

还有成为光粒子组合的高能量生命体，反正在我看来不能说完全扯淡，但是有点夸张了，很夸张。

2、今年 3.15 爆出很多黑心食品、大量的劣质预制菜进入学校，老百姓吃不到放心菜，共业这么差吗？

Taiguanglin：

第二个问题，预制菜这个也是，本来这些资本家们想搞什么社区团购蔬菜的那种，结果不行又跑去搞预制菜。这个应该有人管管吧，我相信应该会有人管的。毕竟学生是国家的未来，孩子们是国家的未来，不能先祸害孩子们。我想肯定应该有人管的。还有要管的话肯定得有个契机，比如说吃预制菜出了什么毛病，有一个学校很多人出了毛病了，那可能就得有人管。

共业这么差吗？和其他地方比还是可以的，至少还没打仗。

A 北京居士法宝：2024-03-29 14:52

顶礼 tai 师父！师父，您这次出山再次弘法，让我明白了世界的真相，理清了人生的大目标。千言万语汇成一句话，我愿发平等普化心和同体大悲心！慢慢长路，不管是坦途还是磨难，我绝不后悔！在此希望师父见证！

Taiguanglin：

A 北京居士法宝，谢谢啊！感谢您的这些感谢之词。

我愿发平等普化心和同体大悲心……，这个说是简单，但是都不是那么容易，事情到了还未必能做得出来的。总之我还是赞叹，随喜赞叹！希望你好，希望你这辈子修行有结果。

掌南飞：2024-03-29 14:19

1、有些人很老实本分的做生意却因为成本过大最终倒闭，而有些人利用人性让人消费一些看起来有用其实没啥用的产品最后赚的盆满钵满，请问这是福报的事情吗？只要福报大，做什么生意都能成功吗？

Taiguanglin：

掌南飞，只要福报大做什么生意都能成功吗？大概率是这样的，哪怕是你诈骗，那些能诈骗大量金额的都是有前世因的。什么叫福报？比如说你前世布施了很多，布施了很多人，这些人对你产生了好的情绪，然后这一世你开始当骗子了，你开始骗人，但是这些曾经对你产生好的情绪的人带着情绪来接触，所以对你的行骗的行为就很容

易接受，因为他带着好的情绪来了，所以就很容易被骗。所以你就很容易骗很多人成为一个大案。

但是这个人醒悟过来之后发现你是骗子，这个好的情绪会翻转成不好的情绪，也有可能就认命了，反正都被骗了还能怎么办？也有这样的。

所以说你要做个大骗子也需要大福报的。但是行骗的话，福报消耗得非常快。

2、请问师父以您现在的境界是不是看一本书都是一目十行很快就能看完？想学一些技能也是秒懂秒会？你想知道什么你的搭档就都会告诉你都不需要用百度搜索什么了吗？感谢回答！

Taiguanglin：

我的境界，我就一个普通人，我没有什么一目十行的能力，还学技能，我现在啥也不会。除了这个，真的啥也不会，所以现在就是一个废物。

南山 1386：2024-03-29 13:28

顶礼师父：1、当我遇到不如意事，有时会想起阿弥陀佛，升起惭愧心或者如忆念父母般的心情，这是思情吗？

Taiguanglin：

南山 1386，你说的对，思情就是像思念父母般的情绪，一直升起细微地一直抓着走，就可以了。

2、菩萨畏因和发起平等普化心乃至同体大悲心应该不矛盾，自己想不透彻，请您开示。

Taiguanglin：

还有菩萨畏因和发起平等普化心、同体大悲心应该不矛盾，畏因和发心发愿是没有矛盾的。你说的是不是因为要度其他人，所以要和人结缘，又要造业，菩萨又怕造业，所以就不愿意发更高的愿，是这个意思吗？

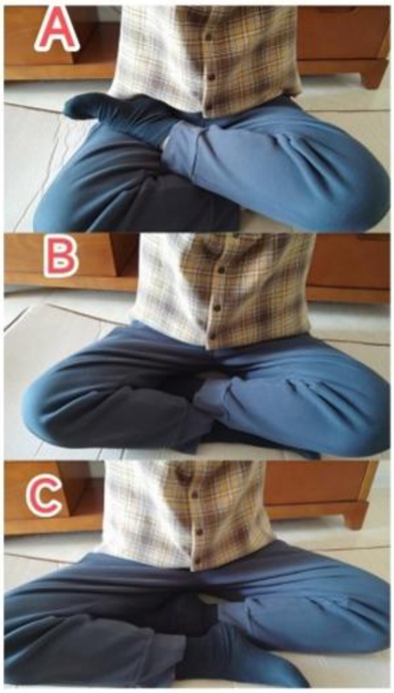
如果是以度人为目的的话，接触和造业都是有好结果的，相信会有好结果的，而且能度人更快，毕竟要度的人很多。总得有人去做，所以还是希望有人多发更高级的愿进入四大职业。

观照0620：2024-03-29 13:09

顶礼师父！今请问：

1、我已年过半百，得遇《坐禅》后断续练习打坐已逾五月，目前降魔坐最多30分钟，右脚踝处的痛感有所减轻，但我的右膝盖内侧会痛，这是否正常还是有所损伤？

2、如果暂时不适合双盘，我图中的ABC三种坐式从优到劣排列顺序是怎样的？



Taiguanglin：

观照，我说过，这个脚后跟儿尽量要抵到腹股沟，下边腿。你现在 A 是单盘，同样是把下边的腿尽量往里放。还有放到什么位置呢？放到不是大腿的下边儿，下边儿腿是放到大腿内侧，贴到大腿内侧就可以了。还有上边的腿，尽量放到腹股沟处，脚心朝上，两个腿都是，尽量是往脚心朝上，这种单盘就可以。

还有第二种 B，这种就盘腿而坐的，就不叫盘——单盘或双盘。

C 属于散盘，C 叫散盘。

一开始，实在是单盘都盘不上的话，就可以 C，然后 A，然后是双盘。

何鹏飞 1994：2024-03-29 12:26

Tai 师父！1、对于《打坐前的准备》，磕大头和跑步出汗，哪

个更合适，可以相互替代吗？

Taiguanglin：

何鹏飞 1994，磕大头和跑步出汗哪个更合适？肯定是磕大头是更合适的。磕大头是有排毒功能，跑步比排毒功能稍微差一点。而且磕大头可以让身体骨骼都能归位，倾斜的这个地方脊椎弯的都能回到原来位置，跑步这个效果就弱一点。虽然单练体能的话跑步也不差，但是你要想修行的话，还是往磕大头方向走比较好一些。

2、师父可以思念阿弥陀佛流泪，我读了净土五经，还是提不起来那么强烈的情感，参思情的时候注意力应该观察胸口的情绪吗？

Taiguanglin：

还有你说提不起强烈的情感，参思情的时候，注意力应该……，强烈不了才对，你不需要太强烈，本来就细微的走就可以了。

还有注意力应该观察……，还有注意力散乱的话，那就建议观佛——观想阿弥陀佛站在你面前，这样就可以了，不用太远也不用太近。

还有注意力不要放在胸口上，胸口反而会堵。你观胸口升起情绪的时候，你又把注意力放到情绪上，胸口反而会堵起来的，所以你就观想前面站着一个阿弥陀佛像就可以了，观想和情绪是两个不一样的，可以同时进行的。但是修情绪到一定程度之后，注意力就会减弱，不断减弱，然后就不需要观了。

出离啊：2024-03-29 12:25

1、有的师父说“万修万人去”，是不是鼓励信心的方便法？有的又说“万修一人去”，是不是实语？有的说只要有信愿就必定往生，有的说光靠念佛就想往生是做梦。到底哪种说法是真实的？

2、既然允许带业往生，佛菩萨那么慈悲、为什么不把所有发了大信愿的念佛人都接走？往生最大的障碍在哪里？

Taiguanglin：

出离，往生需要信、愿、行，都需要。“行”，也很重要，修行、戒行、善行都达到一定程度才行。

“戒”，起码你得戒肉，这个是最低的要求。戒肉就等于是不再杀生也不伤害其他众生了，这是最低要求。如果你带着喜欢杀害其他众生或者伤害其他众生的那种习气，是去不了极乐世界的，因为那边是不允许干这种事的。所以“戒”是一定要有的，最起码的不杀生不吃肉这个要达到。

还有善行，这是增加概率的。善业多了，后面有冤亲债主过来的时候，你的善业就可以对你进行一个保护。

然后修行禅定，这个心静的程度越高，在最后关头能看到阿弥陀佛往生的概率就越高。

好像第二个问题也一并都回答了。为什么不把所有发心愿的那拨人都带走？因为行不够，你说已经发了大信愿，那就差一个“行”了，相信他的“信”和“愿”都是大的，都是绝对的，但是那就差一个“行”嘛，刚才都说了，这些差一个都不行的，起码你的戒行要达

到，还要善行和修行都得跟上。

Skywatch：2024-03-29 12:06

Tai 师父，您说去极乐世界是这里的妄想一熄灭，极乐世界中就诞生。那凡夫的死亡过程具体是什么样的呢。妄想熄灭和佛的没有妄想有什么区别呢？

Taiguanglin：

Skywatch，凡夫的死亡过程具体是什么样？不管四大分解，那是肉体层面的，是你的意识层面上，你有那么一刹那，会有一种进入睡梦当中的一刹那，然后一睁眼就会离开身体，就变成中阴身。有那么一瞬间感觉突然间睡着了——那种懵的状态，然后就出来了。

有些人是分不清这个状态是死亡的过程，所以有些人死了，尤其是突然事故死的人，他都不知道自己死了，因为这个瞬间很快就过去了，懵的状态很快就过去了，他以为自己还活着，然后就一直徘徊在那个地方。所以正常的死亡下，下边儿的黑白无常会来等你，等你出来之后一段时间后就会把你带走。

妄想熄灭是这个世界的执着熄灭，并不是分别心妄想都给熄灭。我指的这个妄想是通称，作为人的妄想——执着这个部分会暂时熄灭，分别都在的。而且执着这个也是，上边的那些无色界定的执着还是在的。还有四禅光明和黑暗的执着也在的，所以你死的时候也是一片黑暗，一睁眼就光明，这都有的。这和佛是完全不一样的状态。

贴吧用户_5SVAVAS：2024-03-29 11:04

顶礼 Tai 师父！吃过饭之后能立即打坐吗？我试过一次，好像也没什么问题吧。但有些人说不好，究竟好不好，请师父开示！

顶礼 Tai 师父!还有一问，我看练双盘的网络直播视频，有些主播竟然能够不用双手掰拉，双腿自己就能盘成双盘，也能不用手，双盘自己打开，太厉害了，太柔软啦。请问太师父，怎么才能练到这个地步呀？

Taiguanglin：

贴吧用户_5SVAVAS，就多练练就行了，这个还需要什么讲解吗？我也可以的，这练到一定程度谁都会，双盘不用手就可以掰上去，也可以掰下来，这很正常的，这个没什么太难，在我看来是很正常的。反正我一天上午至少四个小时，现在坚持上午四个小时打坐，晚上也是讲完这个，有时候再坐几个小时再睡觉，状态好的时候就不睡了。

吃饭后立即打坐不好，前面十年前书上都讲过的，立即打坐的话，刚吃完饭胃需要蠕动，但是你打坐横膈膜就会向下压这个胃，所以胃的蠕动会受阻，时间长了，经常这样的话胃就不会蠕动了，然后就会消化不良，就会出现其他问题。

青白瓷：2024-03-29 10:03

顶礼 Tai 师！没搭档的人，在人生的关键点听到提示，是什么原理呢？ 是编剧菩萨写剧本时给设的闹钟吗？

Taiguanglin：

青白瓷，没搭档的人在人生关键点听到提示……，有些人福报大，或者说有些人修行人，修行到一定程度也会出现龙天善神、护法善神们保护，他们会提醒他。还有有些人是上辈子福报大，在和你有善缘的人当中，有人已经成了天人，或者是已经成为阿罗汉之类的更高级别的人，他愿意帮你一下，那就会有这种提示。

释迦牟尼佛在娑婆世界讲法是化身吧？如果是报身，那期间是哪位佛控制娑婆世界的呢

Taiguanglin：

还有释迦摩尼佛在娑婆世界讲法到底是化身还是法身，这个问题已经讲过好几遍了，这个很难判断的。咱们凡夫的阶段，我是建议你赶紧修，修到佛的程度和去读释迦牟尼佛的记忆，反正小乘是认为是报身，大乘是已经无法判断是报身还是化身。

还有哪位佛控制？不是说了吗？两个人，两个等觉菩萨。释迦牟尼佛用报身进来的话，肯定是弥勒菩萨控制世界。然后换过来再继续控制。现在弥勒佛在天宫讲法，上边释迦牟尼佛在控制，这样，一个人干事，一个人下去。

还有一个困惑，在其他有女人的世界，是如何平稳地实施只让男人出家的？感恩开示！

Taiguanglin：

还有一个困惑，在其他有女人的世界是如何平稳的实施只让男

人出家的？

你是活在了咱们男女平等的社会，才不知道男女不平等的社会是什么样的。你去中东看看，中东那个地方对女人什么态度。西方也是，近 100 年才开始什么女权运动之类的，那也是为了票。选举时为了多拉点票才有了，之前都是不拿女人当个人来看，基本上都是当作男性的附属品，物品财产来看的。

只有在中国之中，儒家建立之后，才至少把在家里的大夫人看作家庭共主，和男性是一样的地位，其他的往下的小老婆那就不算了，不是那个地位了，至少在全世界横向比较的话，这个程度也已经很先进了。

喝啰怛那哆啰夜：2024-03-29

顶礼师父！弟子降魔坐一小时的状态很不稳定，是对髋关节旋转的理解有问题，群视频反复看了，还是存疑，请师父指点。

1、一定要脚心朝天吗？

2、降魔坐的右腿架上去之后，右大腿和右小腿都要外旋吗?外旋的作用是什么？叩谢师父！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，不是脚心朝不朝天的问题，就是你把脚后跟抵到腹股沟上，脚心自然往上了，不一定全部往上，起码是一半以上斜面往上的。然后脚趾头能出到外边就可以，出不了的话，脚脖子处的筋会抻的有点难受，过一段时间就会疼，所以筋拉开有点疼。你腿

不要太粗，细到一定程度，脚趾头就能出到大腿外侧，那就不会疼了。

主要是往里盘，尽量往里盘，脚后跟抵到腹股沟自己的肚子上。还有，哪有什么旋转不旋转的问题。

多杰扎西 2007：2024-03-29 09:33

顶礼 tai 师父

“身心外洎山河虚空大地皆妙明真心中物”，一切都是阿赖耶识幻化出来的。记忆也是阿赖耶识的一部分每个人生命轮回的每一世经历，都在阿赖耶识中留下记录，那么我们看过的所有的经典书籍等都应该会永世不忘，记不起是自己的业障覆盖的缘故。但好像听过有这么一个说法，说佛顶尊胜陀罗尼、妙法莲华经，只要此生读过一次，一经历耳就永世不会忘记而能够记起。如果是这样的，何以故，有何特殊因缘而有此差别？

Taiguanglin：

多杰扎西 2007，任何经历的事情，看过的书，不光是佛经，只要但凡看过的还有听过的，反正你经历过的事情都会存到记忆里，都会存进去的。所以哪怕是不用成佛，就算是一个普通人状态下，你也可以找催眠师催眠一下，能找回一些这一世的记忆，前世的能找回，但是也有很多是自己想象出来的。

但是这一世的，比如说你出了一个事故，在那个事故之后你想不起来一些事情了，你可以找催眠师问问，大概率能帮你把这个事情给找回来。有些事情是你在专注地干一件事情之后，旁边走过一个人，

你没有仔细看，只是瞟了一眼你没有记住，但是这种在记忆当中，催眠当中是可以找回这个人的长相的，因为记忆是可以像定格的画面一样。

星星要早睡 I:

1、关于发心： 假设①：凡夫 A 发平等普化心，且发愿去极乐世界，这辈子修到少净天。 假设②：凡夫 A 发大菩提心，其余同假设①。 假设凡夫 A 这一世与非人众生结缘的量相同，且为人低调不爱讲话。 那么对 A 来说，假设①与人间无缘众生产生新缘的量是不是没比假设②多多少？

Taiguanglin：

星星要早睡，在凡夫阶段，不管你发什么心，我不建议你做什么多余的事，你只要发心就够了，你就正常地修行、正常地生活。如果你发心到了，你的修为到了，佛菩萨会引来一些你可以教的人过来，你再好好教这就可以了。

凡夫阶段如果是进行大众传法，像有些大和尚似的出来讲，大众传法，这也是得到佛菩萨许可之后的话能传开，否则大概率是传不出去的。所以凡夫阶段，你不管发什么心，还是自己好好修，然后一直等到佛菩萨帮你把人引过来的时候，再好好教。佛菩萨允许你出去，广传法你就出来，否则还是静静待着最好。所以你问的什么？结缘的人多不多，这个问题就不成立。

2、念《地藏经》，附近鬼道众生在听，他们应该会产生好的情绪是吧？好的情绪指向念者，会不会因此与念者结缘？

Taiguanglin：

还有念《地藏经》给鬼道众生听，附近的鬼道众生听，这也算是一种结缘。但是这个和我们同一道之内的人和畜生动物，能看得见摸得着的，这些人结缘是不一样的。因为这些人和动物跟我们是互动，相互之间影响的时候，这个业是确立下来的，但是我们给鬼道众生念，而鬼道众生不能影响我们的话，这个时候业不能说是明确确立的。

莫西：

Tai 师！最近学唯识理论，太多的名词我已经懵逼了。

问题 1：玄奘大师（大势至）历经千辛万苦，所取得的核心《瑜伽师地论》，应该是发扬光大吧，怎么唯识宗的传播越来越少了？

Taiguanglin：

莫西，《唯识论》还有《瑜伽师地论》，在大乘佛法刚到中国之后，大乘佛法的第一部理论，它不是四谛法——苦、集、灭、道这个，这是小乘最初的。大乘的最初理论是“心的结构”，然后根据这个“心的结构”再传”禅“的修行方法。

因为你得先知道”心的结构“，下边是文字妄想，然后注意力，然后情绪，然后你又知道初禅、二禅怎么修，每个怎么灭的。先有“心的结构”，然后才可以教禅定方法。所以这《瑜伽师地论》、《唯识论》主要是教“心的结构”这个理论的。

但是他讲的对当时的人来说都很难的。当时的人大部分人都是文盲，在唐朝时代，大部分普通老百姓都是文盲，能读书的人少数的，在那种状态下你又教一个外国来的，还有经过翻译的，又提出了很多当时别人都不知道的新名词，所以要想传开的话相当有难度。

而且唯识如果是写下面几段——文字妄想、注意力、情绪，我们能感受到的这些心理结构还好说，唯识里都讲到了后边，阿罗汉、菩萨的阶段，所以就更传不开了。

所以《唯识论》只是作为佛法的理论来讲是有必要的。因为佛法是一个完整的系统体系，是对这个世界从头到尾完整的解释，既然是完整的，那么每一部分都得有。

就像我这次讲法，既讲分别心，分别心九个都讲了，然后又讲菩萨的妄想——起码把它简单讲一讲，菩萨妄想怎么样，这样把一套都给完整的传出来，这不是也说明咱们是圆满的、圆融无碍的大法。如果是下边难我就不讲了，纯粹地就变成了一个小乘法、小乘理论了，虽然和现在的小乘理论不一样，但是往后修到一定程度会发现这个理论是欠缺的，这样就不太好吧。

问题 2：净土（大势至）和未来佛（弥勒）都有宣扬唯识，请问 Tai 师，唯识如何去实证？

Taiguanglin：

所以说什么唯识净土，大势至未来佛弥勒都有宣扬唯识……，实证这个问题，怎么去实证？那就只能修禅定，哪有什么其他办法？

唯识靠禅定去知道，认识到你的心是怎么个结构的，这样就算实证了。毕竟它是一个理论的核心部分，所以肯定是要传开的、宣扬的，所以早期先宣扬理论部分，然后后边慧能那个时代就开始传禅学。

天才樱木花路：

顶礼 Tai 师父：

问题 1：为啥有慧解脱和俱解脱两种阿罗汉，阿罗汉果不应该消除了执着只有分别心了吗？ 难道可以不通过禅定获得？ 其它果位跟禅定的对应关系又如何？

Taiguanglin：

天才樱木花路，"慧解脱"、"俱解脱"这是小乘说法，大乘一开始有，后来不再拿来说了，因为这个东西只会让你混淆而已。

"俱解脱"按照原来的说法，"俱解脱"是正经的解脱，就是证得阿罗汉。而"慧解脱"就是，什么初禅、二禅、三禅、四禅都可以给它起个名字——"慧解脱"好像八种吧，都给它起个名字，都算是解脱，等于不停地给人取名相，不需要的，都给几个名字说是解脱。所以这个事后来就不再这么解释了，只有小乘法里还有这样的说法。

问题 2：请问剧本设计，两岸问题怎么解决？

Taiguanglin：

还有设计剧本，两岸问题，我认为不会打架的情况下会统一的，因为打仗就跑到外面打，不会直接打台湾的。两岸问题怎么说呢？如果是正常的战略家在领导的话，肯定是不直接打的，只要包围起来把

它封锁，然后去打外边的美军基地就可以了，不需要打。

所以你如果是广东——IP 广东，所以有点担心是这个意思吗？我猜是不会大打的，就算有点矛盾也不会大打的，就像乌克兰、加沙那样一顿猛打，不会那么打的，所以大可以放心。

小云：

顶礼师父，我现在打坐呼吸绵长，能感受气疏通经络的过程，就是吸气自然变的很长，呼气短一些，不知这样对不对？师父说呼气之后有个不呼不吸的时候，这个停止呼吸的时间是不是要刻意的拉长？

Taiguanglin：

小云，呼吸这个，你不要刻意地去管呼吸，也不要控制，就正常地呼吸。一开始打坐呼吸都会变得急促，然后坐到一定程度之后，呼吸会慢慢平稳下来，然后拉长，拉长的时间主要是呼出气之后，吸气呼气中间的时间，那个时间会逐渐拉长，入定也是在这个时间段会进去的。

这个都不是需要刻意地练习的，不是刻意地控制。呼吸最好不要管，观都别观，你正常念佛、观佛、思佛就可以了。

Ella：

师父，目前农村里面举办丧事都会开流水席，基本都是有酒有肉（期间会造杀业，杀猪杀鸡啥的），一般丧事会举办几天，请人看

日子后再下葬。想问问师父，像这种情况，去世的人家中，有念佛人，念佛人想不按农村这种习俗来办，想以佛教仪轨来举办后事。另外该长辈生时未念佛，即将去世时（就是从弥留之际就开始），后辈若以佛教仪轨来操办，想问问师父，具体各环节应该怎么做呢？以及需要注意的事项，感恩师父教导！

Taiguanglin：

Ella，丧葬仪式，我个人对这个仪式并不关心，我也认为不需要执着于这些仪式。你最多就是把吃肉的宴改成素宴，这就可以了，据说大城市里都有做素食的那种厨师们，可以请过去办的，也不知道是不是，反正也可以找当地的师傅们做一些素食宴。

丧事，我想当地人不会是非要到丧事里大吃大喝吧，只是过来简单吃一顿。在我的理解里大部分是结婚的、好事的话可能来大吃大喝，但是丧事就简单来意思一下就完了，没人会在丧事里吃得那么多，所以搞素食宴也可以，我认为是这样的。

毛麾水：

顶礼师父！今天特别帮香港同修 Joey 师姐请示如下： 师父，准备去约旦比较近距离，为着以色列巴勒斯坦战争地区受战争逼迫苦难众生。持楞严咒一星期 这样做有用吗？ 如果有我就安排，信心比较大，因为费用要两万左右，而且一个人去很担心，值得吗？ 谢谢师父！

Taiguanglin：

毛麈水，你在哪里念都可以，没必要跑到约旦去念。我想跑去可能给你带来更不好（的后果），因为那边也不是佛教国家。以前那边打仗的时候也有韩国人跑那边，去中东去传基督教，结果让人给抓了还砍了头，还做成了视频网上播，斩首视频都出来了。所以说你不是那个宗教的话，就不要去那里搞那些，尤其是不同宗教的，你去中东，去那里传那些非伊斯兰教的宗教，真的有可能是会死的。所以你在家里念也可以，不需要去那个地方念。

吉：

师父吉祥，请问： 提思情念佛和印光大师的记数念佛法能结合起来么？如果能的话，怎么结合在一起？因为我习惯了记数念佛，按您的教导，每次提起一点思情的时候，不一会注意力就跳到听念佛的声音上了，然后过一会突然又想到要提思情，所以过程中反倒两相妨碍了。望您开示下如何解决。

Taiguanglin：

吉，念佛最后是为了提思情，所以尽量往思情方向努力。然后至于记数这些，我觉得你到现在这个程度就不需要记数了，因为记数本身也是个妄想，妄想能少就少，不需要再记数，只要念着就可以。能思就思，思不起来就念，念着念着又感觉又想起来那就再思，这样就可以。反正反复多练习几年慢慢就会思起来的。

无明萤火：

赞叹师父，问题如下：

1、师父说新冠是共业，既然如此打不打疫苗，该感染的还是会感染啊，那打了疫苗出现严重副作用的人算不算遭遇意外之灾了？有人认为新冠是人为制造的病毒，师父对此怎么看呢？

Taiguanglin：

新冠问题，新冠是共业，既然是设计人类剧本的时候就设计这么一环进去，算是共业来设计的。毕竟在美国算是收割了好几百万人——好几百万流浪汉、老年人的寿命，算是像一场打了一场大仗一样死了很多人。全世界范围都是如此，所以它叫共业。

还有疫苗问题，疫苗也算是共业，其实上我认为疫苗都没什么用，反正在中国打的疫苗都没什么用，我也打了两针，但是还是得了两次，好像没什么用。

而且这个虽然是剧本里写的，肯定也是人为地造出来的，美国造出来的，因为他们想干那个事。我们写剧本也不能乱写，这首先得有人想干那个事的时候才能写进去。

美国一直就拿那个想搞一下中国，正面打不过，那就疫苗也行，病毒也行，说不定未来还会有。它能对中国造成伤害的，估计也就这么一个方法。而且这个办法你还没有办法进行反击，你要反击的话，你也造同样的病毒，有可能把自己人又给害了。而且人家死不承认的话，你也说不出什么。

2、这个疫苗表面上是自愿原则，实际上是不打会遇到各种麻烦，

导致很多人被动的打了，部分人还出现各种不适，这些业都要算到那个做决策的政治家头上吗？

Taiguanglin：

还有疫苗，这个算不算决策的头上？不能算吧，因为你不搞疫苗的话问题更大，老百姓会说政府怎么不管这个事，连疫苗都不做出来，是不是？有些问题你就看两害相较取其轻，都是这样的决策的。

果慧：

28 号一位同修问的：双盘听经，随文入观，是否可以达到一定程度的诵经效果？ 然后您回答有一句是说出声念经是有功德的。之前您说出声念经伤身体，然后我每天默念五遍佛经，默念 108 遍大悲咒，默念圣号，然后功德回向冤亲债主。 请问默念是否也有功德呢？如果没有的话，我就改成出声念，这样有功德可以回向给他们。

Taiguanglin：

果慧，出声念经有功德，但是说过了不要超过两个小时，差不多就可以了。出声念佛也是挺累的，消耗气力的。

念五遍佛经，默念 108 遍大悲咒，功德回向……，都可以，你说的都可以。出声念就两个小时以内是可以，两个小时以上就不需要了，还要念的话那就默声念，看着就行。

彼岸：

修行两端的对象都是妄想，入门的文字妄想和成佛前的菩萨妄

想。

1、用了同一个名词，低端的文字妄想应该是因为我执在头脑中产生的繁杂念头，除了都是假相，都是修行中要破除的对象，它和高端的菩萨妄想还有什么异同？

Taiguanglin：

彼岸，文字妄想是凡夫最后最末端的妄想，跟上面的菩萨的妄想完全不是一个概念，这没法比的。

菩萨的妄想，我们凡夫是感受都感受不到的，可以这么理解，你用电脑来比喻的话，菩萨的妄想是 0 和 1，电脑逻辑里的最底层的那种参数 0 和 1，我也想这样比较还是可以。先有了 0 和 1，然后后面全是由 0 和 1 拼接而成的，所以我们文字妄想就不是 0 和 1，那就是 0 和 1 拼出来的也就很复杂的数字了。

2、菩萨妄想是不是菩萨创建世界拯救有缘众生的消业愿望？是不是初期堕落的佛越来越多，导致世界参数和设定越来越庞大，菩萨间的合作方式越来越复杂，做的事越来越具体，所以妄想越来越多？到后期弄差不多后，事情越来越简单，所以妄想越来越少？带出最后一个阿罗汉，妄想就算破灭，回收站清空，进入空性成佛，所以我们修行也算是降低 tai 师带货难度是吧？

Taiguanglin：

还有你下边好像说的也算是，对，带出最后一个阿罗汉之后，整个下边没有人再吸引就可以成佛。

菩萨妄想是不是菩萨创建世界拯救有缘众生的消业愿望？这个愿，到菩萨级别的愿不是妄想，愿不是妄想。佛也有愿，佛一直提供加持力，这也是一种愿的行为，他可以提供也可以不提供的，他可以静静待着的。但是他愿意提供，这就是一种愿的行为，但是他不是妄想。他变成等觉菩萨之后，他就有了妄想。所以说怎么说呢？菩萨妄想是不是菩萨创建世界拯救有缘众生消业愿望？不是。

然后下边的问题，不是为了度人而变得越来越多，而是本来就已经很多了。凡夫的愿望已经非常的多了，所以菩萨要度他们反而是以愿望少的方向发展。

对于个体来说，菩萨他每消一段业把自己和有缘的众生带出轮回的话，他本身的妄想就可以减少一段，这个是跟他的业力相关的——就是下边有人吸引他，在轮回里有人发出牵引之力的话，他这个妄想就一直在的。怎么说呢？你要保持菩萨状态，但是有人在下边拉你，你是不是同样得拿出某种力来对抗这个力，是不是？你可以这么理解。但是下边拉的人，你把他带出来了，没有拉力了，你这个妄想就可以减少一点，这样一层一层往上修的。

所以对我来说，你问我们修行也算是降低Tai师带货难度是吧？肯定是。对我来说你就算和我结缘了，你只要去极乐世界，你就不影响我成佛，因为去了极乐世界你就可以成为阿罗汉，就时间漫长一点，但是反正我还有时间，我有的是时间，我前面还排着那么多人，所以我不急着成佛，大家慢慢都成阿罗汉，这对我不影响。

但是就怕结了缘之后，有些人他变卦了，他不去极乐世界，或

者甚至对我产生了恶念，对我的某些行为或者看不上了，甚至是来攻击我，那有点就麻烦了，所以尽量少结缘这个意思。

Dn：

漫长的轮转过程中，性格会保持差不多，还是可以变化很大？我在单位里看到，有的人很聪明伶俐巧言善辩（外向）；有的不喜言谈（比较内向）。如果不同世，性格会差不多，那么以后选择四大职业是不是有一个大概方向。比如现在内向的人，有没有可能以后能胜任人王的职业。

Taiguanglin：

Dn，性格也的确是会受影响的，它也算是一种习气。累世的习气下来之后，有些人是外向，有些人内向，但是这对人王职业好像没什么太大关系。

人王职业主要是两个性格方向：一种是敢作敢为，就是一往无前的那种执行力、行动力很快的人；还有一种是思维非常深的人，心思缜密，能考虑到方方面面，能想得很周到的这种人，这两种人是适合做人王的。一种是行动力快的人适合打天下，心思缜密的人适合坐天下。这两个人搭档就是最完美的搭档。

阿白：

顶礼 Tai 师父 想问师父，我的体态左右有些不对称，可能骨盆倾斜的原因；我的颈椎也有问题。目前倒没有什么不舒服。只是我发

现打坐时，我头好像很容易往前倾，感觉腰部两边受力不太一致。请问师父，以上身体情况，坚持磕大头，能够解决吗？

Taiguanglin：

阿白，骨盆倾斜，靠坚持磕大头，可以把这些脊椎、骨盆都掰回来的。实在不行的话，你可以找正骨医生看看有没有复位。大城市里应该都有那种正骨医生，当然你得找个好一点的医生，要不然说不定把没正好有可能还给伤到。

颈椎这些最好还是不要动，你就正常的磕头，然后睡觉的时候不要枕头，平躺着睡觉，大部分都能掰回来的。还有前倾——身体前倾、头前倾，一个是气不足，一个是腹肌不够强大，这些都需要练一段时间。

身体骨头这些要整个掰回来，怎么也得一年以上的时间，磕头每天坚持几百个这么算。

阿吉倪 Bonny：

师父！有些学佛团体中一些师兄可以看到法界信息 ，他们可以看一件事的因果。比如车祸是什么原因？哪个来讨债？然后是因为前世什么事情？当然他们不是为了显摆，主要是用来给修行的人增加信心随之精进的。他们在分享的时候意思总会提到佛、 菩萨、 护法对他说了什么什么，特别是护法一直会指导他。这些是允许存在的吗？是真实的吗？ 有时真得觉得很神奇

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，这是存在的，有些人有神通，这是存在的。修到一定程度，不能说大概率，有些人是会出现一些神通，这个也很正常。出了神通，有些人是愿意拿来做事的，有些人是不愿意，就静静地待着的，这个都随意。每个人因缘不同，不能强求。

神通不能强求而来，但是来了愿意拿来做事的人，我们也不能说什么，因为这是他的因缘，而且他也能帮到不少人。像网上能看到那个叫杨宁的人，她也用神通帮人。而且讲的大乘义理上好像也没有什么太大毛病，很正常。基本上她也说到了每个世界都有一个佛，佛有不生不灭的自性，这些内容都对。所以人家也有不少信众的。

清净：

师父好！因为感觉很对不起无始劫以来的父母与冤亲债主，想先度完他们，再去度别的众生，也不负他们与我认识一场。可这样我就成佛了。请问师父，成佛了以后再度众生，是可以选择像地藏王菩萨一样，用法身与众生结缘的方式度众生，或者直接加入四大职业用报身投胎下来度众生，都是可以的吗？麻烦师父了

Taiguanglin：

清静，你说报身度人还是法身度人？成佛以后就不用干这些事了，主要是成佛之前。成佛之前度众生，基本上都是用报身来的。地藏菩萨他是已经到了可以成佛的程度，最后那一下他没去完成，就一直以等觉菩萨的姿态继续度人而已。他实际上和佛一样的，不是什么报身度人那种状态，不是的。

四大职业，你的整个修行过程都去干这个事儿，他不是成佛后，而是从阿罗汉开始，你就开始进入四大职业，从最低级别的任务就开始一直做，然后慢慢成长，到菩萨一直做。

慧光：

师父吉祥。听完关于骨灰怎么安放的开示…再提一点相关问题，请师父随缘补充解惑，感恩师父！

如果一个人不管修行与否，死后骨灰、牌位安放在寺院指定的地方，是不是也有点“补丁”效果，因为寺院的磁场比起那些墓地，荒山野岭还是有所不同，甚至天壤之别？尤其是该寺院如果有证果的圣人，就可能间接或直接的加持到该亡者吗？算增上缘吗？各自利弊？

Taiguanglin：

慧光，骨灰，最好是入土为安，入土算是到家了，从鬼道众生的视角来看的话，入土就是埋到地里了，买个坟地或者买个小陵园、小墓——放骨灰的小墓，上面有碑的，那种地方往里放进去，这就算给鬼买了房子了，那鬼是有房子的鬼，有自己住宅的鬼。

如果你把它安放到某个地方，柜子里，没有入土，像殡仪馆里有存放地点，寺院里也有，这种就不算入土。这种从鬼的视角看的话，就相当于自己被关在了一个监狱一样的地方。所以这个就算没有结束的，要等到入土才算结束的。

所以说你要存在寺院的话，如果是父母中有一位先去世了，你

把它存到那个地方，等另一位去世了，两个人一起放，一起去买个墓地一起安葬，这算结束了。如果一直放在寺院里，那不算结束的。

因为对鬼来说你给他买房和不买房，他的心态不一样的，你买了房他就安心了，然后就更容易往生，进入轮回，去重新投胎。你不给他买的话，他对你有怨气的，他把孩子养了这么大，结果最后死了连个墓地都不买。他有这个怨气的话，他就无法离开鬼道，就一直带着这个怨气活着。所以说，首先你得先满足他的这些合理的愿望之后，再谈什么解脱之类的。

阿吉倪 Bonny：

师父好！去年咱们痛失了一位好总理，请问他是否是你们团队中的一员呢？因为去年新闻发布后有师兄让我们对他总理图片念”南无西方极乐世界三十六万亿 11 万 9500 同名同号阿弥陀佛“，师兄说我们会感激他的！ 然后结合师父今年开示的，我就联想了一下。如果是的话，那就是人王职业了。

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，你愿意相信他是人王职业的，你相信也可以，反正人家做的功德也大，你愿意相信也行。我也不知道他是不是，我也不敢说，反正这种秘密的事，哪怕是死了，有些人还是不说的好，因为说出来又会传，传来传去又不知道传成什么样。

Elaine：

请问师父，想要百日筑基（女性要一年筑基？）是要什么时候开始？是要到欲界定之后往初禅方向去修才开始，还是在未到欲界定就可以开始？

Taiguanglin：

Elaine，正常情况下都是打坐，从三个小时以上开始的时候才会出现。但是我看到也有年轻人——二十几岁的年轻人，本来身体基础好，她打坐也就两个小时，甚至不到的情况下就已经开始出现月经量减少，时间拉长，月经时间变短，量减少，中间的时间拉长这种现象。

所以说每个人的个体情况都不一样，我讲法那肯定是对着大众讲，所以就按照人的平均状态的基本数值来讲，所以这样情况下都是三个小时以上开始才会出现的。但是有些人会比较好，比较快地出现。

善敬：

我发愿每年捐赠寺院一部大藏经，那么到底是捐助寺院大藏经一部功德大还是用同样的钱去印经发给很多人功德大？

Taiguanglin：

善敬，给寺院捐赠大藏经，想法倒是好，但是正规的寺院应该都有大藏经，不需要你捐赠。因为正规寺院是有藏经阁的，但现在也有一些寺院纯粹是旅游景点，没有藏经阁的寺院也有，也不知道他们是怎么搞的。

反正我认为你要做好事的话，做雪中送炭的事儿，不要做锦上

添花的事儿。所以你还不如印经送需要经的人，想看经书的人。反正藏经阁里你放了一部大藏经，大部分时候都没人看的，就那么放着的。现在人人都拿手机看佛经，愿意看纸质书的人都变少了。

灯：

师父，辛苦您，请教您 ：中国历代只有辽国在东北建过国都，佛教在此区域发展到鼎盛，但是现在的佛教五大胜地都在南方，是原本布局就这样，还是随机性的？

Taiguanglin：

灯，布局肯定是有意为之的，就是愿意让放到南方的。这个众生轮转，上一世修行的人，在这一世投胎继续修行，这样我们安排的时候，为了更好的管理和传法，把这些愿意修行的人，前世有修行的人，尽量安排到一个地方去。安排到南方的多一点，北方稍微少一点，但是还是有大乘的，北方也有大乘，也有人管理。只不过没有你所说的佛教五大圣地之类的地方而已。

还有从易学的方面来讲，北方属水，南方属火，这是易学的说法。佛前面有供灯的，所以这属火，佛法叫属火，所以南方更多。还有北方属水，出马仙这些属水的，鬼道众生阴气更重的，所以什么动物仙，都属于阴气更重的众生，所以这边属水，也有这样的说法。反正这个也算是一种民间说法而已。

咱们布局的时候肯定是把愿意修行的人往一堆放，但是这些愿意修的人，是因为他有修行过，所以福报大。福报大的人堆在一起，

那个地方经济发展就快了，然后那边传播佛法也更方便，就这么个结果。

Momo：

顶礼 Tai 师父: 1 、母亲信轮子，拿她们的伪佛说当成释迦摩尼佛的话来讲。跟她讲那是有果报的，她也不听。那么请问 Tai 师父，当初设定时时出于什么考虑，允许这个东西出来传?这就是您说的那个大自在天下来的吗?

Taiguanglin：

Momo，轮子，我附近也有人信的，刚和他交流，连他们的双盘，女性是坐的莲花座，男性是降魔座，而且是定下来的，还不让换。我也不知道他们是怎么想的。我告诉他们要两腿换着来，他还不信，说什么女性身体是阴性的，男性是阳性的，所以要定下来。

反正这帮人一旦信了这种说法以后，你跟他们说什么都不信，没有办法。只能是我们自己多念经回向给他做功德，然后希望他开佛智慧这个方向努力，你跟他辩是没有结果的。

但是命运设计上、剧本设计上也有这么一环的。他的功劳也不少的，他跑到美国一直做反华宣传忽悠美国。还有这边中国的那些拿了美国和日本钱进行内部不好的宣传的那些人也是，同样他都是两边都忽悠的，美国为什么 20 年都忙着打别的地方不和中国打，就是因为被这帮人忽悠的，以为中国是会自己崩溃。

所以他们也有他们的功劳的。忽悠人也是双方都有忽悠的，他

们拿了钱就在这边,说政府的不好的话,跟美国人又说中国政府不好,所以很快会崩溃，你看这两边都有结果的。

2、在义诊时，能遇到一些癌症病人，引导他们放生，再求佛菩萨加持。这样做是否如法?可否向他们介绍 Tai 师父的讲法?

Taiguanglin:

义诊时，你是医生吗？还出去义诊，应该是功德很大。你引导他们那样也行，癌症病人估计可能也没救了，那就死马当活马医，就告诉他们有这样的办法要不要试一试？反正试了也没什么太大损失，你也可以介绍。

不过我建议，我的书是给修行人看的，癌症病人未必是受众，他们未必能接受。你自己看着判断。

上善若水:

师父，您说到未来中国可能会有战争，是很快了吗?平民需要做哪些准备？比如物资储备甚至需要从城市中搬到农村去居住？有无必要？

Taiguanglin:

上善若水，战争，本来以前还一直说在 2035 年，曾仕强也说，未来 2035 年可能打台湾之类的说法,下面也有人说 2037 年打台湾是吧？在我看来中国打的战争可能不是大战，所以你也不用太紧张，不是打到本土互相扔炸弹，往本土扔大炸弹之类的。因为美国也不敢

往中国扔，因为中国也可以往他的地方扔。

如果你说一定要准备的话，你怕战争的话，怎么说呢？去重庆成都这些地方，这些战时的大后方去住就可以了。但是去了也不要住大城市，去郊区或者小镇或者农村这些个地方，农村应该很安全。

还有躲战争这种事情，这种共业不是那么简单能躲的，还得自己是修行人的话，你的修行都达到标准了，能得到佛菩萨的命运的保护，保护你的命运按照正常的来走，不受那种外界的意外的干扰，这个反而更靠谱。所以你还有时间嘛，那就多修行，多行善，该做的都做到了，应该能躲得过，就算你住的地方发生战争也能躲得过的。

善敬：

有一次在夜中清晰的梦到，2037 年中国有一场战争.。那个时候刚刚是我家小朋友成年的时候，男生。请太师指点，那个时候有什么好一点的职业或者有什么样的避灾建议？

Taiguanglin：

善敬，战争时期怎么避灾？刚才上面一个问题已经回答了，你要是学好一点职业的话，战争时期如果单纯地说来学医是比较好的，但是对于孩子来说，我是不建议从小就往孩子灌注什么职业知识的，等他自己选择，自己多试几下，作为父母就是能给孩子来那么两三次的试错机会，让他出去闯一下，然后觉得失败了想再换，这个时候还能帮助他，这就可以了。

孩子还得靠自己来走，你能教的就是让他有个正直善良的心理，

心理健康、心态比较好、正常，这就可以了。还有如果是能教他学佛的话，那就更好。

Ella：

师父，若是修到二禅，可以出阳神了，又知道亲人去世后到了鬼道，那么阳神可以去鬼道见去世亲人吗？阳神可以去找地藏菩萨帮忙让亲人早日脱离鬼道吗？感谢师父指导~

Taiguanglin：

Ella，在修到二禅之后能去鬼道看人吗？二禅，凡夫阶段是不可以的，去其它道是有规则的，都有人守门的，不是你修到二禅就可以随便穿过去。那边有人阻挡不让你随便去的，要不然很多外道修行者，有可以修到二禅三禅，他们要是随便下去胡乱搞怎么办？所以都有人管理的。

所以说你要去这种鬼道还是其他道，都是在佛菩萨的加持下、允许下，佛菩萨帮你那就可以去了。所以在自己的修为之上，还有发愿，有好的愿之后就有佛菩萨愿意帮你，让你去看一下，这个时候就可以去。

还有找地藏菩萨这个事，你不需要找，地藏菩萨也是意识遍虚空的人，你坐在家里想，请他帮忙，这样他也知道的。

老郑：

师父好。问：娑婆世界有十亿个小世界，地球所在的小世界只

是十亿分之一，我们这里在传佛法的同时，其他的小世界在干啥呢？释迦佛在地球传法，别的世界还管不管？

Taiguanglin：

老郑，十亿个小世界，在其他的世界也有传法的，这个传法团队也有很多的。同时，一个佛手下的弟子们足够多的时候，可以同时运营好多个传法团队。

十亿个小世界，如果按照“成、住、坏、空“分的话，十亿个小世界至少有 2.5 亿个小世界是处在”住“的状态，住劫的话肯定是有众生的。再分增劫和减劫的话，上行文明不传法，下行文明传法，再减去一半是吧？有 1.25 亿个世界是有佛法的是吧？

肯定有很多个传法团队在不同的世界进行传法，所以从这个角度来说，佛可能在我们这个世界也是以化身传法的，也有可能这么解释。

别的世界都有人管的，肯定有人管，同时也有很多个传法团队的。

还有我们为什么，在我这次传法当中教大家平等普化心、同体大悲心，因为四大职业是传法团队的核心力量。这个职业的人多了，你才可以同时在多个世界里传法。

一个佛手下四大职业人多了，尤其是这个人王职业，人王职业是设计一个文明，然后维持这个文明的一个主要职业。他得先把场子给搭出来才能再进去传法的吧？所以搭场子的人是需要最多的，但是反而是人数最少的，因为这个职业要求最高的，修炼时间也漫长，所

以我劝大家，想学这个职业的人，可能得到的方便更多，以后回来这个世界地位也更高。

Tai 师父 2024 年 3 月 30 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

以下找不到问题，仅回答

Taiguanglin：

北京居士法宝，脑子里好像有一种声音“我不下地狱谁下地狱”。这个应该是修行过程中，如果你发了一个狠愿，或者说你看到一本佛经非常地欢喜，可能佛经里或者那个愿会一直在脑子里转来转去的，佛经里的一些词句也会在脑子里会转来转去的，这个是很正常的事情。我以前看《法华经》也是，看完那个挖井的比喻之后，感觉自己很欢喜，然后那个比喻一直在脑子里转来转去，感觉好像真的。挖井的比喻就是说能挖出湿土的时候，说明离水很近了。看到《法华经》的人说明离成佛很近了那个意思吧，所以感觉突然间信心倍增，所以脑子里妄想就一直在。这个是应该很正常的事情，不是什么坏的事。

你说的下边这句，我谢谢你啊，谢谢！希望你能早证菩提。

翅：2024-03-30 20:25

顶礼师父！上班族吃完饭后这段时间该怎么修行呢？练呼吸可以

吗？

Taiguanglin：

翅，你要是困的话就睡觉。找个地方睡觉，应该公司都有可以休息的地方吧。如果是不困的话，就找点事做，或者出来走一走，最好还是不要练呼吸。因为这个怎么说呢？练呼吸就是拿肺隔膜往下压胃，刚吃完饭你这样一压胃，时间长了就容易让胃的这种蠕动功能逐渐消失，对胃是不好的，所以还是走动走动比较好。

掌南飞：2024-03-30 19:35

Tai 师父好，1、请问被魔附体的人、被阿修罗附体的人、被动物仙附体的人，被鬼仙附体的人，这些被附体的人有什么区别呢？都是只能算个命驱个鬼吗？它们可以看谁不爽就祸害谁吗？

Taiguanglin：

掌南飞，被魔附体大概率都会有点像神经病状态，没法正常过日子，而且不一定一直在发作，但是时不时发作的时候就不知道会干嘛。还有鬼仙附体，这个鬼如果是饿鬼道的鬼的话，它会狂吃东西，饿鬼道都是一直处在饿的状态，所以能附体的话就会借人的肉身疯狂吃东西。

而阿修罗和动物仙的话，它们想要的是功德，不是像魔或者鬼神那样，所以借这个人的身体去算个命啥的，想做点功德好让自己再重新投胎，投胎的时候就找个好道 。

阿修罗是看得到天人的，它是天道的，所以在阿修罗看来成为天

人是应该最好的结果，但是在它的世界里是没有办法做功德的，所以它就借人的肉身，尤其是和自己有血缘关系的人，或者自己曾经当过人的那一世开始往后算自己的后世子孙，哪怕在基因上有点一样的话，他都容易附体的，所以附体这个事都是传宗接代的，代代传下来。

还有动物仙也是，它是看得到人道的，所以它是更想成为人的，所以它就想借人的身体再做点功德，然后想重新投胎。但是它们也有它们的规则的，收钱不能乱收的。所以这个阿修罗和动物对那个人会控制得非常厉害。

总的来说，被阿修罗和动物附体的话人生是比较糟糕的，被它们一直牵着走。而且你拒绝的话，他们也得是得到你的允许才能进来的，所以他得不到就一直折腾你，一直折腾到没有办法正常生活。

这种状态下，最好还是住到庙里过一段时间，然后靠修行，靠佛菩萨的加持力把它们转化一下，缘给转化一下，能送走就送走。这个不是它们随便祸害谁，魔附体的有时候会祸害的，但是其他的并不一定，基本上不会。

2、菩萨下来投胎度人为什么非得用报身？不能用化身假装是个肉体在大众中生活吗？这样也不用失去记忆，还有更多的能力。

感谢回答！

Taiguanglin：

菩萨下来投胎度人为什么非得用报身？菩萨下来不是单纯地度人，而是要消自己的业的。从阿罗汉开始到菩萨到佛，主要先是得消自己

的业，就是来受报，你要受报就得报身嘛。他不是单纯地要给人显个化身让人看一下，然后把人忽悠一下，让他信个佛，这个不是这么说的，而是自己要先消业受报，然后再把业主——对方给引一下，用佛法感化一下，把他引过来，让他修行，然后成为阿罗汉，这样才算是成功解决了一个人，解决了一段业。

那不是拿着化身随便显。那实际上现在观音菩萨不也是一直在用各种方便法给人发信息，给人加持力的嘛，他也算是一种化身。你觉得没有化身出现在外边，但在你的意识里发送信息，那也算是一种内在的化身形式嘛。

但是这种办法还是有很大限度的，对菩萨来说还是以自己受报的方式先消业，然后度人，这个是正常的。还有像地藏菩萨那样以化身的方式，他是自己不结缘的情况下，只是用化身。这个只能把人的念头改变一下，但是这个人他未必是一直处在那种状态，因为这个化身并不是永恒的。所以还是没有那么绝对好的办法能让人用化身来度的。

偶米大：2024-03-30 17:02

师父好！

1、您在答疑中曾经说到，整个银河系不过是四天王天下面的一个小世界，那么仙女座，猎户座等河外星系还是在四天王天下面吗？

Taiguanglin：

偶米大，一个银河系是一个小世界。现在科学家说有 10 亿个银河系这样的星团，也有的说还有更多，几万亿个那么说的，也不知道

有多少。反正我认为一个银河系相当于一个小世界，都是四天王管着的。

2、除了默念《地藏经》，我平时也有念诵地藏菩萨圣号，现在想起来就抓思情，思念阿弥陀佛，这样是否可以不用再默念地藏圣号？请师父开示！

Taiguanglin：

对，想起思情的话能抓住思情最好，但是你现在是要去地藏菩萨那里，还是要去阿弥陀佛那里，你得选一个。

还有这个思情是更高级的修行方式，如果你能一直参着思情的话，这个默念就可以放下，你参不起来的时候就改用观，观也观不起来就默念，这个顺序的。所以你能思念起阿弥陀佛就可以不用再默念佛号了。

---

skywatch 2024-03-30 16:42

太师父，再来人如果接受搭档的提示，是在脑子里就能清楚地听到他一字一句地说话，还是说就是一个念头传过来，就知道该做什么事？

Taiguanglin：

Skywatch，这个是短暂地很明确地有一个声音，但是那个也不能叫声音，如果是声音的话我就能描述是男声或者女声，它是一个文字方式来进入的，肯定不是声音。短暂的平时就可以，但是他要打算

给你长的信息的话，就会让你找个地方打坐入定。如果前期你修行还没到入定的程度的时候，他会让你变困，大白天也会让你突然间困起来，你就知道他想跟你说点什么，然后就找个地方一靠，进入那种半睡半醒的那种状态，它不是禅定，但是也算是半个禅定状态。

前面讲过进入初禅之前有那么一段时间，睡觉的时候一直下沉，有一种感觉会进入那种状态，在那个状态里可以和他交流，他可以跟你对话。

但是在前期你修行没有到那个程度的时候，里边得到的信息你也大部分都会忘记的，但是出来之后最后的那主要的词句能记住，这也就够了。等以后你的修为不断提高到一定程度，你在这种状态保持的时间越长，能记住的也就越多，最后基本上能和他无障碍地进行交流。但是一般情况下他也不会有事没事就那么一直找你说话的，只有关键时候才会说的。

麦花香 158：2024-03-30 15:26

顶礼师父！请问《佛说长寿灭罪护诸童子陀罗尼经》对堕胎的孩子们有帮助吗？

Taiguanglin：

麦花香，《佛说长寿灭罪护诸童子陀罗尼经》对堕胎孩子是有帮助的，毕竟这个是专门为堕胎孩子讲的经，所以是有帮助的，和《地藏经》一样。《地藏经》是把它当作鬼道众生来进行超度，希望地藏菩萨赶紧把这些孩子送入轮回，让他们再次投胎去。只要投胎了，那意

识就被困住，他就不会再来找你麻烦。

陀罗尼经，不光是鬼道众生，哪怕你在怀孕过程中也可以念这个，这是一种增加福报的经书，就算没有堕胎，只是怀孕状态下也可以这个念经，给孩子增加一点福报。

出离啊：2024-03-30 12:45

1、师父开示说，A 做骗子骗了我，可能缘于前世帮助了我、因为我对他有好感才会被骗。以此推演，细思极恐，首先，前世他帮助了我，说明前前世我帮了他，然后，今生他骗了我，我在不知道因缘的情况下产生了怨恨，未来世可能又会报复他，如此往前往后都可能无限推演，我岂不是 N 生 N 世都在跟 A 上演冤冤相报、情情相续的情节？何时能了结？

Taiguanglin：

出离啊，第一个问题你说的对啊，就是因为冤冤相报，所以一直轮转。而且冤冤相报的过程中这个程度会越来越严重，你挨了一拳，你报复的时候不一定只还一拳，有可能是两拳，这样来回过程中这个业也会越来越变得越来越严重，所以根本就没有了结的过程。除非其中有人突然信佛，修行了决定忍了，忍一下，这算是轮转算是停了一下。

2、师父说在总趋势上，堕落的和回去的大致平衡，又曾说过 100 个人，可能 90 个人到地狱、9 个投胎，1 个往生。这怎么平衡得了

呢？

Taiguanglin：

第二个问题，这个我说的是整个一真法界，所有法界的众生处在一种平衡状态，而不是单纯的我们这个世界。

我们这个世界怎么说呢？前面四个文明都有佛法，都可以说已经解脱了四拨人，现在是第五拨。反正慢慢解脱，解脱完第五拨，然后再从人寿十岁长到人寿八万四千岁，然后又重新开始，弥勒佛出世之后又开始传法，在人寿减少的过程中再传法，再解脱一拨，这样一点一点来，能解脱到最后谁都不剩为止，而且解脱的越多，成佛的越多，整个世界的加持力就增加，所以度起来更容易。

你说一百个人，九十个人到地狱是针对当下说的，人类目前这个环境下，一百来人可能八九十个人都得往下三途去，能重新投胎的人也就十来个左右，能往生，能去极乐世界，或者天界都算，估计也就百分之一二吧。

DD 泰粉丝：2024-03-30 11:35

师父，我的职业是医生，我想了解下，这个职业在上面怎么样的，是四大职业外一个小分支吗，医这个职业是否要发平等普化心？

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，医生不是四大职业，他不需要发特别的愿，反正你见面的都是和你有缘的人，你也不可能隔空治病，你也不会什么，像我这样隔着电脑给人传法治病的那种医疗知识吧，大概率是不会吧？

反正治病都得见面，所以这个是正常的职业而已。但是医生职业人口相当多，因为毕竟这个和慈悲心相关，想治别人病，帮别人消除痛苦的修行的人有很多的，所以像药王、药上菩萨，东方净琉璃世界的药师佛都是这个职业的人。

天才樱木花路：2024-03-30 11:00

顶礼太师父：

问题 1：藕益大师在说："得生与否，全凭信愿之有无；品位高下，全由持名之深浅。"印光大师也这么说，貌似信愿即可往生，行并非决定性因素，所以现在净土行人大都不打坐。请问这是两位再来人故意这么引导的吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，往生需要信、愿、行三个都在。信、愿是必要的，而行是增加这个可能性的，你得有行了才能增加信和愿，强化这个信和愿，你不修行这个信能强化吗？这个愿能变得越来越强吗，是吧？

而且你在最后死的时候，你没有戒行、善行、修行来保的话，你怎么能保证你在最后那死的时候还能一心求往生，可能你很痛苦啊。你没有前面行的话，估计大概率都是按照给你写好的命运在走的，你也不可能做到大灾小受，提前受报，把这大部分业全给受掉。

身体要承受的痛苦在前面都得受完。比如说初禅之前至少有 90%以上的要肉身承受的痛苦全部受完，然后就可以进入初禅，然后可以再往上，二禅之前大概率都得受完。这样的话，你在往生的时候就没

有这种业障来阻挠，也没有冤亲债主来阻挡。

这个怎么做到？就是靠修行。修行有了，修行、戒行、善行、和大愿全有了，你能提前把业障全部消掉。否则你死的时候业障就会来，然后你又没有修行的功底来保，尤其是禅定功夫。禅定功夫就算不太强，哪怕你能坐到两个小时，两个小时内能不生妄念的话，你在最后关头还是有相当大的帮助的，你能知道冤亲债主是来捣乱的还是怎么的了，还有佛菩萨来接的，你判断的时候能更准确。

问题 2：请问三禅四禅甚至阿罗汉阳神体只有第八识，还是也有第六意识吗？可以思考吗？ 理解中第六意识还是需要依靠肉身脑袋器官神经元才行，阳神体应该无法思考对吗？

Taiguanglin：

第二个问题，三禅四禅是凡夫，他是有阳神的，阿罗汉不是凡夫，已经没有阳神了，阿罗汉是没有任何实体物质的。阳神也算是实体物质，它是由光子组成的。阿罗汉开始它就不是这种实体物质，是有第七识和第八识，到了菩萨只有第八识。

可以思考吗？都可以思考。你只要能修到二禅，把肉身抛弃的程度，就没有什么脑袋、身体器官了。阳神是可以思考的，阳神的思考是很直接的，你看到什么就能马上知道，但是它也又不像菩萨那种程度，只是在你感知范围内是可以知道的。

思思观观 2024-03-30 10:53

师父，人间这么苦，为什么对犯错的菩萨的惩罚是不让下来?消业有那么重要吗，就因为要消业？

Taiguanglin：

对犯错误的菩萨惩罚是不让下来。对啊，就不让下来才对嘛，你要是让他下来，那岂不是他就进入轮回，开始轮转了吗？彻底沉沦了吗？这就不是惩罚了，这就是死刑了，对于已经解脱了的人这等于是死刑。所以没有这样的惩罚，就是让你一段时间内闭门思过，不许再下去捣乱。等你开始反省了，以后按计划行事，下去之后要服从命令，有了这个承诺之后还可以回来继续下去。

消业当然重要，你要成佛就得消业，你的修行的目的最后是为了成佛嘛，所以要消业，还要把和自己有业缘的众生都带到阿罗汉，肯定是以消业为主的。

陈佳：

再麻烦问下师父， 长期不上床只是坐在椅上睡，要注意什么事项(感觉脚底积液太嫩，走跑有点疼，刺脚底)

Taiguanglin：

陈佳，你为什么长期不上床，你要坐在椅子上睡觉？你有什么身体障碍吗？是本来就那样，还是想练什么不倒单之类的。我劝你还是正常睡觉，正常休息。这个不倒单不是那么一开始就来的，需要到二禅的时候才能练成，之前是没有用的，你只能硬撑，说不定把身体都给搞垮。我不知道你是什么情况，我还是希望你做个正常人，别搞那

些稀奇古怪的，正常躺着睡觉，白天修行就行。

询净求佛：

请问师父， 三种性一说，一种种姓的众生是人天乘，第二种种姓众生修到阿罗汉出三界但是也不回来度众生，第三种是菩提种姓众生，就是能成就佛果，这个问题一直都有争议，请问师父这样理解三种姓众生正确吗？如果正确那又如何理解众生平等？

Taiguanglin：

询净求佛，你说的这个三种众生，人天乘是轮回内的，轮回内的人天乘，还有下边还有下三途，都是轮回内的，这算一种。

还有一种是你说的这种阿罗汉，出三界，但是不回来度人了。这是前面的一些失误，我们的菩萨罗汉们的一时失误，把一些没有发大菩提心的人度上去了，所以就有了这么一拨人。但是后来还是慢慢在减少过程中，还是有更高级的人劝他们，还正常下去把人给度了，消完业这样。

还有菩提种性发了大菩提心的人，愿意度和自己有缘的众生，因为愿意度了嘛，把和有缘的众生全度了，自己就能成佛。

众生平等是自性这个层面上说的。所有人本来的自性都是不生不灭的，都是平等的，所以所有人都可以成佛，在这个层面上说的。但是只要不是佛，往下菩萨、罗汉，他就是有等级差别的，尤其是要做事的时候，你不做事你就静静地待着，那就没有什么等级之说。但是你只要开始做事的话，就得按照计划，大的传法计划进行，你分配到

什么任务就如实地执行，按照命令按照计划执行，所以这个等级是很严格的，毕竟要做事就得要有这个规则。所以众生平等只是在自性这个层面上，所有人最终都可以成佛这个意思。

SNZYLG：

顶礼太师父，家母 60 岁，平时修行主要是念佛+磕大头，双盘暂时上不去，身体有动脉硬化和冠心病，除了日常修行发愿和放生，还有什么其它有效的方法可以缓解这方面的病痛？将来注意哪些？望太师父慈悲开示，感恩师父。

Taiguanglin：

SNZYLG，首先你还是把饮食给解决了，慢慢改。不知道你母亲现在饮食怎么样。不吃肉，先不吃肉，然后饮食逐渐减少，能做到日中一食的话，这种病情都会自己都好了的。还有腹式呼吸也要练，其他就没什么。还有能做功德就做功德。

主要还是饮食问题和腹式呼吸问题。我们不考虑其他什么业障之类的，就单纯的人体机能来说，饮食少吃肉，不吃肉，少吃油的，还有盐也少点吃，不要吃的太咸，太咸都会让血管变硬的。

心灯：

顶礼 Tai 师！刚才听了《讨饭》的音频，师父把自己放得如此低，令我泪目！事实上我们才是天天向师父讨饭的，每天从师父的音频中吸取大量的营养，否则真的会饿死！每天重复听，千言万语只化作感

动感恩，学会了从内心真挚地发愿:同体大悲！ 这些话原本想留着半个月后再说的，因为感觉到了期限，这些时间已处理完事，就一心念佛，若还在，就再来向师父报到。 想到一个问题:让家人把骨灰散到江里，不知妥否？

Taiguanglin：

心灯，你得先确定骨灰的主人已经重新入了轮回了，如果他还在鬼道的话，你最好不要撒，你不能确定的话最好不要撒。我见过不少案例，撒完骨灰之后，家人就生病，或者甚至得重病死了，因为骨灰的主人还没有进入轮回，骨灰本来是他唯一能依附的东西，你把这个撒掉了，人家就暴怒、暴走了。所以还是想好了再撒，先把人给超度完了，确定的确有轮回了，这个时候才去撒。

---

all is well：

师父好！ 退休同事的母亲上周去世了。正好今天听到您允许供养了，她无信仰，她们家的一点钱因不便说的原因，在末学这里，末学想取一部分作为结善缘的供养，给您添个麻烦，您看是否可以？

Taiguanglin：

all is well，可以，我讨一顿饭钱，你舍一顿饭钱我接受。总之谢谢，希望你未来的生生世世当中都不会受饥饿之苦，直到你解脱为止。还有你们愿意舍的这个人，也同样希望他也有这样的好的结果。

苏小雅：

Tai 师父好，吉祥如意。师父，我想问一下双盘的问题，我在 20 年的时候单盘可以一小时，双盘只能半小时，后来事情比较多，疏忽了打坐，现在双盘连半个小时都盘不了，只能单盘时间可以长点。想问师父，怎么能把双盘时间坐的更长，只能多坐，慢慢熬吧。

Taiguanglin：

苏小雅，双盘，你还是先从瑜伽的那种开胯的动作开始练起，慢慢练不要着急。2020 年之后，现在才过了 4 年，这个也没有什么，三四年之内有一定的进步也算可以了，慢慢练就可以。

先开胯，还有磕头，练腹式呼吸，让身体有个准备的阶段，然后再开始慢慢来。如果你工作太忙的话，实在忙得什么都做不了的话，那只能强行练。但是强行练都有个限度的，最好不要超过半小时，否则有可能伤到。一开始都这样的。

Kiv：

1、有些王，历史上很有名，但他们也有做一些错误决策，会被各种批判，如果人们臭骂抵毁的人刚好是人王下来的话，会像抵毁空心管那么严重吗？

Taiguanglin：

Kiv，这个不是不能这么说的。你骂了已经过世的那些帝王，这个没什么，这个人肯定是不知道什么人王职业的，那只是当他是一个普通人，他的过往履历，他一生中都干了什么，对这个来骂的，这是不记的。但是如果是作为一个修行人，你是知道的，像骂阿罗汉，那个

人是修行人，那就会投胎五百世做狗。而且他自己也说了，我自己是阿罗汉，你不能骂我的。

还有常不轻菩萨，他是修行人，攻击他的也是出家人，所以这种情况下是有果报的。你只是对一个正常的人王，你不知道他是谁的情况下，骂一骂也没什么太大罪过。

2、师父是四大职业中哪一个啊

Taiguanglin：

我是哪个职业我也不知道啊，你也别问了。

小溪：

师父，我的一生特别坎坷苦难，尤其是自己觉得欠感情债太多，做了很多也不见命运扭转，有一位长者说是命里带的。 我想问师父我该怎么快速才有善缘（不是伴侣）道侣，解决问题，自己以后可以安心修行。（因为一个人很孤苦伶仃，心不安也会焦虑）请师父加持不被这些所累，能用心在修行上！

Taiguanglin：

小溪，你是女性啊？女性对情感问题还是相当地在乎。而且女性在男女问题上通常处在被动状态，好像现在感觉是女性地位更高，但是实际上结婚之后女性还是处在被动状态，并不是平等的，可能稍微低一点，正常情况下都是这样的，外边表现得好像女性地位高。

你要找个善缘的话，我认为还是求菩萨的好。一般修地藏法门的

人，更容易求到好的善缘。但是你要说孤苦伶仃，孤独感呐，这个是你的想法，一转变就可以。你只要相信佛菩萨一直在身边，你这个心态就可以慢慢消失。

在以前寺院的时候就有一个算是师叔辈的，但是他出家晚，比我年长 10 多岁，都已经结了婚有了孩子，生意也挺不错，后来是因为离婚之后就出家了。孩子也都上高中了，他就把大部分财产转给孩子名下之后自己就出家。他就跑到山上修行。和很多人一起修行一段时间之后，觉得不够清静，他要一个人修行，就跑到深山里边那种独居的，算是就隐居吧。但是过一段时间住不下来，就跑下来说，自己感到在那个地方非常孤独，孤独感很强。我们就问他你是想老婆了还是怎么了？他说不是想老婆，想找个人说说话都没有，夜里就非常地冷清，非常孤独，就是那种孤独寂寞冷，那种感觉，所以就下来了，问问师父们有什么办法。

我就告诉他，佛菩萨的意识遍虚空，你不孤独，佛菩萨就在我们身边，就和我们在一起的，你感受不到他们是因为你内心的情绪翻腾之后才那样的。如果你想把情绪降下来、压下来，最好去磕头，多磕头，多排汗就可以了。他还真听话，他比我年纪大不少，然后他就天天去磕头打坐，过了半年还是差不多七八个月，他就跑来说，他悟到了。

他怎么个悟？他是磕头磕了一段时间，不知不觉间就那么一下子，头磕到地上的时候，突然间感受到意识在膨胀，感觉好像意识越来越扩大，把周边一大片地区都给覆盖住，感受到自己的意识不是一个，

有好多意识重叠在一起，他们还向他发出很美好的祝愿，告诉他好好修行以后能回来这种祝愿，让他一下子感觉到原来自己不是很孤独的，有很多意识在一起，然后一下子就悟了，以后就又跑去山上自己修行去了，有这么个事儿。

所以你说感到孤独，只是你的想法没改变回来而已，就是一种欲望，和别人交流的一种欲望，或者想得到别人关心呐，那种欲望而已。

莫西：

Tai 师父好！ 一天 24 小时，除了打坐 2 小时在思佛，8 小时在睡觉，剩下的时间，如果忙于世俗之事，会不会抵消掉打坐的思佛功效？（白修了） 师父当年怎么做到一天 24 小时都在思佛？

Taiguanglin：

莫西，一天打坐两个小时，对普通人来说也是进步的，也算进步。这个等修到一定程度之后，你的外缘也会一点点改变，能给你腾出更多的时间来修行。然后发现两个小时只能算是保持那个状态而已，不能再进步了，这个时候可以再增加时间。

你的思情到一定程度的话，你这个思情和其他事是不冲突的，你可以一边抓着细微的思念，也可以跟人交流，也可以做其他很多事情，真的一点不耽误事。你修到那个程度就行了，这个可能要好好些年的功夫吧。

心灯：

顶礼 Tai 师！能说说提婆达多吗？

Taiguanglin：

心灯，提婆达多是释迦牟尼佛的堂弟，释迦牟尼佛成佛之后回到故国，就收了提婆达多还有阿难这些人出家。提婆达多在释迦牟尼佛座下修行了 12 年吧，之后他觉得自己可以了，有本事了，就想夺位，一开始也不是夺位，就是想分家出去，想自己也当教主那个感觉吧。

他的理念就是主张苦行，但是反对因果，不承认有因果和轮回的。它就相当于基督教似的，一世之内就有结果，要么上天堂，要么下地狱那种说法，或者是一种断灭论吧，人死了就什么都没有。反正他的理念到后世传的有不同的说法，但是主张苦行是肯定有的，还有不承认因果和轮回。

佛陀知道提婆达多的出走还是非常惋惜的。佛陀是 65 岁的时候提婆达多出走的，应该差不多吧，到了快晚年的时候有人出走，而且是他非常喜欢的堂弟，所以他还是相当地惋惜。而且这个家伙出去之后还想杀死佛陀，试了好几次吧应该是，拿石头砸什么的，但是都没成功。

后来在大乘上传的时候，对提婆达多编了很多故事，说他是轮回几世当中不停地找释迦牟尼佛麻烦，也不知道真是假，反正我以前说了，故事就当故事来听。

但是在佛陀在世的时候的确有这么个人，后来他分裂出去之后，属下的僧团也传了很长时间，就是他那个理念的僧团，一直到伊斯兰教进来之后才把他们消灭干净。

善敬：

还有畜牲道的灵体，能够有前世记忆吗？

Taiguanglin：

善敬，你是说投胎到畜生道之后，它还有前世记忆是这个意思吗？那是没有的，做人都没有前世记忆，投胎畜牲更没有前世记忆了。

东风 4500：

请问师父，商场的鱼贩平时杀鱼较多，年底也会放生，他想减轻杀业，还有啥方法？

Taiguanglin：

东风 4500，最好的方法就是不干那个行业，你发个愿，然后拿功德去向佛菩萨求换个行业，这是最好的。但是你一定要干这个行业的话，这个业报也得自己承受。

一般像台湾啊，东南地区从事杀业的行业的老板，每年都会请当地的和尚们进行一场超度法会，不管有用没用，反正他也会做的。最好的办法还是不干这个行业，改不了的话那只能拿这些功德来稍微缓解一下吧，做法会也算，超度法会也算。

福慧华：

师父吉祥！多日来蒙师父开示讲法，我也日渐坚定了今生尽形寿时，蒙佛接引往生极乐花开见佛的信心！有几个问题请师父指点迷津。

1、我已发了平等普化心和同体大悲心两个大愿，现在继续如法持戒精进修行，常念佛号，多多行善，继续坚持每周放生（打坐目前只能单盘，做为辅助功课），将来是否有机会成为极乐传法团队的储备队员？

Taiguanglin：

福慧华，你问能不能进入传法团队？可以的，反正你发个愿，已经有了愿，修行善行戒行都做到了，这样就可以了。你只要能成功往生的话到那里会有人接手，会有人教四大职业的知识，你具体想进哪个职业也是要想好的。

2、一直以来我修行的本尊是观世音菩萨，极乐世界现今教主是阿弥陀佛，他也是观世音菩萨的老师。目前，修习净土法门，如何平衡好教主阿弥陀佛和本尊观世音菩萨的关系？平时大礼拜磕头的对境，以及包捐佛像，以哪位为主修比较好？我是否现在可以开始一心皈命全身倒靠阿弥陀佛？3.每周坚持一次八关斋戒，临命终时可以中品中生吗？感恩师父答疑解惑。

Taiguanglin：

观音菩萨和阿弥陀佛，这两个人不冲突的，你拜谁都一样，最后往生极乐世界这个问题上，你拜谁都一样，谁都可以带你去的。

每周坚持八关斋戒，你这是坚持一次八关斋戒，就是持一天的戒，然后 6 天不持戒，是这个意思吗？临命终时可中品中生么？下品是欲界定、初禅、二禅，中品是三禅、四禅，中品中生应该修到四禅才算

吧，咱们就打个折起码也得修到二禅，然后在死的时候得到佛菩萨的强力加持，能直接提高两个阶段、两个境界到那里，中品中生，你怎么也得修到二禅境界吧。

那二禅就按照正常的速度来算吧，一个禅定 10 年，二禅就得 30 年吧，欲界定算起。再快一点，能有 20 多年，那也是专业修行，拼命修那种人估计能达到，所以中品中生对你来说有点难。

J丶：

顶礼师父，最近有非常多障碍修行的事情。请师父开示。之前说发菩提心要像地藏菩萨一样广度众生有非常强的感应。然后打坐先是膝盖痛，我就先停了双盘用散盘打坐。坚持每天磕大头，然后磕大头也开始膝盖嘎嘎响起来了，磕大头也停了。然后我念地藏经吧，之前好好的，现在总是生起疑心，这个疑心就是脑海里有个声音总是说不对，我个人是对佛菩萨深信无疑的，但这个声音总是挥之不去。然后我就用占察轮占察吧，也总是不相应。乃至有点动摇我的修佛心吧。我应该怎样解决这个问题，让我除修行障碍。一直有在放生念经回向冤亲债主。

Taiguanglin：

J丶脑子里经常有个声音说不对，那你前世肯定是影响了别人的信心，你传了一些邪法，让人对佛法产生了疑心——这个果报吧。所以你发愿先把那些个众生全给度了，曾经受你不好的影响的那些众生，你要全度，给他们传播正法，让他们成为阿罗汉。有这个大愿之后再

做功德回向冤亲债主，你心里有这个愿——对你脑子里产生那个说法的众生。肯定不是附体状态，我相信应该不是附体状态的，否则更严重的。所以就这么先发愿，然后再谈其他，该怎么修行就怎么修行。

靖：

请问师父 法灭尽经中预言的月光菩萨已经降世传法了吗？

Taiguanglin：

靖，月光菩萨最后 52 年，他传法这么个说法吗？但是还有一百多年，至少有一百一十年到一百二十年左右吧，按照这个时间来往前推的话，月光菩萨至少要在二十多年后或者三十年后他才会出生，然后他还得修个三四十年，然后才能出来，这样再传五十二年吧，基本上一百年、一百一十年年、一百二十年时间给填满，我认为是这样的。反正他现在还没出生。

无念：

顶礼师父！　我做小生意，卖顾客东西 100 块，（100 是赔钱的，因为看她是信佛的人才卖给她），但是卖了没货，我就把 100 退给她了。这时候她说要我给她 300，因为她去别人家买要 300。我都傻了，又赔钱给她发货了一个，师父，这是我的业吗？

第二个问题，如果一个生意做起来经常遇到这种找茬或者讹人的，是跟这个生意缘分到了需要转行，还是有业要消，要通过这些破事受报？说实话如果是受报，过程肯定不能有好的情绪。我有时候会对佛

法产生怀疑，精进修行的时候会遇到很多类似的烦恼，让情绪崩溃。

Taiguanglin：

无念，一切的不顺遂，你只把它当做你前世造的恶业带来的果报，这么想就可以了。你可能上辈子就喜欢占别人小便宜，所以现在做生意就有这么多人来要占你的便宜，要欺负你。作为修行人的话，我们对这种果报的理解是只要有恶缘来了，果报来了，或者是冤亲债主或者说什么病之类的，我们认为这都是好事，能够消业的好事，只要忍一忍就过去了，还能怎么办呢？

所以这种事情只要不影响你的正常生活，你说让你情绪崩溃，那也是你有情绪才有情绪崩溃，你没有情绪就没有情绪崩溃之说。你只要把想法一改变，又有人帮我消业了，这么一想就可以了。

还有你想快点解决这种问题的话，还是先发愿把这些不好的缘全给度了，然后再开始正式做事。还有做功德，修行戒行善行都做到了。

很多事情你只要发个愿，要把你讨厌的人度了，这样很多时候用你都想不到的那种非常巧妙的方式，这个人会有转变想法的可能性，以后就不那么欺负你了。

清净：

师父好！师父我想明白了，只有更多人发大心，加入四大职业，更多的人一直在救度众生，善的累积越来越多，到一定量的时候，这个世界才会变得更美好。

请教师父，1、思佛时候的感觉很好，妄想能够很快地丢掉，脑袋

空空。可我思一段时间佛以后，觉得好累，不想再思了，这是为什么呢？是因为太过用力吗？

Taiguanglin：

清净，一开始也有这样的情况，就是你思得有点用力过猛。思念也是一种费劲的事儿，所以要思得非常细微，一直带着，这样是可以的。但是你一开始做不到这种细微的情绪，只能是用强行思念，很强地拉出思念，可能思一段时间之后就有点累了，这很正常。就休息完了再继续就可以。这个都是有过程的，你不可能一下子进入那种非常细微的情绪状态。

2、经常看《动物世界》，会不会不太好？

Taiguanglin：

《动物世界》这些看看也可以啊，我对这些事情都不是很在意的，一个修行人看个电视又怎么样，它又不会影响你造业之类的。

3、四大职业，没接任务的空隙，可以偷摸去度自己想度的众生吗？

Taiguanglin：

四大职业首先是做传法任务，这是第一位。其次是度和自己有缘的人，还有消业。这是一起进行的，不是单独地拆开来做的，大概率都是混在一起来做的。

但是有些时候，和你有缘的众生和你的身份地位太遥远的时候就做不了，那就先做任务。像你做个皇帝，有些时候想把和你有缘的人

安排到你身边都不太可能，有些时候能做到的，做不到的就算了，就先做任务再说。

静慧：

师父您好！

1、打坐时默念佛号是跟着呼吸的节奏一呼一吸四个字，还是跟着心跳频率的节奏一跳两个字，哪个方法好？

2、打坐时佛号一直自动在念，就是思情与观佛跳来跳去，一会儿思一会儿观，一会儿又打妄想思不起来也观不起来。

Taiguanglin：

静慧，前期都有这样那样的问题。你只要身体不疼，如果是骨头疼那种需要改改，就注意力散乱，文字妄想多，情绪也抓不起来，这都很正常，你就坚持每天打坐的时间就可以。你要打坐两个小时，那就坚持两个小时，这段时间尽量思，思不了就观，观不了就念佛，然后这个也做不了，那就拿个手机看看视频什么的，你把两个小时凑够凑足就可以。

当然你一开始可能打坐两个小时也很累的，可能做不到，应该就从 20 分钟、半个小时这样一点一点往上加。修行都是这么来的，不是一下子就能做到什么抓住思情能走很长时间，这是不可能的事情。可能要三五年、十年、二十年这么长的时间。

不忘初心：

弟子顶礼太师父：是不是有了妄想就有了分别和执着，那灭了妄想，分别和执着是不是就都灭了？妄想除了文字妄想还有其它妄想吗？

Taiguanglin：

不忘初心，菩萨的妄想和我们说的文字妄想不是一个境界，不是一个概念。取名叫文字妄想，有人就开始搞混了，但是好像你是第一个吧，以前的人好像都能听懂。

菩萨的妄想就拿电脑来说就是 0 和 1，最底层的代码；我们的文字妄想已经是实体的很复杂的东西了，你可以这么理解。所以菩萨的妄想我们是感受不到的，根本感受不到，最多我们能感受到分别心。

所以我们要灭的是最初的最下边的文字妄想，最低端的就是脑子里老是有一个语言在转着，想着说什么话的那个叫文字妄想。

所以你说灭了妄想，分别和执着会消失，问题是你不能倒过来修行啊，你不可能倒过来先把妄想给灭了。只能是从下往上，从最底层的文字妄想开始灭，然后是淫欲，然后是注意力，然后情绪，这样一个一个往上灭，然后到分别心。不可能是先灭掉妄想呐，菩萨的妄想，正常人都是做不到的，要不然真的是立地成佛了，世界上没有这种事儿，所以这种事就不用想。

妄想除了文字妄想，还有什么其他妄想？这个前面说了，不能搞混的。

善敬：

放生的时候有两种选择，同样的钱可以放生有籽的大鱼和小泥鳅。大鱼的卵成千上万，但是最后能生成多少小鱼数量不确定，而且容易被人钓上去。从福德的角度上来说是放生哪种鱼比较好？

Taiguanglin：

善尽，放生我认为应该是随缘的。你不需要刻意地去找什么有籽的鱼，有卵的鱼，除非你是非常需要这个功德，要想在短时间内做很大的放生量，那可以试着去尝试去找。否则你去那里见到了什么你就买，买什么就放什么，这就可以了，见到就是缘嘛。你没必要见到这个一定要去买那个，这种有点着相，我建议是这样的。

从福德角度上放生哪种鱼？那肯定是从生命的数量来算的，生命数量越多，还有动物的等级也有，体积越大的和体积小的肯定不一样的，体积越大的、寿命长的这些动物放生的功德就更大。

无：

Tai 师父，我昨天脑袋里突然再次出现一个和尚，他合掌，笑容慈悲仿佛可以包纳一切，对我笑，我看着他的笑，仿佛我自己都变得慈悲了。我该怎么去更好地面对。

Taiguanglin：

无，脑袋里出现一个和尚，你这个是睡梦之中还是没睡觉的时候，大白天或者是清醒的状态下，脑子里出现一个妄想。脑子里出现妄想很正常，普通人不都是打妄想的吗，你看个电影，然后脑子里经常出现电影的画面，也有可能嘛。如果是梦里的话，梦里的话你认为这是

个殊胜的感应那也好，对你增加信心有好处的话，那也可以这么接受，没什么大不了的。

慧梨呀：

师父，我上课的时候总是会因为孩子的不注意听讲而起不好的情绪，发脾气的时候我也觉知到了，有的时候还没发就已经觉知到了，因为我智慧不够，没有其它方法和时间专门治他们的分心和小动作，但发脾气起的效果快还不耽误课堂。所以应试教育真的会打击到一部分不善于以读书考试为出路的孩子，这是他们必经的挨骂过程么？

师父，在我们不知道一件倒霉事、不幸事是不是业报现前的时候，直接心态就是不抱怨，勇敢面对承受，那么它就会发生转化吗？就是会以大化小，乃至化无么？

Taiguanglin：

慧梨呀，当老师就是这样的。我上小学的时候也是被小学班主任打过几次，基本上每个学期都会挨打一次，有些学生经常挨打，可能一个星期挨打一次。那个时候是可以打人的，现在应该不能打人吧。

我觉得你已经做得很好了，不需要在这个问题上过多纠结。你教他们正常的做人的理念什么的，但是不要在课堂上把佛法带进去，这个应该是违法的吧，只要正常教就行。你拿一份工资教孩子，这也没什么大不了。不需要为孩子过多地承担什么责任感，你上边给你什么任务你就完成就可以了。

至于不善于读书考试的孩子，你跟那些个家长们谈谈，有些孩子

就不善于读书，你叫家长们看看这个孩子有没有什么天赋之类的去开发一下。当然可能大部分家长对这些并不是很关心，也有些是关心的。你尽力了就可以了，不需要再为那些事情感受到什么负担之类的。

还有倒霉事，业报现前，不抱怨勇敢面对、承受，这就可以了，它不一定会转变，你该承受的还得承受，但是承受完了这事就过去了，然后修行就能再往前走一步。这不是什么转变、转化的问题，你愿意承受的时候，是你的心态变了，不是灾难的程度降低了，而是你心态变了，能承受更大的痛苦而感到感受不到痛苦。比如说你的修行到了已经二禅、三禅，根本不怕死，肉身的死对你已经产生不了什么影响力的时候，还有什么可怕的？要死就死，有人要来杀你，赶紧结束，赶紧去下一世就可以了。

你的情绪很严重的时候，各种痛苦的感受就越强烈，这样的话这种业报对你来说是很痛苦的吧。所以你要改变这种想法，一种是业报来了，就把它当作一个好事，帮你消业，消业完你的修行就能上一步，这么想就可以了。

元一：

顶礼（合十） 问题：大悲咒念哪个发音版本？咒语梵语版和大众版本哪个更好？很多人说梵语版才更接近原始正确发音，和佛菩萨更容易相应。

Taiguanglin：

元一，咒语的发音问题，我以前讲过的。这个是每个国家都不一

样，有梵文的，有中文的，有韩文的、日文的，发音都不一样，但是都能感受到加持，都对修行有帮助，都有效果的。

这个是前面讲过，这个咒语是连接咒语后边的大佬的，后边的大神的，并不是咒语本身，咒语本身对你的作用就是灭文字妄想。咒语起效，是驱鬼还是治病，这些效果是后边那个大神给你的。所以咒语发音本身根本没有问题，根本不需要考虑什么，你就按照你喜欢念的那个版本念就可以了。要坚定地认为那是对的，这么就行，或者说坚定地认为发音根本不重要，这样就行。

青骢踏露行：

顶礼太师父，有时思情容易起，有时疑情容易起，可以同时参两个吗，哪个来了就参哪个？

Taiguanglin：

青骢踏露行，这个思情、疑情，可以同时参两个吗？反正按你说的哪个来了就参哪个，你更方便参哪个就参哪个吧。

但是这个和你的愿力有关系的。如果你强烈发愿要往生极乐世界的话，那你还是参思情比较好，疑情就没有这个效果。尤其是在最后往生阶段要断气了，要等阿弥陀佛来接引的时候，你的思情才真正起效果的，疑情不起这个牵引的效果。所以我建议你还是去修思情，尤其是年轻人。因为这个思情也是需要长时间地磨练，要把情绪怎么锻炼出来，能抓住情绪长时间走的这个功夫。

李磊：

泰师好，刚听群里师兄通知说您从明天开始休息一段时间，想问下泰师，平时我每天中午和晚上会听你讲的答疑和义理，想问下泰师，1. 在您休息这段时间，可有一些大德讲经视频或者一些建议读的书籍推荐？

Taiguanglin：

李磊，我以前很喜欢看宣化上人的，不过他的已经算是很老了吧，虽然谈不上过时的问题，如果你没看过的话可以去看一看。然后现在在网上能看到的就海涛法师、体佛法师，好像都是台湾人，大陆的人讲法好像没有他们那么广，人气没有那么高。不过他们都是学院派的，都是拿佛经里的那种名词一套一套说的，你要没有基本功底的话，你都听不懂他们在说什么。就是很多佛学名词吧，都说那个的，你可以去听一听。

如果是你要读经的话，就读大乘十三经，读《心经》、《金刚经》、《法华经》。

胡皓晖

1、台灣現在佛教興盛但是屬於民主政權，未來如果要保留大乘，是否會統一入中國由專制政權治理，會否引起戰爭？

Taiguanglin：

台湾不会大打，我想如果真打，那就直接打外围的美军基地，台湾封锁就行，最多毁掉一些重要的军事目标，把美军赶跑战争就结束

了。至于战后，还是一国两制，肯定有 30 年、50 年的过渡期，所以也不需要担心。

香港和台湾都有战略意义，香港是联系西方的窗口，台湾是牵制美国用的。中国弱的时候美国拿台湾恶心中国，但是开始反击的时候中国只要围住台湾，美国就得做反应，而且还不占理。

2、兩岸三地是否李德 s 同志統治期間的佛法備份？未來香港佛教界會怎發展？感恩師父!

Taiguanglin：

大陆应该不会管香港佛教界，香港闹事的时候都没直接管，宗教更不用管，只要他们不自己跳出来要参与政治，就不会管。

Tai 师父 2024 年 4 月 08 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

甘泉:

师父，群内有部分师兄曾经参加过各种各样的禅修打坐班(需要学费类)。这类学习班都有一些共同的特点：通过特殊的手法减轻双盘者的腿痛。能让禅修者在短期内大幅度突破双盘时间

取得惊喜的成绩！

因为里面使用了例如针灸穴位和服用中药两类的镇痛方法（禅修班共修一次的时间通常为一个星期）。但是，当修行者回到家中后效果就消失了，还是恢复以前的模样，变化不大。

另外，之前还有极少数个别师兄迷恋上艾灸，通过全身或双腿进行艾灸镇痛的！

现心中不禁产生疑问:

1、参加这类共修有意义吗？

2、这些止痛中药剂或针灸、艾灸经常使用会有副作用吗？

3、用药物催谷或麻醉痛感是否算作逃避因果业报？

Taiguanglin：

先回答上面的问题，我个人是不建议做针灸的。我也见过有些修行人做针灸，一个星期一疗程，针灸一两个疗程还可以。但是，有点过度之后，根据他的说法，感觉一吹风，针灸的那个孔都像透风一样，有凉气进来，而且这样的人还不止一个。

对一个普通病人来说，针灸的确是有治疗效果的。但对修行人来说，这种乱扎穴位，即使有针对性地扎也一样，有可能真的会扎出那种透风的感觉，所以我是不建议的。

还有用外用的方法快速打通经脉，或者压制住痛的感觉，我是不建议的。因为对普通人来说，痛感是一种警告。不管是生病

也好，受伤也好，你有痛感的话，才可以关注那个点，然后想办法治疗。对于修行人来说也是，只要打坐的姿势没错，屁股痛、腿痛都是正常的。有了这种痛感，你才会知道，应该往哪个方向继续努力。要是你刻意地用麻痹的方式消灭痛觉，或者用一些外用的方式，试图快速打通经脉的话，那都不是长久的，很快又会恢复原状。佛教修行还是以修心为主，虽然说身体也是心的一部分，是心里幻化出来的，身体疼的时候调理好是必要的，但是你不能把这个本末给颠倒过来。

为什么修心修身两个不能颠倒过来？因为一个人要是他的身体修得很好了，但是意识层面的修行跟不上的话，很有可能会翻出那些不好的情绪，还有欲望。所以有些人刚修行，身体变好了之后，食欲暴增或者淫欲暴增，然后就很痛苦，就想办法，有可能会吃很多东西之类的，反而对修行不太好。

还有，身体好了之后，心却跟不上的人，在天魔、邪魔的眼里，就像一个小孩子占着一座豪宅一样，修行人调理好的身体是个相当不错的容器，他们就想抢这个容器。你修心的境界跟不上的话，很容易就被这些邪魔外道影响。

所以，我不建议用外用的方式快速打通身体经络。毕竟人该承受多大的痛苦，都有一个总数，你该承受的还得承受。打坐的时候腿痛，可以说是（提前承受）未来你可能要生病的（疼痛）。因为你没有打通身体，到最后死的时候肯定很痛苦，大概率都是

这样。大部分人最后都是病死的嘛，要不然就是横死，很少有人在不修行的情况下，最后死得很安详，除非是心脏病发作之类的，但也都不是我们所说的自己预知时至，就做好准备，泰然地迎接死亡，不是我们所向往的死亡方式，都不是正常的死亡，大部分人都是痛苦地死去。所以，你打坐的时候腿疼，再怎么说也是消除未来要承受的痛苦的过程。

所以，我个人不建议用外用的方式刻意地压制住痛苦，或者说试图快速地打通经络。因为心跟不上的话，就是参加学习班那一两个星期感觉很好，出来之后很快就会退回去，反而没太大作用。

甘泉:

师父！如果说：众生的业报身层次和外形是因为自身妄想业力决定的，那依报里的其他生命例如植物，按道理也属于自性里的产物，和石头一样没有意识的。

可是西方的科学家可以拿出一大堆对植物的研究和实验数据来证明植物也是有情感反应的。

那些反对持戒素食的人就把这个作为回击的理由，说吃草也是杀生！素食者表示无言反驳，尽管知道素食能清净身心，对修行有助力作用。

十年前师父曾经解释过，在足够的环境条件下，它们也自然会生长。可这个解释力度还是不够哦。

我们明白：不懂得向他人解释可以不理会，自己持戒即可，可这个知识点压根不懂就难受了！至少也要先说服自己吧！

鼓励和推行素食不容易！现在，面对荤腥者，面对“有文化”的家人，我们要怎么解释才能证明素食是非杀生！

所以我想问的是：这些会变化的、类似是生命的东西，它们的外形、品种、功能、生长变化的固定流程，有否也掺杂了佛意识人为的设计？

这个知识点多少会和持戒有点关系，植物到底是个什么东西？

恭请师父开示！

Taiguanglin：

植物也是设计中的一种，它与石头这样的死物相比，更容易反映众生的福报和心态。

我们看《地藏经》，里面有坚牢地神这个人物，“佛告坚牢地神：汝大神力，诸神少及。何以故？阎浮土地，悉蒙汝护，乃至草木沙石、稻麻竹苇、谷米宝贝，从地而有，皆因汝力。”草木沙石、稻麻竹苇、谷米宝贝都是从地而来，都由坚牢地神管着的。所以，植物这个部分也有人管理，但是它并不是有意识的生命，

而是设计好的。就像电脑里的程序一样，这样设计好的，让它这么运转，更容易反映出众生的习气和福报。

众生习气不好或者福报少的时候，会发生天灾，很多植物都会死去。在家里养花，精心照顾，你对它说好话，这花就开得很好；你要天天骂它的话，它会枯萎。有人专门做过实验，对植物一直骂，植物就越来越枯萎。

所以，整个植物界也和众生的习气、福报相关。但是它没有意识，有意识的话就会有业，和有意识的动物互动的话就有业。但是植物是没有意识的，尤其像粮食这样，只能生长一年的植物，它都是没有意识的。深山老林里的一些大树，长时间生长的植物，可能会有一些意识，因为没有身体的意识可能会依附上去。

所以，在山上砍伐树木的时候，都要先摆供品祭祀一下，请依附在树上的各种神灵都离开。但是，对于我们吃的蔬菜、水果、粮食，那都是没有意识的，所以没有因果问题。它虽然是生命，但并不是有意识的生命，所以吃了也没关系，肯定不能成为业。真相如此，不过，你要拿这个去说服别人，说实话有点困难，我也不知道应该怎么说服。

反正别人问我，我都会说植物是没有意识的。你吃了它也不会成为业，至少它没有给你托梦，要攻击你或骂你吧？杀人或者杀动物的话，会有类似的事情发生，虽然不是百分百，但是肯定有不好的结果。哪怕没有到死的程度，那种明显的果报，光活着

的时候也会有一些影响。

吃饭吃多了也不会有什么影响，除了吃胖之外，不会梦见大米向你托梦，要向你复仇这种事情。周边有人来问这些问题，我就这么说的，虽然他们也不拿我的话当回事。反正不信的人就是不信，你拿什么说服也没有用，我是这样认为的。

Tai 师父 2024 年 4 月 22 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

莫莫莫莫莫默：2024-04-22 15:16

可以长期去禅堂打坐吗？或者打精进禅七？像几个有名的禅堂，东北吉林您有没有推荐的？

Taiguanglin：

莫莫莫莫莫默，家里环境好的话，还是在家里打坐。对在家人开放的禅堂，并不是那种专门非常专注地打坐的地方，那里反而更乱，想长期专注打坐反而会受影响，因为那边有他们自己的作息和打坐节奏。一般是打坐一个小时，最多两个小时之后，就起来转十分钟左右——转圈走走，大部分都这样。

所以要想一直坐着不起来，只能去专门教出家人的那些地方，我

个人并不建议去，反而在家人更方便打坐，在家不容易受别人影响。

所以并不建议东北的哪个寺院的禅堂更好。建议的话，可能就有人带着期望，抱着希望故意跑去，可能受到的失望或者打击更大。因为去了那儿有各种人，互相之间又有攀比，看似都很专注和精进，但是有些人就是事儿多。所以还是在家修行就可以。

偶米大：2024-04-22 15:12

顶礼师父！

1、关于体重的问题，多年来一直胖不起来，基本上在 55-59KG 之间，身高 172CM，磕大头和吃素之后，只有 55KG 左右，想增重，请师父开示。

Taiguanglin：

偶米大，体重胖不起来，有些人体质就那样，健康的话就没必要增重。吃得很多但是不胖的人，那应该先打坐把右侧给打通，先把降魔坐练到两个小时，哪怕练不到两个小时，一个半小时、一个小时，也会有明显的改善，吸收好了就可以变胖。腿粗了盘腿就累，未必能盘好，所以瘦一点反而更好。

2、抽烟会形成烟瘴，堵住百会穴，神识无法从百会穴出去，所以

只要立刻停止抽烟，就不会形成烟瘴了吗？请师父开示。

Taiguanglin：

不是你立刻停止就不会形成烟瘴，它得有个排毒的过程。以前教大家磕头，也是因为有人说肺里有个结痂的钙化点，所以叫大家磕头。这个也是一样，抽烟时间长了，不好的东西会积累在支气管、肺，整个肺里边都有，所以需要一段时间把它排出来。

不是说从百会穴里直接把神识给抛出去，实际上是你的身体净到一定程度，健康到一定程度，不再给意识造成困扰、烦恼、痛苦的时候，意识就很自然地可以离开身体。但是你的身体一直不好的话，痛觉一直抓住你的意识，它就很难离开。

所以我建议还是正常地磕头，或者去中医院找中药，看看有没有什么清肺的。先戒烟，然后可以找那些清肺的配方试一试。

虔诚的行者：2024-04-22 12:34

顶礼 Tai 师！请教下 Tai 师，您双盘入定后会吞咽口水吗？我双盘入静几分钟后口水就满了，不吞咽会影响注意力，吞咽就动了，不能专心修入静法门，望太师父开示。

Taiguanglin：

虔诚的行者，吞口水是正常现象，人人都有一段时间会这样。你

越是把注意力放到口水上，口水就越多。你不用管这个，正常地观想阿弥陀佛，或者思念阿弥陀佛，口水满了就吞一下，这样正常修行，不管它反而很快，不知不觉间就过去了。越是专注这个事，就越对你造成困扰。

---

changtj678：2024-04-21 18:30

Tai 师好，一边打坐一边心里默念阿弥陀佛或者出声念佛，这样是否也可以打通经脉？

Taiguanglin：

changtj678，打坐的时候最好默念。妄想太多没法默念的情况下才会出声念佛，要打通经脉最好默念。出声念佛，气就不是正常循环，不是往下走了，而是从下边丹田往上走。唱歌、唱佛都是把气引上来，通过口出声。

出声念的话就没有办法正常打通，可能需要更长时间，或者有可能处在一直打不通的状态，所以最好还是默念。

天才樱木花路：2024-04-21 18:07

顶礼 Tai 师父!

问题 1：释迦佛似乎没有把跟他有缘的众生都度成阿罗汉，他堂

弟提婆达多在地狱，他母亲摩耶夫人在天界，阿难也只是初果，涅槃后才成阿罗汉。

Taiguanglin：

天才樱木花路，你问和释迦牟尼佛有关的堂弟提婆达多、母亲摩耶夫人、阿难等。这个世界是有人创造、控制的，命运都是编辑的，文明剧本、个人命运剧本都是编辑的，你只要接受这样的说法，那你说的这些问题都是专门演出来给人看的，没有什么对与错，真实或虚假。

佛在世的时候留下的关于提婆达多的记录并不是很丰富，但是等佛入灭之后，在后续出现的大乘经典里，提婆达多出场率相当的高，越来越多。他的故事也变得越来越丰富，甚至《法华经》、《大宝积经》，还有别的一些经里，大乘经典里说提婆达多也是善知识！

他是故意显出佛陀仇家的那种仇怨的形态，来帮助佛陀。佛陀还说他感谢提婆达多，帮助他修炼忍辱波罗蜜这些。

《法华经》里说，提婆达多受佛授记，未来成为天王如来。还有他在地狱里的时候，佛还派阿难下去问，他俩还能对答如流。所以这种故事不用过度地在意，有可能就是这么说给你听的。

所以在前面说佛经里的故事和义理不一样，佛经整个故事都是为了让你相信这个义理，而不是去辨别故事的真伪。我建议你要是真的

想知道的话，靠修行成为菩萨或者佛，再看他们的记忆就可以了。

母亲摩耶夫人也是一样的。她在天界，弥勒菩萨也在天界度人。所以在天界她是菩萨还是阿罗汉都不好说。

阿难也是，阿难在佛传法的时候还是凡夫。但是它里边也有操作空间，比如把阿难送到极乐世界，让他先拥有 36 万亿佛的加持力，在那边先成为阿罗汉，然后跟处在等觉菩萨的释迦牟尼佛谈好了，怎么下去消业，之后阿难回到这个世界又会变成凡夫，但是释迦牟尼佛早已经成佛了，所以这里边都有各种可控的操作空间。

简单地说，不是书上怎么写，它就怎么规定死，因为这个世界毕竟是人创造和管理的。只要是人管理的地方，里边就有很多的方便法，只是不对外说而已。这个问题你很较真的话，我建议还是好好修行，靠你自己的实力去看他们的记忆。

问题 2：佛经说投胎是神识看到父母行淫，淫心动了，子缘母，女缘父。那现在人工授精的原理是什么？并无实质行淫啊。

Taiguanglin：

现在人工授精也算淫行，不是普通人认为的生殖器接触的那种淫，而是你想生孩子的念头也算淫行。

去人工授精的这个妇女肯定有想生孩子的念头，这个念头会招来

想投胎的意识，而且两个人之间还有业缘，上面负责安排投胎的人也允许，这样就可以下来投胎了。

这个和父母的淫行、实际的淫心，就是做爱的行为，并不是密切联系的，只要有人愿意生，他就可以过来。

迷途知返回归本心：2024-04-20 19:30

顶礼师父，女人生孩子的后遗症，憋不住尿，怎样能恢复正常？

Taiguanglin：

迷途知返回归本心，女人生孩子的后遗症，憋不住尿，怎么恢复正常？锻炼盆底肌就行。可以打坐，一开始上坐的时候先练一下提肛运动。先练一段几分钟、十分钟的提肛运动。磕头的时候也一直练，趴下去之后全身放松，起来的时候提肛，练到一定程度，肌肉强度自然会回来的。

但是练过头了，肛门会缩得太紧，以至于想拉屎的时候，可能大便都有点打不开。所以练到一定程度就行。

安_Tai：2024-04-19 18:41

阳神是第六识意识吗？我用排除法推理：阳神肯定不是前五识，因为眼、耳、鼻、舌、身五根在二禅时都要灭去，不会向虚空扩散；

也应该不是第八识，因为第八识无形无相，而阳神是光子；那么只剩第六识意识和第七识意根了，第七识意根在大脑后脑勺那里，唯识里这部位叫胜义根，我一唯识师父讲的。

如果做大脑移植，意根没有了去处，就会跟着去到移植人身上，那移植人的性情就会变得跟捐献大脑人的一样了。太师父说情绪是从膻中升起，那么很大可能阳神就是指意识了，但是这样分析来总感觉哪里不对，师父能帮忙理顺一下吗？

Taiguanglin：

安_Tai，意识是像洋葱一样层层往上套的，不是单独剥离开来，外边存在，里边的消失，这个是不可能的。

先说第八识阿赖耶识，叫自性或者叫根本识。它那里出现妄想，妄想像洋葱似的一个一个往上套，不是单独隔离开的。在成为阿罗汉之后，九种分别心也是这样套上去的，并不是脱离开的。后面的第六识所有执着也是这样。

到我们这的时候洋葱就很多很多层了。你说的六根境界、文字妄想、淫欲都是在外面的几层，把这外面的几层执着剥下去，就回到阳神状态。

修到二禅基本上能出阳神了，就可以到这个状态。就是把这个身体的感觉、注意力、文字妄想剥下去，抛弃掉，彻底灭掉，不是把某

个东西扔出去，它还存在的那个状态，而是把这个东西彻底消失掉，就回到阳神状态了。

把上面的三禅、四禅、无色界定里的执着都给灭掉，就回到阿罗汉的状态。再把分别心灭掉，就到菩萨状态。这样妄想是从外边开始一层一层往下灭的，不是从里边你拔出来一个，外边还留着，这是不可能的。

你说的这个大脑移植，我第一次听说。大脑能移植吗？我不认为大脑能够移植。

第七识并不是在大脑里的！人的中心在膻中——胸口这个位置，所以从情绪再往里的所有分别心和妄想的中心点都在胸口这个位置。第七识并不在大脑里，不知道你是从哪听来的。你把头给砍了，那可能你的一部分注意力会消失，但是膻中的位置还留有情绪，这个才是真正的中心点。

莫莫莫莫莫默：2024-04-18 22:24

坐着和躺着练呼吸，容易瞌睡。您说这是要死的节奏，为啥？

Taiguanglin：

莫莫莫莫莫默，“坐着和躺着练呼吸，容易瞌睡”，在这里我好像是说的是坐着吧？你坐着和打坐的时候练呼吸，有可能会瞌睡，会进

入一种很懵的状态，类似于梦境之间，但是也不是做梦，就是昏沉，但也不能叫昏沉，进入一种会有幻觉产生的类似于睡眠的状态。这个时候大脑会受损，所以坐着就不要练。

躺着练呼吸，练一会就可能睡着了。睡着了没事，只不过就不能再继续练了。可能睡着之后就过自己的正常生活了，这个就不算。总之坐着打坐的时候一开始不要练，练呼吸就专门地站着练。

无为心内起悲心：2024-04-18 20:36

有一个疑问，就是为什么我们要称念佛菩萨的名，供养、礼拜佛菩萨的像，才能够和它们连接，得到他们加持呢？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，为什么我们要称念佛菩萨的名，供养、礼拜佛菩萨的像，才能够和他们连接，得到他们加持？因为我们有其他的妄想、分别、执着，还在做无用功，在其他问题上、事情上执着，追求其他的欲望。

所以佛菩萨一直都在，我们一直在佛菩萨意识当中，我们意识重叠在一起，但是他们没有办法帮助我们。我们用自己的妄想、分别、执着挡住了这些佛菩萨的帮助。

所以先不再做那些无用功，先不追逐自己的欲望，而是专注地念

佛、供养、礼拜佛菩萨，这些都是在佛法上用功，做功德，这样就能和他们产生连接。

准确地说，连接一直在，只是我们在用别的欲望拒绝，就像空气中有很多电波，有手机信号，但是你自己收不到。因为你专注于其他事情上，没有把自己调频到那个频段上，所以收不到。

师父，我想问一下，为什么念《地藏经》消业快？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，念《地藏经》消业快，因为《地藏经》是针对鬼道众生、地狱道众生的，专门给他们编的经书，而且地藏菩萨一直在下边帮忙度他们，所以比较快。但是准确地来说，所有经咒都有消业的功能，可能有些经咒针对的问题比较偏、比较有确定性，但是不能说它完全没有，或者完全是其它功能。

贴吧用户_GDyD1JX：24-04-17 18:51

师父好，本人 18 岁接触您教的佛法，也没想那么多，听说能获得智慧，因为我真挺讨厌自己的懒惰，就开始学习了，有经历过磕头、练呼吸、双盘、大悲咒，双盘两边能 60 多分钟，在只练双盘的情况下，时长小于两小时会怎么样？

双盘没能两小时，练耳根圆通法门，手机放轻音乐，注意力轻微集中头部，能不能做到忽略外部音乐？

Taiguanglin：

贴吧用户_GDyD1JX，只练双盘的情况下，时长小于两小时会怎样？你这个问题什么意思？我没明白，小于两小时你会怎么样？你会活着呗，你正常人呗，还能怎么样？你是想问你到死还是少于两小时，最后死了会怎么样，这个意思吗？能不能去什么更高的天界或者往生极乐这个问题吗？

往生极乐是专注于信愿行这方面的，理论上和打坐时长并没有直接关联。但是打坐时长越长，说明你的心越可以静下来，所以在最后断气的时候，死了之后进入中阴阶段的时候，你的心越静越容易往生，时长越长越好。

双盘没有两小时练耳根圆通法门……，这个可以练，不过这个注意力是放到大脑里边，不是集中到头部，而是大脑两个耳朵中间的那个位置。想象着声音从外部进来，影响到你的脑内的两个耳朵中间的那个位置，用那个位置来听。等修到一定程度的话，这个外部的声音会逐渐断掉，会开始听到里边的声音。这个也是超过两个小时后出现的状况，两个小时之前有点难做到这种“外动灭，内动生”的境界。

冰：2024-04-17 09:31

Tai 师父，按照道家说法：死后三魂七魄一魂下地府，一魂去天界，一魂留墓地，请问是哪一个灵魂轮回转世的？如果阳神被打散了，格式化后重新聚集起来的阳神还是原来的阳神吗？还带有被打散以前的记忆吗？

Taiguanglin：

冰，道家是道家，和佛家不一样，他们三魂七魄在我看来，简单来说就是错的。他们的说法，三魂和七魄都有各自的名字、形象，甚至都有动物的形象。

就像西方心理学对意识的认知一样，把所谓人的原始欲望——吃、喝、拉、撒、睡、淫欲这些，放到底层，进化出来上边的理性，和我们完全相反。

佛教认为，人在没有情绪的境况下是绝对理性的。有了情绪之后追随欲望，为了满足欲望逐渐出现六根，后面再出现淫欲。所以后面的所有欲望反而是堕落而来的，六根境界也是堕落而来的，而理性才是最根本的，人本来就有绝对的理性。根本的意识层面上表现出来的才是原来该有的状态。

道家说的三魂七魄，类似于西方把意识里的原始欲望当作更深层次的意识，它更趋向于这个，所以在这个问题上，我们不承认三魂七

魄，所以你问的问题不成立。

如果阳神被打散了，格式化重新聚集起来，阳神还是原来的样子吗？对，这个是原来的。打散以前的记忆是没有的。

云坤 99：2024-04-16 02:35

师父好，阴虚适合大量磕头吗？听了您讲的法很激动。说几句废话，上次是观音菩萨指引让我遇到您，直接让我戒了肉，修行有了方向。这次讲的直接让我信心坚固，对发心真的很有帮助，让我对佛法的理解上到了一个新的层面。我很激动。感恩师父！

Taiguanglin：

云坤 99，阴虚适合大量磕头吗？不要拿什么阴虚或阳虚这种问题来看，而是你自己磕一段时间，每天坚持磕 100 个、200 个，慢慢加量，看看自己的状态，主要是看打坐时候的状态。你磕到一定程度之后打坐越来越舒服了，磕 100 个、200 个之后，发现打坐越来越舒服了，身体也越来越有劲了，精神头也好了，那就正常。

如果过度了，反而打坐的时候很累，直不起腰，就是磕头有点过了，不是拿阴虚、阳虚这个问题来理解。

多杰扎西 2007：2024-04-13 11:35

Tai 师父好！

问题 1：如来藏和阿赖耶识有什么区别？有一种譬喻说法是：如来藏就像平静的海水，而阿赖耶识就像海面波动的海水。还有一种说法是：阿赖耶识就像海底不动的海水，而如来藏就像整个大海。

Taiguanglin：

多杰扎西 2007，如来藏和阿赖耶识怎么理解？有什么区别？没什么区别。但是一定要分的话，这个阿赖耶识是自性的另一个名词。自性里有妄想的叫菩萨，没有妄想叫佛。而如来藏是指佛的状态，就是阿赖耶识里没有妄想的状态。

在如来藏的状态下是可以化现出一个世界的，虽然等觉菩萨也可以化现，也可以靠意识、意念来创造一个世界，但是如来藏这个完全的佛的状态，这个能力是更圆满的，比等觉菩萨要更圆满，我是这么理解的。

问题 2：阳神是道家说的元神吗？修行成就究竟后的状态是阳神遍虚空的状态吗？

Taiguanglin：

阳神是道家说的元神吗？是的。

但是“修行成就究竟后”这个是指什么？佛是没有阳神的，阿罗

汉也是没有阳神的。阳神是光子，属于物质，《创世》那一篇里，基本都讲过光子是怎么形成、合成的，阳神都是光子组成的。但是如果你成为阿罗汉，已经不在轮回内，不再受生死之苦了，就没有阳神，你的意识也是没有物质的形态下遍虚空的。如果你是阳神的话，你的意识最多能覆盖这一个世界，哪怕修到非想非非想处天的境界，那个阳神也只能在一个世界内。如果是阿罗汉的话，这个阳神是可以在定中去到其他世界的。

以慈修身：2024-04-07 23:05

坐到 40 分钟时感觉上颚是冷的，但全身大汗流下来，今天怎么到 50 分钟屁股后痛坐不下来，后背肌肉一侧痛？

Taiguanglin：

以慈修身，打坐这里痛、那里痛，这都属于很正常的事情。只要不昏沉，起来之后过一段时间又能恢复过来，都属于正常现象。

姿势对了，膝盖、胯骨和腰就不会痛。如果姿势错了，膝盖和胯骨这里的骨关节会痛，要稍微改一下姿势。

我觉得你说的这些问题都是正常现象，因为我也有过。我有一段时间打坐的时候呼吸非常急促，像跑步似的那种急促的感觉，过一段等身体自己调过来就好了。尤其全身冒汗这些，这是好现象。

莫莫莫莫莫默：2024-04-01 16:07

双盘可以治疗高低肩、驼背、颈椎病吗？

Taiguanglin：

莫莫莫莫莫默，双盘可以治疗高低肩、驼背、颈椎病吗？可以的。

磕大头磕到一定程度，脊椎都会挺直，高低肩都会变得正常，驼背也能有所改善。

但是都有个限度，不要为了达到什么效果而拼命增加数量，在你能承受的范围内加一点。什么叫承受范围？就是你磕完头再打坐浑身舒畅，不累，能坐得住。如果磕完头身体都塌下来，坐不住了，那说明磕过头了。

喝啰怛那哆啰夜：2024-04-01 15:52

顶礼师父！弟子念《大悲咒》有两种方式，哪一种比较好？

方式 1：用歌曲旋律唱，嘴里唱上句时，本能地、潜意识地、自动唱出下句，不动脑筋不思考。

方式 2：用白话念，念上句时，边念边想下句，状态好的时候还能想出下句的文字。弟子叩谢！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，让我选这两种念大悲咒的方式，用歌曲唱反而更容易一些。因为下边你说的这个，还有想出文字，这就有点过了。你就单纯念咒，不要去想什么文字。

歌曲唱反而更容易一些。佛在世的时候留下那么多偈语，什么佛偈啊，都是有唱词、有旋律的，因为加上旋律更容易记，所以当时的人都是故意加上旋律的。现在去东南亚一些地方，寺院那些僧人们念经也是带旋律的，因为更容易记，也更容易念。

流浪者月儿：2024-04-01 12:07

Tai 老师好！我怕问题忘记了，就先写下来。

中观、中道、无常等等这些概念的坚定，会稳固我们正确的观点，不是永远固执地待在某一个自我见解中，比如有我或者无我。而是进入一种没有矛盾的状态，非有、非无、既有既无，从一体知道一切，从一切知道一体的正确观念中。于是我们的心识，不在一中，也不再一切中。哪里都不在，这就是空性。

问题：请问我们的心识哪里都不在吗？那是本来就不在，还是随着修炼慢慢消失，还是说我们一开始就是误认为有个心识存在？

Taiguanglin：

流浪者月儿，我不知道你有没有看过十年前的书？妄想、分别、

执着，这个是怎么理解的？你完全是在用其他的一套理论来套，或者得出一个结论。你说“我们的心识不在一中，也不在一切中，哪里都不在，这就是空性”，心识不在一中，也不在一切中，心识都不在！并不是存在于一中、二中、一切中这种问题，心识本来就不存在的！

这个是慢慢消失的吗？本来都不存在，因为佛堕落到凡夫的过程中，妄想不断增加，现在是往回修的过程。正确认知就是，众生只有自性，这个自性是自性恒常、不生不灭的、一直存在的。在这之上产生的所有妄想都是假的！

你说的这个心识，也是这样产生出来的，所以是假的！它本来就是不存在的！所以靠修行可以把它们消灭掉，然后再回到自性的状态，自性当中没有妄想的状态，这个是修行的过程。

我们一开始就误认为有个心识存在，所以说凡夫的颠倒妄想，第一个颠倒妄想就是把这个肉身当作自己。你认为这个心识存在于身体里，这本身也是一个颠倒妄想，它本来是不存在的，现在存在是因为我们有了妄想，把这个存在的一点点灭掉，就可以（回到）没有的状态当中。

逻辑是这样的，但是不知道你是怎么理解的。它本来就不存在，所以可以把它消灭掉。

随着修炼，对气味很敏感，有时候迎面一个人走过来，身上那种腐味都能让我呕吐。以前南老师说，他因为受不了人身上的味道，才会选择抽烟来掩盖。我发现很多人是在这时候憋气或者离开。以前我会觉得是有钱人对穷人的一种嫌弃和鄙视，因为确实条件好的人会相对干净一些，我这算是分别心和身体的执着吧！我想知道您有这种问题吗？随着禅定和见识的进步，这种状态会消失还是转化？谢谢！

Taiguanglin：

每个人修行到一定程度之后，身体的整个细胞都会活跃起来，尤其是这种感官细胞，鼻子上的嗅觉细胞，耳朵里的听觉细胞，它都有变得灵敏的过程。

但是这也是因为你的心识在外边，你的执着在外边，始终把注意力放到外边，想从外边获取更多的信息，在这个欲望的情况下，你的六根变得敏感的状态会更加放大。

如果你把注意力都放到自己身上，平时心里一直默念佛或者思念佛，不去想、关注外面的事，也不去关注外面的事、人或者外面的环境，这个问题就不是问题。你越是关注，嗅觉变得敏感之后就更容易让你产生烦恼。

所以我的建议是你把注意力放回自己身上，平时不要去关注别人的气味之类的，心里就专注于念佛或者思念佛，就什么问题都没有了。

我是没有在嗅觉方面有过什么特别的感受的。

以慈修身：2024-04-01 11:11

如果 Tai 法师看见，请留步，感恩合十！去年头半年因为忙，照顾病人压力也大，没继续打坐。后来在练呼吸和磕大头，练久了后左腹部就是胃左上角感觉有经络不通，大概位置是梁门穴附近，后来连带附近肋骨和胃也痛，吃了中西医结合的药物只是稍有缓解，丹田以下这一条关元、气海都是冷的，跪求可有调整方法？另外长期素食，不动烟酒十多年了，生活规律，体质瘦弱，但是近两年尿酸高，断房事五六年了，这几月还出现了静脉曲张，搞得我一头雾水，烦请指教一下感恩不尽，合十！

Taiguanglin：

以慈修身，戒肉这个问题，你说现在体质瘦弱，戒肉、素食并不是马上就能戒的，都有个过程，慢慢来，不要直接马上就戒了。

要不你戒肉先坚持半年，同时磕头、打坐、练呼吸这些都要跟上，同时脑子里的文字妄想也减少了，整个消耗的能量减少的情况下，你戒肉了也不会出现营养不良，否则会体质瘦弱，或者可能会出现结核病这些。因为你的吸收能力没有跟上，消耗的能量越多，就跟不上了，身体就承受不了，会出现这种现象。

还有你说身上哪里痛，哪里痛，简单来说就是气不通。那要不要继续用坚持打坐的方式来呢？我建议你体质瘦弱的时候，应该先吃点好的补。如果你没有吃过营养品，可以吃点。肉是不吃了，但是素食方面还是有不少营养类的。

然后打坐方式，不能让你快速打通身体，那还有一个办法就是站桩。打坐是内循环，快速打通内循环，站桩是外循环，是四肢，气是透体循环的，身体外阳神也是在循环的。所以你可以去看看道家的那些养生功，站桩、动功或者八部金刚功这些，先拿来练一练，练完之后再打坐，打坐半个小时之后，有一个收功过程，这样就可以了。

如果你觉得这些方法还是不行，那最好的方法就是向佛菩萨求。你可以先做功德，然后向佛菩萨求个方法。如果你是专注于修行，戒行、善行、修行都到了，有大愿的话，佛菩萨会指点你，这个时候的指点才是对你真正有效的指点，我这样的外人，都是根据我们的经验或者听到的来告诉你的。

静功不行的时候，可以试着外功、动功，这个可以的。

---

changtj678：2024-03-31 15:14

Tai 师父，您好！请教一下，平时没事，我一读《地藏经》，就出现打哈欠、流眼泪，这是怎么了？招到什么了吗？

Taiguanglin：

　　changtj678，念《地藏经》打哈欠、流眼泪，下边有人说了这是净化心灵的过程。如果你认为这是冤亲债主也可以，也有这个现象。那些请附体的出马仙，都是有神过来附体的时候，就会打哈欠、流鼻涕、流口水、流眼泪，甚至干呕之类的现象，所以也有可能是有其他东西。不是招到了什么，而是你本来就有，这个冤亲债主本来就一直在你身上。所以先发愿忏悔之后，发愿度他，然后再念。

　　如果这样也不行，念《地藏经》之前先求地藏菩萨加持，念几百遍或者 1000 遍地藏菩萨圣号，念足够多的圣号之后求地藏菩萨加持，然后再念《地藏经》，这样会好一些。总之坚持就行，这个没太大的问题。因为有很多人有这种现象，有些人念经、进庙也这样，甚至头痛，这都很正常。身上有冤亲债主、你的精神力不太好或者不够清净，也可能有这个现象。

　　世界上的其他宗教，比如基督教、伊斯兰教、犹太教等是设计出来的吗？什么作用？他们这些信徒最终去哪里？

Taiguanglin：

　　其他宗教基督教、伊斯兰教、犹太教是设计出来的？这肯定都是设计出来的。作用是根据他们的根器传适合他们的方法，主要是让他

们不要杀生，最低的要求就是不希望他们杀生，但是还是照样杀。他们这个宗教演化有一个过程，在这里不细说了。

信徒最终去哪里？继续轮回呗，还能去哪里？他们认为能上天堂，那是不可能的。只要没戒肉，天界是去不了的，最低的天界也去不了。

读佛经为什么会有功德？什么原理？

Taiguanglin：

读佛经为什么有功德，什么原理？这个好像也讲过了，因为佛菩萨的意识和我们重叠在一起，所以我们读什么佛经或者读哪个咒，都是和后面的那个大神产生连接，和他产生感应，从而借他的力量去帮助其他众生。同时我们念经也会影响到其他和我们有缘的一切众生，所以有功德。

在自性诸佛同体的前提下，所有意识、自性全部重叠在一起的情况下，只要你读经，就会影响到和你有缘的一切众生。你的清净程度越高，脑子里妄想越少，这个影响就越大，所以功德也就越大。脑子里妄想越多，功德就越少，是这个原理。

SNZLG：

Tai 师父好！我降魔、莲花都接近 120 分钟，最近几天上坐 40

多分钟入静后，发现会阴开始高频震颤（1 秒 6 次左右），然后扩散到臀部肌肉震颤，最后整个上身不受控制地上下运动。一直保持双盘结手印不动的姿势，上身被顶得一蹦一蹦非常剧烈，垫子都嘎吱嘎吱响。而且震动每次都是从会阴开始逐渐向上身扩散，一轮一轮地循环顶，一直顶到 100 多分钟稍缓和些就下坐了。想请教 Tai 师父，这是什么原因？这种现象是气机刚开始发动的现象吗？ 100 多分钟后震动还是没停止，后面我需要怎么收功控制这种震动？目前就是观一会丹田和呼吸就强行下坐。

Taiguanglin：

SNZLG，身体震动，这是正常现象，都有过的，感觉不是像你这么频繁。一秒六次震动，这个有点过了，但好像不是什么大问题。

我见过很多修行人，各种问题都有，震动就是身体本来很紧绷，慢慢化开的过程。有些人简单震一下就过去了，有些人震的时间长，这个很正常。你自己都说 100 分钟后稍微缓解，你就下坐了。那你要不要多坐一会儿，看看它自己会不会慢慢消失？

本来身体一直处在非常紧张的状态，尤其穴位处的气都堵着，因为肌肉紧张，所以会有一些震动的过程让自己慢慢地全部放松，然后气通了，血液也通了。不光是穴位的部分，有些时候骨骼连接的关节处也自己乱动，身体也会自己乱动，不是震动，这个都很正常。只要

不是起坐之后一直痛或者一直难受，正常生活都受影响，那就都属于正常现象，不用管它。

先拜众生再拜佛：

师父在十年前书上有说，灭文字妄想最多的时候，大悲咒一天念500 到 600 遍。目前我也正想朝这目标前进，虽然还差得远，一天200 多就觉得脑袋好累，到了晚上很难坚持下去；更何况其中有一半还是在做其他事，像是上班、通勤、上厕所时，抽个空档念咒计数，默念或者嘴动不出声的方式念，然后拿着指环型计数器计数。

想问师父：

1、 一天念 500 到 600 遍，是特地腾出时间专心并全神贯注地念？ 还是可以在做其他事时不出声念？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，一天念大悲咒五、六、七百遍，就是念得快了，四十秒就可以念一遍。

如果念得有点累了，因为你一直在干别的事情，又要念咒，两个事撞在一起就显得脑子不够用了，就非常累。所以你要干别的事情的时候就先专注干那个事，有空的时候再念。不需要专注，像习惯性地干一些事情的时候，这个时候是可以念的。

念咒应该是让你文字妄想越来越少，脑子越来越清爽，这个是正确的方向。如果念多了，反而念着念着就有点昏沉了，或者脑子很累，说明你在错误的方向用功，在本来就很累的那个生活上，又多加了一道很累的东西。所以没必要念咒和做事重叠在一起，可以找个清闲的时间来念。

2、日常生活中每次抽空念个几遍这样可以吗？对灭文字妄想有帮助吗？还是一定要固定腾出时间来，半小时、一小时专心地念？

Taiguanglin：

一开始都是早晨起来先念几十遍或者一百遍，然后再开始生活。初学不适合把念咒全部融入到生活当中，一直念，这样反而有点难。

毛尘水：

顶礼师父！请问，依师父所指示，双盘尽量深入，脚趾贴至大腿根部都做得到，同时师父你说脚趾要伸出，过了两边大腿之外的深盘最好，可是问题出现在其中一膝关节会升离地面，这样的话，是髋关节没有练好吗？深盘时双膝要求同时触地才算合格吗？谢谢师父！

Taiguanglin：

毛尘水，盘好之后一个膝盖会抬起来，一开始都这样。你一定要

把膝盖放下来的话，可以去练一些瑜伽的动作。我个人认为，如果你打坐的时候膝盖或者胯关节已经不疼的话，就没必要刻意地再去练瑜伽动作，你就这么坚持一段时间，身体放松了，整个关节也都松下来了，自然会下去的，这个是正常现象。

子谦：

师父好！每天坚持读《地藏经》一部。楞严咒 7 遍。磕大头 300。打坐 3-4 个小时（降魔坐可以坐两个小时，莲花坐一个半小时）。无事的情况下，也常默念阿弥陀佛圣号。坚持放生十多年了，且现在每个月都坚持放生两次。如此坚持下去，请问师父今生能否进入初禅或者二禅？

Taiguanglin：

子谦，每天认真修行，今生能否进入初禅或者二禅？你现在几岁了？先看看你几岁了。一般按照普遍的平均修行速度来看，十年一个境界，十年欲界定，二十年初禅，三十年二禅。但是如果你专注地修行，自身的条件很好，本身的业障少，可能更快一些。

咱们是求往生极乐世界的，不是单纯地想要什么解脱，一生能修到哪里。没必要给自己定个非要达到的很高的目标，这样反而给自己造成更大的烦恼。你求往生就可以，其他的修行境界就随缘吧。

喜乐西归子：

顶礼师父！如何解决双盘下坐后，腿会持续地疼，走路都受影响。需养好久疼痛才会消失。双盘功夫无法进步。

Taiguanglin：

喜乐西归子，循序渐进，不要太猛。过猛的话，不光是腿痛，有可能会往头上涌血——上头，然后牙疼、鼻炎或者眼睛疼什么的。因为我也有过一段时间牙疼，所以不要过度。每天增加一点点，坚持不来了就起来，没必要太猛。

起来之后活动一下应该能恢复正常，这样就好。如果起来之后还是很痛的话，可能哪里的姿势有问题，好好看看自己的姿势。

慧梨呀：

师父，普贤菩萨的十大愿：一者礼敬诸佛，二者称赞如来，三者广修供养，四者忏悔业障，五者随喜功德，六者请转法轮，七者请佛住世，八者常随佛学，九者恒顺众生，十者普皆回向。这是平等普化心和同体大悲心的具体化吗？如果是，在佛前发愿念这一段，是不是就算发了这两种大愿了？

Taiguanglin：

慧梨呀，普贤行愿品的十个大愿和平等普化心、同体大悲心不是一回事。普贤菩萨的十大愿是普通的，非四大职业的人也要发的愿。谈不上是愿，就是一种修行态度。

平等普化心和同体大悲心是专门针对度人这个事情上说的，平等普化心是度和自己无缘的人，同体大悲心是宁愿造恶业也要度人的决心，所以和上面你说的普贤菩萨大愿是有距离的。

看客：

师父！人死后除直接去天界或直接下地狱之外，去其他地方是阎王爷审定的？或是由自己的业障牵引决定的？或者是二者各有之？

Taiguanglin：

看客，人死后除了去天界和地狱之外，是阎王审定的吗？阎王也是根据所造的业来判断，而且还有四十九天的时间，这个时间是给活着的亲人准备的，这段时间活着的亲人做功德，对死者有用，有帮助。同时你活着的时候曾经伤害的众生，也有时间来向阎王爷告状。

所以投生到哪里是根据各种信息——自己的业、仇人的告状、善缘、你的亲人做的功德量，这些全部一起考量，最后决定你要投生去哪里。

薛祖宜：

师父，另外我想再问问，对阿弥陀佛的思情是否应该包含着“先拜众生再拜佛”这份情感呢？

师父，上一年在几天里不断念楞严咒，有一刻突然停下来看见影像，全黑色随第八会，跟着出现一个白色光球叫第七会，接着再出现一个白色光球随第六会，之后我就回出来了，我想问，这是什么情况？之后我喜悦了一段时间好像从中很明白你所教的教法，喜悦到有一段傲慢的时间，想问这是什么状况？而我下次再有这个状况，该如何应付呢？另外我想再问，就是读过了分别心的文章，我想你再讲解一下记忆跟妄想的关系。最后，多谢你那一次建议我不好去一个战乱的地方，现在战争比那时更加紧张、范围更大。

Taiguanglin：

薛祖宜，对阿弥陀佛的思情是否应该包含着“先拜众生再拜佛”这份情感？可以的，思情是一种修行的法门，不要单纯地把它当作是思念阿弥陀佛这个事情。对活着的人来说就是修行法门，到快死的时候它是往生极乐世界的方法。

我们为什么先拜众生？因为一切佛、菩萨、罗汉、众生、凡夫在自性层面上是平等的，如果你要度人的话，把自己的心态放得越低越好，这才是正常的心态。把自己放得比别人高，没有办法正常度人的。

所以为了消灭自己的贡高我慢心，先拜众生。

你说的这个境界，我认为就是佛菩萨给你加持一下，让你体验一下，可能以前你不太理解的东西经过这种体验就可以了解一下，没必要太过于在意，过自己的正常生活就行。

不建议追求这些境界，但是完全没有境界的话，人又没有办法生起信心。几十年修行一点境界都没有的话，可能你就开始怀疑佛法了，所以有境界正常，但是没必要追求。有了，就把它当做一个过往的景像而已，没必要因此而产生其他的情绪，比如傲慢心。正常生活、修行就行，不用特别去关注和想。

记忆跟妄想的关系。一切所打的妄想都会变成记忆存到自性当中，但是记忆是不给自性产生负担的，它只是存起来，是无形的，而妄想是有形的。虽然我们讲法的时候说妄想无形，但是实际上它可以给人产生负担，妄想越多越烦恼。所以妄想是有形或者有质的，和我们世界的物质相比，它不是什么真实的东西，但是实际上它真实存在。而记忆并不是有形、有质的存在，不是像妄想一样可以给我们产生负担的。所以平时你不去翻找，它就不显现出来，有必要的时候你可以翻找。

Kiv：

师父，众生共用一个自性，还是不同自性重叠一起？前几日群里因此而讨论不停，也有引用《华严经》：佛子！一切诸佛同一法身、境界无量身、功德无边身、世间无尽身、三界不染身、随念示现身……表示只有一个法身、一个自性，大家共用的。

Taiguanglin：

Kiv，自性重叠在一起。所有的众生，都有自己独立的自性，但是它们的存在方式是重叠在一起，而不是所有的自性是一个自性。

你要这么说的话，我们这些众生都是一个自性当中产生出来的，像人格分裂症患者一样，那样就不需要我们每个人都修行。人格分裂症是怎么治疗的？把不同的人格都给杀掉，最后留一个正常人格——中心人格。那么我们还需要修行吗？就互相杀来杀去，最后杀到剩一个人就可以了。

所以每一个自性都是独立的个体，不可能生也不可能死。自性本身是恒常的，所以才有业的轮转，只是它存在的方式重叠在一起而已。

你说的《华严经》里“一切诸佛同一法身”，你就是从这句话里认为自性可能只有一个吧？有些佛经为了在翻译的时候让语言更加通顺，可能把中间的一些重要的字给拔掉了。“诸佛同一法身”，就是法身这个层面上，它的性质是一样的。所有佛一旦成佛了，他的法身境界的性质是一样的，并不是只有一个法身。

每一个人，每一个佛都有独立的一个法身，都有独立的妄想可以做——他要起妄想的话可以起，所以后边这句话都是对的。但是唯独“诸佛同一法身”会让人产生误解，以为所有众生都是从一个意识里分裂出来的，那就没法解释度人、业的轮转。

所以这个世界的真相是每个人都有独立的自性，只不过他们的存在方式是重叠在一起。每一个佛都有他的一个独立的法身，但是他们一旦成佛，他们的性质都会变得一样。菩萨还有一个妄想，所以在这个妄想上，每一个菩萨都有一点点区别。但是佛在没有妄想的情况下法身状态完全一样。

慢慢~：

师父好！请问：发现自己现在无法对一个人有强烈的爱情的感觉，是不是修行越到后面情感越弱，还是说没有遇到有业缘的那个人呢？

Taiguanglin：

慢慢，修行到一定程度，情绪会越来越少。你说的情感方面也会变弱，这个很正常。业缘的关系肯定是有的，如果你遇到和你有缘的人，这个情绪就会出现。

有些人果报来得很快，当下这一辈子就有果报，修行到一定程度会出现这种现象。如果这个时候你去伤害一个人，对面的情绪很快会

反应到你身上，有可能当下就有反应，所以也会有情绪。

SNZYLG：

Tai 师父好！我入静参疑情时，较轻微目前有时会溜号，抓得较重时就快到大脑思考阶段了，注意力会在产生并且在头上，这样是不是就不对了？注意力在膻中也不对吧？参疑情时，是不需要练到非常轻微，但一直能抓住，然后注意力应该没有？

Taiguanglin：

SNZYLG，一直只抓住一个疑情不放，注意力完全不起，那说明你的修为已经至少到了三禅，安住于三禅的状态才能到这个程度。所以一开始你就尽量往这个方向努力，不要总觉得做不到就有问题或者负担感。修行都有一个过程，所以就练疑情，专注于疑情，但是起注意力了就稍微再退一下，没有必要因此而去寻找其他法门之类，这更没有必要！

月月：

师父，我是女同学，请问在要孩子期间可以双盘打坐吗？会对怀上的机率有影响吗？目前双盘一小时以内。怀孕期间可以练呼吸、双盘打坐吗？谢谢师父！

Taiguanglin：

月月，期间可以练呼吸打坐吗？前期是可以的——在肚子鼓起来之前，等鼓起来之后最好还是不要了。尤其是练呼吸有点过猛的话，往下压可能对孩子不利。打坐还好一点，打坐是全身一起放松，但是练呼吸是专注地往下压，横膈膜往下压，有可能对孩子有影响。

青骢踏露行：

顶礼师父！各种古代传说，道家典籍和现代一些人奇异经历，都指向世界上似乎存在很多秘境、结界、洞天福地之类的地方，请问是真的吗？如果是真的，传法团队是否会创造这么一个存在，以自愿为主吸收一部分修为尚未达到去极乐世界的人，在此免受世俗干扰修行，作为中转站？

Taiguanglin：

青骢踏露行，你说的洞天福地、结界是真实存在的，菩萨可以创造一个结界来度人修行。天界的天人——天王级别的也可以创造一个结界，来把一些人放进去教化。所以在我们这个世界有没有这样的结界？肯定有，只不过和那边结界没有业缘的情况下，去不了那个地方。

你问传法团队是否会创造这么一个存在？以前讲过“逆向时空轮”这种度人的方法，只能看个人造化，没有这个缘分的话可能进不了，

连听都听不到。

你说以自愿为主，吸收一部分修为尚未达到去极乐世界的人，给他们创造一个空间让他们修，这个我们现在是不做的。在人间也可以修行，没有必要到那个地方。

因为咱们往生极乐世界是以信愿行去的，并不需要体证和亲证，没必要修到那个程度。你只要有明确的信心、愿望，还有修行的真实行为，这就可以了。修行达到什么程度不需要有明确的要求，只要到欲界定以上都有可能。

如语：

Tai 师父吉祥！弟子为什么每次去寺院做义工都头痛呢？只要待上半天以上做事，头痛就要两天，吃止痛药也不管用。（未皈依之前倒是一直有头痛病，但皈依后平日里很少头痛了。）

Taiguanglin：

如语，去寺院做义工会头疼。不光是做义工，有些人只要进去寺院就会头疼。我们认为就是身上有冤亲债主，所以不希望你去亲近佛法，学习佛法，这样会影响他们讨债。所以一开始就是发愿、忏悔，然后多读《地藏经》回向，做功德回向，慢慢来吧。

咪：

顶礼师父！师父好！我在遇到 Tai 法以前听说金刚萨埵心咒是消业障最厉害，专消业障的咒语，我自觉得业障很重，想在修法时先重点消业，就断续持此咒两三年，同时也念百字明，因当时是自学，义理不是很通，所以心里总有疑虑。现有幸遇见师父，请师父慈悲开示此咒真像说的那样是消业第一，特别适合现代人根性修持的咒语吗？嗡班杂萨咒吽。它后面的金刚手菩萨是发愿帮助众生消除重的罪业，特别是违背誓言的业障。是这样的吗？

Taiguanglin：

咪，你说的金刚萨埵心咒，金刚手菩萨，有这个说法。金刚手菩萨据说是大势至菩萨的怒目相，忿怒的相，就是一个化身，那个咒有消业的功德。所有佛经和佛咒都有这种消业功德，并不是说某个佛经消业强，某个佛经消业弱，没有这个说法。

但是《地藏经》是专门针对下三道众生的，所以相对前期修行，还是更适合念《地藏经》。

至于念咒，你愿意念什么咒都可以。你念金刚萨埵心咒也可以的，因为它的确也有消业作用。你说的特别违背誓言的业障，它也有这个功德，可以做到。

云朋：

师父，如何理解“先拜众生再拜佛”等四句偈？

Taiguanglin：

云朋，“先拜众生再拜佛”，这句话怎么理解？就是说把自己放低一点。

首先，我们要明确知道众生平等。佛菩萨、罗汉、凡夫，所有人在众生自性这个层面上是平等的，没有什么尊贵、低贱。

其次，我们传法度人，首先要把自己放低。先灭自己的贡高我慢心，所以说要先拜众生，而且没有众生就没有佛。佛也是在众生愿意协助消业的情况下，才可能成佛。否则这些众生不愿意去消跟你的业，或者恶意捣乱，可能你成佛就很难。

为什么说它是四十八愿的浓缩？

Taiguanglin：

四十八愿你读一下，再读这个四句偈，你就知道是四十八愿浓缩起来的。最后就是发大菩提心，坚持度人，一直度到一切众生全部成佛为止。

四十八大愿是极乐世界的所有阿弥陀佛一直流传下来的，一开始也不是这么多，后面的佛一点一点增加，最后总结成四十八愿。实际

上就是，不管是自己的世界，还是其他世界的众生，要一直度，直到所有众生全部成佛为止，四十八大愿组合起来，就是这个意思。所以把它浓缩起来，就是前面四句偈。

子归：

师父，家里突然有很多蛾子，十几、二十个，这该怎么办？家里没有东西生虫子，门窗也关好的。蛾子寿命 15 天左右。15 天过了，感觉还是有那么多蛾子。请问师父念什么咒或者怎么做能请他们离开？

Taiguanglin：

子归，家里有虫子怎么驱除？有一个咒叫普庵咒，可以专门驱虫的咒，但是有没有效果不好说，因为每个人心态都不一样。如果你真的想要驱虫，把它们驱逐出去，最好的方式是先发愿，再做功德回向。而且你的境界越高，发愿的程度就越高，对它们的感应力也就越强。

我认为虫子也都是和我们一起生存的众生，不影响你正常生活就不用管。除非它爬到饭桌上或者床上，可以稍微管一管，否则其他事情你不用管也行。

小觀：

Taiguanglin 师父，怎么快速地进入欲界禅定？为什么进入欲界禅定会增加往生阿弥陀佛国的概率？

【下边人回答：首先是戒肉不吃肉，饮食控制，不该吃的还是别吃。然后是灭文字妄想，两个小时内，至少有一个半小时左右没有文字妄想。最后是淫欲减少，做腹式呼吸，磕大头运动。

禅定程度越高，中阴身状态越清净，越能比较容易避开那些冤亲债主，在最后关头越容易看到阿弥陀佛，往生的概率就越高。】

Taiguanglin：

小觀，怎么快速进入欲界禅定，怎么增加往生阿弥陀佛国的概率？下边已经都有人帮忙回答了。不要追求速度，欲速则不达。

进入欲界禅定，至少也得戒肉，戒肉的过程就要五到七年时间，所以没有什么特别快的方法，除非你本来就是不吃肉的人。有些人天生就不爱吃肉，这些人更好一点。然后磕头、练呼吸都得跟上，身体的整个习气，思想层面、灭文字妄想也都得跟上。所以你就不要追求快速地能达到什么境界，反而给自己带来更大的烦恼。

为什么会增加几率？下边的人回答得对，你就看他的就行。

青骢踏露行：

顶礼师父！若一个人参思情方面较为得力，能不断进步，身体方面打坐之类一直不得力，跟不上，这种情况长此以往一直参着思情的话会怎样？

Taiguanglin：

青骢踏露行，你的意识的境界高了，身体是慢慢会跟上的，因为意识越清净，身体的放松程度就越好，所以打坐还是可以跟上的。

至于往生这个问题，没有打坐功夫的人，也可以全靠念佛和参思情往生的。所以你单纯地追求往生，就没有必要在打坐上非常卖力。当然年轻的话要练打坐，因为可以大幅度提高往生的概率。如果老年人已经坐也坐不住的那种程度，打坐可以缓一缓，就专注地念佛、思佛就可以了。

老耿：

师父你好！我之前一直看十年前传法的两本书，《坐禅》和《问答录》。之前的修行是先念经、念佛、念咒来灭文字妄想和淫欲，同时配合练呼吸和打坐、磕大头，打通全身经脉，进入欲界禅定，然后再选一个正式的修行法门，比如耳根圆通、观呼吸或者参思情、疑情。这次师父传法，是主推极乐世界的独门绝活，念佛、观佛、思佛。我

的疑惑就是，如果我不经过念佛、念咒，直接用观佛或者思佛能不能灭文字妄想和淫欲而入禅定？

Taiguanglin：

老耿，不经过念佛、念咒，直接用观佛或者思佛能不能灭文字妄想和淫欲而入禅定？理论上是可以的，但是看你怎么用功吧。

如果你的文字妄想、淫欲很炽盛，你根本没有办法观佛、思佛。不是你想观就能观，想思就能思起来的。因为前面文字妄想它是真实存在的，是一个障碍，观佛也是。除了文字妄想之外，记忆力非常散乱，淫欲也多的话，这些都会出来障碍你。所以没有办法的情况下，才会跳到更低一级的修行方法。

你可以先试一试观佛、思佛行不行，能观得起来、思得起来就好。观不起来，也思不起来，那就往前跳，先从念咒开始。

Tai 师父 2024 年 4 月 23 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

life 炎炎帝：2024-04-23 20:53

1、请问如何在家守八关斋戒威仪无缺呢？

Taiguanglin：

life 炎炎帝，在家守八关斋戒尽力就行。什么叫威仪无缺？我也不好说，能守住就是威仪无缺吧，守不住就不是。戒律这个事情，尽力去守就行，不要管什么威仪之类的问题。修行到了一定程度，没有什么我要守或不守戒的烦恼或想法，人自然而然地就会清净下来，不会做违背戒律的事情。

2、在佛前自受后，需要一整天不睡无念、还是参一天思情呢？

Taiguanglin：

你是参不到一天思情的。

我个人对在家自受这种仪轨并不是那么看重。仪轨是仪轨，最重要的是每个人的心愿。在家自己在佛前发愿：以后我要守这个戒律。以后努力去守就可以了，为了得到佛菩萨的认可，几天之内要做什么功德、修什么法门、要多长时间，这些自己发个愿就行，没有特别复杂的问题，主要是自己的心愿到了没有。

你能参一天思情的话，那真的是已经到了三禅境界，不是一般人都能参一天思情的，这些就是说说而已。

3、临终前佛怎么接引？

Taiguanglin：

临终前佛怎么接引？已经反复地在说佛菩萨的意识遍虚空，佛菩萨就在我们身边。所以你死的那一刻，只要自己足够清净，并且愿意

去极乐世界，也相信极乐世界存在，“信、愿”都到了，“行”——修行、戒行、善行都足够的话，人家自然而然就带你去了。没有像你想象的那种，有个菩萨过来抓着你的手往西方极乐世界飞过去。在这里业尽命终的那一刻，那边就开始出生，就那么一个妄想熄灭，一个妄想升起的过程，那边就出生了。

4、在家普通人除了守戒、少吃肉，做功德，还能做什么好，谢谢！

Taiguanglin：

在家普通人除了守戒少吃肉，做功德，还能做什么好？不是少吃肉，是不吃肉！你要去极乐世界至少要戒掉吃肉，不再杀生、不再伤害其他众生，最起码的这一点要做到。然后尽力而为做功德，功德够了，修行境界越高越好，越高越清净越容易去。这个问题前面反复地讲过。

如一 2：2024-04-23 20:04

按最初的故事推测的話，我們這些人，是不是百千万亿劫前就已成佛，後來打了妄想一层层堕落下來，迷失在轮回中，一直没被度上去？

Taiguanglin：

如一 2，“按最初的故事推测的话，我们这些人是不是百千万亿劫前就已成佛”，不是“就已成佛”，所有众生本来就是佛！没有成佛

一说，堕落之后才有了成佛这一说。后面说的对，打了妄想之后一层一层堕落下来，迷失在轮回中。

“一直没被度上去”，不是没被度上去，成佛是需要两边同时（有意愿）的。首先是你自己要有解脱轮回的意愿，人家才可能度你。不是我们再来人或者菩萨、罗汉们不愿度人，而是凡夫首先得有想了解这个世界真相和解脱的意愿才行。

实修实证：2024-04-23 19:25

师父，天人想往生极乐世界得先投胎到人道才能去吗？如果在天人境界就能去的话，也得到寿命结束后去吗？

Taiguanglin：

实修实证，天人那里也有佛法，但是天人都不怎么修行，佛经里说因为他们过得挺好，没什么烦恼，也就没有了迫切修行的愿望，而且上面不传极乐世界的往生之法。

但是他们是可以观察人间的，所以也知道这个世界有往生的法门，但是基本不怎么关心。理论上天人愿意去的话，命终之后才可以去。因为命终是他的业的一段果报的结束，只有死后再出生的时候才能去——不是什么一个天人突然要自杀，然后去极乐世界，这是不可能的。

所以大概率还得到人间投胎一次，因为要消一段业，消业才能在修行上有所进步，而且对天人来说，人间就是一个试练场，所以大概率都得来人间。

三日空：2024-04-23 19:14

顶礼师父！

1、照师父之前的答疑开示，我持续为生病的孩子念《地藏经》放生，但好像都没啥感觉，上周末时间多，下午我一口气念了三遍《地藏经》（只回向给娃了），晚饭后我突然剧烈咳嗽，痰咳不出，肺部剧痛，十分钟内嗓子完全哑掉失声，接着发现娃突然发烧，家中其他四人都完全没事，大家都觉得奇怪，第二天早上我完全恢复正常，娃也基本退烧，请问师父这是不是在消业啊？

Taiguanglin：

三日空，你说的情况我觉得应该是消业，值得称赞或者赞叹！你的诚意到了肯定是有效果的。一个是发愿、一个是忏悔，然后功德、修行能做就尽量做。一天念三遍《地藏经》已经很了不起了，有这样的感应是好事！我也有过这样的经验，剧烈地打喷嚏，打到肺都有点要喷出来的感觉，然后就好了，这就是消业的过程。

2、之前师父开示打坐到一小时，最后五分钟最重要，这个意思是要打坐满一小时才对身体有修复功能，还是说一小时只是举个例子，每次要坐到无法承受的最后几分钟就对身体有修复功能呢？

Taiguanglin：

一小时一个坎，两个小时一个坎，三小时过后又是一个坎，四小时一个坎。每个人身体情况不一样，所以不好说，理论上能坚持五十五分钟，能再坚持后面的五分钟，大概率身体感觉更好受一点。而且

打坐结束之后，浑身舒畅的感觉会更好，尤其对初学来说，最后几分钟整个身体的恢复机能已经到了极点，所以建议能坚持就尽量坚持满一小时。

有些人打坐到四五十分钟就会自己起来，时间长了就会形成一种习惯，到了时间就会自己想起来，这样就不会再有突破了，所以尽量往一个小时努力。

我一再强调，修行打坐也好、什么站桩也好，就是在最后那几分钟很难坚持的时候，再尽量坚持，哪怕三十秒也行。人一切极限的成长，都是在自己认为已经无法坚持的时候再坚持，心理学上有这个研究成果。

比如我本来能跑十公里，但是在最后非常艰苦、非常难的情况下，多跑了三百米。从那之后，大脑就会认为我可以跑十公里再加三百米，这是我能达到的上限，所以下次跑十公里加三百米的时候还能跑得动。

打坐也是一样的，大脑会自认为每次坚持的上限就是你的上限时间。比如你打坐一个小时很舒服，后边五分钟开始越来越痛苦，但是你只要坚持了这五分钟，大脑就会开始认为你打坐的上限是一个小时零五分钟，就这么一点一点往上增加，人的信心也是从这种情况下不断出来的。

所以在艰难的时候再坚持几分钟，就是进步的过程。你能坐一个小时就一直坐一个小时，那很难再有更高的进步。

欧米达：2024-04-23 17:17

顶礼师父！

本人双盘稳定在 100 分钟左右，磕大头和其他功课都有在做，但一年感冒次数起码 3-4 次以上，这是什么原因？请师父开示。

Taiguanglin：

欧米达，你为什么不往 120 分钟努力呢？100 分钟还能感冒，那 120 分钟就不会感冒了吧。我是双盘两个小时以后基本没生过什么病，得两次新冠之前牙疼过一次，没有生过其他病，去医院都是陪别人、看望别人去的，说实话到现在我也没有住过院，或者受过重大外伤之类的事情。

所以你就再努力一下，别问原因，要原因就是你的身体还不够好，感冒的原因就是你的免疫力差，免疫力差的原因就是修行还不够努力。我们修行人的理解就是这样的，所以再努力一下就可以。

橘子长生：2024-04-23 15:52

师父好！

1、一尊佛的一代时教结束后，没有修上去的生命就会永远出不去了，就是一直轮回生死，要等到下一尊佛出世，直接被格式化，重新拥有生命，之前的记忆都没有了，是这样的吗？

Taiguanglin：

橘子长生，一尊佛的正法、像法、到末法时代结束了，后面会有下一个佛出世，这时候整个世界物质层面上会进行格式化。还有些阳神被打散的众生，阳神就会恢复成原来正常人的样子，然后继续轮回。

没有重新拥有生命这一说，本来就那么一直轮回着。在轮回的正常状态里，有佛出世带出一部分人离开，下一个佛出世又带出一部分离开，不管佛出世、不出世，人就是这么一直轮回，没有重新拥有生命这一说法。

之前的记忆本来就没有，每一次重新投胎，凡夫一直都没有之前的记忆。如果生到天人，就会留下人间的记忆，但是也不会有之前更高层次天人的记忆。

2、每个朝代都有亡国之君，那这个是不是有点惨，做这个皇帝是不是无功反有过呢？您之前讲人王职业不怕造恶业来结缘度众生，像这种亡国之君是什么情况呢？这种是安排的因素多还是本人的因素多呢？

Taiguanglin：

不是所有的皇帝都是派下来的人王职业的人，只有其中重要的那么几个人，通常是开国皇帝，还有中间有重大改革时的一两个皇帝，其他的都是凡夫。

有些人就是纯粹的普通人，但是有足够大的功德，所以就让他去当个皇帝，一般这种人没什么太大的政治能力，也没有太高的政治理想。就像宋徽宗是个艺术家，他对做皇帝并不在行，但是有那个福报，正好国家也要到了重新洗牌的时候，就安排那样的人去做，但他不是人王职业的皇帝，就是个功德大的普通人而已。

lyyc999：2024-04-23 15:04

顶礼师父！弟子有二十多年的过敏性鼻炎，有点遗传，这算业障病吗？从前年开始用到一款喷剂，很有效果，早上不再喷嚏连天，清涕直流。尽管知道是激素，但如果不用，那根本不能练习打坐。是否可以一直使用喷剂？感恩师父。

Taiguanglin：

lyyc999，通常遗传病也都是前世的业障，就是前世造的恶业带来的病。哮喘这种呼吸道的疾病，有可能是前世你把其他众生窒息而死，前世这种因就带来这种果报，敏感性鼻炎也都和这类业有关。

我觉得你现在这个想法是错的，修行是为了消除业障，灭掉妄想、分别、执着，尤其是执着，业障没了这个病就没了。如果你认为这个病消灭不了，所以要一直用这个喷剂，那你这一辈子都好不了，你要好好修行的话，就尽量试着长时间不用药，这个病发作得太厉害，实在坚持不了那就用一下，平时一直坚持打坐、磕头、念经就可以了。

因为我也有过，虽然不是那么严重的哮喘，但是支气管不好，最多也就算先天性支气管不好，小时候感冒就经常咳嗽，每到秋冬季也有点咳嗽，修行之后自己就好了。但是这个好也有个过程，夏天一般没事，但只要打坐或者礼佛都会发作咳嗽，有时候在大众面前一直要领唱唱佛，有咳嗽就很麻烦，但没办法，经过半年之后大部分就好了。

天才樱木花路：2024-04-23 11:19

顶礼 Tai 师父：

1、禅宗认为打坐求佛道如磨石成镜，并且自古禅宗公案大德似乎都不是坐中开悟的，这是什么原理？不是四禅就开悟了吗？为啥反而不鼓励打坐呢？

Taiguanglin：

天才樱木花路，你说的这个“不是在打坐中开悟”，这个问题在前面的音频中解释过，你往前翻翻有关业的部分有讲过，你可能没听，好好去听一下。

2、禅宗说的悟后起修“融得一分境界，证得一分法身”这个是指消除菩萨妄想吗？ 大慧宗皋大师小悟上百次，大悟几十次。请问这个是指入了几百次的四禅吗？

Taiguanglin：

禅宗说的“悟后起修，融得一分境界，证得一分法身”是指消除菩萨妄想吗？不是。对凡夫来说也一样，凡夫哪怕灭一个文字妄想、灭一个淫欲之后，也可以这么说，这只是一种比喻而已，谈不上和哪个境界相对应。

大慧宗皋大师小悟上百次，大悟几十次，请问这个是指入了几百次的四禅吗？不是。他只要灭一个执着，进入欲界定也好、初禅也好、二禅也好，都说是悟了一次。有些禅师直接说得很清楚，他悟了十八次，十八次是整个禅定的境界，凡夫九禅和罗汉九禅加起来十八次刚好对上，所以小悟几百次，大悟几十次，就是他每次感悟一下，突然自己有了新的认知，就说自己悟了。

普通人都可以这么说，有人看了我的讲经之后，说他再看佛经就很容易理解了，说自己悟了，悟到了怎么理解佛经，也可以这么说嘛。就算没有在禅定功夫上达到那个境界，从而真实地悟了佛法，哪怕是理悟了，他也可以说自己理悟了。

所以小悟上百次，大悟几十次，就是每天坚持坐禅，十年、二十年、三十年、四十年，每一次有个小小的提升之后，他都说自己悟了一次，这是可以的。所以后面说几百次四禅，不是的。

果慧：

1、弟子就像您讨饭语音说的一样，布施钱有的时候会后悔。请问这个是放生求菩萨，还是念指定的咒语才能解决这个后悔的念头呢？

Taiguanglin：

果慧，布施之后会后悔，前面讲过有相应的果报。这就是累世的习气，还比较贪，修为不够，只要正常修行，这个念头慢慢就会消失，不用刻意去想着念什么咒来灭这个念头，没必要，坚持每天正常修行，功课做好了，境界到了，自然就可以放下很多东西，布施之后自然就不会后悔。

要不你就布施自己能承受的、愿意舍弃的量，没必要强迫自己布施那么多——后来后悔的量。

2、请问这个后悔的念头是什么因果引起的呢？

Taiguanglin：

谈不上，这个怎么能拿某一件事的因果来说呢？就是贪念而已。

浩克：

顶礼师父。

1、带业往生到西方极乐世界后，所能修行到的最高境界是阿罗汉吗？随后回到人间消业的同时，是否要从凡夫起重新修行，再往生到西方极乐世界，然后又一次修行到阿罗汉，再回人间消业和修行。以后就按照以上模式反复循环直至成佛？

Taiguanglin：

浩克，带业往生到西方极乐世界后，所能修到的最高境界是阿罗汉吗？对，带着业的情况下，最高就修到阿罗汉，之后回到自己的世界开始消业修行，但不是每一次都要重新修行，因为成为阿罗汉就有了搭档，并且极乐世界的加持力会一直在。

这就好比我们的世界，中国人带着中国护照去国外，人在国外还是受中国政府的保护，有问题可以去领事馆申请办各种事、或者要求保护。极乐世界也一样，只要你去过极乐世界，和极乐世界某个菩萨、罗汉结了缘，那你就得到了极乐世界 36 万亿佛的加持力，不管你回到自己世界也好，到任何其他世界也好，这个加持力还在。

在这个加持力还有搭档的帮助下，你进入轮回去消业和修行还是很顺利的，和没有加持力的时候比是完全不同的状态，所以不能说是从头开始修行，有加持力，修行速度就比没有加持力的人要快得多。

消完一段业就离开轮回，然后编辑一下新的命运，再从你原来的业当中选择一段拿出来消。这样反复地消业，修为也会不断提高，最后就能成佛。

2、我儿子今年十岁，明显和别的小孩不一样，性格刚强，我行我素，学习和生活习惯都不好，最大的问题是不听大人话，经常和他妈妈闹得不愉快。我估计这也是我们造的业吧，平时我会念地藏经回向给他和他妈妈的冤亲债主，除此之外还有什么办法可以改善吗？

Taiguanglin：

儿子不听话你也不可能让他念经、磕头。小孩如果自己愿意做的话还行，但是不要强迫，这只会把不好的缘分变得更不好。作为父母，你念《地藏经》回向给他之后，还要拿出点时间多陪陪他，用情绪上的关怀，能感化就感化，已经是父母子女之间的关系了，那就应该尽点父母的义务。

除了念《地藏经》回向给他和他妈妈的冤亲债主之外，你还能做得再多的就是发大愿。你发愿要度他，或未来一定会度他和他的冤亲债主，全部要度，有这个愿，然后进行忏悔，再做功德。修行、善行都做到了，自然而然会有所改变。虽然不能保证百分之百，但是起码会有效果。

莫西：

Tai 师好，您早期 800 遍大悲咒是默念还是出声念？在念大悲咒

时，思念观音菩萨还是思念阿弥陀佛，思念观音是不是更直接？

Taiguanglin：

莫西，念 800 遍是嘴动声带不动，呼气吸气之间都不间断地念，这样 40 秒就可以念一遍。

思念观音菩萨还是思念阿弥陀佛？我那时是文字妄想炽盛的时候，嘴里一直念着，但是心里还打着妄想，谈不上什么思不思念，等后来能思念是到了一定程度之后。能思念的时候已经不再需要嘴里念什么咒或者念佛了，所以后面这个问题有点不成立。

善敬：

我们放生的时候有两种，一种是好多人凑钱搞一次大放生，还有就是自己亲自小量地放生。各种劝放生的书都说是共同放生每个人获得的功德更大。

就比如说共同放生总共的功德是一万，那么参与的 100 个人，他们每一个人都能获得的功德都是一万。这种说法是对的吗？参与中的 100 人，有些是亲自进行放生，有些仅是布施了财物，有些进行大量金钱的布施，有些只是很少金钱的布施，有些是进行了很多时间为大众服务放生进行的布施。这些师兄虽然同样进行了放生，但是他们所耗费的心力是不一样的。如果说功德都一样，这个感觉有点说不通啊。

弟子认为自己尽自己的能力亲手进行放生布施更为妥当，因为眼睛看到、意识想到都能够更加激起自己慈悲心。不知道我认为的是不

是对的。

Taiguanglin：

善敬，不管是放生还是布施，功德是怎么计算的？

首先是被施者产生的情绪。从他产生的情绪先算一遍，前面已经提过妄想是可数的，所有的妄想、分别、执着都是可以量化计算的，那情绪也是量化计算的。你做的好事，财布施也好、放生也好，让受施的众生产生了好的情绪，首先这个功德基础量就给你定下来了。

接下来是你自己的妄想程度，脑子里妄想越多的话，会从功德量里有所扣除，能理解吗？比如放生一条鱼有十点功德，我自己是个凡夫，妄想、分别、执着都有，我心里觉得放生一条鱼就有一条鱼的功德，有这样想法的时候，可能这个功德就会减去五六分吧，就算减去六分吧，最后剩下四分；如果我是以阿罗汉的境界，没有执着地不住相放生，可能减去的六点就会变成三点；如果我是菩萨的无相放生、无相布施，（减去的量）应该为零。

所以说功德是你做的好事，再扣去自己妄想、分别、执着的量来算的，扣除的部分越少，你就越接近空心管子，不是绝对的空心管子。越往空心管子上接近，你的善行影响到和你有缘的所有众生的程度，功德就会变得越来越大，会成倍增长。这样计算，大概率境界越高，功德增长的程度就越大。

如果不这么计算，只是单纯从做好事的功德量，减去自己的妄想分别量，那放一条鱼这个功德量最多也就十点，一分不扣也是十点。但是如果按照“会影响和你有缘的众生”这个逻辑去计算，就是按照

你成为一个空心管子，会影响到和你有缘的一切众生，这个逻辑上计算的话，你越努力往空心管子上接近，功德会指数级地增加。所以念经也好、做好事也好，随着你的境界越高，产生的功德量就越大，就是这么个逻辑。

至于集体放生和个人放生，我认为就按照每个人出的钱和力来算。有人花时间去帮忙、去搬东西、去那里放生，这也算一份功德，毕竟出力，一个是自己的力气、精力，一个是时间。时间就是生命，我们的生命就是由一点一点的时间连续串起来的，时间是最宝贵的。你为一件事情愿意花多少时间，决定这个功德量。

财是时间之外的东西，有些人很有钱，钱并不是什么问题，对这个人来说花的钱多，但可能功德量就变得小。有些人比较穷没那么多钱，但是愿意拿出自己不多的钱财中很大的一部分，他的功德量有可能就变得更大。

至于一个人还是多个人放生，我是建议你自己愿意跑去放生的话就去，这就没有什么分不分的问题，纯粹你个人的功德。如你所说，每一次放生都会升起一次慈悲心。我以前好像也讲过，你要一个月放一次，还不如把钱分成三四份，每个星期去放一次。这样多发几次慈悲心、多做几次好事的过程中，你也会有所提升。

史殿永：

请问师父，我白天开车走路嘴动念穆迹金刚咒，睡觉前默念穆迹金刚咒直到睡着，做了一个梦，在农村晚上去邻居家串门，回家的路

上，突然感觉上半身和喉咙被勒紧，不能发声音，有点恐慌，突然想到师父说默念也可以，我就开始默念秽迹金刚咒，就能走路了，回家，梦结束。（梦里没有明确是否念完整个咒）这样算是完成授记了吗？如果是我准备修持大悲咒，还有四年前开始发心戒肉的时候，一年内有过几次梦考，都没有吃，最后一次吃到嘴里吐出来，梦就醒了。一年以后就没有梦考了，但是没有师父说的那样，明确知道自己是佛弟子，不食众生肉。

Taiguanglin：

史殿永，你说的第一个梦，我认为应该算是一种授记。这个不能说是你未来成佛的授记，只是一种密宗所说的灌顶，允许你作为一个修行法门来修这个咒语。有了这个许可之后，修行障碍不仅会少，而且佛菩萨的加持力也会稍微增加一下。

后面梦考的问题，你没必要一字一句去抠“佛弟子不吃众生肉”这种说法。你已经到了不吃肉的程度，而且自己认为自己是佛弟子，并且愿意皈依三宝，愿意发大愿普度众生，这样你就是佛弟子，不需要在梦里，还要知道自己是佛弟子，这个没必要的。每个人梦都不一样，你能在梦里受持戒律，已经很不错了。

威：

师父吉祥，请问喝普洱茶多了，或者吃粥汤稀食类果蔬类的东西多了，舌头口腔容易生疮溃疡，出现齿痕舌裙边舌，口腔表面粘膜发白起皱，这种情况是什么原因？稀汤流食吃多吃久了是会湿气寒气重

吗？生活中要怎么调节平衡呢？如果像磕头打坐需要多长时间的强度才开始有除寒湿的效果？还有就是工作时间较长的人边干活边持咒，念佛，长时间把持咒念佛融入工作中修行恰当吗？

Taiguanglin：

威，我不认为普洱茶喝多了会有什么问题。正常人应该没问题，但有些人对茶过敏就不好说了，每个人天生体质不一样，普洱茶你要觉得上火，或者口腔生疮、出现溃疡，就不要喝了。

稀汤流食也是正常的饮食，没有问题的。气寒气虚是你运动量少，血液不够干净的原因，和吃的虽然有一定关系，但准确地说是你吃的量多，但运动量少，导致体内淤积了一些不好的毒素，还有血液循环不太好。你要是经常磕头、打坐，自然而然会解决的，和稀汤流食并没有必然的联系。

有些人就是一直吃稀汤流食的，有些地方只能吃面食，有些地方只能吃肉食，有些人甚至一辈子就没吃过什么好东西，但是也不一定都有气寒气重。这是整个生活习惯的问题，并不是一个食物就能导致的，还是看看整个生活习惯，吃、睡、呼吸，脑子里的妄想这些问题。

你问磕头、打坐需要多长时间，才开始有除寒湿的效果。你只要做了就有一定的效果。主要就是你吃多了运动量小，你吃得少再增加一点运动量就可以了。

还有，主要是以打坐时身体舒服的程度，来判断现在修行或者生活方式好不好，并不是其他什么磕头、打坐多长时间，而是打坐的时候身体足够舒服，并且慢慢有所进步，这样就对了，如果不是这样就

改一改。

关于一边工作，一边念佛念咒。只要不是干需要高度集中注意力的这类活，能念咒就念咒，能念佛就念佛。我们要的就是平时一直念咒、念佛，做到最后能一直思佛，这样修行就算是达到了一定稳定的境界。

壹寻：

顶礼师父！

1、我内心念咒或者佛名时，经常会听见外面的声音变成咒音，而且随内心可控，感觉外面声音就是内心声音的显露，这样听着念，状态会很专注。请问师父这是不是魔境，是不是应该集中注意力听自己的声音念咒？

2、条件有限，读《地藏经》默读或心里念，一样有功德吗？

Taiguanglin：

壹寻，念咒的时候，你可以去观想和咒相关的那个菩萨或者佛，也可以专注地听自己念的佛或念的咒，这样还没到耳根圆通法门，但也是一种持咒的法门，而且听着听着，非常专注到自己念佛声的时候，就听不见外边的声音了。

你说外边的声音都变成你的咒音，实际上是你一时之间听不到外边的声音，这也算是一种境界，修行好的人才能达到，一开始很难达到这种程度，都会被外边的声音会干扰，你能专注念咒到听不到外面的声音，就已经很不错了。

默读或心里念《地藏经》功德肯定都有，但是出声念的话，有可能会影响到你周边一些能听到你念咒、念经声的生灵，不管是小虫子也好，鬼道众生也好，它们也能得到一些利益，所以功德就更大。默声念的话就没有这个效果，但是对你来说，和你有缘的众生多多少少都会受到影响，所以都是有功德的。

憬煊：

师父，为什么您说漏尽通只有佛才有啊？可我看《楞严经》里二十五圣圆通章里，包括迦叶尊者也说因为什么什么从而消灭诸漏，成了阿罗汉，难道阿罗汉的漏尽通还不够究竟，佛的才算是真正地消灭诸漏了吗？

Taiguanglin：

憬煊,《楞严经》二十五圣圆通章里的"诸漏"和佛说的"漏尽通"不是一个概念，不是一个漏。

二十五圣圆通章里，二十五个人修行的法门都是最初级的。其中耳根圆通法门和念佛是可以直指三禅、四禅的法门，其他都是初禅、二禅的法门。像观想什么水观、火观啊，这就是观想四大，属于二禅的程度，还有观呼吸是初禅的程度，这里指的漏不是普通人的漏。

普通人的漏是什么？凡夫的漏第一个是淫欲方面的，男人射精，女人月经，这些是一个漏，然后是六根境界上的，六根注意力一直放在外边的话能量就会向外耗散，所以也叫漏。所谓的"诸根不漏"就是六根注意力暂时熄灭，能量不再消耗了。

所以这里“消灭诸漏”指的就是这个：一个是六根、一个是淫欲。

后面的问题，阿罗汉没有漏尽通，只有佛才有漏尽通，就是已经没有阻碍。这个漏又不是前面讲的漏，这里是连妄想都没有了的意思。

依一：

顶礼师父！

1、意识下沉到膻中穴，平时可以训练这个穴位灵敏一些吗？我们在死亡时，是从膻中穴出去，还是从头顶百会穴出去好一些？

Taiguanglin：

依一，我不知道你这什么意思，穴位还能训练灵敏吗？死的时候意识从哪里出去不好说。有过实证，往上走去天界的人是从头顶出去的。我们判断一个人有没有往生西方极乐世界，其中一个重要标准，就是死了之后头顶是不是温热、头顶最后凉。如果是下边脚最后凉，那是往下走去下地狱的。

2、我们的神识住在膻中穴，还是下丹田？

Taiguanglin：

神识的中心在膻中穴，胸口这个位置。意识的中心在这里，而意识可以是个很大的球体，也可以是个很小的球体，也可以只包含在你内心和身体重叠的这个程度，你的修为越高，在定中意识的范围就越大。不是在下丹田，下丹田并没有什么特别之处。

3、民间说死后头顶发热是去了净土，这样说有道理吗？

Taiguanglin：

这第三个问题前面已经答过了。

4、经常观想自己与阿弥陀佛合二为一，这样可以得到加持吗？

Taiguanglin：

不建议这种观想，我们一般建议最简单的观想方法，就是观想阿弥陀佛站在你面前，不用太远也不用太近，就一个手臂那么远的距离内，站着一个像巴掌那么大的阿弥陀佛。还有一种方法是自己坐在阿弥陀佛的怀里，阿弥陀佛非常大，在自己的身后，自己坐在阿弥陀佛怀里，这样也是一种观想方法。而重叠在一起，这种是不需要观想的，因为意识本身就重叠在一起，不用去刻意观想。

陈艺平：

师父！夏天打坐，房子在顶楼，可以开一会空调吗？如果不可以，如何调整比较好？

Taiguanglin：

陈艺平，我们不建议在打坐的时候开空调。如果太热的话，一开始可以开一会，一旦进入状态之后最好关了，空调吹着对打坐不是很好，有一定的影响，可能会得空调病之类的。

一念：

师父，之前您说的因果功德，我理解是得一件件去做，不可能做一件小事就有个多大的功德。《地藏经》是一本大家公认的比较殊胜的经书，为啥里面讲只要供养一下佛像、经书，就可以千百世享福？修补、编写、印刷经书就可以常常当国王，这未免太容易了吧？让人怀疑当初这么写就是为了佛教本身的传播。

Taiguanglin：

一念，前面讲过放生、布施这些福德的计算方法。功德是另一回事，是在佛法上做的好事。佛法是教人开智慧、断生死、出轮回的真理的传播，所以在这上面做功德，是比别的事情要大得多。

财布施和放生只能解决一时的问题。别人需要财的时候，你布施财只能解决一时的问题，放生也只能救一次命，但是传法度人，还有在佛经、佛法上做好事，供养佛像、印经送人，这些让以此修持的人最后解脱生死，从根本上解决一切痛苦，这个是功德，而且是很大的。

佛经上有些讲功德的部分，有看上去很夸张的地方，这个我们也不得不承认，但也不是完全没有根据的。我前面讲过功德怎么算，你越接近空心管子，妄想、分别、执着越是少，你的功德就成倍指数级增加。

一开始在佛法上做好事，感受不到好像命运有什么变化，这个很正常。你的命运都已经写好了，要往好的方向修改，你的功德量要达到一定程度。此外佛菩萨还要看给你满足了这个愿望之后，你还会不会精进修行，会不会影响到别人，特别是伤害到别人，根据这个来判断要不要给你满愿。

所以有些人做了很多功德，但是命运并没有得到很大的改善。他可能求了很多他不该有的，现在没有办法拥有的福报，还有就是他本来不够清净，谈不上所有人都很清净，这个很正常，但是有些人做好事就是纯粹冲着功德，而且要求有点过高了，比自己做的功德、好事还要多出很多倍，甚至几十倍、几百倍的要求。提这么大的要求就肯定实现不了，所以才会认为做好事之后的善报，达不到自己的预期。

你说佛经里说的功德很大，让你无法相信，我可以理解，大部分人都是这样的。我认为更多地是你自己没有做到那个程度，内心不够清净才这样。

秋晴：

顶礼 Tai 师，有 2 个问题恳请指导：

1、前几年站桩加打坐，半睡半醒中不小心冲开头顶的穴窍，读了您的书知道是不对的，前期无意识去观气了，中间没打通。后加入磕大头、腹式呼吸的练习，能磕到 500，平时呼吸 11-13 次/分，双盘勉强到 2 小时，也戒肉、放生。但感觉自己越来越没有长进了，情绪念头等都很重。像这种已打开了一个穴窍开始漏气的情况，后期会自动关闭吗？有什么修行的方法能补救吗？

Taiguanglin：

秋晴，前面讲过吸星大法，窍穴开了可以用吸星大法练回来。还有平时观想丹田，不要把注意力放在外边，要放在身体里边才能把气给吸回来，窍穴也会自然关闭，要是一直把注意力放在外边，尤其是

头顶或者眉心打开的人，漏气会很快的，所以要注意。

有些人产生气很快，但是气的循环还没有完全通，一个任督二脉的循环还没做好，某个窍穴就有可能会打开。但是没有关系，这都是很普遍的现象，只要坚持修行，把注意力放回到自己身体里，基本上都能修回来。

还有“勉强到两个小时，长时间没有进展，情绪念头等很重”。情绪也是，平时一直参思情或者疑情，尽量往这个方向努力就可以。修行不能求快，一个境界十年，不要指望一下子、几个月内就能做到什么程度，这反而会出现更不好的现象，比如就会出现头顶窍穴开这种问题。意识层面上你还在注意力非常散乱、注意力在外边的程度，这种情况下强行长时间打坐让身体气满了，才会出现这种漏气的现象。

2、静坐时，一般会念佛或观呼吸或听冥想音频，但最后都会进入一种空，很舒服，很安然，有的时候看书、看电视也可以，就直接修观空可以吗？如果做的事情也停下了，是不是就算昏沉？

Taiguanglin：

直接观空可以吗？我认为还是参思情、参疑情或者观想阿弥陀佛更好、更切实一点，直接观空很可能会长时间更没有进步，因为观空是越过前面这些注意力散乱、情绪的问题。

尤其情绪是不能跳过去的，但是情绪有个特点，就是碰到境界它才会出现。很多人长时间没有情绪，以为自己修得很好，因为他住的环境好，所以没有情绪，一旦和别人出来，见个人、遇到什么事之后，

情绪就全部起来了。所以这种观空的修法，我不建议普通人来做，尤其你自己都说了，双盘勉强两个小时，你现在还没到观空的程度，还是参思情或者疑情吧。

Elaine：

顶礼師父！师父上次说月光菩萨会在 20 多年后出世传法。《法灭尽经》说他出生前会有大的水灾。请问未来沿海居民需要担心吗？

Taiguanglin：

Elaine，未来的事我也不好说，说对了也不好，说错了也不好，不说最好。如果你觉得沿海可能危险，那就搬到内地去嘛。也有人说今年就会发生什么地震、沿海海啸之类的，灾难每年都有，沿海居民不能说年年都遇到什么大海啸，但起码年年遇到台风是很正常的现象吧，总之怕的话离开就行了。

青骢踏露行：

顶礼师父！向师父请教，万行大和尚您认识吗，可否搭配他的东华禅动功和他常用的那种六字大明咒的念法，来帮助打通经脉？

还有参思情可以套用参疑情的模式吗？如博山和尚参禅警语中的，情绪发不起来时用各种逼拶之类的方式，思情也存在“大思大进，小思小进”这种类似疑情的情况吗？

师父教导思情应该保持在心间淡淡的一缕，初学刚开始忽大忽小，时有时无地在波动，通过长期锻炼后若能控制了，淡淡地保持着它自

己就破了，还是需要像疑情一样参到“抬头时看不见天，低头时看不见地；看山时心里不作山想，见水时心里不作水想；走路时不知在走路，坐时不知在坐；在千人万人之中，看不见有一个人；全身内外，只有一个疑团”这个程度？

Taiguanglin：

青骢踏露行，我还是建议每个人修自己适合的法门，并不要求所有人都一定要修观佛、思佛这个法门。你觉得万行上师的方法适合你，尤其是打通经脉这方面，动功更适合，那你就先做动功，这个没有问题。我只讲义理，重点是义理，你义理上所有的都明白了，具体修什么法门自己再来定。

我建议修观佛、思佛，是因为希望大家往生极乐世界，对目前众生来说，这个是最可行的，所以才建议参思情。如果参疑情的话，和往生极乐世界就没有太大关联了，最后就看自己修到什么程度，去哪个天界。

思情和疑情参法实际上都是一样的。“抬头时看不见天，低头时看不见地”实际上说的就是非常专注地参疑情。那思情也是一样，非常专注地思念，就抓着一丝一缕的那个思念不放，也可以到这个程度。而且最好能坚持 24 小时都不间断，连睡觉都有不间断思念的时候，那肯定能往生的。

温妮：

Tai 师父好。最近感觉很多负面情绪过来，想起自己留守儿童，上

学被孤立，又想到那些对我好的人，一会儿悲伤，一会儿感恩。往事就像放电影一样自己播放，情绪太激动了，眼泪一直掉，眼睛都哭肿了。又想起师父说的佛菩萨一直在我身边，又情绪激动。感觉不能一直平静，这样还是继续修行吗？是什么原因？

Taiguanglin：

温妮，每一种情绪修到一定程度都会翻出来的。所谓的法喜充满就是长时间一个星期、两个星期一直莫名其妙地开心。抑郁和焦虑这种情绪出现也都一样。你说的情绪激动、容易感动，这个情绪也会出现，也会维持一两个星期或者更长时间，但过了这个劲儿之后就回到平静。

每次这种情绪的爆发或者外翻，我认为都是好的现象。不光是我这么认为，所有修行人都这么认为，只有这样翻出来，这个情绪才能更快地消灭。

所以继续坚持修行就行，如果不坚持修行，可能这种情绪外翻的现象会减少，会慢慢消失，但实际上只是情绪又隐藏下去而已，并不是真的消灭。

善敬：

我们放生现在都是放有籽鱼。绝大部分的鱼都是体外受精。也就是说一条鱼虽然产了好几万的鱼籽，如果在水里面没有受精，它们是不一定会变成小鱼的。那我们放生产生的功德是按照放生鱼卵的数量算呢，还是按照成活的鱼的数量算？

Taiguanglin：

善敬，放有籽鱼肯定是按最后存活的数量来算功德。但是你得先放生有籽鱼，才有可能增加这个数量。你得先让有籽的鱼下去产卵，其他雄性的鱼才会过来授精。你不把它放生出去，怎么可能做功德？所以说不管怎么算，还是先放生，放生肯定有功德。比单放没有鱼籽的鱼，功德肯定要大，因为放生了才有可能。

南山听石：

顶礼 Tai 师！两个问题请师父开示：

1、大年初一凌晨梦见一张纸上写着我的死期是 2 月 2 日，年份那格空着的，想着是阴历 2 月 2？但没事发生，于是就不放心上。可后来看到自己的骷髅坐在床上，这种情景很熟悉，我母亲往生前 21 天也看见她的骷髅坐在床上，就想到那个梦中时间，刚好是 4 月 11 日。于是赶紧办完手中的事，突然想起多年前欠了别人 100 元没还，就辗转找了 4 个人又求了观音菩萨帮忙，顺利还她 200，她很高兴我也开心。事后梦中说：以后难度会加大。4 月 10-17 日，我就在家诵地藏经每天 5 部，持大悲咒，放生，然后梦中见被我伤害的一条大蛇游走了，我的颈椎顿时通了。师父，这是梦考吗？以后该如何做呢？

Taiguanglin：

南山听石，“梦中见被我伤害的一条大蛇游走了，我的颈椎顿时通了”，你说颈椎顿时通了，是梦中通了，还是现实里通了？如果现

实里通了，那就说明这是真实的消业。

2.之前我父亲外婆生重病同年去世，家境顿时困囧，2014 年我发愿用 10 年学好中医，学成后免费为人治病，2020 年梦中菩萨加持我，从此就能开方治病，也带了一批人。但我没有执业医师证，就报了一个师承，要 3 年，费用 5 万，刚交了几千押金，因为遇上生死的事，所以还有 4 万多没交，现在我不知道该不该继续学，请师父开示！

Taiguanglin：

要不要继续学医？既然是菩萨加持，那就继续学，这有什么好考虑的？你是缺这四万多没交的钱吗？那就尽可能在你条件允许的情况下，能布施就布施，能放生就放生，然后再求佛菩萨开示，还有发愿多为别人治病就可以了。

文净慢生活：

师父吉祥，我属于业障很重，到现在一事无成。感情被障不能结婚，事业被障无工作、无存款，靠药物才能入眠。还时常感到绝望，前方的路不知道该怎么走下去，找了不少师父做法事，每遇到解决不了的事就找人看八字做法事。自己又不敢念《地藏经》，念了后感觉有众生会很害怕，不知道怎么办。现在也在努力做些善事，日常在家里照顾两个老人，情绪低落，活在一种朦朦的情绪里，没心情出去工作赚钱。请问师父，我这种状态，到底欠了多少阴债，前世或者前前

世到底做了什么样的伤害人的事导致我现在的状态？针对我的这些情况，用什么样的方法还阴债可以尽量地多还一些？我想知道我此生的人生剧本，此生的目的就是来还债的吗？请师父指点！

Taiguanglin：

文静，你写了这么多，没有一项是真实的修行，没有发愿、没有戒行、没有善行、没有修行，什么都没有，那怎么可能有什么变化？

你觉得自己很惨，那世界上惨的人多了，每天都有很多人在死。至少你还活着，比在战争期间被炸死的几万妇女儿童要强一点吧。哪有那么多绝望？

有时间在这里发文章，那你先从每天先念《地藏经》开始，然后能发愿就发愿，没有那么大的愿力和决心，就先从念《地藏经》、磕头、打坐、念佛，这些平时能做的开始做起来，你什么都没做，老发牢骚有什么用？

你问此生的目的是不是来还债，我不知道你是不是这样，但我这辈子就好像来还债的，可能下半辈子都在还债中，但是我还是拿出一部分时间来回答大家的问题，能帮助大家多少就帮助多少。这样不也是给自己积攒功德吗？让自己剩下的时间，多多少少有点意义，总不能一直埋怨自己，自怨自艾地度过余生吧。

还债很正常，当业障出现的时候，一个真的修行人都会感到开心，因为消了这个业，后面的修行就会往上走一个阶段。每天一直坚持修行，但是好几年下来没有业障出现，没遇到任何困难反而是很危险的，有可能自己修错了方向。

人生剧本之类的，你最好还是不要去看，看了可能更绝望。你要是看到未来几年更大的困难出现，本来就很绝望的人是不是更绝望？从当下开始，能做的先做起来，不要去想这些太负面的事情。整个文章全是负面情绪，没必要的，从现在开始努力就行了。

合严：

经中说，贤劫千佛出世，就是说一个小劫有一千个佛出世，这与师父说的一个世界同一时间只能出一个佛好像有些矛盾啊，请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

合严，贤劫千佛出世，一个佛一个佛是连续地出世，并不是同时出世。你去好好看佛经，没有世界可以同时出世，只能连续地一个一个出。

咪：

师父好，我是女生，先前看师父开示说要内观就只观丹田。但又看到有说法是女性的丹田是在膻中，那么女生内观时是该观脐下丹田还是膻中呢？

Taiguanglin：

咪，内观丹田是初禅之前的修法。（打坐）两个小时后到四个小时，这个时候就最好不要再观丹田，观丹田时间长了也不好，十年前的书里都说过的。

丹田就是下腹部，肚脐以下三个手指处，而且不是外边，是皮肤、内脏里边叫丹田。“女生的丹田在膻中” 这是谁说的？我不这么认为，丹田男女都在下腹部上。

---

oo 阿祖 oo：

顶礼师父，请问阳神别人可以看见吗？阳神有哪些能力呢？阳神可以改变物质世界吗？

Taiguanglin：

阿祖,“请问阳神别人可以看见吗“是什么意思？好像语法有问题。是问 “修到什么程度可以看见阳神” 吗？你能修出阳神的话，就能看到别人的阳神。

阳神有什么能力？脱离身体之后可以自由飞来飞去，最多也就这样，无法改变物质世界的。菩萨的境界才可以自由改变物质世界，凡人的境界可以靠意念，在阳神程度上稍微改变一点，但不能自由自在地改变，最多是能托个梦，一个凡夫修到阳神境界的话，在修行方面可以加持一下别的普通人。

薛祖宜：

师父，例如一个人在惊恐和紧急的情况之下口里突然不断念出一个菩萨的名字，而这个菩萨在他过往日常信仰和日常生活当中都从未听过的，例如摩利支天菩萨。这是否这个人和摩利支天菩萨有比较多的缘份呢？有否需要加多对这位菩萨的思情修行呢？另外可不可以

多介绍这一位菩萨呢？因为我在佛经和网上找，他的资料不多。

Taiguanglin：

薛祖宜，一个人突然念一个从来没听说过的菩萨名字，只能说他可能前世修过这个法门，关键时候前世的修行拿出来用一下。

摩利支天菩萨，说真的是很偏门的菩萨。有一种说法，她是释迦牟尼佛现的一个天女相，像秽迹金刚一样。佛经上的确少，我对她没太大的了解也说不上什么，只知道她有可能是释迦牟尼佛的一个化身。

你愿意修就修，你已经知道、相信她是释迦牟尼佛现出的一个像，那一样的，等于在修释迦牟尼的法门。

云谷：

顶礼 Tai 师！感恩 Tai 师！我是心脑血管堵塞引起的脑缺血和冠心病，请教：怎样修炼才能治好我的病？感恩感恩。

Taiguanglin：

云谷，心脑血管疾病、冠心病，这些都得先从练呼吸、还有饮食开始。对这些病不好的饮食最好都改一下，能少吃肉就少吃，能不吃就不吃，少吃点盐，主食也尽量少吃，多吃水果蔬菜，然后平时多念佛、念咒，能放生就放生。

前面讲过，戒行、善行、修行加上大愿全部做到了，这种长期的慢性疾病多多少少都会有所改善，坚持到身体有了一定的改善后，再能磕头就磕头。不要指望这种慢性疾病一下子就会好，没个几年功夫是好不来的。

：

师父，您好！想请教您两个问题。我的外公快 90 岁的人，今天过世了。因为他在年轻的时候做了炮兵，导致听力下降，大半辈子都活在自己的世界里，很少和大家沟通，就更不用说接触佛法了。

1、师父之前说人过世的时候，家人最好不要哭，这几天他在医院，我在和他不同的城市里很难过（从我住的地方去他那里至少一小时），他应该看不到吧？

2、因为我觉得他听力不好，加上我外婆是基督教徒，这辈子接触到佛法几乎是没有。所以他因为脑梗、肺炎、痴呆住院这段时间，我在东华禅寺请了一场专场消灾延寿普佛，农历初八刚做。他今天过世，我刚与东华禅寺请了农历二十二的超度普佛。这么做，是否可以帮助他与佛结缘？感恩师父宝贵的时间来帮忙解答！

Taiguanglin：

蓝色蝴蝶头标的人，外公既然已经去世了，你在外边花钱做消灾延寿的普佛也好、超度普佛也好，都可以。最重要是你有时间的话念经回向给他，刚去世的人现在最需要的是有人为他做功德，尤其是亲人，尤其是念经这样的功德。

在寺院里做的功德有效果，自己亲人做的也有另一番效果。所以你现在能做的就是尽量多做功德，尤其是能拿出时间来自己念经，能发愿就发愿，这样应该多多少少都有效果，最好在 49 天之内尽量多做。

以前讲过能买个墓地安葬一下是最好的。但我看上面说外婆是基督教徒，可能都不愿意，因为基督教是不祭祀死人的，对去世的人可能都不怎么上心，所以现在只能靠你自己来多做一些好事，多做功德回向就可以了。

清净：

顶礼师父！师父，请问念咒，没有念咒名影响吗？盘腿有时候因为太痛，只是深呼吸几次，或者干脆马上放下了，没有按您说的下坐前收功 5 分钟，长期下去会有什么影响吗？请问思佛以后，一旦停止，妄想习气来得更凶猛，更难以及时察觉和控制，请问师父，这是正常的吗？

Taiguanglin：

清净，我念咒从来就没有念过咒名。《大悲咒》就那么一直念大悲咒就可以了，不用念前面“大悲心陀罗尼”之类的词语，直接念咒就可以。

盘腿时因为太痛，只是深呼吸几次就干脆放下，这很正常。到了很疼的时候就已经收功了。因为疼的时候就会起妄想，气的运转也会开始受阻，所以这就算是收功了，不用再管别的。不是马上起来，而是把双盘的腿放下来，变成单盘或者散盘再坐一会，这样就可以。

还有思佛停止后，妄想习气来得更凶猛，这很正常，修行停止了就会有这个效果。而且这个过程当中妄想就会减少，所以不需要特意地控制，每天能坚持修行多长时间就坚持多长时间。打妄想的时候也

不用刻意去控制，或者因此过多地自责，这都是烦恼之上再加新的烦恼，没必要的，毕竟每个人修行都是需要时间的。

前面讲过修行只给自己定个量就行，没必要给自己定到几岁的时候一定要达到什么程度，你现在做得已经很好了。

Tai 师父 2024 年 4 月 24 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

三日空：2024-04-24 21:28

顶礼师父！

请问菩萨、罗汉每次投胎都要从零重新修炼吗？也太辛苦了吧！为传法团队大菩萨、大罗汉们舍弃一身修为来度我们这些凡夫表示最高敬意！但是，修到菩萨、罗汉还是要很长时间的，这一辈子结束了也不一定能修到原来的水平，那如果马上又要投胎怎么办呢？

Taiguanglin：

三日空，菩萨、罗汉带着业投胎的确算是从零开始修行。但是因为已经修过，再加上搭档的帮助，所以修行速度非常快。在业方面也会受到保护，基本上都是走高速路，相对安全得多。最后，死前有一段时间会专注地修行，能快速提升一两个阶段。死的时候在强大的加

持下又可以提高一两个阶段。就算达不到阿罗汉，只要成功达到四禅、无色界定这个程度，死了到天界再修一段时间，就可以直接成为阿罗汉，不需要再到人间。每次死都是这么来的。

人的智慧是什么决定的？静生慧的话应该跟禅定水平有关吧，但为什么同样修行水平的人也有智慧差别呢？

Taiguanglin：

人的智慧是什么定的？谁的妄想、分别、执着更少，谁的智慧就高。你的执着越重，智慧就越少。

在俗世的那些理论上，进化论（认为）人先有动物的基本欲望——吃、睡、淫欲，然后才进化出来我们人类的智慧和理性。实际上刚好相反，人在没有情绪的时候是最理性的状态。有了情绪之后，持续地出现其他执着——贪、嗔、痴、慢、疑、吃、淫欲、睡眠就堕落了，智慧反而没有了，理性就减少了。

为什么同样修行水平的人有智慧差别？这和前世修行有一定的关联。同样的禅定境界，有些人会用神通——如果把神通作为一种智慧的表现，有些人有前世带下来的，在禅定、神通方面会有更高的表现，看别人的根器也好，神足通也好，都有差别。但这个并不重要，主要还是以妄想、分别、执着少的程度来断谁的境界高。

丙火火火：2024-04-24 21:01

顶礼师父！

1、如果去寺院做义工，义工吃的饭也算是吃的众生供养的吗？以后也要还，或者是修成就后度他们吗？

Taiguanglin：

丙火火火，你去寺院当义工，吃的饭不是众生供养的，可以说是寺院的师父们布施给你的。如果你把义工作为工作，算是一种交易——你帮他们工作，他们给你一顿饭吃。如果不算交易，你做义工算是体力上的布施，那边舍一顿饭，也是互相布施而已，和众生供养没有关系。修成之后要度他们吗？没有这个问题。

2、有个亲戚是个女性，这二年每天晚上睡不着觉，还看见有无形众生（人形、各种动物），白天也特别胆小，不管听到什么响声都害怕，身体特别不好，是福报减少才会这样吗？这是什么因果？她应该怎么做？

Taiguanglin：

每天晚上睡不着觉，还看见无形众生，简单来说，就是冤亲债主来了，到了时候就会出现。这以前讲过，无非就是发愿和忏悔，做功德回向，每天坚持念《地藏经》。这种套路我已经说过无数遍了，只有这个办法，正常办法就是这样。不要再去找别的偏门的方法，反而会激怒这些冤亲债主，他们可能反应更激烈。所以按照最常规的办法慢慢来，还有多放生回向。要说因果的话，任何在你身上发生的不好的事都是你前世强加于别人的，做了那些相应的恶业。

出离啊：2024-04-24 20:39

1、师父说要把有缘众生全部度成阿罗汉才可以成佛。那么佛陀死时，阿难还没有成阿罗汉，难道悉达多那时还没有成佛？

Taiguanglin：

出离啊，佛陀死的时候阿难还没有成佛，难道悉达多那时还没有成佛？这个问题前面讲过，去翻前面的问题看。

2、师父说自性绝对是意识，说意识里什么都没有的时候叫佛。又说佛的自性里有所有有缘众生的记忆。是不是说佛的意识里除了与有缘人的记忆之外什么都没有？不是什么都没有啰？阿弥陀佛在安排传法团队的时候，有没有意识在起作用？

Taiguanglin：

自性绝对是意识，意识里什么都没有的时候叫佛，是在妄想、分别、执着这个层面上说的。记忆不是妄想、分别、执着，不会给人产生负担。而妄想、分别、执着和记忆相比，有真实的东西，它本来是该空的，但是它一旦出现，人的意识会产生负担，所以会层层往下跌落。所以记忆和妄想不是一个性质的东西。

阿弥陀佛在安排传法团队的时候，有没有意识在起作用？当然是用意识来下达命令了。

意识当中什么都没有，佛的意识里除了与有缘人的记忆之外，什么都没有，你说得对。每一个佛的记忆都不一样，他们每个人在轮回中经历的记忆都会存在意识里，但它不是妄想，不会成为负担，所以

他能成佛。你要拿这个抠，“不是什么都没有啰？”我只能那样说，佛的意识里还有记忆。

掌南飞：2024-04-24 20:37

Tai 师父好，

1、您之前说人王的福报要超过全国人民，那一个出家人能当大和尚，他的福报是不是要超过他全部的信众？能当大老板，是不是他的福报也要超过他手下所有的员工？

Taiguanglin：

掌南飞，人王的福报要超过全国人民福报的总和，这和其他人不一样。人王是有生杀予夺大权的人，他可以让全国的人一起做一个事。出家人有这个福报？他根本达不到那个程度。出家人不能命令自己的信众做这个那个，也不可能生杀予夺。

经济层面上的商业老板，他的福报大，但是也不可能超过所有员工福报的总和。因为他还是没有生杀予夺大权，而且员工随时可以脱离他的掌控。但是人王和国民之间关系不一样，是不能轻易脱离的。哪怕你移民国外，人家要杀你，还是有办法的。

2、人的长相是编辑菩萨设置好的吗？投胎再来的菩萨可以想长什么样就长什么样吗？

感谢回答！

Taiguanglin：

人的长相是编辑菩萨设置好的吗？人的长相首先是根据自己的业来断的，不是编辑菩萨像游戏里一样给你捏脸的。根据你的业给你一个长相，身体四肢健全或者残疾。

投胎再来的菩萨可以长什么样就长什么样吗？理论上是可以的，投胎再来有足够大福报的人想怎么样长都可以。但是投胎再来的人首先要做的事就是尽量隐藏自己，除非要做那些大任务，需要有一个完美长相。但是大部分没有这样的需求，就可以不用长得那么好看。

A 北京居士法宝 A：2024-04-24 20:00

顶礼 Tai 师父！

师父，弟子是看了您的讲法及开示，才真正走上了修行之路。弟子无以为报，除了精进修行之外，还想如果有可能的话，能否集大家之力建个寺院或者精舍之类的，再把您请过来长住，让更多的众生听闻佛法，起信并修行，发扬光大 Tai 法！不知可否？

Taiguanglin：

北京居士法宝 A，这样的要求有好几个人提过，目前我也有要消的业，怕跟其他人见面结缘，还是有这个顾虑的。上边要求传法，那就传这样的法。做禅堂指导，要看上面有没有这个要求，有就做，没有就不做。

从观音菩萨的立场考虑，他是要把我安全带回的，所以他不敢让我做轻易就能和人结缘的事情，尽量不结缘是最好的。你说要建个寺院或者精舍，感谢你的心意，但是现在没有这个打算。

无为心内起悲心：2024-04-24 18:01

师父，为什么很难受、很想不通的时候念一遍《地藏经》或拜忏之后就会好很多？业力是如何通过这种方式消掉的？愿师父开示。

Taiguanglin：

无为心内起悲心，业的底层逻辑就是诸佛同体——自性层面上所有的众生意识都重叠在一起。所以你读经的时候会影响到和你有缘的一切众生，你越是清静，妄想越少，对他们影响越大。尤其是会影响和你有仇的那些众生，所以你读经书可以带来一定的好处。

拜忏也是，诚心忏悔是能给自己带来好处的。不是因为忏悔本身给你带来好处，而是忏悔会影响到和你有仇的那些众生，他们对你的仇恨减少了。

师父好，想问一下师父，佛菩萨能不能把自己的福报和功德给我们，然后让我们修行的过程中顺利，不被恶业干扰？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，佛菩萨能不能把自己的福报和功德转给我们？理论上是可以的，但是轻易不这么做。因为修行还得靠自己，福报、功德也得靠自己来积攒，别人白给你的你也不珍惜。

福报、功德的原理是什么？你用善行给别人造成好的影响，让别人产生好的情绪，这个对你来说就是功德。佛菩萨以前无数世到别的世界帮助其他众生所造的功德，把他们指向这个佛菩萨的善意转移到

你身上是有打折的——最多七分之一，不能完整地转移。

好比有一个富人——一个大企业老板，他既有财富，又有一辈子积攒的很广的人脉。他把产业留给自己的儿子，钱可以直接转给儿子，但是人脉不能直接转出去，儿子不可能把父亲的人脉都继承下来，得十年、二十年跟着爸爸一起跑腿干活，把这些人都给认识了，才算把人脉也传承下来。

功德也是同样的道理，这些接受佛菩萨帮助的众生对佛菩萨的善意的是没有办法直接指向你的，都是通过佛菩萨一点点转移的。这个功德转移是有很大打折的，一般情况下没有太多作用，所以你要是不修行更得不到什么。

只要修行，佛菩萨有办法给你一些方便，让你快速积攒福德、功德，他有善巧的方法。看你有没有悟性能接住这样的功德，接住就能攒下功德。大部分情况都以这种方式教你一些快速积攒功德的方法。

比如现在网上那个有名的女人用神通帮人。她说她第一次打坐就入定了，在定中十几个老师教她各种东西，其中也有中医方面的理论。然后她就出来看病救人，那也是功德。

这种帮助的前提是这个女人她愿意发愿，愿意度人，愿意给人治病，放下自己很大的执着、欲望。佛菩萨就教她一些快速积攒福报的方式，教她一些看病的本事，靠她自己去积攒福报。通常都是这么做，并不是直接给你功德，因为普通人不珍惜这种功德。

说实话我在这里讲法，因为免费送的，所以有些人根本不珍惜，还上窜下跳地捣乱。虽然我的立场是善意的，但是从真正的大的轮回、

众生的业的轮转看，免费送还是有问题的。很大程度上未必能引起人的重视和精进，还有对传法人的恭敬。

我为什么这么做？一个是上面要求；一个是极乐世界收摊前最后做的大酬宾活动。赶上了就是你的运气，赶不上没办法。免费给你的你不珍惜，那也是你的愚蠢和傲慢，只能这么说。

东风 4500：2024-04-24 13:00

请问师父，业的表现形式是变化的吗？比如说我此生该受病痛之苦，可是学习打坐后就以腿疼的方式来承受这个苦，还是说依然要得病受苦？

Taiguanglin：

东风 4500，业力该有的痛苦，理论上你都得承受，用打坐熬腿和磕头的方式可以承担一些。磕头打坐做多了，可以做到大灾小受、提前受报，但是不可能完全抵消。每一段业最后在你身上还是会发作的，只不过程度会减少。

天才樱木花路：2024-04-24 11:07

顶礼 Tai 师父！

1、目前大多数人认为西方世界只有一个阿弥陀佛十劫坐道场。但佛在毗尼戒经里头就说西方有三十六万亿一十一万九千五百同名同号阿弥陀佛。但此经籍籍无名，连梦参老和尚都误以为如果有这么多阿弥陀佛，那就该有这么多极乐世界。为何像印光大师、净空法师这

样的再来人都不愿意说明，明明佛都讲了，这是有意设计的吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，梦参老和尚是凡夫，他没有修到那个程度，不可能知道。为何印光大师和净空法师这样的再来人都不愿意说明？再来人做大众传法是要得到上边许可的，讲到什么程度同样要得到许可，该讲的内容讲，不该讲的内容不允许讲。

我现在也是，每次讲一段义理，发出来之前都要问一遍上面什么意思。录下来之后放手机里一天，大师兄不反对就发出来，他反对的内容我就不发。这个也算是设计内的一部分，有些内容不能提前放出来。

2、有种说法定中起观，要观三界，并且先从地狱观起，这是阳神跑出去看的吗？应该有结界护法神管理的，不能随意去地狱或者哪里看吧？

“有种说法叫定中起观，要观三界，并且从地狱中观起”。定中起观不需要你主动去观三界，只要定中做到阳神扩大，可以覆盖一个世界或者更大的世界，覆盖到二禅、三禅天的时候不需要观也知道上面是什么情况，包括地狱是什么情况。

你只要主动提起一个欲望——要去观地狱，你的注意力就要跑到外边。注意力在外边会怎么样？人还没修到那个程度就会开始漏气。所以你要观这个观那个，尤其是观身体外的某个地方或其他世界，都不是正确的说法，这对修行没有好处。

：

师父，您好！昨天听您开示，让我亲自给我刚过世的外公诵读，会有更大的功德。今天我在灵堂前放《地藏经》，自己在边上站着诵读。因为我外婆信基督，请了基督教徒来办。她听到我在诵经，叫我收起来，说会冲突，而且还挺生气的。想请教师父：这样会给我外公带来麻烦吗？有没有冒犯到基督教？感恩师父抽出宝贵时间回答我的问题！顶礼太师！

Taiguanglin：

这位蓝色蝴蝶，你要给去世的外公念经，最好不要和信基督教的外婆她们起冲突，你可以默念。已经进入中阴身状态的人是会看懂别人心思的，你只要专注地默念，他能知道你在读经，也能得到利益。就算他脱离了中阴身状态，或者他的中阴身已经到地府被控制住了，你只要默念，也同样对他有帮助。

所以我建议不要做出格的事——和那些信基督教的人起冲突，尤其是和你的外婆、亲人结恶缘，这没必要。信基督教的人在这方面可能有些偏执，说不定关系会变得很恶劣。

薛祖宜：

师父！

自 2021 年开始第一次带状疱疹（生蛇），之后密度越来越密。今次再生，大约是 7-8 个月，位置在右股大腿内侧罅，幸好三、四次

也没大神经刺痛。想问，是否盘腿等自己身体未接受到这些压力导致？有没有前人有这些经验？或是一种好现象，内里的病毒散发出来？后续有什么可处理？

Taiguanglin：

薛祖宜，在医学上说，每个人体内都有带状疱疹病毒，年纪大了，免疫力下降之后有些人就会爆发。从因果角度来说，这是前世伤害其他众生的结果。

我妈也得过带状疱疹，到现在后遗症还没消完——一直头疼。她是脸上长疱疹，比长在后背、大腿的那些人要痛苦得多。我看过她的因果，因为她是我的亲人，别人的我不看。她年轻的时候设陷阱抓了一只猫，还把它给杀了，现在猫来报仇，趴到她脸上挠她的脸，就长带状疱疹。

我给她回向功德，猫还跑过来挠我的脸，我的脸也疼了好几天。所以我也不敢随便介入别人的因果，慢慢地在念经回向，因为她不信佛，还是需要很长时间的。我妈嘴上说信，但是实际上不信，说背全了大悲咒，但是并不精进地修行，也生不起忏悔之心。全靠别人的功德回向相当难。因为她没有忏悔心，冤亲债主也不愿意离开，所以这个时间很长。

至于你的问题，首先对冤亲债主深刻忏悔，他知道你内心有没有忏悔。还有发愿度他，再做功德回向，再修行。这样不需要三年、五年，可能半年到一年就可以解决。只要你自己的修为到了——戒行、善行、修行都做到了，也有大愿，都是可以解决的，全靠他人很难。

河清海晏：

剖腹产后两个月,母乳喂养,能开始练呼吸、磕大头和打坐了吗？自己抱着孩子听师父的讲法，讲法的内容会储存到孩子的阿赖耶识里吗？

Taiguanglin：

河清海晏，剖腹产后两个月可以打坐，磕大头、练呼吸稍微缓一缓。正常打坐，但是别坐到不舒服的程度。先磕个小头看看，有没有不舒服的情况。练呼吸也不要使劲地练，先看看身体能不能承受。

我们这边医生说剖腹产生过孩子的人再想生孩子，再剖腹产要等三年，因为割开的（部位）需要三年才能基本恢复。

所以练呼吸、磕大头、打坐这些事都要悠着来。正常打坐是可以的，毕竟打坐是静静地坐着，但是磕大头和练呼吸会牵扯到伤口。看自己的身体情况慢慢来，不要太着急。

只要孩子听过的经都会存到阿赖耶识，就算听不懂也能记住。在阿赖耶识里存的记忆是没有任何缺陷的。

---

oo 阿祖 oo：

顶礼师父！顶礼师父！顶礼师父！

请问修为高低和容貌的关系是什么样呢？大概修到什么程度，看起来会比较年轻？

Taiguanglin：

阿祖，我劝你不要在意容貌这些问题。修行人对身体应该有的态度就是尽量舍弃，最好能尽快舍弃，不要在身体上做过多的功夫，或者关注身体的情况。

修行到什么程度才能让容貌看上去年轻？理论上只要你修到初禅，筋膜都伸展开，比普通人、同龄人年轻五岁到十岁左右是可以做得到的。年纪越大，看上去年轻的程度也就越大。一般人修行气质上是可以改变的，但是不可能改变骨骼和肌肉的相貌，像做整容一样的变化是不会有的。

青骢踏露行：

顶礼师父！听讲《心经》感觉字字珠玑，很殊胜，很透彻（之前提问万行大和尚念咒和动功是想用来辅助双盘，更快打通身体的，不是想改换法门啊。十年前的书我在几年前就认真研习了，并在如法践行中）。请教师父：之前问答录中说“再后来，现实即是梦，破绽何在？嘿嘿，不能告诉你！”，现在可以方便开示现实的破绽何在了吗？

Taiguanglin：

青骢踏露行，你问之前问答录中的“再后来，现实即是梦，破绽何在？嘿嘿，我不能告诉你，不能告诉你！”这个问题你能不能完整地发出来？你这样说，我都不知道我在哪里说过，现在记忆力不太好。你最好把问题完整地发出来，我前后都看看，不要断章取义地问。

常住真心：

Tai 师父好！首先感谢您！

请问：

1、弟子早上睡觉起来静坐时候默念佛，一般一个半小时到两小时，但是总是刚坐十分钟、二十分钟，过会就像是睡着一样，大约前五、六十分钟；后面就是因为熬疼倒是没有那现象。请问师父怎么处理比较好？还是说坚持几年就会过去？

Taiguanglin：

常住真心，打坐的时候进入睡觉一样的状态是不好的，有可能会伤到脑细胞。你觉得自己要进入那种状态就出声念佛，一会就能清醒过来。不要让自己进入睡觉一样的状态，一直保持清醒，心静下来才是正确的。

2、请问师父，弟子平时喜欢看《禅宗灯录》，自皈依十二年来都以"凡所有相皆是虚妄"和您之前所说"可以照相机拍下、录音机录下都是假的"为原则进行念佛、打坐。这些年一直什么都没有看到和感应到。有时候害怕时候也心理上"佛来斩佛，魔来斩魔"心态；当然，自觉自己水平其实也挺差的。最近听您讲要修到和佛菩萨感应，弟子就很困惑，到底该不该求佛菩萨感应。后面在这点上（似乎也是关键点）应该用什么心态呢？请师父开示。谢谢！

常住真心，修行理论上肯定是不应该追求感应的，但是没有任何感应的话，信心怎么来？普通人都是信心来回跳，一会有信心，一会又懈怠。所以多多少少有点感应，你才知道自己修行的确走在正路上，

佛菩萨在加持你，这样你就有了信心。长时间修行都没有任何感应，可能你的修法错了。

我这期讲法的重点是业的轮转原理和发愿问题，你有没有发大愿普度众生，这是很重要的。有了愿算是入了诸佛之本心，没有愿就在为自己修行。为自己修行的人也没有其他特别痛苦的事，佛菩萨就没有理由理你。先有愿，再做功德，再持戒——很重要，然后善行、修行、戒行都做到了，自然会（有感应。）

绛紫：

念佛可以用音乐版的吗？思乡佛号版的南无阿弥陀佛特别有感觉。

Taiguanglin：

绛紫，用音乐版的念佛跟着一起念可以，在脑子里唱也可以。念佛最后还是要达到思念佛的程度，并不是心里默念。要观佛，再思佛，到思佛那个程度就可以了。所以之前怎么念都不重要，用音乐念也可以。

淡薄：

顶礼师父！

我妈是家里的内耗王，我从小都是在她的压迫下长大，因为我是独女，她逼我生二胎，不生就各种作，一哭二闹三上吊，她觉得我不生她就绝后了，因为生二胎是跟我姓，第一个跟男方姓的。去年怀了个胎停了，到现在感觉器官还没恢复好，因为昨天大拜 120 个，小

腹有点痛，今天还不舒服。所以我现在很恨她。我真的不要生孩子。请问师父：我跟我妈对着干，我执意不生二胎，她死后会不会怨念很深，是不是我欠她的？如果我今生不生给她，她下辈子还要跟我讨债吗？

Taiguanglin：

淡薄，你怀了二胎之后停了，意思就是堕胎了或者自然流产之类的，总之不是好的结果。你现在应该做的事是超度婴灵，先去寺院里给孩子立个牌位。然后该做功德做功德，该发愿就发愿，先把这个事做了。

至于你母亲的问题，能远离就远离，不要和她频繁地见面，各过各的生活。你可以直接跟你（母亲）说，医生告诉你不能再生孩子了，这样可不可以？这种也不算什么特别的谎言，没必要特意放在心上。

她一哭二闹三上吊，就是因为你会顺着她的心意来。你越是顺着她，她越会这样，这不是你欠她的事。有些人就这样——每次都得寸进尺，甚至用自残的方式逼别人，我也不能说你母亲什么。

你放任她这么做，而不去改变自己，她反而就会改变，她还能怎么办？总不能真的上吊。她真的上吊也是她自己的选择，她自己想不开，和你没有关系的，不是你逼她的，也不能说是你欠她的。

所以不要太放在心上，能远离就远离，不然就不管她做什么都不用管。

如语：

顶礼师父！以前有头痛病，自从修行后已经减少很多了，但是现在为啥每次去寺庙做义工（自愿），做上了半天以上就要头痛，而且吃止痛药也缓解不了，至少要维持两天。这是业障吗？

Taiguanglin：

如语，先走正规的途径，西医院或者中医院都去看看，再根据医生的说法判断。如果医生都没有办法断定什么病，给你的药或者治疗方案都没有用，再讲因果问题。咱们先选择相信科学，好不好？如果你一定把它当做业障，应该先做功德，然后发愿、回向，都是基本套路，往这个方向努力就可以了。

幸运^-^：

师父好，最近几天失眠有点严重，有什么办法可以快速入眠吗？每天 1 遍地藏经，1 遍楞严咒，早上磕头 108 出汗，持续两个多月了，晚上降魔 40 分钟左右，十一点半躺下，但头脑清晰亢奋，睡不着是不是可以再起来打坐？第二天也没有特别困，求师父指教！

Taiguanglin：

Lucky，修行到一定程度，睡眠自然会减少，没必要强迫自己一直睡觉。你不睡觉第二天精神很好，那不是平白无故地给你增加修行时间吗？这段时间你打坐、念经，做什么都好。

我也有一段时间，睡眠减少到一定程度之后，十一点之前躺下，到一点两点自己就会起来。我就再打个坐或者做点别的事情。早晨五点多可能又会困，再睡一个小时，和别人一样正常起来。所以能自己

安排时间最好，没有必要把睡不着当大事，给自己造成负担或者烦恼。

空空无我:

师父说世界是佛创造的，为什么佛创造世界的时候不把五辛和毒品去掉？

Taiguanglin：

师父说世界是佛创造的，为什么佛创造世界时不把五辛和毒品去掉？佛创造世界，在我们这个小世界放进很多众生后，要根据众生的习气顺着创造。可以完全凭空创造出一个没有众生的世界，但是凭空创造有众生的世界，众生的习气会对世界的运作和物质的产生——器世界的产生有直接影响。

这个世界众生喜欢五辛和毒品，所以才会有。如果没有这个欲望，佛也不会创造进来。不是佛故意创造毒品来害众生，是众生先有这个欲望。

而且在佛菩萨管理员的管理下，五辛和毒品泛滥程度还降低了不少。比如，咱们中国是禁毒的，而且是禁毒最严厉的国家，那不是人王做的决策吗？国家命运都在剧本当中，在这方面是不是管理员们也在努力？尽量让中国人不接受、不接近、不接触毒品。

冰：2024-04-25 17:13

Tai 师父，因为记忆可以篡改，所以自己也不能完全相信，对吗？

Taiguanglin：

冰，记忆是可以篡改的，我们说凡夫在成为阿罗汉之前，连自己都不要相信，这句话不是因为记忆可以篡改，更重要、更准确的应该是一些真实的记忆可以被覆盖。

这个不是重点，这里指凡夫是根据个人的执着——我前面讲的“见、取、执”来看世界的。《金刚经》也一再强调，不要用“我见”来看世界。所以凡夫的认为——我认为这个怎么怎么样，佛法应该怎么怎么样，以这种观念来看的话，它不是真实的佛法或者你看到的真实现象。

所以凡夫就不要用自己所认知的六根或者情绪的欲望去认知世界，把那些认知到的感受作为真相来理解。这样是错误的。

天才樱木花路：2024-04-25 14:12

顶礼 Tai 师父：

1、佛经比喻人身难得，犹如盲龟浮木，这种渺茫的几率感觉一劫都得不到一次人身。但从历史看，貌似得人身也没有那么艰难，像苏轼好像连续几世都是投胎为人。Tai 师父的观察中也是那么难吗？ 我们普通人是不是就只有今生才有机会？不然等到弥勒出世，

还等不到下一次人身。

Taiguanglin：

人生难得是从概率——总数量和比例来说的。佛在佛经里说，获得人身的众生的数量像手中的一把沙，但是失去人身的众生的数量像恒河沙数一样多，就是手中的一把沙和整个恒河沙的比例，差这么大。

其实现在人死了，可能八成都要去下三途。不管自己认为自己怎么正直善良，光是你一辈子吃的肉堆在一起比你的体重还要多好几倍。所以获得人身的概率是比较低的。

我们看问题要分宏观态和微观态，你不能以个例来证明整个宏观态的什么数量和情况。苏轼连续几世投胎成人，以此来证明好像做人很容易，这样是不对的。宏观态的问题得用大数据来说。

我们普通人是不是就只有今生才有机会，不然等到弥勒出世还等不到下一次人身？不是的，能不能得人身是看你这辈子修的福报怎么样。我们这个文明世界传佛法的时间段结束之后，下一次要到弥勒菩萨出世才有解脱的可能性。

2、生死自如是要到几禅的程度？ 自如是指能自如想去哪儿就去哪儿吗？

生死自如就是我们现实里说的生死自如，就是你可以随意地抛弃肉身离开的意思，并不是真的死。真的要死的话得把你这辈子的业都承受完才能死，承受之前先死就等于是自杀。一般人这样做的结果

更不好。

所以生死自如只是在禅定上已经把肉身的执着全部灭干净了，你想舍弃就可以舍弃。一般修到三禅是肯定能做到的，三禅是没有肉身感觉的。二禅是可以长时间地熄灭上三根，但没有完全熄灭，下三根是全部熄灭的。所以到二禅想生死自如还有点难，只有三禅开始才可以。

生死自如是身体舍弃的事儿，而不是说想去哪儿就去哪儿——随意往生任何一个佛世界。这个是佛经里说的那种随意往生任何佛的世界，那是另一回事，是靠修行和自己的愿力做到的。有些佛经里说念这个佛经得到的功德可以随意往生自己想去的任何佛世界。

心是莲花开 88：2024-04-25 13:16

顶礼师父！想主动放弃多年的感情，对方没做错什么，只是二人相处因观念不同，思维不在一个频道，经常因生活中小事产生矛盾。但对方对我有比较深的感情，我对感情方面已经看淡，最初是觉得有个伴，随着时间推移觉得还是一个人专心修行更合适。因为经常会有矛盾，所以心里就总是想着分手。可是放弃会伤害对方，就觉得对不起对方，因为已经分过一次，后面又鬼使神差复合了。再分手感觉成了大家笑柄（站在对方角度考虑），我自己无所谓。从修行角度看最好不结感情缘，先把自己从粪坑拔出来。是命中注定要有这段缘分吗？一定在今生了结？如果放弃，与对方算是结了不好消业的恶缘吗？

Taiguanglin：

心是莲花开，想离婚，就是这个意思吧？因为经常吵架什么的，但是对方又没有做错什么，自己提出来会怎么样，是这个吧？我的建议是不要提离婚，就正常过日子。你修你的，不用特别管他。你跟他谈好，每天这个时间段你要修行，不要来打扰。

总得有比较合理的交流，沟通之后再谈其他。不要动不动就谈离婚，本来还算是善缘的关系，被你这么一弄，结果有可能变成恶缘，然后就恨上你了。以后这个关系要解决更难，比你的修行问题还要难。

所以我们建议，修行和消业的问题发生冲突的时候以消业为主，先把业给消了，然后再谈修行。

无为心内起悲心：2024-04-25 10:29

师父，我想问一下用符咒那些祝由术治病的是什么原理，是佛菩萨给的力量吗？然后这样给人治病会不会干涉他们的因果，被它们的冤亲债主报复和影响？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，符咒是可以和它背后的大神产生连接的东西，所以它才能有一定程度上治病或者驱除邪祟的效果。

祝由术据说是中国古代某种心理暗示或者催眠术之类的。如果是催眠术或者心理暗示，原理上现代医学都已经解释了，就催眠、暗示他——你本来就没有病，很健康。在催眠状况下给他脑子里输入一下信息，这个人接受了，身体自然而然就变得好了。

但这个还得看是不是和业有关。如果是他的业障问题，这种催眠是没有用的，甚至符咒也没什么大用，最多是往后延迟一下。所以不是业障的那种疾病，还有一点可能性，但是真正业障带来的疾病是没有办法用这种方法治疗的。

给人治病本身就是一种干预他人因果，但是这对你来说是行善业。只要在你认知的范围内，在现代医学允许的范围内给人治病，虽然也是在干涉他人因果，但这个会成为你的善缘。如果是医学层面之外的治疗，干预到别人的因果的话会有问题。

淡泊宁静 599：2024-04-24 23:15

顶礼师父！

弟子最近这两次打坐念佛，上坐就开始后背发热，呼呼冒火的感觉，后脑勺都有汗珠流下来了，大概要十多分钟才会稳定下来，凉快一点。但一小时后下坐发现两腿的交叉的地方裤子都是湿的，想请问师父弟子这是不是身体太虚，冒虚汗呀？

Taiguanglin：

淡泊宁静，打坐的时候发热和出汗，这都是很正常的事情，不需要太放在心上，只要过去了就可以了。是不是身体太虚冒虚汗？如果不是打坐的时候才虚得冒虚汗，平时也会那样，那才是真的虚。打坐的时候很多人都有那种情况，普通人初学刚开始修行，打坐的时候会有很多变化，这个很正常，不用放在心上。

三日空：2024-04-24 21:28

顶礼师父！

人的智慧是什么决定的，静生慧的话应该跟禅定水平有关吧，但为什么同样修行水平的人也有智慧差别呢？

Taiguanglin：

三日空，定生慧的话应该跟禅定水平有关。你把妄想、分别、执着消灭到什么程度，就能展现多高的智慧，所以智慧和禅定水平有关。

为什么同样修行水平的人也有智慧差别呢？你问的时候是怎么理解"智慧"的？有些人前世有修行，所以这辈子在某些方面有天赋，被人看作是有智慧的。有些人修行禅定水平倒是达到了，但是智慧却没有达到。所以每个人是有一定差别的，不能全靠我们所认知的书面的语言或者标准来，直接把智慧和禅定画上等号。

果慧：

1、请问每天扇自己嘴巴子，让自己有痛疼感，是否也可以减轻以后业带来的身体上的痛苦呢？

Taiguanglin：

果慧，每天扇自己嘴巴子，用这种自虐的方式能不能消业？自虐是消不了业的。消业是给冤亲债主造成好的影响，他有可能放弃复仇，或者降低复仇的程度。

所以你得正常地修行、磕头、打坐。你磕头的时候好歹放个音

乐什么的，生起某种恭敬之心。磕头总得有这个心态，还有精进的态度，才会对你的冤亲债主产生影响，所以才会消业。

你打自己嘴巴是不可能给对方造成什么影响的。

2、抄《僧伽吒经》，读《僧伽吒经》，抄和读，在消业方面有什么区别吗？

Taiguanglin：

抄经、读经在消业方面有什么区别吗？抄经要比读更专注一些，所以在消业方面效果稍微好一点。

向善：

师父，攀比心、嫉妒心重怎么办？放不下，修行和世俗还都想要，这种心态的根源是什么？一般会怎么发展？能修正吗？

Taiguanglin：

向善，攀比心、嫉妒心重怎么办？根源是什么？根源不就是你的欲望吗？一般会怎么发展？要么继续往前，让攀比心、嫉妒心变得更强，给你带来更多的痛苦，要么修行让它变少。

所以你现在有各种问题都很正常，你要么通过修行改变自己。先把义理搞懂，知道自己的痛苦怎么来的。然后发愿把这种执着心都给灭掉，让自己脱离苦海。有这个方向就可以了。

不要一开始给自己定什么修行的目标，比如几年后我得达到什么程度。这个是没有必要的，反而给自己增加烦恼。你要给自己定的

是每天修行功课的时间，一个小时、两个小时、三个小时。这样加一点，越来越多，就可以了。

夏蓝：

师父，请问结婚对象是安排好的，那么求地藏菩萨能得到好姻缘，这是什么原理呢？

Taiguanglin：

夏蓝，有的人有结婚对象应该是安排好的。有的人是没有的——他这辈子的命就是单身。所以如果一个单身的人求地藏菩萨，想要个好的婚姻，地藏菩萨有可能会在其他单身的有这样诉求的异性当中看一下，然后根据情况安排一下。

但是就算命运剧本里有对象，你这样一边求一边修行是可以对未来对象产生一定影响的——有可能做到。所以你可以把姻缘往好的方向稍微改一下。

兰兰岚：

师父好！请问生前吃素念经的修行人，如果命终实力还是不够，没能立刻往生极乐，49 日内亲人为他念经、放生、做功德，有办法让他在中阴身往生极乐么？

Taiguanglin：

兰兰岚，已经死亡的人没能及时往生，进入中阴身状态，如果他被带到地府专门关中阴身的地方，是不能直接修行的，他自己是没

有办法直接念佛、念经的。只能靠活着的人念经、做功德回向给他，让他产生那种好的想法。

所以一旦死了，如果当时没有往生的话，后面靠什么活着的人的功德回向，几乎是不太可能往生的。因为他只能得到功德，也能一起念着一些经，但是想往生的愿望生不起来。不过活着的人们给他做了足够的功德，念了足够多的经什么的，他至少能重新投胎到人道。

所以往生极乐世界就专注那么一小会儿——死亡的那一刻，是可能性最高的时间段。一旦过了刚死的时间段，以别人替他回向功德的方式让他往生极乐，基本上不太可能。最多只能往生人道，功德足够多的话也有可能去天道——欲界天的下边一两层。

尼奥四号，:

顶礼 Tai 师！Tai 师说过印光是大势至菩萨再来！ 我看到关于一则印光的开示：善导和尚系弥陀化身，有大神通，有大智慧。其宏阐净土，不尚玄妙，唯在真切平实处，教人修持。至于所示专杂二修，其利无穷。专修谓身业专礼（凡围绕及一切处，身不放逸皆是），口业专称（凡诵经咒，能志心回向，亦可名专称），意业专念。如是则往生西方，万不漏一。杂修谓兼修种种法门，回向往生。以心不纯一，故难得益，则百中希得一二，千中希得三四往生者。此金口诚言，千古不易之铁案也。但是 Tai 师在回答一位师兄的问题时说阿弥陀佛没有投胎到娑婆世界，在管理他的世界，没有空来。

1、这是否和印光（大势至菩萨）的开示有冲突？

2、阿弥陀佛不能分身无数来娑婆世界度众生吗？《地藏经》中表明地藏王菩萨分身无数度脱众生，为什么阿弥陀佛........？ 请师父开示！

Taiguanglin：

Nao4，善导和尚是不是弥陀化身？不是的，善导不是化身，是个人，他是极乐世界团队里的人。我们有个默契，不树立太多的偶像，如果有必要留下什么记录——历史上留名的话，就把大部分人做的事儿都说是观音菩萨的。所以有很多观音菩萨化身人间做事的记录，都不是观音菩萨一个人做的，有很多人一起做的，但是最后给他留个名而已。所以善导和尚也是这么来的。

佛是不能轻易到其他世界投胎的，最多只能显个化身。但是一个化身是没有办法过完整的一生的，还同时给很多人带来某种利益或者传播佛法，这很难用化身来做。化身最多能隐藏起来给认识他的一小部分人做。但是善导和尚是给很多人带来利益和传播佛法的人，所以肯定不是化身，是个人。

这个和印光的开示有没有冲突？每个人传法的时候都有一个上限，上面就给我规定，你什么内容是不能说的。所以印光传法的时候有他的限制，他只说能说的那一部分，我就得到更多的权限，讲更多的内容。所以有些地方不一样，但是并不冲突，我说的逻辑上更完整一些。

还有阿弥陀佛能不能分身无数来娑婆世界度众生？理论上是可以的。但是他派自己的弟子们来了，为什么还要分身无数来干预呢？

这里有一个越界做事的原则，他只要派出自己的弟子们来办事了，就全权交给自己的弟子们，不会轻易参与。

有人在拼命念阿弥陀佛的时候，阿弥陀佛可以显个化身来帮助一下，或者给某个拼命念佛的众生发个信息，这是可以的。但是不能分身无数同时给很多人帮助，以至于在社会上产生影响，是不会干这种事的。

《地藏经》中表明地藏王菩萨分身无数度脱众生，他是有愿，而且他还没有成佛。他的世界都解散、结束了，他不成佛，也是因为自己的愿而已。所以他继续根据自己的愿，分身到很多世界地狱里继续度人。和阿弥陀佛不一样。

绛紫：

打坐的时候把注意力放在外面任意点都漏气，那把注意力放在内部关注整体，同时念佛、思佛，不观注某一点和呼吸可以吗？

Taiguanglin：

绛紫，念佛、思佛的时候，如果注意力散乱，你就把它放到胸口或者膻中，或者观想你的前面站着一个巴掌那么大的阿弥陀佛，但是这个已经把注意力放到外边了，所以不能放太远，只能放到你面前一个手臂那么远的距离内。

不关注某一点和呼吸可以吗？不关注也可以，但是如果注意力太散乱，影响你思佛，就用刚才讲的那个方式来做。

慢慢~：

顶礼师父！请问睡眠很多怎么办啊？（子谦答：多磕头，以前也是睡眠多，后来坚持每天磕头 300 以上，现在精力旺盛，睡眠质量好且睡的时间少）

Taiguanglin：

睡眠多怎么办？下面已经有人回答了，要多磕头。睡眠为什么多？一个是吃得多了；还有一个是体内杂质多，血液不够干净，所以疾病多；也有呼吸跟不上，氧气不足这个原因。所以吃和呼吸调好，然后磕头多出汗，让血液变得更干净，这样睡眠就会减少。还有平时白天不要想那么多事儿，白天妄想太多，也会增加晚上的睡眠时间。

憬煊：

师父，

1、当初世尊既然说了有极乐世界，为什么还要讲药师佛的世界呢？难道是同时请了两个世界的人同时下来传法吗？这其中是不是有什么故事，可否给我们讲一讲？

Taiguanglin：

憬煊，既然请了极乐世界的人来传法，为什么还要讲药师佛的世界？就是要让大家知道这个宇宙中有很多个世界，不只有娑婆世界和极乐世界，除了药师佛世界，还有其他很多世界，药师佛的世界是作为一个例子提出来的。而且药师佛的世界也是接受其他世界移民的，这一点很重要，如果那个世界不接受其他世界的移民，那就不会提，

提了也没有用。

药师，顾名思义就是医生，他不属于四大职业，但他是四大职业外人数众多的一个职业，毕竟也是治病救人的职业。所以专门提这个药师佛的世界，有人愿意去的可以去，有人愿意像药师佛一样发愿为众生治病的，也可以学他的发愿，因为这个原因才提。

2、佛经中很少讲辟支佛，这是为什么呢？是因为当时的弟子们都是菩萨、罗汉吗？

Taiguanglin：

还有辟支佛为什么不提？因为辟支佛连阿罗汉都不是。阿罗汉是已经解脱生死的，对凡夫来说算是值得追求的方向的修行果位。但是辟支佛还没解脱生死，简单来说不够究竟，所以就不会刻意地多提。毕竟对于凡夫来说，学习佛法的时候给他提各种各样的名字，大家都会心生向往，或者会产生一些混淆的效果，所以故意不提是更适合传法的。

青骢踏露行：

顶礼师父，接昨天问题请教师父，之前《坐禅问答录》中完整的问答是："问：谁发现了'现实'这个梦的破绽？现实是如此的清晰，和连续，谁发现过其中的破绽？(2014-02-25 20:08)

Taiguanglin：以前，我在梦中还不知道自己做梦呢，醒了才知道原来是梦。后来，梦中知道自己在做梦，叫清明梦，还能控制梦。

再后来，无梦。再后来，现实即是梦。破绽何在？嘿嘿，不能告诉你！”。

所以敢问师父现在可以开示之前所说的，这个现实的破绽是怎么回事了吗？还有冈仁波齐神山真的是如同传说中说的，是一个在地球上有多么特殊的存在吗？

Taiguanglin：：

青骢踏露行，现实既是梦的破绽，何在……，上面已经说了清明梦到控制梦。你能控制梦的时候就知道这个是梦了，是在你的意念中产生的幻境。

现实也是一样，但是现实是很多众生一起营造出来的，所以关系到其他众生的那些物体和一些事件，是没有办法随便改变的。但是有些事情和你自己有关系，还有一些级别比较低的众生，你是可以用意念去稍微控制一下的，所以这个就是破绽。用我们的意念可以控制，而且我已经知道这是个幻境了，比如修到二禅以上就知道这个世界都是假的了，这就知道破绽了。还有比如用意念控制物体、移动物体。

如果你的修为到了一定程度，你可以用意念影响你周边的一些小虫子。大的很难说，但是小虫子是可以的，比如你想让苍蝇坐到你手上，能不能做到？只要你的心足够清净，修为到了一定程度，是可以做到的。你可以让苍蝇、蚊子坐到你的手上，等你的修为够了就可以试试。

冈仁波齐神山真的是如同传说中的说的，是一个在地球上有特殊……，的确是。这个地球上也有其他一些修行境界高的人，或者菩萨、阿罗汉级别的人故意创造一个算是小的平行世界，不是像整个地

球这么大的庞杂的平行世界。

因为制造一个新的世界是要得到上面许可的，就算你是等觉菩萨也要得到佛的支持、许可才能制造。但是小的（平行世界）作为一个小结界，在里边带几个人修行是可以的。所以这个世界是有一些小的结界，一些菩萨们比如文殊、普贤，都曾经建造过另一个空间的平行世界——他们的一个道场。

瑜蔚-Annapoorani：

顶礼师父！《阿弥陀经》中描述西方极乐世界各种庄严、美好，黄金、玛瑙等等宝贝应有尽有，为何修行人却不能追求财富？如何才能获得财富呢？

Taiguanglin：

瑜蔚-Annapoorani，为何修行人不能追求财富？修行是舍弃自己肉身，解脱生死的。财富是身外之物，连肉身都不是，你追求身外之物的话怎么能修行？所以第一步，首先你把对身外之物的欲望全部灭掉，就算灭不掉，至少修行上有这个大的方向，对身外之物的执着放下来才行。

然后如何才能获得财富？多布施就行，下边有人说了。哪怕你是奔着功德去的也可以，虽然追求功德、福德的情况下，布施的果报会变少，但还是有用的。

慧梨呀：

1、师父，如果修行人受物力、财力困扰，不得安心修行。虽然也是业力使然，但能大力布施财力，必然能速消这个贫穷的业吧。恳请师父明示，让多数生活窘迫的修行人增长信心，精进布施。继而在解脱道上安心精进修行。

Taiguanglin：

慧梨呀，修行人受物力、财力困扰，不得安心修行，多布施的确可以让财运改善，能得到比较舒适的、适合修行的生活环境吧。但是如果你命里没有这么大福报的情况下，学佛之后靠当下的布施追求财富，这个财富只会给你够修行、生活的程度，不会让你成为超级大富翁的。因为这样反而对你不利，所以不会有这种事发生。

2、师父，我想问一人远行在外的时候，时时处处称念佛菩萨，观想佛菩萨在旁护持。是不是就可以远离人为、非人为迫害，且得平安顺遂？如果有不顺遂的小麻烦就当消业想。凭借着持念佛号威力应该不会有致命的业出来吧？感恩师父慈悲解答！

Taiguanglin：

远行的时候一直念佛的确是好的。你说凭借着持念佛号威力，应该不会有致命的业出来吧？业是肯定会出来的，如果在你的命运剧本里已经有的事情，就算念佛也没有用。但是念佛可以让这个业——恶报的程度降低，能做到大灾小受，提前受报。

所以你这里问的应该是致命的意外吧？意外是你命运之外的，命运剧本里没有写的，这是可以躲避的。佛菩萨如果真的加持你的话，

会让你躲掉这种命运之外的意外事件。

薛祖宜：

师父，这一年多时间在盘腿方面，当然时间没有多的进步，而且减肥的效果也不大，而我想问的就是，经常在日常生活中出现的小腿发热，这一个是不是一个筋脉冲击信号？而这些信号会不会有次第的？例如什么时候疼？那儿什么时候热那儿？因为我有个出家人朋友，他告诉我他是双腿发烧到滚水一般的，他告知我后，我又不方便问啦。

Taiguanglin：

薛祖宜，打坐的过程中会出现各种身体上的反应，别人说什么你听一听就可以，不要坚定地认为你也会那样。每个人身体情况不一样，所以有些人双腿发热，有些人双手发热。所以你没必要认为修行到一定程度一定会双腿或者哪里发热，这么一解释就错了，有了这种追求的话，你的修行反而无法前进。

所以肉身方面的这种感应，别人说的，你就听一听，只要你的打坐姿势、你的发心没有错，修行会持续前进的。所以你没必要特别关注什么哪里发热，哪里没有发热，里面还有什么次第这些，好好修行就行。

流浪者月儿：

1、请问菩萨行是否是按照六波罗蜜来，没有觉悟的时候就多

布施，持戒、忍辱，到了什么水平称得上法布施呢？还是说要先修到菩萨的水平才能出来传法？就像很多人没有开悟的法师出来讲经都是不对吗？

Taiguanglin：

流浪者月儿，到了什么水平称得上法布施呢？对于凡夫来说只是帮助别人结佛缘而已。所以你讲经也可以，没有什么错，你自己没有亲证的情况下，就按照别人讲的、前面的人都讲过的那种，讲佛经里的内容。可以根据前面人讲的那些论和疏来讲。所以法布施人人都可以做，对自己身边的人可以进行法布施，但是不能强求，没有必要主动去做，等人家愿意学的时候你再做不迟。

修行到什么程度才能出来传法，要不要到菩萨程度？那样就没有人出来传法了。凡夫都没有办法传法，凡夫一辈子之内很难达到菩萨程度。但是如果一个凡夫修行者发愿要普度众生，然后精进修行，戒行、善行、修行都做到了。佛菩萨会引来一些适合跟他学的人向他求法，这个时候教一下就可以。教到一定程度之后，如果有必要、有能力出去对大众传法，说不定佛菩萨会支持一下，否则没有必要主动去做。

没有开悟的人、法师出来讲经都是不对的吗？只要是按照按照佛经里原有的内容来讲，没有什么错的，总得有人讲。

2、请问南先生一直说女生守下丹田容易引起血崩，您说打坐 2 小时前可以意守下丹田，这个有冲突吗？

Taiguanglin：

流浪者月儿，我不建议女生在月经期打坐，这个以前说过的。你注意力得放到什么程度才能引起血崩？你就想想你的注意力得多强才能引起血崩？

一般人注意力太散乱了，没有办法观佛、思佛的情况下才把注意力放到丹田。这个程度的修行是没有办法引起血崩的，除非你已经专注到可以进入所谓的心流状态，或者专注于一处进入禅定状态，这个时候才有可能出现所谓的血崩之类的事情。普通人是不可能出现的，所以不用管这些。

威：

师父慈悲，请问在家修行人一般不会主动去吃葱、蒜，但平时工作或出门在外吃饭，现在人们做菜难免会放少量葱、蒜调味。曾经有法师开示说佛陀戒律不食葱、蒜是不特意或多量去食用，平常做菜少量调味不碍事，是这样吗？吃到带有少量葱、蒜调料的菜，对修行不影响吗？不必太过在意呢，还是要慎重避免呢？我在外吃饭有葱、蒜调味的菜和花卷，我会把看的见的葱、蒜挑出来，然后再吃。有好些师兄也纠结吃到这类调料影响念经、咒。

Taiguanglin：

威，吃五辛菜的问题。我个人对五辛菜并不是那么严格要求的。你在外面吃饭管不了那么多的，正常吃就可以了。只要不吃肉，五辛菜是可以缓一缓的。

因为五辛菜最多是：生食增恚，熟食增淫，就是生吃的时候让人生起不好的情绪——容易生气，熟食会容易生起淫欲，这是一个问题；还有对凡夫来说是有护法善神的，对再来人是没有用的，再来人那里不谈什么护法善神的问题。就是一个凡夫修行者，他需要有护法善神保护的情况下，吃五辛菜，有可能那些护法善神就不保护了。

一个人精进修行有大愿，戒行、善行、修行都做到了，但是因为条件问题不能做到完全不吃五辛菜，在佛菩萨的加持下，还有你的修为提高到一定程度，会让你周边的境遇、环境发生改变，或者让你去更好的环境里逐渐戒掉这些五辛。所以当下没有必要特别地关注这个问题，这只能给自己带来更多的烦恼。如果你有条件可以不吃，但是没有这个条件也不需要刻意要求，给自己增加新的烦恼。

心梅：

Tai 师父，请问已经拜了一百多万大头了，去年礼拜时关节会出现咔咔声，然后血压非常低，低压 42，高压 76，这样正常吗？平时没有好好打坐。拜忏、诵经占了大部分时间。

Taiguanglin：

心梅，你拜了 100 多万个大头，这是多长时间内拜的？还有血压太低，磕头和打坐是要一起来的，磕头如果超过一定数量，膝盖什么的骨关节会有点受损，需要打坐两个小时左右，让受损的部分全部恢复过来。所以这两个是要并进的，不能光拼命磕头。

所以不打坐的情况下，血压非常低的问题一直解决不了，这只要

不影响你的生活可以缓一缓，不用刻意地想让血压快速地升高，这样反而更不好。有些人天生血压就处在那个阶段，高了反而不好。

小观：

　　Taiguanglin 师父，我常常对自己的未来感到忧愁、苦恼，产生伤感的情绪，化苦情为思情，然后思念观世音菩萨，这样行吗？

Taiguanglin：

小观，化苦情为思情，然后思念观音菩萨，这样行吗？可以的，思念哪个佛菩萨都可以，只要能思得起来，平时一直思念就可以了。

我常常对自己的未来感到忧悲、苦恼……，这个是正常现象，因为人是看不到未来的，所以现在这种不确定性很高的社会里，人有对未来的担忧很正常。想消除担忧就多布施，不就是钱的问题吗？你多布施，有了足够多的功德，心里就踏实下来——我已经做了这么多的布施，应该有足够多的功德，未来生活肯定会往越来越好的方向去。有这样的信念它就变好了。

泽：

　　这个世界怎么是佛创造的呢？不是缘起的吗？

Taiguanglin：

泽，这个世界是佛创造的呢？这个世界就是佛创造的，根据众生的业、习气来创造，不能随便凭空全部创造出来。一旦把众生放进去之后，根据众生的业和习气，这个世界会稍微发生变化。

不是缘起的吗？缘起性空是一种方便法。在那个时代佛没有办法告诉大家这个世界是佛创造的，所以就说缘起性空。

喜之郎：

老师好,《地藏经》读诵需要注意点什么呢？想好好修《地藏经 》。

Taiguanglin：

喜之郎，读诵《地藏经》需要注意点什么？没有什么注意的，我对这些仪轨并不介意，所以你只要有时间就拿来读一读。如果你一定要按照什么说法，那读经前要洗手、把心静下来、不吃肉，甚至不吃五辛菜、戒淫行等等，这些要求有很多。但是这些都是仪轨而已，对现在人来说是给人增加负担的。所以没有必要，你想念的时候随时拿出来念就可以。

Tai 师父 2024 年 4 月 26 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

三日空：2024-04-26 19:39

顶礼师父！按师父指点要坚持最后几分钟，我降魔坐从 12 分钟突破到 20 分钟了，感恩师父指点！还是有两个问题想请师父开示：

1、打坐持大悲咒（心里默念），虽然能完整默念下来，但不能做到字字清晰入耳的专注，有些字模糊或者囫囵带过，但好像也没起什

么妄念，也没有带跑，就是不能念得很清晰，特别清晰的状态只能持续一两句，然后就又模糊了，请问这种情况要怎么对治好呢？

Taiguanglin：

三日空，打坐念大悲咒觉得不清晰，这个没有关系的，一开始都这样。修行不能求快，每天坚持定好的量就可以，没有必要要求自己一下子达到什么效果，你就坚持念。不清晰没有关系，就那么念下去，一直念到感觉大悲咒太长有点累的时候，再改换短咒。

2、打坐念佛号的话就六个字，感觉可以念得比较清晰，但我担心实际上是有妄念的自己还察觉不出，大悲咒比较长就能察觉出。请问师父我这种初学程度是持长点的大悲咒呢，还是念佛名号更好呢？

Taiguanglin：

还有打坐念佛号六个字，初学还是念长咒比较好，先把一个咒念熟，既然选择大悲咒，就把大悲咒念熟，念到连梦里都能念的程度。前面讲过，持一个咒要得到佛菩萨的许可——在密宗叫灌顶。在梦里会出现一些情况，让你想念却念不起来，这个时候佛菩萨会出现，那么点一下，然后你就能念。

不能绝对地说每个人都有这种梦境，但是大概率有过这种梦境之后，你在梦里遇到不好的事情，什么精怪之类的来捣乱，你自己就会念出来，否则可能有点难。所以要把一个咒先念熟——念到能持咒的程度。

天才樱木花路：2024-04-26 16:17

顶礼 Tai 师父：

1、李德胜同志是人王职业再来人吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，李德胜同志是人王职业再来人吗？不是，他是天人，有意培养的一个算是有潜力的人。往往我们安排人的时候，给中国安排的学生一副好牌，真正难的是周边这些国家。所以我们派的人通常都去周边这些国家当人王，这个比在中国当人王要难得多。而且有时候周边国家和中国打仗，就拿一副烂牌跟拿一副好牌的学生干一架看看。一般情况下，只要不搂着打的话，估计老师还是可以完胜这些徒弟的。

2. 师父十年前的问答曾说："迦叶在鸡足山入深定，等待弥勒佛出世，传他释迦摩尼佛的衣钵。可弥勒佛出世要等 56 亿年，迦叶的肉身到底坏，还是不坏？我认为是不会坏的！"

而这次传法不这么认为，请问有何因缘？

Taiguanglin：

第二个问题，迦叶在鸡足山入深定。与十年前相比我知道得更多了——悟到了新的内容，这个以前讲过。还有我得到了更高级的许可，讲更多的内容，所以说得就和十年前不一样。

还有以前讲过，你不用太在意这些故事，只要专注一些义理就可以，故事就当故事来听一听，有可能是，也有可能不是。反正迦叶在

鸡足山入没入定，不影响你打坐修行吧？这就可以了，只要跟自己修行没有直接关系的事情，没有必要太在意，当故事听一听就行。

逍遥梦见沧海：2024-04-26 15:39

1、夏天打坐，手下需要压竹板吗？说是引出心火。

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，什么压竹板这种事情我个人是不建议的。有些事情你不知道更好，不知道没有什么问题，一知道就变成问题了。说引出心火，你知道有“心火”这么个东西，你就开始想“心火”。没有的东西也会变成有，然后变成烦恼，还想对治，没有必要的。你正常打坐就行。

所以我也不教什么手印，就一个三昧印。什么腿怎么摆放，就按照正常的双盘两边换着放、换着坐，身体会自己找个最适合的姿势慢慢变的。你不用特别地、刻意地去改变什么，还有姿势、什么一些外在的道具，这些都没必要。

2、《印祖一函遍复》：……念佛之人，不可涉于禅家参究一路；以参究者，均不注重于信愿求生。纵然念佛，只注重看看念佛的是谁，以求开悟而已。若生西方，无有不开悟者……

我们参思情也是属于参吧？请师父开示！

还是说我们思念佛，也算是念佛呢？

念佛太笼统了感觉，有好多层次：散念，心念，观相念佛，观想

念佛，实相念佛，持名念佛，忆佛念佛。

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，参思情，既是参也是念佛，而且是念佛的最后一种形态，比这个更高级的形态就是无相念佛，实相念佛也算，但是我们现在是做不到的。只要你能一直抓住思念情绪不放，对普通人来说已经算是到了很高的念佛级别。只要在死的时候能抓住这个情绪不放，那肯定能往生。

所以也不需要在禅定功夫上有多高，虽然二十四小时一心不乱地思念佛应该属于三禅境界，但是在你最后死的时候佛的加持力会显现出来。所以你就算没有修到三禅，只要能一直抓住这个思情不放，哪怕修到初禅，也可以在最后那一段时间内，在佛的加持下往生。至于禅定的境界怎么样，什么悟到哪个，对求往生的人来说并不重要。

3、实相念佛是不是念佛的功德利益，念佛的清净、平等、正觉呢？是不是时刻保持一颗清净心、平等心呢？

Taiguanglin：

实相念佛是不是念佛的功德利益，念佛的清净、平等、正觉呢？不是，实相念佛也是一种念佛的方式，四禅开始叫实相念佛。

以前讲过，有一个智慧叫妙观察智，第一个叫成所作智，第二个叫妙观察智。因为妙观察就是能观察实相的智慧，所以从四禅开始念佛也叫实相念佛。这个时候念佛就可以说是以愿力来念佛，这个已经不在情绪层面上，是一个愿——我要成佛。不只是往那个佛的方向努

力念，而是把“我要成佛”的这个愿力念出来。

这个叫清净的平等正觉，算不算我不知道，反正这个时候已经把自己和佛的分别心降得越来越低。虽然四禅还有分别心，但是逐渐消灭人我分别的过程，所以这种念佛是真实的念佛。

贴吧用户_GZQDK82：2024-04-26 14:02

顶礼太师！我在佛经中看到阿罗汉是做到人无我，而菩萨是做到人法都无我。但是以前太师说的刚好相反。到底真相应该是啥样子？

Taiguanglin：

贴吧用户_GZQDK82，阿罗汉的分别心都讲过了，阿罗汉最后一个要灭的分别心——从上往下数第一个出现的人我分别，把我和别人的妄想分别认识。所以阿罗汉是做不到无我的，只要是阿罗汉，都是有我相的。

菩萨是做到人法，对于菩萨来说没有“法”这个说法，菩萨只有妄想。如果你认为这个妄想是法，那他只有法，在这里是没有我相、什么相的，就纯粹地是一个妄想。你不能再给这个妄想取什么名字，一旦取名字又变成分别心，因为一起名字，就可以出现多个名字，所以就变成分别心。

还有这些菩萨或高级阿罗汉的义理部分，你只要听一听，理解就可以，没有必要在这个问题上又刻意地纠结。虽然义理你通透了，修行方向很明确，但是在我们凡夫这个阶段，你最好先把文字妄想、注意力、情绪、淫欲这些内容都理解了——从哪个开始灭，怎么灭，用

什么方式灭。还有身体部分多了解一下。至于后面的修行内容，你只要把大概的方向了解，还有发愿是什么原理，这一生的修行都够了。

我还是认为阿罗汉是有人相、我相的，菩萨没有我相、人相，所以也叫无我。

逍遥梦见沧海：2024-04-26 13:33

您说观音菩萨性格偏男性，刚毅坚强。大势至菩萨偏女性柔和。但是感觉印光大师很严肃、很直接呀。这是为什么呢？感觉观音菩萨大慈大悲，大势至菩萨刚强勇锐？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，观音菩萨、大势至菩萨的性格，你那么认为也行，反正我是那么认为的。在我看来，观音菩萨是勇猛刚毅的性格，大势至菩萨是那种接近于女性的善忍柔和的性格，这是我和他们很多世、很久以前一起撒尿和稀泥玩的时候给我的印象。

莫非这一世的大势至菩萨柔和一些？印祖归位后是不是观音菩萨转世消业了，然后再大势至菩萨转世。您和您搭档也是这样吗？一世一世地互换？

Taiguanglin：

印祖归位后是不是观世音转世消业？观世音之前已经消完业了。所以是印祖再投胎一次继续消业，因为他做的事（造的）业更多。理论上是互相轮着来的，但是一个人的业已经消完了，另一个人可能业

没有消尽，那就继续投胎就可以吧。

如一 2：2024-04-26 09:52

师父，业消了，因果消了吗？

Taiguanglin：

如一 2，业消了，因果消了没？因果应该就叫业吧，我不知道你是怎么理解因果的。先有因，然后有果，果报到了你这里结束了，那这段业算是消了，但是你们相互之间已经成为对方记忆中的众生。

前面讲过，业是可以分解成四个执着的，其中两个是指向对方的，要报复的执着算是结束了，但是认为对方是这个世界的众生的执着还在。所以必须把对方度到阿罗汉，这个众生就不会在轮回内向你发出吸引力，你就可以成佛了。

所以业消了只能说这一段因果是结束了，但是记忆还在，所以缘还在，可以这么解释。如果你接下来把这个缘转化成佛缘，然后把人度了，这样就可以完全结束。

无为心内起悲心：2024-04-26 09:37

师父，我想问一下打坐的时候腿麻了没知觉，继续熬、继续坚持，会不会有大脑一直向外面发送神经信号，但一直得不到回应，最后损伤大脑的后果和副作用？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，腿麻，你打坐多长时间？一般情况下，一两个

小时内是没有什么太大问题的。尤其是初学，你硬是坚持能坐三十分钟就已经不错了。在这段时间内是没有什么问题的，你起来走走就通了。

如果你硬是坚持，就看脚底板，脚底板变紫之后继续坚持可以，但是脚底板开始变黑的时候，你还坚持就有问题，一般情况下没有人会坚持到那个程度。所以你只要坚持到腿很疼，开始麻木了，基本上也可以起来了。三十分钟以内应该是没有问题的，三十分钟到一个小时也基本没有问题。不可能有人会一直坚持到腿麻了、腿腐烂的程度吧。

掌南飞：2024-04-26 07:51

Tai 师父好！

1、已经成佛的佛都是只下过一次地狱，还是下过多次地狱？没有下过地狱还成佛的有多少呢？

Taiguanglin：

掌南飞，已成佛的佛都是只下过一次地狱，还是下过多次地狱？至少下过一次，多次有可能吧，这个不好说。反正下过一次的，就可能下过多次，而且大概率全部都是下过地狱的人。很少有人没有下地狱的情况下，开始接触佛法，然后修行。因为人真的是只有触底反弹这一条路，只有到了最底下的时候，思想才开始发生改变，在地狱里才能升起那种往回走的欲望。

2、再来的菩萨会按照他的八字走完一生吗？还是说再来人的八字和他的命运是完全对不上的？如果按照八字走的话，是不是得等他开悟后才不会被这些所束缚？

感谢回答！

Taiguanglin：

还有八字问题，首先有命运，然后才有八字。首先按照你前世的业编好命运，然后再投胎，这个时候出现八字。很多喜欢算命的人都说因为我的八字这样这样，所以我的命是这样这样。其实刚好相反，是因为你有这样的命运，所以在你出生的那个点就形成那个八字。

所以别说是再来人，普通人也是，只要开始修行了，命运就开始有所改变。看《了凡四训》，了凡先生一生的经历就大概知道，所有人都是这样的。就算你不修行，就按照我们所说的拼命积福，多做好事，行善布施，功德量达到一定程度，命运也会发生改变——编辑菩萨给你修改命运。

无生法忍：2024-04-26 01:03

请问中国现在的文明和上个世代的文明（姆大陆、亚特兰蒂斯和地底国）里哪个文明联系深一点，有没有传承关系？

抱歉问这种和修行无关的事，因为我有好几次在似睡非睡之中，感觉走在发着各种光的阶梯上，像是一种“高科技祭台”的地方，让我很困惑，在想是不是自己经历过上一个世代里某个文明。

Taiguanglin：

无生法忍，中国现在的文明和上个世代的文明，哪个文明联系更深一些？众生轮回的角度来看姆大陆更深，因为姆大陆是有佛法的国家，也是黄种人。上个时代文明，众生寿命超过一千岁，而且身高也很高，比我们至少高两、三倍。而且只要众生寿命长，人口就会少，所以到整个文明后期城市人口也没有超过一个亿。

传承方面中国和姆大陆更接近。

善敬：

顶礼太师！我在读《法华经》和《大般若经》中，发现有不少菩萨为求法布施供养自己的鲜血、内脏、四肢器官等等，一直不能理解说法的那位菩萨或者佛能接受这么残忍的布施？还有供养的那位菩萨在进行这种布施的时候，心里是啥境界？请太师开示一下，他们这种地上菩萨进行这种供养时候的心理等，让我能够对佛经进行更深入的理解。

在佛经中出现无生法忍这个定义。虽然查了很多资料，还是不大明白。请太师开示一下。另外，这种无生法忍是不是有层次的？还是都是统一的境界？

Taiguanglin：

善敬，《法华经》、《大般若经》里有布施自己肉身的菩萨，也不是布施，叫供养吧。《法华经》里有人往自己身上抹各种香料，把自己点燃了，烧了自己供养，他是菩萨，所以烧完又变回人形。因为他是菩萨，所以第八识转第六识，在他的神通范围内可以自由变出肉身，

所以他感受不到痛苦，这一点你首先要知道。咱们普通人是感受到痛苦的，所以很难理解这种行为，实际上他没有痛苦。

以什么心态做这种布施、供养？就是感恩之心。不需要什么供养之类的，他对我们布施、供养，我们不感兴趣。但是作为学佛的人表明自己有这么大的感恩之心，这个很重要。

其实四大职业的人为什么愿意比别人承受更多的痛苦，也要继续传法做更多的事呢？其中一部分重要原因就是感恩之心，感恩把你带出轮回的这个佛。没有他，咱们可能就要在轮回当中继续受苦了。而且度一个人是很难的，可能要多次投胎到他身边，累世地连续地引导、消业，还有指导——修心、修行要指导，消业也要指导，这样才能把一个人带出轮回。所以对佛有一种感恩之心，用感恩之心继续为这个佛的传法活动效力。

除此之外就是普度众生的愿力，看到别人痛苦也想度。这两个心态——一个感恩之心和一个大慈悲心，或者希望度别人的大菩提心，大家都是以这种心态做事的。如果没有这种心态，估计就进不了四大职业，毕竟人都有能承受痛苦的上限，哪怕是到了菩萨。因为又重新进入轮回，还带着业，去消业，还有可能会造新的恶业，等等，这些对已经解脱的人来说并不是那么容易接受的事情。

下一个问题，无生法忍，“无生”应该好理解吧，妄想生和灭的状态完全消失，直接不生了，这叫“无生”。“忍”是针对其他众生说的，对于其他众生的任何妄想，他的业，你都不起任何心态。对方的妄想——有可能是恶业，会指向你、伤害你，你也不生妄想，还是处在无

生的状态，这叫“无生法忍”。

反正简单来说，就是你不再起任何妄想了，也就是最高境界——佛，到了佛你就有了“无生法忍”。在初地菩萨那里也可以叫“无生法忍”，这个时候的“忍”是不起分别心。

壹寻：

顶礼师父，问题有点多，辛苦师父！

1、师父可以讲讲戒体吗，真的有戒体存在吗？为什么受戒后，时时刻刻都有功德增长？菩萨戒可以伴随生生世世直至成佛是真的吗？

Taiguanglin：

壹寻，什么是戒体？以前受戒是一个很严肃的问题，准确地说是让你完成戒、成就戒。不是简单地过个仪式，然后就说你受戒了。

在佛的时代受戒最长能达到七年，然后五年、三年这样。这个时间就是，戒肉不就要五到七年吗？师父带着你在戒坛上修行五到七年时间，直接让你成就这个戒行，而且佛的加持力很大，至少你不杀生、不邪淫，这个戒成就了，你就算是成就了一个戒体。

从此对外部的诱惑有了绝对的免疫力，然后龙天善神会来保护你。同时这个戒也是要发愿的——我不再邪淫了，不再吃肉了，发愿之后龙天善神开始保护你。而且你的修行会带着这些龙天善神一起，他们在你的修行当中都能受益。所以只要你现在成就了，然后坚持修行，和你有关系的很多众生，包括这些龙天善神，都能得到相应的好处。

所以你的功德在时刻增长。

严格地来说，如果是个人行为，你守戒不犯戒，功德是不应该长的，只有行善了才有功德。犯戒就是恶业在增长，守戒恶业不再增长，但是善业也不增长，善业靠行善才能增长。但是你只要受戒了，发愿未来持续守戒，自然而然就有龙天善神来守护，从此你的修行他们都会受益。所以这个功德就会增长，是这么个逻辑。

菩萨戒可以伴随生生世世直至成佛，是真的吗？不光是要发愿守戒，还要发愿普度众生。后面你每次投胎的时候会有人告诉你，现在该怎么做。这样生生世世都会修行和消业，直到你成佛为止，这中间为了消业会不守戒，那也没有问题。只要这个普度众生的大愿不变，中间为了消业破一些戒，都无关紧要的。

戒律是针对凡夫讲的，主要的作用是什么？从再来人的角度就是看你的组织性和纪律性，告诉你这条戒必须守，不管什么情况下你都守住了，说明你是有组织性和纪律性的人，是值得被带出去的人。

如果你不把戒当回事，随便乱改，甚至我在韩国的时候看过他们的初发性自性管理，有一句话叫持犯开遮——对于戒律你要知道什么时候持，什么时候犯，什么时候开，什么时候遮。就是戒律有时候可以守，有时候也可以不守，对于这样的话我无法认可。

对于凡夫而言戒律就是死的，你一个活人把死的戒律守得像个死人一样，就可以解脱。在我们这些再来人眼里，你是值得我们度的人。因为你有纪律性，成为阿罗汉之后下来做事的时候，不会不守纪律、不按照计划来或者不遵守命令。必须守这个戒律才证明你是有纪律性

的。

戒律对于再来人就不一样了。再来人是以消业为主的，第一目标是消业，然后度和自己有缘的人。如果是四大职业内的人，第一个目标是完成四大职业赋予他的传法的大任务，其次是消业，最后是度人。很多业是没有办法靠守戒来消的，有些业得破戒才能消。比如打死猫的故事——以前讲过的禅宗公案，你得打死猫，这个业才能消。有些业你必须结婚、生娃才能消，这个都能理解吧？

所以再来人守不守戒不重要，只要消业就行。而凡夫要解脱，必须得守戒。所以我们给凡夫安排命运的时候也不会给你什么必须破戒才能消的业，也不会进行这方面的消业指导，就看你能不能守戒。

佛经里有个故事，两个人听说佛在哪里传法，一起去求法，路上经过沙漠，带的干粮都没了。一个说我们先打猎，沙漠里好歹也有什么虫子、蝎子这些能吃的东西，我们吃了去见佛，然后在那里学完佛再度这些众生。还有一个人说佛定的戒律不能杀生，我宁可死也不吃肉、不杀、不打猎。

这样一个人选择饿死，一个人靠打猎继续走，一路走到了佛那里。到了那里发现，那个饿死的朋友已经成了天人，先一步到了佛那里开始听法了。

这个故事告诉你什么呢？戒律很重要，没有什么可考虑的余地。对于凡夫而言，你守这个戒，就证明你有纪律性。

2、师父，功德铠是真实的吗？问题后上文章链接。（文章很长，

师父可看可不看，总结就是放置咒轮、车上写地藏菩萨种子字……这些功德力会在法界形成一个保护我们、加持我们的铠甲）比如，在别人车上写种子字，真能利益到众生吗，但会不会介入到其他人的因果？ https://mp.weixin.qq.com/s/p9qXgpDc_nld3LvY1f73cg

Taiguanglin：

“功德铠就是在什么放置咒轮，车上写地藏菩萨种子字，这些功德力会在法界形成一个保护、加持我们的铠甲”。我以前讲过，这个世界没有实体的东西，只有意识和空间，在阿罗汉那里是这样。我们这里虽然看得出有很多实体，但是它背后全是意识。所以我们放任何东西都是和它背后的大神相连通的，我们放地藏菩萨的什么东西、什么种子，那是和地藏菩萨相连的。

地藏菩萨为什么要保护你呢？首先你得有愿，普度众生的愿最好，其次是出离心也行。反正你有和地藏菩萨相应的愿，他愿意保护你的愿就有效果。如果没有愿，哪怕你是坚持布施行善的人，那多多少少也有保护的作用，毕竟地藏菩萨或者其他菩萨都希望你行善的。但是如果你既没有愿，也不行善，单纯地拿个东西放在这里，就指望佛菩萨保护你，那是不可能的。

其实现实里很多家里供的那些佛像啊、什么神像里，住的都不一定是佛，当然佛是不可能住到你的佛像里。他的意识遍虚空，他只是偶尔在你念佛的时候，知道你在念，所以看一下而已。但是很多人家里供的佛，那里都是住的什么精怪或者动物仙之类的。

因为这个人没有大菩提心，也没有什么出离心之类的，就是单纯

地想供个佛，求功德，求各种好处——求财、求感情等等。这种不如法的求法就会招来外边的精怪之类的附到神像上。甚至还以佛菩萨的形象向你托梦，要求你给他供什么什么，然后给你点好处。他要是持续给好处还好说，问题是时间长了，他的要求会越来越多。

所以我要说的就是你供什么东西、放任何东西，都是和它背后的佛菩萨相联系的。所以你得先发愿和实际修行，戒行、善行这些都有了，佛菩萨自然会关照你，否则你放什么都没有用。

3、有些文章讲的法界信息是真的吗，师父眼里的法界是怎么样的？例如：①我看其他文章有些说，念孔雀明王心咒，会有孔雀羽毛之类的。②可以看到每个人做了什么事情，功德就会增或减之类。③咒音是法界宇宙本然存在的声波秘密，及佛菩萨内在自证的声波超能，所以不同咒音是不同声波，有不同效果吗？

Taiguanglin：

还有法界信息问题，我们称之为“如来藏”，或者网上什么“阿卡西记录”这种说法，其实就是连接到佛的意识当中去读取他的一些记忆，这个是真实的。而且记忆本身不可能成为负担，但是一直存在的东西，所以可以做得到。

这个能看到每个人做的事情，功德就会增或减之类，不知道你说的什么意思。

咒语是法界宇宙本然存在的声波秘密与自证的声波超声，所以不同的咒语、不同的声波有不同的效果？我说了，这个世界没有什么实

体东西，都是意识，声波也是东西。声音是在二禅天的第三个天，二禅天第一个天是眼界，有眼根，第二个是冷暖觉，第三个是声音。如果是二禅三天以上的众生——二禅二天、二禅一天的这些众生都没有声音这个概念的人，那还有什么宇宙的声音、声波秘密这些问题吗？应该没有吧。

所以咒也是连接后边的佛菩萨，后边那个大神用的。如果你念的咒和那个佛菩萨心感应，同时最重要的还是你自己的愿力和心愿，你的修为——发愿、戒行、善行、修行，这些能和后面的佛菩萨感应，你念什么咒都好使。否则效果应该减半，至少你念的时候后面大神知道你在念，所以稍微有点效果。

W 权：

1、功德回向的分配问题：我们开始修行，阎王爷会放冤亲债主来讨债。那如果每天功课量不同，譬如某天诵一部《地藏经》，隔天诵了几部，还有布施放生也是不定时定量，这些功德回向给冤亲债主，会不会存在多得少得的问题？遇着报复执着心很重的债主，佛菩萨介入仲裁时会出现爱哭的孩子有奶喝的情况吗？

Taiguanglin：

W 权，功德回向给冤亲债主会不会存在多得少得的问题？凡夫是没有办法看到功德的量，你只要持续回向到冤亲债主离开为止，没有什么办法用我们的视角来测量功德的多少或者对方到底得到多少，我们只能尽力地多做一些回向给他，直到他放弃复仇或者他愿意和解离

开为止。

“遇到执着心很重的债主，佛菩萨介入仲裁时会出现爱哭的孩子有奶喝的情这种情况吗？”你是说执着心很重的话，对方可以拿走更多的功德这个意思吗？

这个仲裁，首先你得有忏悔之心，其次你愿意度他的话效果更好，然后才是做功德回向给他。如果对方不管怎么样都不愿意和解，那真的是没有办法，只能受报。但是如果有和解的意愿，你只要给他足够多的功德就可以和解，而且他也可以离开。

我们主要看的不是功德的量，而是抓住对方也苦这个心理点来做事的。

对方作为鬼道众生，他自己也很苦，既有对你的仇恨之心带来的痛苦，同时也有他在饿鬼道中吃不饱的痛苦，饿鬼道本身痛苦也大，所以我们在跟他和解的时候会提——你只要和解了，我们就送你去投胎、去更好的地方。用这个来勾引，并不是什么单纯的我们给你这份功德，你拿着走吧，而是能给他消除当下的痛苦，让他去投胎，所以鬼道众生愿意和解。

有时候地狱道的众生也会被当作冤亲债主放出来。所以愿意和解的鬼道众生，只要你给的功德足够他投胎到人间，他马上就走，不愿意的真的是给什么都没用，他宁愿在鬼道世界里待着受苦也要对你报复，那就没有办法了。所以还是尽量少造恶业吧。

2、修行后食欲变得旺盛，以前吃不下的东西也喜欢吃了，这当中

除了身体修复变好的缘故，跟饿鬼道众生有关系吗？还有现在吃播盛行，是什么缘故？

Taiguanglin：

修行后食欲变得旺盛，这个很正常。不光食欲会变得旺盛，淫欲也会变得旺盛，因为你身体变好了，各种欲望都会起来。

修行之后身体变好的缘故还跟饿鬼道的众生有关系，这个不好说，正常情况下应该是没有关系的。除非下边派出来的你的冤亲债主，这个饿鬼道众生有很强的食欲，影响了你的欲望，所以你也跟着一起吃。

不过你的修行到了一定程度，是可以感知到有没有冤亲债主的，哪怕是初学，一般刚开始修行不久就可能会有冤亲债主上来找，所以自己大概率还是能感受到有没有的。

现在吃播盛行是什么缘故？人有一种观察别人的欲望，有时候别人帮你做了一些事情，你就能感到满足，这也是人的一种心理。有些人是减肥的时候看不得别人吃东西，但是有些人偏偏反过来，自己不吃，但是看着别人吃就能感受一种代替的满足感，也有这种心理需求，所以吃播盛行，毕竟有人看。

但是我个人不建议花时间去做这些事情，或者花时间去看，反正看是个人自由，但是我是不建议把这个当作职业的，毕竟这是教别人不太好的事情，不是什么好事。

薛祖宜：

师父，像我们凡夫的修持静坐等，例如昨日先祷请菩萨加持指导

今次的静坐，坐了一会儿突然间胳膊头向后拉，前胸挺起慢慢的，头部慢慢的稍微向下垂……类似的这种矫正对我们凡夫的是好是坏呢？如何分别有进来的外来意识的是好是坏？或是这种只是自己的意识呢？

毕竟我们的修行路上应该是一世的而毕竟我们也担心在我们的目前修行路上你又一次会离开我们的一日，很多累积多年的问题，我们一下子无法一次向你发问，有些我们遇到的安然过去就过去了。

Taiguanglin：

薛祖宜，打坐前先念佛，然后请菩萨加持，坐之后就有一种帮你调整身体姿态的过程，我认为这是好的。

怎么分辨外来的意识是好是坏？首先我一直都在教大家念咒——修大悲咒或者楞严咒，选一个拼命念，念到你在梦里都能念的程度，只要有不好的意识或者天魔外道进来，你自然会感受到，然后开始念咒，这是必须要做到的。你如果没有前面这念咒的功夫，后面打坐的时候有可能会受到很大的干扰。

怎么分辨呢？大部分情况下你都不需要分辨就知道对方有问题。因为天魔外道首先有淫欲，其次还带着情绪。佛菩萨是没有情绪的！佛菩萨的意识对你产生作用的时候，你会感到妄想变少了，然后心态变得平静了。而天魔外道都是欲界天以内的，所以他们既有情绪又有淫欲。

所以你只要修到没有淫欲的程度，基本什么魔王都不再能干扰你。他们来的时候你就能感受到他们的情绪，一旦感受到就马上自动念起

来，这样就可以吓跑了。所以还是先把咒语念好。

我离开怎么办？我会待一段时间的，如果缘份到了也会离开，但是你只要认真修行，后面就算我不在了，也会有人持续出现指导的，这个不用担心。

Mr Ayong：

致敬 Tai 师（跪合十）

1、我曾有一次睡后初醒时，好像感悟到了“高我”意识，那状态像是：一个演员，演过多世轮回剧本的角色后，最终真我自己依然是不生不灭，不垢不净的，只能如此去形容那感觉，很像《心经》里讲的有分部…… 我想问问像这种“高我”意识，是属于阿赖耶识吗？

Taiguanglin：

Mr Ayong，在我们这个境界里，你能感受到的高维最多是分别心程度——阿罗汉的分别心。再往上菩萨的妄想是根本感受不到的。我们感受到的分别心的程度，也就是第七识，并不是阿赖耶识。但是第七识也是阿赖耶识里边的驱动力、核心在外边产生的，所以你也可以理解为就是阿赖耶识和分别心——第八识和第七识的感应吧。

2、我少年时，喜欢在睡前参悟自然万物与宇宙人生，通过逻辑悟到了很多身边常人无法理解的知识，从此智慧顿开了一点点。后来有一次在书店里偶然看到《金刚经》，好奇里面的内容时，才发现原来我所悟得的认知，早在两千多年前已写在这经书里，这就是让我开始

踏入佛法之门去探索自己与学习的原因…… 我想问问像这种通过逻辑参悟而所得法，是因为前世曾经修学过禅宗佛法的缘故吗？

Taiguanglin：

我想问问像这种通过逻辑参悟而所得法是因为前世曾经修学过禅宗佛法的缘故吗？我说过在这里听我讲法的人都是前世修行的人。我这次讲的内容不是什么人都能接触得了的，所以我更愿意在这种小众的地方讲，没有办法对大众讲——人更多的地方讲，因为这个内容普通人、初学者是接受不了的。

哪怕你是第一次刚学佛，然后接触到第二次我讲法，那你也是在前世已经积下足够的福德、功德、智慧，还有修行的潜力都已经具备了，才能接触到我这次讲法。所以你说在睡前能感悟到，我相信你是前世有过修行的人。

果慧：

1、Tai 师父，弟子听说利用观想佛菩萨在自己的面前，然后再观想佛菩萨从身体里放出金光传到我身上就会得到加持。这应该不是真的吧？

Taiguanglin：

果慧，一切的加持首先是你的愿力，这个很重要，然后戒行、善行、修行，这些都到了才有佛菩萨加持。你不管观想什么内容，首先你得有个愿，普度众生的大愿也好，不行的话，出离心也行，也能得到佛菩萨加持，虽然这不可能让你解脱，但是光有出离心也能在前期

修行当中得到加持。其次才是这种观想的法门，不管怎么观想，前提还是发愿。

2、还有观想自己身上有一道金光包裹着，就会受到保护，一般外道不会入侵，这应该也不是真的吧？

Taiguanglin：

还有观想自己身上有一道金光，包裹着就会受到包围的……，有这种想象自己被保护的观想方法，也有效果。但还是那句话，先有愿。

陈丹丹：

Tai 师，我今天做了一个梦，梦里有人先是跟我说了一段文绉绉复杂的话，大概意思是最近是我生命的转机之类的，然后又告诉我寿命还剩下三个月。三个月寿命这个记得很清楚，听到后，我当时心情特别平静。就光想着我要抓紧磕大头了，也没有念咒。

前段时间，我曾经跟观音菩萨求过，希望自己不再受金钱和财务问题的困扰，然后感应到，要读 100 部《地藏经》，在清明节期间完成了。读《地藏经》的时候，我感受到地藏王菩萨的大愿，自己也发了大愿，感应到地藏王菩萨和观音菩萨就在身边。在禅室凝视观望供养的观音菩萨时，曾经感受到两次，她把净瓶中的甘露水洒给我全身。磕大头的时候，也多次发愿，愿为众生承受苦厄，让清净无染的佛性在众生中显露，不再退转。愿意度一切众生。

在听 Tai 师您音频之前，我曾经是发愿去弥勒菩萨的兜率宫，在

一次打坐中，感应到自己曾经被弥勒菩萨剃度。后来通过您知道了极乐世界和 36 万亿阿弥陀佛，所以又开始发愿去西方极乐世界。这其中也曾担心过，但是好像又感知到，弥勒菩萨告诉我可以发愿先去极乐世界。

我想问的是，我的寿命确实就剩下三个月了吗？他开始说的转机啥的，是不是我最近努力磕大头、念经、打坐，就可以延长生命呢？如果寿命真的就剩下三个月了，应该做哪些准备呢？是不是就是念经、念咒、打坐呢？感恩 Tai 师指点。

Taiguanglin：

陈丹丹，你认为寿命三个月，但是他又说有转机，所以你不敢断定是吧？那就做两手准备。你认为只有三个月寿命的话，一心求往生，把该布施的都布施掉。当下不布施，如果万一没死，先布施了就找不回来是吧？那你可以留个遗嘱之类的，把该安排的事情全安排好，都记好了存下来，然后告诉你的亲人你在哪里留了什么遗嘱，等死了该处理的全给处理掉。

如果你说转机，我个人认为这种说法是在告诉你，三个月后前面这一段业可以消掉。

比如你现在求财，那说明你现在有苦，有财务方面的问题——穷。三个月后有转机，意思就是你该受穷的果报，到三个月就结束了。后面不能说完全新的人生吧，起码有一个新的变化，后面有新的修行和新的事情要做。所以你不用想这个，就按照原来的节奏继续修行。

慢慢：

师父吉祥，请问近视眼能通过磕头、诵经改善或消失吗？

Taiguanglin：

慢慢，近视眼能通过磕大头、诵经改善、消失吗？下面有人说了，这是共业所致，这的确是对的。但是你以个人的行为想改变这个结果，可以先向佛菩萨求，然后做足够的功德，向他兑换这个愿，看看行不行。

反正我个人建议只要不是病毒，肉身上的这种让你感受到很痛苦、无法正常修行的病可以求，其他的视力不好、有一点什么小毛病、身上有个疤之类的、脸不好看、什么长皱纹，这些就不用求了，没有用。

实际上我们修行要都摄六根或者舍弃六根境界。在你希望眼睛有好的视力的时候，心就已经在向外求，希望能看到外边更好的世界之类的，反正你想用眼睛，所以我个人不建议求这些事情。

我回家之后也变成近视眼了，可能这就是业。在山上修行的时候自己精进修行加上各种加持，所以眼睛视力几乎达到和常人不一样的状态，但是回家之后一段时间没怎么精进修行——没有待寺院里的那种精进程度，所以就回到视力有点不好的状态，也不影响正常生活，我也不求非要视力变好，该看的都看了，没什么意思，看多了反而又看出家里很多灰尘，反而受影响。

旅行的青蛙：

师父，我现在还未能理解如何发大愿，害怕自己发愿之后做不到，

也不确定自己发愿的初心是否纯正。很多时候我发现我发的愿都是和我身边的人有关，其实更多是利己吧，像真正地想要度与自己有缘的人，这个对我来说我感觉有些超出能力范围之外了，我只能说尽力去做，但感觉发愿之后达不到就感觉会难受，就像立了一个 flag。像这种算是发愿吗？

Taiguanglin：

旅行的青蛙，未能理解如何发大愿，那你就去把《业》的部分重新看一遍，往下再通通看一遍，或者等以后都整理好了，书出来了再看。

你的问题是怕愿力不够大，就没有办法发普度众生这个大愿是吧？那你先发愿度周围的人和自己亲近的人，这也算普度众生，自己的亲近的人也是众生。

你只要知道发大愿普度众生是最后的大方向就可以了。现在发不了没有关系，现在是因为你对这个世界还有很多的执着、欲望，所以发不了大愿。只要这个大方向是对的，在修行上也有了很大的进步。

哈哈哈哈 火 真多摩尼(撮)：

顶礼师父！师父，曾看到很多经咒都有一个利益——速疾成就。弟子对速疾的理解很模糊，按师父之前讲解，在诚心皈依三宝的前提下，精进修行，十年一境界。如果没有皈依三宝，仅依靠自己的修行者需要多少年一境界？甚至没有人身的下三道众生需要多少年一境界？祈请师父开示!

Taiguanglin：

哈哈哈哈 火 真多摩尼(撮)，“诚心皈依三宝的前提下，精进修行十年一境界”，这是泛泛而谈的，不是所有人都一样。每个人的根基、心境、基础都不一样，所以很难说都是这样的。但是通常来说十年一个境界。

如果你没有皈依三宝，修外道就更不好说了，这不在我们的研究范围内，不皈依三宝的修行应该算是外道修行。哪怕你没有跑去寺院里行皈依的礼，也没有拜师，你心里真实地学佛、信佛，十年前讲过“视佛如父”，把佛法当做你的人生大目标来修，那也算皈依三宝了。

多少年一个境界是很难说的，每个人都不一样，每天用的时间也不一样。我也不希望大家把境界作为一个修行目标——前面有人说一直想体验禅悦之类的。说实话你只要把大方向选对就可以了，然后要定的是每天的功课量，时间尽量越长越好。

但是在家人一开始很难做到那么长，那从一个小时开始也行。先把功课定好，每天修多长时间，修什么法门，不要给自己定个目标——到几岁的时候我要达到什么境界，这反而会给你带来很大的负担，而且大概率达不到你的要求。

甚至没有人身的下三道众生需要多少年一境界？没有人身的众生想要修佛，先得到人身才行，之前的修行都没有用！像什么蛇、东北五仙，那些多多少少都会修行的动物，它们得不到人身的情况下，修多少都没有用的。没有从畜生道直接修到阿罗汉或者往生极乐的，下三道众生都不能这样做。

莫西：

Tai 师，您这次传法，不准备自己写文章，是吗？是不是自己写太累了？

Taiguanglin：

莫西，Tai 师，你这次传法不准备自己写文章，是吗？本来我也打算要自己写的，但后来发现居然有好几十名愿意帮忙的义工朋友，发现其中有人比我会写文章，我说的不太利索的东西，他都能把重点给整理出来，所以这个写文章、整理的事儿就交给那些特别会写文章的朋友了。人家也想要这个功德，我也可以省下不少时间来做自己的事，大家都有好处。

薛祖宜：

师父，听您问题解答的时候，听别人问您的问题是七分关心的，听自己问你的问题是十分关心的，这个是带着疑情的异众心分别吗？

Taiguanglin：

薛祖宜，听别人的问题和听自己的问题，回答自己的问题时候，关心不一样，这很正常，本来人都是这样的。我们所有凡夫都有九种分别心，这个内容在前面一个音频里都讲过。我们所有的思想都是在有这九种分别心的前提下再作的其他分别，这个你首先得明白。

所以如果任何人说：我是没有相的，那他是扯淡的！如果任何人说：我不着相，那他也是扯淡的，因为他是凡夫。只要是凡夫，哪怕

是再来人带着报身来到这个世界，像我现在这样带着报身处在这个世界，现在这样说话，就是带着分别心和执着来做事的。

除非我进入深定，直接提到阿罗汉、菩萨的境界，那个时候才是没有分别心或者无相，或者没有执着的程度。在这之上，只要是以人的形态带着报身在这里活动，不管是再来人还是普通人，他都是有分别心和执着的。至少执着于生死这个相吧。生死怎么来也解释了，分段生死是怎么来的？就是想抓住当下这个妄想的执着。都是有这个执着的，所以也没有办法说自己没有分别心或者执着，咱们都是带着这种分别心做事的。

星期三：

师父吉祥！想问下您，印度的萨古鲁所传的 isha 瑜伽以及系列的内在工程冥想之类的方法，可以帮助修行到三禅吗？萨古鲁本人说他是一位开悟大师，那他的开悟是属于几禅境界呢？

Taiguanglin：

你说的那个人我不认识，也没看过他的东西，印度的什么萨古鲁所传的 isha 瑜伽，我从来没听说过，也没看过，所以我不知道他能不能修到三禅，你问的整个问题我都不了解。

萨古鲁本人说他是一位开悟大师，他认为的开悟是什么我也不知道，我们可能不一样。他的开悟是属于几禅境界呢？我也不知道。

但是对于外道来说，哪怕是修为最高的，修行方面最有理论根据的道家，一般修到二禅基本是很厉害的，修到三禅已经到顶了。

妙心行：

顶礼师父！弟子请教您："参思情"，是不是在想到阿弥陀佛的时候，全身及胸口膻中部位有一种微微收紧的感觉，然后这种收紧的感觉都集中在胸口膻中这儿，这时一直看着这个部位和保持这种感觉就是"参思情"对吗？

感觉这时候因思的缘故，呼吸会变慢、变弱、变长，偶尔会停顿一会儿。妄想慢慢变少，甚至只剩下一个，就是淡淡的思念情绪。继续下去感觉胸口变成一个空洞在慢慢慢慢地扩大，甚至直到脑子里，这一大片区域里面像天空一样虚无、安详、静谧……似乎身体里的"气"在下沉……不知不觉半小时就过去了，也体会到什么是"空心管子"了，只是不知道对不对？

师父，是不是弟子只要时时刻刻一直保持这样一个状态就行了，是这样的吗，师父？（这些感觉都是早上醒来躺着念佛、思佛的时候出现的。）

Taiguanglin：

妙心行，我觉得你说的参思情应该是做得很好的了。我们要求把这种参思情的状态一直带到生活中去，不光是打坐的时候，平时也一直抓着这个思念的情绪静静地思，轻轻的、细微的、思念的情绪，一直抓着不放就可以了。

而且这个细微的情绪是不影响你正常生活的，也不影响跟别人正常交流或者做事，你只要修到一定程度肯定做得到的。只要一直抓着

不放，等抓到一定程度，这个思情也很累——产生这种念头的时候，把它一放下就能进入四禅。但是一般人很难做到，反正你你只要一天24小时当中，哪怕有那么几个小时可以处在这种状态，已经相当了不起了，祝贺你啊！

空空无我：

师父，既然大到文明设计有剧本，小到每个人的命运都有剧本，那为什么佛要说无常呢？佛说的无常该怎么理解？佛说的无常是想让别人升起修行解脱的想法吗？

Taiguanglin：

空空无我，你得先明白什么是“无常”？“常”是什么，不变化的东西就叫“常”。在佛法里不变的东西，唯有一个自性！自性，不生不灭不垢不净——《心经》里的话，但《心经》里也没有说这是自性，反正自性恒常，这是唯一不变的东西。其他在自性里产生的所有妄想都是变化的。

妄想、分别、执着，我们到执着这个层面上，所看到的整个世界都是在变化的，所以叫“无常”。常的唯有自性，其他一切全是无常。我们这个文明剧本写好了也会发生一些意外，所以需要有人打补丁，这也算无常。小到个人命运剧本也是，人有自主意识，所以会做一些和剧本不一样的选择，所以个人的命运也是无常的。我们看到的所有物质、世界、命运、业全是无常。

佛说的无常，想让别人生起修行解脱的想法吗？并不是，这个世

界就是无常的，所以任何无常的东西，你只要认为它是真实的，一直追求，必然会带来痛苦，因为它是无常的、会变的。反正你认为能给你带来快乐的任何东西，最后都会消失或者变化，然后给你造成痛苦，所以佛是不主张追求任何变化的东西的。这就是佛法基本的人生态度。

常住真心：

Tai 师父吉祥!

1、请师父开示，弟子下载了木鱼声，听着念佛觉得很摄心。请问如果静坐时候跟着念，长期不会有问题吧？（因为您以前说静坐要把注意力收回来。）

Taiguanglin：

常住真心，都摄六根问题，念佛觉得很摄心，请问如何长期静坐跟着念？你静坐跟着念佛的时候，不要把注意力放在外边。你注意力不在录音机上，声音也会传到你耳朵吧？所以耳根圆通法门要求把注意力放到你的脑袋里边两个耳朵中间那个位置，所以你听声音也不要把注意力放在外边。不管注意力放在哪里，声音还是会传到你的耳朵的。

所以一般初学如果注意力散乱，建议把注意力放到丹田上，这是最安全的，要么你能观想佛也可以。但是如果你专注地念佛，就把注意力放到丹田处。

2、弟子觉得自己蛮有想帮助别人也知道真相（佛法）的心，这次

听法也下决心发大心，请师父开示，发心会不会也有梦考啊。鄙人愚钝，见笑了哈。

Taiguanglin：

发心有没有梦考？这个跟那些戒肉什么不一样，也有梦考，有些人说有，有些人说没有。我建议不要管这些，你认为它有可能就会出现，你认为没有，不关心就不会出现。

主要是发心，最好每天开始修行前，先念几遍佛菩萨名号之后发愿一次，这样不断地强化自己的愿，这是有必要的。不要想着发愿一次以后就没事了，可能过一段时间自己就慢慢退步了。

史殿永:

（弟子：灵感能量）我家小孩今年中考，现在考试的时候，心慌、心悸、手脚无力。平常隔三岔五地也练习双盘（第一次打坐的时候，感觉很殊胜，意识飞出地球），还有考试前，也会做顺腹式呼吸（坐在座位上，加深），请问师父这个有办法吗？我放生和念《地藏经》该如何回向？还是说回向十法界，请佛菩萨加持？

Taiguanglin：

史殿永，你说孩子中考，现在考试的时候心慌、心悸、手脚无力，这是孩子的问题，是吧？小孩子紧张或者什么这些现象都很正常，短期内没有办法改变。我们学佛的人信心不是来自于自己，而是来自于佛菩萨——佛菩萨的加持和保护是我们最大的信心。

所以你要先确保自己能得到佛菩萨的加持，这个大愿、戒行、善

行、修行都有了，就有加持。所以对于小孩子来说你没有办法要求他做到这些，但是你单看考试，如果他学习足够认真、努力，该学的都学到了，他自然会有信心，也就不会出现这种状况。

心慌、心悸、手脚无力，其实就是他在考试方面没有信心，才有这种现象。所以作为父母，你能为他做的一个是督促他好好读书，好好学习，然后多为他做点功德，回向给他，让他在功德这个层面上能够获得更好的名次。

因为小时候能读好书，或者上个好学校，这也是福报。所以你得先做好功德，然后直接告诉他：我为你这做了这么多的好事，你应该能得到相应的好处，这样解释一下，让他相信能够上好学校，这样有了信心就不会有这种不好的情绪发作了。

放生和念《地藏经》如何影响？你把功德回向给所有法界众生之后，再求你的愿望——孩子好好读书的愿望。或者你也可以把这些功德回向给你的孩子，希望他怎么怎么样，但是按照你说的先回向给十法界应该是更好的——不是回向法界，而是法界一切众生，然后再向佛菩萨求——让你孩子考上好的高中。

Tai 师父 2024 年 4 月 26 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

三日空：2024-04-26 19:39

顶礼师父！按师父指点要坚持最后几分钟，我降魔坐从 12 分钟突破到 20 分钟了，感恩师父指点！还是有两个问题想请师父开示：

1、打坐持大悲咒（心里默念），虽然能完整默念下来，但不能做到字字清晰入耳的专注，有些字模糊或者囫囵带过，但好像也没起什么妄念，也没有带跑，就是不能念得很清晰，特别清晰的状态只能持续一两句，然后就又模糊了，请问这种情况要怎么对治好呢？

Taiguanglin：

三日空，打坐念大悲咒觉得不清晰，这个没有关系的，一开始都这样。修行不能求快，每天坚持定好的量就可以，没有必要要求自己一下子达到什么效果，你就坚持念。不清晰没有关系，就那么念下去，一直念到感觉大悲咒太长有点累的时候，再改换短咒。

2、打坐念佛号的话就六个字，感觉可以念得比较清晰，但我担心实际上是有妄念的自己还察觉不出，大悲咒比较长就能察觉出。请问师父我这种初学程度是持长点的大悲咒呢，还是念佛名号更好呢？

Taiguanglin：

还有打坐念佛号六个字，初学还是念长咒比较好，先把一个咒念熟，既然选择大悲咒，就把大悲咒念熟，念到连梦里都能念的程度。前面讲过，持一个咒要得到佛菩萨的许可——在密宗叫灌顶。在梦里会出现一些情况，让你想念却念不起来，这个时候佛菩萨会出现，那么点一下，然后你就能念。

不能绝对地说每个人都有这种梦境，但是大概率有过这种梦境之

后，你在梦里遇到不好的事情，什么精怪之类的来捣乱，你自己就会念出来，否则可能有点难。所以要把一个咒先念熟——念到能持咒的程度。

天才樱木花路：2024-04-26 16:17

顶礼 Tai 师父：

1、李德胜同志是人王职业再来人吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，李德胜同志是人王职业再来人吗？不是，他是天人，有意培养的一个算是有潜力的人。往往我们安排人的时候，给中国安排的学生一副好牌，真正难的是周边这些国家。所以我们派的人通常都去周边这些国家当人王，这个比在中国当人王要难得多。而且有时候周边国家和中国打仗，就拿一副烂牌跟拿一副好牌的学生干一架看看。一般情况下，只要不搂着打的话，估计老师还是可以完胜这些徒弟的。

2. 师父十年前的问答曾说："迦叶在鸡足山入深定，等待弥勒佛出世，传他释迦摩尼佛的衣钵。可弥勒佛出世要等 56 亿年，迦叶的肉身到底坏，还是不坏？我认为是不会坏的！"

而这次传法不这么认为，请问有何因缘？

Taiguanglin：

第二个问题，迦叶在鸡足山入深定。与十年前相比我知道得更多

了——悟到了新的内容，这个以前讲过。还有我得到了更高级的许可，讲更多的内容，所以说得就和十年前不一样。

还有以前讲过，你不用太在意这些故事，只要专注一些义理就可以，故事就当故事来听一听，有可能是，也有可能不是。反正迦叶在鸡足山入没入定，不影响你打坐修行吧？这就可以了，只要跟自己修行没有直接关系的事情，没有必要太在意，当故事听一听就行。

逍遥梦见沧海：2024-04-26 15:39

1、夏天打坐，手下需要压竹板吗？说是引出心火。

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，什么压竹板这种事情我个人是不建议的。有些事情你不知道更好，不知道没有什么问题，一知道就变成问题了。说引出心火，你知道有“心火”这么个东西，你就开始想“心火”。没有的东西也会变成有，然后变成烦恼，还想对治，没有必要的。你正常打坐就行。

所以我也不教什么手印，就一个三昧印。什么腿怎么摆放，就按照正常的双盘两边换着放、换着坐，身体会自己找个最适合的姿势慢慢变的。你不用特别地、刻意地去改变什么，还有姿势、什么一些外在的道具，这些都没必要。

2、《印祖一函遍复》：……念佛之人，不可涉于禅家参究一路；以参究者，均不注重于信愿求生。纵然念佛，只注重看看念佛的是谁，

以求开悟而已。若生西方，无有不开悟者……

我们参思情也是属于参吧？请师父开示！

还是说我们思念佛，也算是念佛呢？

念佛太笼统了感觉，有好多层次：散念，心念，观相念佛，观想念佛，实相念佛，持名念佛，忆佛念佛。

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，参思情，既是参也是念佛，而且是念佛的最后一种形态，比这个更高级的形态就是无相念佛，实相念佛也算，但是我们现在是做不到的。只要你能一直抓住思念情绪不放，对普通人来说已经算是到了很高的念佛级别。只要在死的时候能抓住这个情绪不放，那肯定能往生。

所以也不需要在禅定功夫上有多高，虽然二十四小时一心不乱地思念佛应该属于三禅境界，但是在你最后死的时候佛的加持力会显现出来。所以你就算没有修到三禅，只要能一直抓住这个思情不放，哪怕修到初禅，也可以在最后那一段时间内，在佛的加持下往生。至于禅定的境界怎么样，什么悟到哪个，对求往生的人来说并不重要。

3、实相念佛是不是念佛的功德利益，念佛的清净、平等、正觉呢？是不是时刻保持一颗清净心、平等心呢？

Taiguanglin：

实相念佛是不是念佛的功德利益，念佛的清净、平等、正觉呢？不是，实相念佛也是一种念佛的方式，四禅开始叫实相念佛。

以前讲过，有一个智慧叫妙观察智，第一个叫成所作智，第二个叫妙观察智。因为妙观察就是能观察实相的智慧，所以从四禅开始念佛也叫实相念佛。这个时候念佛就可以说是以愿力来念佛，这个已经不在情绪层面上，是一个愿——我要成佛。不只是往那个佛的方向努力念，而是把“我要成佛”的这个愿力念出来。

这个叫清净的平等正觉，算不算我不知道，反正这个时候已经把自己和佛的分别心降得越来越低。虽然四禅还有分别心，但是逐渐消灭人我分别的过程，所以这种念佛是真实的念佛。

贴吧用户_GZQDK82：2024-04-26 14:02

顶礼太师！我在佛经中看到阿罗汉是做到人无我，而菩萨是做到人法都无我。但是以前太师说的刚好相反。到底真相应该是啥样子？

Taiguanglin：

贴吧用户_GZQDK82，阿罗汉的分别心都讲过了，阿罗汉最后一个要灭的分别心——从上往下数第一个出现的人我分别，把我和别人的妄想分别认识。所以阿罗汉是做不到无我的，只要是阿罗汉，都是有我相的。

菩萨是做到人法，对于菩萨来说没有“法”这个说法，菩萨只有妄想。如果你认为这个妄想是法，那他只有法，在这里是没有我相、什么相的，就纯粹地是一个妄想。你不能再给这个妄想取什么名字，一旦取名字又变成分别心，因为一起名字，就可以出现多个名字，所以就变成分别心。

还有这些菩萨或高级阿罗汉的义理部分，你只要听一听，理解就可以，没有必要在这个问题上又刻意地纠结。虽然义理你通透了，修行方向很明确，但是在我们凡夫这个阶段，你最好先把文字妄想、注意力、情绪、淫欲这些内容都理解了——从哪个开始灭，怎么灭，用什么方式灭。还有身体部分多了解一下。至于后面的修行内容，你只要把大概的方向了解，还有发愿是什么原理，这一生的修行都够了。

我还是认为阿罗汉是有人相、我相的，菩萨没有我相、人相，所以也叫无我。

逍遥梦见沧海：2024-04-26 13:33

您说观音菩萨性格偏男性，刚毅坚强。大势至菩萨偏女性柔和。但是感觉印光大师很严肃、很直接呀。这是为什么呢？感觉观音菩萨大慈大悲，大势至菩萨刚强勇锐？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，观音菩萨、大势至菩萨的性格，你那么认为也行，反正我是那么认为的。在我看来，观音菩萨是勇猛刚毅的性格，大势至菩萨是那种接近于女性的善忍柔和的性格，这是我和他们很多世、很久以前一起撒尿和稀泥玩的时候给我的印象。

莫非这一世的大势至菩萨柔和一些？印祖归位后是不是观音菩萨转世消业了，然后再大势至菩萨转世。您和您搭档也是这样吗？一世一世地互换？

Taiguanglin：

印祖归位后是不是观世音转世消业？观世音之前已经消完业了。所以是印祖再投胎一次继续消业，因为他做的事（造的）业更多。理论上是互相轮着来的，但是一个人的业已经消完了，另一个人可能业没有消尽，那就继续投胎就可以吧。

如一 2：2024-04-26 09:52

師父，业消了，因果消了吗？

Taiguanglin：

如一 2，业消了，因果消了没？因果应该就叫业吧，我不知道你是怎么理解因果的。先有因，然后有果，果报到了你这里结束了，那这段业算是消了，但是你们相互之间已经成为对方记忆中的众生。

前面讲过，业是可以分解成四个执着的，其中两个是指向对方的，要报复的执着算是结束了，但是认为对方是这个世界的众生的执着还在。所以必须把对方度到阿罗汉，这个众生就不会在轮回内向你发出吸引力，你就可以成佛了。

所以业消了只能说这一段因果是结束了，但是记忆还在，所以缘还在，可以这么解释。如果你接下来把这个缘转化成佛缘，然后把人度了，这样就可以完全结束。

无为心内起悲心：2024-04-26 09:37

师父，我想问一下打坐的时候腿麻了没知觉，继续熬、继续坚持，

会不会有大脑一直向外面发送神经信号，但一直得不到回应，最后损伤大脑的后果和副作用？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，腿麻，你打坐多长时间？一般情况下，一两个小时内是没有什么太大问题的。尤其是初学，你硬是坚持能坐三十分钟就已经不错了。在这段时间内是没有什么问题的，你起来走走就通了。

如果你硬是坚持，就看脚底板，脚底板变紫之后继续坚持可以，但是脚底板开始变黑的时候，你还坚持就有问题，一般情况下没有人会坚持到那个程度。所以你只要坚持到腿很疼，开始麻木了，基本上也可以起来了。三十分钟以内应该是没有问题的，三十分钟到一个小时也基本没有问题。不可能有人会一直坚持到腿麻了、腿腐烂的程度吧。

掌南飞：2024-04-26 07:51

Tai 师父好！

1、已经成佛的佛都是只下过一次地狱，还是下过多次地狱？没有下过地狱还成佛的有多少呢？

Taiguanglin：

掌南飞，已成佛的佛都是只下过一次地狱，还是下过多次地狱？至少下过一次，多次有可能吧，这个不好说。反正下过一次的，就可能下过多次，而且大概率全部都是下过地狱的人。很少有人没有下地

狱的情况下，开始接触佛法，然后修行。因为人真的是只有触底反弹这一条路，只有到了最底下的时候，思想才开始发生改变，在地狱里才能升起那种往回走的欲望。

2、再来的菩萨会按照他的八字走完一生吗？还是说再来人的八字和他的命运是完全对不上的？如果按照八字走的话，是不是得等他开悟后才不会被这些所束缚？

感谢回答！

Taiguanglin：

还有八字问题，首先有命运，然后才有八字。首先按照你前世的业编好命运，然后再投胎，这个时候出现八字。很多喜欢算命的人都说因为我的八字这样这样，所以我的命是这样这样。其实刚好相反，是因为你有这样的命运，所以在你出生的那个点就形成那个八字。

所以别说是再来人，普通人也是，只要开始修行了，命运就开始有所改变。看《了凡四训》，了凡先生一生的经历就大概知道，所有人都是这样的。就算你不修行，就按照我们所说的拼命积福，多做好事，行善布施，功德量达到一定程度，命运也会发生改变——编辑菩萨给你修改命运。

无生法忍：2024-04-26 01:03

请问中国现在的文明和上个世代的文明（姆大陆、亚特兰蒂斯和地底国）里哪个文明联系深一点，有没有传承关系？

抱歉问这种和修行无关的事，因为我有好几次在似睡非睡之中，感觉走在发着各种光的阶梯上，像是一种“高科技祭台”的地方，让我很困惑，在想是不是自己经历过上一个世代里某个文明。

Taiguanglin：

无生法忍，中国现在的文明和上个世代的文明，哪个文明联系更深一些？众生轮回的角度来看姆大陆更深，因为姆大陆是有佛法的国家，也是黄种人。上个时代文明，众生寿命超过一千岁，而且身高也很高，比我们至少高两、三倍。而且只要众生寿命长，人口就会少，所以到整个文明后期城市人口也没有超过一个亿。

传承方面中国和姆大陆更接近。

善敬：

顶礼太师！我在读《法华经》和《大般若经》中，发现有不少菩萨为求法布施供养自己的鲜血、内脏、四肢器官等等，一直不能理解说法的那位菩萨或者佛能接受这么残忍的布施？还有供养的那位菩萨在进行这种布施的时候，心里是啥境界？请太师开示一下，他们这种地上菩萨进行这种供养时候的心理等，让我能够对佛经进行更深入的理解。

在佛经中出现无生法忍这个定义。虽然查了很多资料，还是不大明白。请太师开示一下。另外，这种无生法忍是不是有层次的？还是都是统一的境界？

Taiguanglin：

善敬，《法华经》、《大般若经》里有布施自己肉身的菩萨，也不是布施，叫供养吧。《法华经》里有人往自己身上抹各种香料，把自己点燃了，烧了自己供养，他是菩萨，所以烧完又变回人形。因为他是菩萨，所以第八识转第六识，在他的神通范围内可以自由变出肉身，所以他感受不到痛苦，这一点你首先要知道。咱们普通人是感受到痛苦的，所以很难理解这种行为，实际上他没有痛苦。

以什么心态做这种布施、供养？就是感恩之心。不需要什么供养之类的，他对我们布施、供养，我们不感兴趣。但是作为学佛的人表明自己有这么大的感恩之心，这个很重要。

其实四大职业的人为什么愿意比别人承受更多的痛苦，也要继续传法做更多的事呢？其中一部分重要原因就是感恩之心，感恩把你带出轮回的这个佛。没有他，咱们可能就要在轮回当中继续受苦了。而且度一个人是很难的，可能要多次投胎到他身边，累世地连续地引导、消业，还有指导——修心、修行要指导，消业也要指导，这样才能把一个人带出轮回。所以对佛有一种感恩之心，用感恩之心继续为这个佛的传法活动效力。

除此之外就是普度众生的愿力，看到别人痛苦也想度。这两个心态——一个感恩之心和一个大慈悲心，或者希望度别人的大菩提心，大家都是以这种心态做事的。如果没有这种心态，估计就进不了四大职业，毕竟人都有能承受痛苦的上限，哪怕是到了菩萨。因为又重新进入轮回，还带着业，去消业，还有可能会造新的恶业，等等，这些对已经解脱的人来说并不是那么容易接受的事情。

下一个问题，无生法忍，“无生”应该好理解吧，妄想生和灭的状态完全消失，直接不生了，这叫“无生”。“忍”是针对其他众生说的，对于其他众生的任何妄想，他的业，你都不起任何心态。对方的妄想——有可能是恶业，会指向你、伤害你，你也不生妄想，还是处在无生的状态，这叫“无生法忍”。

反正简单来说，就是你不再起任何妄想了，也就是最高境界——佛，到了佛你就有了“无生法忍”。在初地菩萨那里也可以叫“无生法忍”，这个时候的“忍”是不起分别心。

壹寻：

顶礼师父，问题有点多，辛苦师父！

1、师父可以讲讲戒体吗，真的有戒体存在吗？为什么受戒后，时时刻刻都有功德增长？菩萨戒可以伴随生生世世直至成佛是真的吗？

Taiguanglin：

壹寻，什么是戒体？以前受戒是一个很严肃的问题，准确地说是让你完成戒、成就戒。不是简单地过个仪式，然后就说你受戒了。

在佛的时代受戒最长能达到七年，然后五年、三年这样。这个时间就是，戒肉不就要五到七年吗？师父带着你在戒坛上修行五到七年时间，直接让你成就这个戒行，而且佛的加持力很大，至少你不杀生、不邪淫，这个戒成就了，你就算是成就了一个戒体。

从此对外部的诱惑有了绝对的免疫力，然后龙天善神会来保护你。

同时这个戒也是要发愿的——我不再邪淫了，不再吃肉了，发愿之后龙天善神开始保护你。而且你的修行会带着这些龙天善神一起，他们在你的修行当中都能受益。所以只要你现在成就了，然后坚持修行，和你有关系的很多众生，包括这些龙天善神，都能得到相应的好处。所以你的功德在时刻增长。

严格地来说，如果是个人行为，你守戒不犯戒，功德是不应该长的，只有行善了才有功德。犯戒就是恶业在增长，守戒恶业不再增长，但是善业也不增长，善业靠行善才能增长。但是你只要受戒了，发愿未来持续守戒，自然而然就有龙天善神来守护，从此你的修行他们都会受益。所以这个功德就会增长，是这么个逻辑。

菩萨戒可以伴随生生世世直至成佛，是真的吗？不光是要发愿守戒，还要发愿普度众生。后面你每次投胎的时候会有人告诉你，现在该怎么做。这样生生世世都会修行和消业，直到你成佛为止，这中间为了消业会不守戒，那也没有问题。只要这个普度众生的大愿不变，中间为了消业破一些戒，都无关紧要的。

戒律是针对凡夫讲的，主要的作用是什么？从再来人的角度就是看你的组织性和纪律性，告诉你这条戒必须守，不管什么情况下你都守住了，说明你是有组织性和纪律性的人，是值得被带出去的人。

如果你不把戒当回事，随便乱改，甚至我在韩国的时候看过他们的初发心自己管理，有一句话叫持犯开遮——对于戒律你要知道什么时候持，什么时候犯，什么时候开，什么时候遮。就是戒律有时候可以守，有时候也可以不守，对于这样的话我无法认可。

对于凡夫而言戒律就是死的，你一个活人把死的戒律守得像个死人一样，就可以解脱。在我们这些再来人眼里，你是值得我们度的人。因为你有纪律性，成为阿罗汉之后下来做事的时候，不会不守纪律、不按照计划来或者不遵守命令。必须守这个戒律才证明你是有纪律性的。

戒律对于再来人就不一样了。再来人是以消业为主的，第一目标是消业，然后度和自己有缘的人。如果是四大职业内的人，第一个目标是完成四大职业赋予他的传法的大任务，其次是消业，最后是度人。很多业是没有办法靠守戒来消的，有些业得破戒才能消。比如打死猫的故事——以前讲过的禅宗公案，你得打死猫，这个业才能消。有些业你必须结婚、生娃才能消，这个都能理解吧？

所以再来人守不守戒不重要，只要消业就行。而凡夫要解脱，必须得守戒。所以我们给凡夫安排命运的时候也不会给你什么必须破戒才能消的业，也不会进行这方面的消业指导，就看你能不能守戒。

佛经里有个故事，两个人听说佛在哪里传法，一起去求法，路上经过沙漠，带的干粮都没了。一个说我们先打猎，沙漠里好歹也有什么虫子、蝎子这些能吃的东西，我们吃了去见佛，然后在那里学完佛再度这些众生。还有一个人说佛定的戒律不能杀生，我宁可死也不吃肉、不杀、不打猎。

这样一个人选择饿死，一个人靠打猎继续走，一路走到了佛那里。到了那里发现，那个饿死的朋友已经成了天人，先一步到了佛那里开始听法了。

这个故事告诉你什么呢？戒律很重要，没有什么可考虑的余地。对于凡夫而言，你守这个戒，就证明你有纪律性。

2、师父，功德铠是真实的吗？问题后上文章链接。（文章很长，师父可看可不看，总结就是放置咒轮、车上写地藏菩萨种子字……这些功德力会在法界形成一个保护我们、加持我们的铠甲）比如，在别人车上写种子字，真能利益到众生吗，但会不会介入到其他人的因果？ https://mp.weixin.qq.com/s/p9qXgpDc_nld3LvY1f73cg

Taiguanglin：

"功德铠就是在什么放置咒轮，车上写地藏菩萨种子字，这些功德力会在法界形成一个保护、加持我们的铠甲"。我以前讲过，这个世界没有实体的东西，只有意识和空间，在阿罗汉那里是这样。我们这里虽然看得出有很多实体，但是它背后全是意识。所以我们放任何东西都是和它背后的大神相连通的，我们放地藏菩萨的什么东西、什么种子，那是和地藏菩萨相连的。

地藏菩萨为什么要保护你呢？首先你得有愿，普度众生的愿最好，其次是出离心也行。反正你有和地藏菩萨相应的愿，他愿意保护你的愿就有效果。如果没有愿，哪怕你是坚持布施行善的人，那多多少少也有保护的作用，毕竟地藏菩萨或者其他菩萨都希望你行善的。但是如果你既没有愿，也不行善，单纯地拿个东西放在这里，就指望佛菩萨保护你，那是不可能的。

其实现实里很多家里供的那些佛像啊、什么神像里，住的都不一

定是佛，当然佛是不可能住到你的佛像里。他的意识遍虚空，他只是偶尔在你念佛的时候，知道你在念，所以看一下而已。但是很多人家里供的佛，那里都是住的什么精怪或者动物仙之类的。

因为这个人没有大菩提心，也没有什么出离心之类的，就是单纯地想供个佛，求功德，求各种好处——求财、求感情等等。这种不如法的求法就会招来外边的精怪之类的附到神像上。甚至还以佛菩萨的形象向你托梦，要求你给他供什么什么，然后给你点好处。他要是持续给好处还好说，问题是时间长了，他的要求会越来越多。

所以我要说的就是你供什么东西、放任何东西，都是和它背后的佛菩萨相联系的。所以你得先发愿和实际修行，戒行、善行这些都有了，佛菩萨自然会关照你，否则你放什么都没有用。

3、有些文章讲的法界信息是真的吗，师父眼里的法界是怎么样的？例如：①我看其他文章有些说，念孔雀明王心咒，会有孔雀羽毛之类的。②可以看到每个人做了什么事情，功德就会增或减之类。③咒音是法界宇宙本然存在的声波秘密，及佛菩萨内在自证的声波超能，所以不同咒音是不同声波，有不同效果吗？

Taiguanglin：

还有法界信息问题，我们称之为“如来藏”，或者网上什么“阿卡西记录”这种说法，其实就是连接到佛的意识当中去读取他的一些记忆，这个是真实的。而且记忆本身不可能成为负担，但是一直存在的东西，所以可以做得到。

这个能看到每个人做的事情，功德就会增或减之类，不知道你说的什么意思。

咒语是法界宇宙本然存在的声波秘密与自证的声波超声，所以不同的咒语、不同的声波有不同的效果？我说了，这个世界没有什么实体东西，都是意识，声波也是东西。声音是在二禅天的第三个天，二禅天第一个天是眼界，有眼根，第二个是冷暖觉，第三个是声音。如果是二禅三天以上的众生——这些众生都没有声音这个概念，那还有什么宇宙的声音、声波秘密这些问题吗？应该没有吧。

所以咒也是连接后边的佛菩萨，后边那个大神用的。如果你念的咒和那个佛菩萨心感应，同时最重要的还是你自己的愿力和心愿，你的修为——发愿、戒行、善行、修行，这些能和后面的佛菩萨感应，你念什么咒都好使。否则效果应该减半，至少你念的时候后面大神知道你在念，所以稍微有点效果。

W 权：

1、功德回向的分配问题：我们开始修行，阎王爷会放冤亲债主来讨债。那如果每天功课量不同，譬如某天诵一部《地藏经》，隔天诵了几部，还有布施放生也是不定时定量，这些功德回向给冤亲债主，会不会存在多得少得的问题？遇着报复执着心很重的债主，佛菩萨介入仲裁时会出现爱哭的孩子有奶喝的情况吗？

Taiguanglin：

W 权，功德回向给冤亲债主会不会存在多得少得的问题？凡夫是

没有办法看到功德的量，你只要持续回向到冤亲债主离开为止，没有什么办法用我们的视角来测量功德的多少或者对方到底得到多少，我们只能尽力地多做一些回向给他，直到他放弃复仇或者他愿意和解离开为止。

“遇到执着心很重的债主，佛菩萨介入仲裁时会出现爱哭的孩子有奶喝的情这种情况吗？”你是说执着心很重的话，对方可以拿走更多的功德这个意思吗？

这个仲裁，首先你得有忏悔之心，其次你愿意度他的话效果更好，然后才是做功德回向给他。如果对方不管怎么样都不愿意和解，那真的是没有办法，只能受报。但是如果有和解的意愿，你只要给他足够多的功德就可以和解，而且他也可以离开。

我们主要看的不是功德的量，而是抓住对方也苦这个心理点来做事的。

对方作为鬼道众生，他自己也很苦，既有对你的仇恨之心带来的痛苦，同时也有他在饿鬼道中吃不饱的痛苦，饿鬼道本身痛苦也大，所以我们在跟他和解的时候会提——你只要和解了，我们就送你去投胎、去更好的地方。用这个来勾引，并不是什么单纯的我们给你这份功德，你拿着走吧，而是能给他消除当下的痛苦，让他去投胎，所以鬼道众生愿意和解。

有时候地狱道的众生也会被当作冤亲债主放出来。所以愿意和解的鬼道众生，只要你给的功德足够他投胎到人间，他马上就走，不愿意的真的是给什么都没用，他宁愿在鬼道世界里待着受苦也要对你报

复，那就没有办法了。所以还是尽量少造恶业吧。

2、修行后食欲变得旺盛，以前吃不下的东西也喜欢吃了，这当中除了身体修复变好的缘故，跟饿鬼道众生有关系吗？还有现在吃播盛行，是什么缘故？

Taiguanglin：

修行后食欲变得旺盛，这个很正常。不光食欲会变得旺盛，淫欲也会变得旺盛，因为你身体变好了，各种欲望都会起来。

修行之后身体变好的缘故还跟饿鬼道的众生有关系，这个不好说，正常情况下应该是没有关系的。除非下边派出来的你的冤亲债主，这个饿鬼道众生有很强的食欲，影响了你的欲望，所以你也跟着一起吃。

不过你的修行到了一定程度，是可以感知到有没有冤亲债主的，哪怕是初学，一般刚开始修行不久就可能会有冤亲债主上来找，所以自己大概率还是能感受到有没有的。

现在吃播盛行是什么缘故？人有一种观察别人的欲望，有时候别人帮你做了一些事情，你就能感到满足，这也是人的一种心理。有些人是减肥的时候看不得别人吃东西，但是有些人偏偏反过来，自己不吃，但是看着别人吃就能感受一种代替的满足感，也有这种心理需求，所以吃播盛行，毕竟有人看。

但是我个人不建议花时间去做这些事情，或者花时间去看，反正看是个人自由，但是我是不建议把这个当作职业的，毕竟这是教别人不太好的事情，不是什么好事。

薛祖宜：

师父，像我们凡夫的修持静坐等，例如昨日先祷请菩薩加持指导今次的静坐，坐了一会儿突然间胳膊头向后拉，前胸挺起慢慢的，头部慢慢的稍微向下垂……类似的这种矫正对我们凡夫的是好是坏呢？如何分别有进来的外来意识的是好是坏？或是这种只是自己的意识呢？

毕竟我们的修行路上应该是一世的而毕竟我们也担心在我们的目前修行路上你又一次会离开我们的一日，很多累积多年的问题，我们一下子无法一次向你发问，有些我们遇到的安然过去就过去了。

Taiguanglin：

薛祖宜，打坐前先念佛，然后请菩萨加持，坐之后就有一种帮你调整身体姿态的过程，我认为这是好的。

怎么分辨外来的意识是好是坏？首先我一直都在教大家念咒——修大悲咒或者楞严咒，选一个拼命念，念到你在梦里都能念的程度，只要有不好的意识或者天魔外道进来，你自然会感受到，然后开始念咒，这是必须要做到的。你如果没有前面这念咒的功夫，后面打坐的时候有可能会受到很大的干扰。

怎么分辨呢？大部分情况下你都不需要分辨就知道对方有问题。因为天魔外道首先有淫欲，其次还带着情绪。佛菩萨是没有情绪的！佛菩萨的意识对你产生作用的时候，你会感到妄想变少了，然后心态变得平静了。而天魔外道都是欲界天以内的，所以他们既有情绪又有

淫欲。

所以你只要修到没有淫欲的程度，基本什么魔王都不再能干扰你。他们来的时候你就能感受到他们的情绪，一旦感受到就马上自动念起来，这样就可以吓跑了。所以还是先把咒语念好。

我离开怎么办？我会待一段时间的，如果缘份到了也会离开，但是你只要认真修行，后面就算我不在了，也会有人持续出现指导的，这个不用担心。

Mr Ayong：

致敬 Tai 师（跪合十）

1、我曾有一次睡后初醒时，好像感悟到了“高我”意识，那状态像是：一个演员，演过多世轮回剧本的角色后，最终真我自己依然是不生不灭，不垢不净的，只能如此去形容那感觉，很像《心经》里讲的有分部…… 我想问问像这种“高我”意识，是属于阿赖耶识吗？

Taiguanglin：

Mr Ayong，在我们这个境界里，你能感受到的高维最多是分别心程度——阿罗汉的分别心。再往上菩萨的妄想是根本感受不到的。我们感受到的分别心的程度，也就是第七识，并不是阿赖耶识。但是第七识也是阿赖耶识里边的驱动力、核心在外边产生的，所以你也可以理解为就是阿赖耶识和分别心——第八识和第七识的感应吧。

2、我少年时，喜欢在睡前参悟自然万物与宇宙人生，通过逻辑悟

到了很多身边常人无法理解的知识，从此智慧顿开了一点点。后来有一次在书店里偶然看到《金刚经》，好奇里面的内容时，才发现原来我所悟得的认知，早在两千多年前已写在这经书里，这就是让我开始踏入佛法之门去探索自己与学习的原因…… 我想问问像这种通过逻辑参悟而所得法，是因为前世曾经修学过禅宗佛法的缘故吗？

Taiguanglin：

我想问问像这种通过逻辑参悟而所得法是因为前世曾经修学过禅宗佛法的缘故吗？我说过在这里听我讲法的人都是前世修行的人。我这次讲的内容不是什么人都能接触得了的，所以我更愿意在这种小众的地方讲，没有办法对大众讲——人更多的地方讲，因为这个内容普通人、初学者是接受不了的。

哪怕你是第一次刚学佛，然后接触到第二次我讲法，那你也是在前世已经积下足够的福德、功德、智慧，还有修行的潜力都已经具备了，才能接触到我这次讲法。所以你说在睡前能感悟到，我相信你是前世有过修行的人。

果慧：

1、Tai 师父，弟子听说利用观想佛菩萨在自己的面前，然后再观想佛菩萨从身体里放出金光传到我身上就会得到加持。这应该不是真的吧？

Taiguanglin：

果慧，一切的加持首先是你的愿力，这个很重要，然后戒行、善

行、修行，这些都到了才有佛菩萨加持。你不管观想什么内容，首先你得有个愿，普度众生的大愿也好，不行的话，出离心也行，也能得到佛菩萨加持，虽然这不可能让你解脱，但是光有出离心也能在前期修行当中得到加持。其次才是这种观想的法门，不管怎么观想，前提还是发愿。

2、还有观想自己身上有一道金光包裹着，就会受到保护，一般外道不会入侵，这应该也不是真的吧？

Taiguanglin：

还有观想自己身上有一道金光，包裹着就会受到包围的……，有这种想象自己被保护的观想方法，也有效果。但还是那句话，先有愿。

陈丹丹：

Tai 师，我今天做了一个梦，梦里有人先是跟我说了一段文绉绉复杂的话，大概意思是最近是我生命的转机之类的，然后又告诉我寿命还剩下三个月。三个月寿命这个记得很清楚，听到后，我当时心情特别平静。就光想着我要抓紧磕大头了，也没有念咒。

前段时间，我曾经跟观音菩萨求过，希望自己不再受金钱和财务问题的困扰，然后感应到，要读 100 部《地藏经》，在清明节期间完成了。读《地藏经》的时候，我感受到地藏王菩萨的大愿，自己也发了大愿，感应到地藏王菩萨和观音菩萨就在身边。在禅室凝视观望供养的观音菩萨时，曾经感受到两次，她把净瓶中的甘露水洒给我全身。

磕大头的时候，也多次发愿，愿为众生承受苦厄，让清净无染的佛性在众生中显露，不再退转。愿意度一切众生。

在听 Tai 师您音频之前，我曾经是发愿去弥勒菩萨的兜率宫，在一次打坐中，感应到自己曾经被弥勒菩萨剃度。后来通过您知道了极乐世界和 36 万亿阿弥陀佛，所以又开始发愿去西方极乐世界。这其中也曾担心过，但是好像又感知到，弥勒菩萨告诉我可以发愿先去极乐世界。

我想问的是，我的寿命确实就剩下三个月了吗？他开始说的转机啥的，是不是我最近努力磕大头、念经、打坐，就可以延长生命呢？如果寿命真的就剩下三个月了，应该做哪些准备呢？是不是就是念经、念咒、打坐呢？感恩 Tai 师指点。

Taiguanglin：

陈丹丹，你认为寿命三个月，但是他又说有转机，所以你不敢断定是吧？那就做两手准备。你认为只有三个月寿命的话，一心求往生，把该布施的都布施掉。当下不布施，如果万一没死，先布施了就找不回来是吧？那你可以留个遗嘱之类的，把该安排的事情全安排好，都记好了存下来，然后告诉你的亲人你在哪里留了什么遗嘱，等死了该处理的全给处理掉。

如果你说转机，我个人认为这种说法是在告诉你，三个月后前面这一段业可以消掉。

比如你现在求财，那说明你现在有苦，有财务方面的问题——穷。三个月后有转机，意思就是你该受穷的果报，到三个月就结束了。后

面不能说完全新的人生吧，起码有一个新的变化，后面有新的修行和新的事情要做。所以你不用想这个，就按照原来的节奏继续修行。

慢慢：

师父吉祥，请问近视眼能通过磕头、诵经改善或消失吗？

Taiguanglin：

慢慢，近视眼能通过磕大头、诵经改善、消失吗？下面有人说了，这是共业所致，这的确是对的。但是你以个人的行为想改变这个结果，可以先向佛菩萨求，然后做足够的功德，向他兑换这个愿，看看行不行。

反正我个人建议只要不是病毒，肉身上的这种让你感受到很痛苦、无法正常修行的病可以求，其他的视力不好、有一点什么小毛病、身上有个疤之类的、脸不好看、什么长皱纹，这些就不用求了，没有用。

实际上我们修行要都摄六根或者舍弃六根境界。在你希望眼睛有好的视力的时候，心就已经在向外求，希望能看到外边更好的世界之类的，反正你想用眼睛，所以我个人不建议求这些事情。

我回家之后也变成近视眼了，可能这就是业。在山上修行的时候自己精进修行加上各种加持，所以眼睛视力几乎达到和常人不一样的状态，但是回家之后一段时间没怎么精进修行——没有待寺院里的那种精进程度，所以就回到视力有点不好的状态，也不影响正常生活，我也不求非要视力变好，该看的都看了，没什么意思，看多了反而又看出家里很多灰尘，反而受影响。

旅行的青蛙：

师父，我现在还未能理解如何发大愿，害怕自己发愿之后做不到，也不确定自己发愿的初心是否纯正。很多时候我发现我发的愿都是和我身边的人有关，其实更多是利己吧，像真正地想要度与自己有缘的人，这个对我来说我感觉有些超出能力范围之外了，我只能说尽力去做，但感觉发愿之后达不到就感觉会难受，就像立了一个 flag。像这种算是发愿吗？

Taiguanglin：

旅行的青蛙，未能理解如何发大愿，那你就去把《业》的部分重新看一遍，往下再通通看一遍，或者等以后都整理好了，书出来了再看。

你的问题是怕愿力不够大，就没有办法发普度众生这个大愿是吧？那你先发愿度周围的人和自己亲近的人，这也算普度众生，自己的亲近的人也是众生。

你只要知道发大愿普度众生是最后的大方向就可以了。现在发不了没有关系，现在是因为你对这个世界还有很多的执着、欲望，所以发不了大愿。只要这个大方向是对的，在修行上也有了很大的进步。

哈哈哈哈 火 真多摩尼(撮)：

顶礼师父！师父，曾看到很多经咒都有一个利益——速疾成就。弟子对速疾的理解很模糊，按师父之前讲解，在诚心皈依三宝的前提

下，精进修行，十年一境界。如果没有皈依三宝，仅依靠自己的修行者需要多少年一境界？甚至没有人身的下三道众生需要多少年一境界？祈请师父开示!

Taiguanglin：

哈哈哈哈 火 真多摩尼(撮)，“诚心皈依三宝的前提下，精进修行十年一境界”，这是泛泛而谈的，不是所有人都一样。每个人的根器、心境、基础都不一样，所以很难说都是这样的。但是通常来说十年一个境界。

如果你没有皈依三宝，修外道就更不好说了，这不在我们的研究范围内，不皈依三宝的修行应该算是外道修行。哪怕你没有跑去寺院里行皈依的礼，也没有拜师，你心里真实地学佛、信佛，十年前讲过“视佛如父”，把佛法当做你的人生大目标来修，那也算皈依三宝了。

多少年一个境界是很难说的，每个人都不一样，每天用的时间也不一样。我也不希望大家把境界作为一个修行目标——前面有人说一直想体验禅悦之类的。说实话你只要把大方向选对就可以了，然后要定的是每天的功课量，时间尽量越长越好。

但是在家人一开始很难做到那么长，那从一个小时开始也行。先把功课定好，每天修多长时间，修什么法门，不要给自己定个目标——到几岁的时候我要达到什么境界，这反而会给你带来很大的负担，而且大概率达不到你的要求。

甚至没有人身的下三道众生需要多少年一境界？没有人身的众生想要修佛，先得到人身才行，之前的修行都没有用！像什么蛇、东北

五仙，那些多多少少都会修行的动物，它们得不到人身的情况下，修多少都没有用的。没有从畜生道直接修到阿罗汉或者往生极乐的，下三道众生都不能这样做。

莫西：

Tai 师，您这次传法，不准备自己写文章，是吗？是不是自己写太累了？

Taiguanglin：

莫西，Tai 师，你这次传法不准备自己写文章，是吗？本来我也打算要自己写的，但后来发现居然有好几十名愿意帮忙的义工朋友，发现其中有人比我会写文章，我说的不太利索的东西，他都能把重点给整理出来，所以这个写文章、整理的事儿就交给那些特别会写文章的朋友了。人家也想要这个功德，我也可以省下不少时间来做自己的事，大家都有好处。

薛祖宜：

师父，听您问题解答的时候，听别人问您的问题是七分关心的，听自己问你的问题是十分关心的，这个是带着疑情的异众心分别吗？

Taiguanglin：

薛祖宜，听别人的问题和听自己的问题，回答自己的问题时候，关心不一样，这很正常，本来人都是这样的。我们所有凡夫都有九种分别心，这个内容在前面一个音频里都讲过。我们所有的思想都是在

有这九种分别心的前提下再作的其他分别，这个你首先得明白。

所以如果任何人说：我是没有相的，那他是扯淡的！如果任何人说：我不着相，那他也是扯淡的，因为他是凡夫。只要是凡夫，哪怕是再来人带着报身来到这个世界，像我现在这样带着报身处在这个世界，现在这样说话，就是带着分别心和执着来做事的。

除非我进入深定，直接提到阿罗汉、菩萨的境界，那个时候才是没有分别心或者无相，或者没有执着、分别心的程度。在这之上，只要是以人的形态带着报身在这里活动，不管是再来人还是普通人，他都是有分别心和执着的。至少执着于生死这个相吧。生死怎么来也解释了，分段生死是怎么来的？就是想抓住当下这个妄想的执着。都是有这个执着的，所以也没有办法说自己没有分别心或者执着，咱们都是带着这种分别心做事的。

星期三：

师父吉祥！想问下您，印度的萨古鲁所传的 isha 瑜伽以及系列的内在工程冥想之类的方法，可以帮助修行到三禅吗？萨古鲁本人说他是一位开悟大师，那他的开悟是属于几禅境界呢？

Taiguanglin：

你说的那个人我不认识，也没看过他的东西，印度的什么萨古鲁所传的 isha 瑜伽，我从来没听说过，也没看过，所以我不知道他能不能修到三禅，你问的整个问题我都不了解。

萨古鲁本人说他是一位开悟大师，他认为的开悟是什么我也不知

道，和我们可能不一样。他的开悟是属于几禅境界呢？我也不知道。

但是对于外道来说，哪怕是修为最高的，修行方面最有理论根据的道家，一般修到二禅基本是很厉害的，修到三禅已经到顶了。

妙心行：

顶礼师父！弟子请教您："参思情"，是不是在想到阿弥陀佛的时候，全身及胸口膻中部位有一种微微收紧的感觉，然后这种收紧的感觉都集中在胸口膻中这儿，这时一直看着这个部位和保持这种感觉就是"参思情"对吗？

感觉这时候因思的缘故，呼吸会变慢、变弱、变长，偶尔会停顿一会儿。妄想慢慢变少，甚至只剩下一个，就是淡淡的思念情绪。继续下去感觉胸口变成一个空洞在慢慢慢慢地扩大，甚至直到脑子里，这一大片区域里面像天空一样虚无、安详、静谧……似乎身体里的"气"在下沉……不知不觉半小时就过去了，也体会到什么是"空心管子"了，只是不知道对不对？

师父，是不是弟子只要时时刻刻一直保持这样一个状态就行了，是这样的吗，师父？（这些感觉都是早上醒来躺着念佛、思佛的时候出现的。）

Taiguanglin：

妙心行，我觉得你说的参思情应该是做得很好的了。我们要求把这种参思情的状态一直带到生活中去，不光是打坐的时候，平时也一直抓着这个思念的情绪静静地思，轻轻的、细微的、思念的情绪，一

直抓着不放就可以了。

而且这个细微的情绪是不影响你正常生活的，也不影响跟别人正常交流或者做事，你只要修到一定程度肯定做得到的。只要一直抓着不放，等抓到一定程度，这个思情也很累——产生这种念头的时候，把它一放下就能进入四禅。但是一般人很难做到，反正你你只要一天24 小时当中，哪怕有那么几个小时可以处在这种状态，已经相当了不起了，祝贺你啊！

空空无我：

师父，既然大到文明设计有剧本，小到每个人的命运都有剧本，那为什么佛要说无常呢？佛说的无常该怎么理解？佛说的无常是想让别人升起修行解脱的想法吗？

Taiguanglin：

空空无我，你得先明白什么是“无常”？“常”是什么，不变化的东西就叫“常”。在佛法里不变的东西，唯有一个自性！自性，不生不灭不垢不净——《心经》里的话，但《心经》里也没有说这是自性，反正自性恒常，这是唯一不变的东西。其他在自性里产生的所有妄想都是变化的。

妄想、分别、执着，我们到执着这个层面上，所看到的整个世界都是在变化的，所以叫“无常”。常的唯有自性，其他一切全是无常。我们这个文明剧本写好了也会发生一些意外，所以需要有人打补丁，这也算无常。小到个人命运剧本也是，人有自主意识，所以会做一些

和剧本不一样的选择，所以个人的命运也是无常的。我们看到的所有物质、世界、命运、业全是无常。

佛说的无常，想让别人生起修行解脱的想法吗？并不是，这个世界就是无常的，所以任何无常的东西，你只要认为它是真实的，一直追求，必然会带来痛苦，因为它是无常的、会变的。反正你认为能给你带来快乐的任何东西，最后都会消失或者变化，然后给你造成痛苦，所以佛是不主张追求任何变化的东西的。这就是佛法基本的人生态度。

常住真心：

Tai 师父吉祥！

1、请师父开示，弟子下载了木鱼声，听着念佛觉得很摄心。请问如果静坐时候跟着念，长期不会有问题吧？（因为您以前说静坐要把注意力收回来。）

Taiguanglin：

常住真心，都摄六根问题，念佛觉得很摄心，请问如何长期静坐跟着念？你静坐跟着念佛的时候，不要把注意力放在外边。你注意力不在录音机上，声音也会传到你耳朵吧？所以耳根圆通法门要求把注意力放到你的脑袋里边两个耳朵中间那个位置，所以你听声音也不要把注意力放在外边。不管注意力放在哪里，声音还是会传到你的耳朵的。

所以一般初学如果注意力散乱，建议把注意力放到丹田上，这是最安全的，要么你能观想佛也可以。但是如果你专注地念佛，就把注

意力放到丹田处。

2、弟子觉得自己蛮有想帮助别人也知道真相（佛法）的心，这次听法也下决心发大心，请师父开示，发心会不会也有梦考啊。鄙人愚钝，见笑了哈。

Taiguanglin：

发心有没有梦考？这个跟那些戒肉什么不一样，也有梦考，有些人说有，有些人说没有。我建议不要管这些，你认为它有可能就会出现，你认为没有，不关心就不会出现。

主要是发心，最好每天开始修行前，先念几遍佛菩萨名号之后发愿一次，这样不断地强化自己的愿，这是有必要的。不要想着发愿一次以后就没事了，可能过一段时间自己就慢慢退步了。

史殿永:

（弟子：灵感能量）我家小孩今年中考，现在考试的时候，心慌、心悸、手脚无力。平常隔三岔五地也练习双盘（第一次打坐的时候，感觉很殊胜，意识飞出地球），还有考试前，也会做顺腹式呼吸（坐在座位上，加深），请问师父这个有办法吗？我放生和念《地藏经》该如何回向？还是说回向十法界，请佛菩萨加持？

Taiguanglin：

史殿永，你说孩子中考，现在考试的时候心慌、心悸、手脚无力，这是孩子的问题，是吧？小孩子紧张或者什么这些现象都很正常，短

期内没有办法改变。我们学佛的人信心不是来自于自己，而是来自于佛菩萨——佛菩萨的加持和保护是我们最大的信心。

所以你要先确保自己能得到佛菩萨的加持，这个大愿、戒行、善行、修行都有了，就有加持。所以对于小孩子来说你没有办法要求他做到这些，但是你单看考试，如果他学习足够认真、努力，该学的都学到了，他自然会有信心，也就不会出现这种状况。

心慌、心悸、手脚无力，其实就是他在考试方面没有信心，才有这种现象。所以作为父母，你能为他做的一个是督促他好好读书，好好学习，然后多为他做点功德，回向给他，让他在功德这个层面上能够获得更好的名次。

因为小时候能读好书，或者上个好学校，这也是福报。所以你得先做好功德，然后直接告诉他：我为你这做了这么多的好事，你应该能得到相应的好处，这样解释一下，让他相信能够上好学校，这样有了信心就不会有这种不好的情绪发作了。

放生和念《地藏经》如何影响？你把功德回向给所有法界众生之后，再求你的愿望——孩子好好读书的愿望。或者你也可以把这些功德回向给你的孩子，希望他怎么怎么样，但是按照你说的先回向给十法界应该是更好的——不是回向法界，而是法界一切众生，然后再向佛菩萨求——让你孩子考上好的高中。

Tai 师父 2024 年 4 月 27 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

三日空：2024-04-27 19:44

顶礼师父!!

今天放生泥鳅，平时放的水道淤泥整治，整成了黑泥塘，水质好点的地方全是钓鱼的人，找别的河道我怕时间太长泥鳅死了，没办法就只能放黑泥塘了，回来之后很不安，师父，如果泥鳅因水质不佳而死我是不是罪过就太大了……

Taiguanglin：

三日空，放泥鳅放到了黑泥塘。泥鳅不就是活在淤泥里的吗？我觉得应该没事。泥鳅没被你买下来之前是肯定会死的，但是你买下来之后放到泥塘里，起码有了活下去的可能性，那就有功德。哪怕它死了，你也不是故意的，你是希望它活的，好心之下放的，所以应该还是有功德的。除非你是故意放进不能活的地方。

回忆助攻：2024-04-27 19:43

Tai 师好，向您请教：

1、咒语发音和念咒专心程度，对念咒效果都有什么关系呢？

Taiguanglin：

回忆助攻，咒语的发音并不重要。同样的大悲咒，有中文汉语、梵文，韩国语、日本语，东南亚也有一些念大悲咒的，不同的发音都

有，但都是有效果的。这个和发音没有关系，是和专心程度、和脑子里妄想少的程度有关系。还有你的发愿，发愿更重要，你是以什么心态念咒，这个是很重要的。

2、听说极乐世界时间流速慢，去兜率天跟随弥勒菩萨修行，会比极乐世界成就速度快吗？兜率天更容易去吗？

Taiguanglin：

你问去极乐世界好，还是去兜率天跟弥勒菩萨修行？去了极乐世界的话，虽然速度慢，但是肯定能成阿罗汉，不会有什么其他事，弥勒菩萨那儿就不一定有这个效果。

弥勒菩萨那里的兜率天内宫，时间流逝也和外边不一样，但是那里不可能让你直接成为阿罗汉，所以学到一定程度就得下来消业，那个时候你并没有像在极乐世界那样拥有 36 万亿佛的加持力。所以看你的选择吧，最稳妥保险的方法还是去极乐世界。

说时默：2024-04-27 15:01

师父好，想问一下经常吐白痰是怎么回事。平常呼吸比较短，会有手脚冰凉的情况。

Taiguanglin：

说时默，经常吐白痰应该是炎症，支气管炎、呼吸道感染之类的。你手脚冰凉、呼吸短促，这都是腹式呼吸没有练好，打坐之前先把腹式呼吸练好的话，后面的修行都是很容易的。

天才樱木花路：2024-04-27 14:47

顶礼 Tai 师父：

1、佛学理论讲：见思惑是我执（见惑 88 品，思惑 81 品），破完我执成就阿罗汉。但阿罗汉法执未破，这法执具体指什么？阿罗汉的变异生死又是什么？

Taiguanglin：

天才樱木花路，阿罗汉是没有执着的，所以也没有我执，只有相。你说阿罗汉法执未破，这个“法执”怎么解释？世间万物都可以称之为法，认为世间万物存在，这个叫法执。还有一种所谓的法执是修行人修到一定程度之后，认为自己认识的那个佛法就是正确的佛法，这也叫法执。我认为“阿罗汉法执未破”这句话本身就不成立，阿罗汉那里没有执着心，只剩分别心。

还有这个变异生死，我不知道你是从哪里听来的，我说的是“分段生死”吧，但我也知道，我也看过，在佛经或者各种论、疏、品里的确出现过。阿罗汉的变异生死，我认为是后世那些修行者们给佛经里加的解释，对我们现在人来说没什么意义。你还不如按照我写的，先了解分段生死是什么就可以了。分段生死就是：你对当下妄想的执着，想让当下的妄想持续下去的执着，有这个执着就成为凡夫，成为非想非非想处天的众生。

2、初果罗汉跟初禅有什么关系吗？

Taiguanglin：

然后第二个问题，初果阿罗汉跟初禅有什么关系？只要能把所有执着心都灭掉成为阿罗汉，就叫初果罗汉，和初禅不是一个境界。只要灭掉淫欲就叫初禅，和阿罗汉不是一个境界。你先把十年前的书看一遍。

虔诚的行者：2024-04-27 12:11

顶礼 Tai 师父！

我打坐过程中不疼比较舒服的时候，自身感觉什么都不想，无记空的状态下，气脉不会运行。参疑情状态下，气脉才会开始运行，不知道这种感觉是否正确？

Taiguanglin：

虔诚的行者，无记空就是单纯地发呆，把脑子放空。这种状态不管坐多久也没有办法成就，因为你没有针对性地去消灭那些执着心的部分。

参疑情的情况下会运行，因为疑情就是情绪的中心点，在膻中这里。开始形成中心点的话，这个气会形成一个车轮式旋流，从后背上来前胸下去形成旋转。如果没有专门去参疑情，不用情绪来进行推动的话，可能就一直处在平静的状态，但是实际上灭不了情绪，也灭不了外边的文字妄想和注意力。

呵难：2024-04-27 10:22

据莲池大师《竹窗随笔》载：武则天仿效汉朝吕后用人彘的酷刑，杀害皇后王氏及萧淑妃等人，萧淑妃临死前发下毒誓说：愿自己生生世世为猫，武后为鼠，生扼其喉而啖其肉。至今猫鼠二人中尚有二人受生，追报复百千万遍未已也。是真的吗？誓言，尤其毒咒（愿）的威力有这么大吗？

Taiguanglin：

呵难，武则天和王氏萧淑妃一事，武则天虽然不是再来人，但也是经过筛选之后安排的人，被她杀害的大部分都是她前世的仇人，所以这两人猫吃老鼠的事儿，我认为是后世过度夸张的说法，并不是她们俩之间的事情。

因为武则天对中国历史有过重大的贡献，别的不说，武则天把女人的地位在整个社会上提高了一个层次。前面讲过把女性的地位提高的原因。

还有这个誓言毒咒、愿的威力有这么强？伤害别人的这种愿，你得先有业才行。自己先受了伤害才能进行反击，在无缘无故的情况下想靠愿去伤害别人，这几乎是不可能的。以前听说在日本有专门帮人诅咒的诅咒师，来委托的人都是被伤害了要报复，这种情况下管用。否则单纯地想害死别人，特别是要害死有大功德的人，这个不太可能。

师父您说身体修复后不单食欲，连淫欲也会旺盛吗？但弟子目前只有食欲变旺盛，淫欲几乎感觉没有，其它欲望也越来越少，这什么原因？

Taiguanglin：

呵难，我说的身体修复，食欲和淫欲旺盛的这种说法，都是泛泛而谈的，只能说七八成、八九成的普通人是这样，很多个例不是按照这个来的。修行境界的提升速度也好、个人的障碍也好，都不是按照个人情况来说的。

你的这种个人情况，觉得淫欲没有那么强烈了，这就是好现象。因为淫欲在下面，然后才是食欲，如果你淫欲灭得差不多了所以淫欲不起来，那就是好事儿。

DD 泰粉丝：2024-04-27 08:11

师父，我母亲，从去年开始，每次受八关斋戒前一天（偶尔当天）会很难受，发生过便血、腰腿痛等等，她认为是违缘在障碍，只要自己坚持，会慢慢变好，但前天她说自己痛得承受不了，有点想死了算了的感觉。为啥会这样，接下来该怎么办？（业障还是她太敏感神经质？）

Taiguanglin：

DD 泰粉丝，每次受八关斋戒，你是每年受一次还是什么？戒律不是受一次就可以了吗？除非自己破了戒又想重新受戒，一般情况下都是受一次的吧。再说我对这种仪式并不是那么重视，你只要心里想着“这个戒我要守”就可以了，没必要一定要去受戒之类的。

受戒这种形式，也是等你觉得这个戒自己能守的时候再去受。你守不了的情况下受了戒，然后强迫自己去守，反而是烦恼之上再加新

的烦恼，你先自己练练，觉得这个戒能守，那就再去受戒。

每次受戒很痛苦这个事情，只能算有业障，那不去受戒就可以了。有业障就先消业，先念《地藏经》或者做功德来消。受戒也是一样，你不受戒的情况下也可以守戒的，也可以不吃肉不邪淫的，没必要一定要先去受戒。先念《地藏经》做功德，然后发愿，劝你母亲自己发愿是最好的，然后忏悔。

先拜众生再拜佛：

关于小灰人的故事，师父是否能展开说说？记得之前音频说跟魔王捣乱有关。

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，小灰人是外道修行者不想遵守正常的死亡和重新投胎这个规则，他可能在修行过程中做了一些不好的事情，知道自己正常死亡的话，阎王那里审判之后不一定能得到人身，所以就在死之前想硬闯天界，这在现实里叫渡劫。

他把肉身舍弃，意识直接闯天门，能闯过去的话就算成功。天门那里也有人守着，他们会阻拦，在我们眼里这就是一种渡劫。闯过天门之后他已经没有这个世界的肉身了，到了那儿就成了意识形态的生命，但是没有经过正常的死亡和重新投胎，没有得到新的命运剧本，所以他到了天界就成了无业游民，是非法偷渡进来的偷渡客，到天界之后他是找不到任何归宿的。天界也有警察抓那些人，所以他的唯一选择是继续往前、往更高的天界偷渡，偷渡到“他化自在天”——这

个魔王天的时候，就再也上不去了。

实际上魔王的修为比欲界天要高得多，他就喜欢待在那里。魔王在天门处设个大网，专门捕获这些偷渡而来的修行人——以为自己能不经过死亡，不经过重新投胎就能上天界的这些人。一旦抓住他们，魔王就给他们一通洗脑，把记忆给消掉，然后拿他们当个消耗品来用，让他们到下边去捣乱。

这些人因为没有经过正常的死亡，没有得到新的命运剧本，所以他们做事是没有因果的，这也是一种漏洞，但也是用来惩戒那些喜欢偷渡、喜欢作弊的修行人的，而且魔王也不会背这个因果。所以说魔王是个相当聪明的人，在佛经里他虽然向佛捣乱，但是自己是从来没有动过手的，都是派他手下的其他人来动手。实际上他并没有对佛做过什么坏事，只是劝佛早点死而已。

佛入灭后，他派自己手下的那些魔子魔孙们下来捣乱的时候，他的直系手下们是有命运剧本的人，这些人魔王也是爱惜的。但是对于这些偷渡来的，没有合法身份的人，就让他们当个消耗品，就是现在所谓的临时工，拿来随便用，让他们去做一些别人不愿意做的事儿，去净干一些坏事。

星星要早睡 l:

1、大师，我日常放一个注意力观丹田，想修复多年肠胃炎。请问这个注意力应该放在哪？是关元穴，还是气海穴，还是神阙穴，还是

内部的小肠区域，或者观小腹起伏。我感觉观内部小肠区域感觉比较好，气海还行，观关元穴淫欲会很重……

Taiguanglin：

星星要早睡，正常观丹田就是把注意力放到小肚子内部的小肠，不用放到什么整个身躯内部的深处，只是皮肤下边一点的地方就可以。

空空无我:

2、买盗版东西算不算偷盗？

Taiguanglin：

买盗版东西算不算偷盗？这个算吧，但是得看是什么情况。你只能用得起盗版的情况下用盗版，这没什么问题，因为正版用不了，那就先用着盗版，就算有果报也应该是轻的。最主要的是拿盗版赚钱的那些人，咱们消费者算其次，我是这么认为的。我以前也用过很多盗版，那个年代大家都能不花钱就不花钱，尽量都用盗版，整个国家风气都是那样，这能怪谁呢？

3、A 这一世伤害了 B，B 来世又伤害 A，假如 A 不记恨了这样两人业可以消除，那么两个人一起犯的邪淫该怎么消除？

Taiguanglin：

邪淫也同样以邪淫的方式消除。尤其是，如果你们两个人之间的邪淫伤害了其他人，比如说你勾引了有夫之妇，有人受伤害了，这个事情肯定会以咱们都能想象到的那种方式——每个人都换一个角色

再来一遍。

在目前这个社会，两个男女互相喜欢，在自愿的情况下做的婚前性行为，不应该算邪淫。因为古代社会风气不一样，只能先结婚再谈恋爱、洞房之类，结婚也有“父母之命，媒妁之言”这种说法。在这种社会环境下，女方家里父母不同意，但是作为一个男的去勾引女方，把人给带着跑了，这样就可能同时伤害了好几个人，不光是女方，还有她的父母，这个也是有果报的。

但是总的来说，现在这个社会环境里，婚前性行为都不算邪淫，我是这么认为的。虽然我劝别人最好不要有婚前性行为，那个时候我认为这也算邪淫，但是现在整个社会风气都已经到变成这个程度了。两厢情愿、谈恋爱过程中有的，那就不能算邪淫吧。

AuntSally (瑛)：

顶礼 Tai 师父！今请问：

1、得遇师父已半年，很惭愧这个月才开始戒肉。对于家里冰箱里储存的海鲜、肉食不知如何处置为好，送人或扔掉，感觉都不妥，敬请师父开示！

Taiguanglin：

AuntSally(瑛)，这个肉怎么处理？按照以前佛陀时代的做法，埋掉是最如法的处理。肉或者其他食物埋掉的话，在土里还有很多其他的小生命们去吃掉它，这个是最合理的方式。但是对于目前来说只能扔掉，就不要送人了，送人等于你又造了新的业。

2、打坐时借助绑带来固定脚可行吗？

Taiguanglin：

打坐时借助绑带来固定脚，可以是可以，但不要过度强迫自己，到一定程度就可以了，时间太长了就有可能会伤到。

悟空：

请问 Tai 师父，这段时间晚上睡觉的时候气就不自觉的往眉心聚集，可以通过导引强行压下来，但是不管的话又不自觉的往上跑，现在晚上经常失眠，之前有段时间意守过眉心，但是听说不对就没有再守了，请问这种情况是出偏了吗，请问有没有什么解决办法呢？

Taiguanglin：

悟空，平时睡觉时都要观丹田，观丹田是最安全的观法。十年前的书里就讲过，不要把注意力放到胸口以上的任何部位，最后都会出现不好的现象。因为习惯了这种修法，到你想换的时候，很自然地又会把注意力放到原来自己习惯的地方。所以尽量一开始就放到丹田，不要想着什么眉心、胸口这些。我连观呼吸都是不建议的，你要观的话，静静地感受呼吸就行，不要去控制呼吸，观丹田就行。

Neo4,：

顶礼 Tai 师！下来传法规矩：不树立过多偶像。阿弥陀佛不亲易下来。那为什么印光（大势至菩萨）说善导和尚是弥陀化生而并非是

其他菩萨？这不是有点冲突吗？留下了一个漏洞吗？

Taiguanglin：

Neo4，阿弥陀佛是不会到这个世界来投胎的，没有投胎过。但是他有必要的话会给人看一下化身，所有佛菩萨都可以这样。

“善导和尚是弥陀化身而非其他菩萨”，这个就是这么说说而已。我们极乐世界大部分人做的事情要留名的话，都会留下观音菩萨的名字。所以感觉观音菩萨影响力很大，出场率很高，实际上没那么多，其他很多人一起做的事都推给观音菩萨。这边也是，我们说善导和尚是阿弥陀佛化身，就是那么说而已。善导和尚是教职业的一个菩萨，也不是大势至菩萨。

王先森：

还有一个问题师父。如何判断一个业的因果问题，就像您之前讲的小和尚杀羊的故事。故事里小和尚杀羊后这是这段业的果，但小和尚杀羊后这算不算又造了新的因吗？比如我挨了一顿打，这是对方造因，还是我受果报呀？感恩师父开示。

顶礼师父！感恩佛菩萨和太师加持，已经把烟戒了！师父以前说过，抽烟人临终后因为中脉不通无法往生。请问师父戒烟后多久后可以清除烟障。修到什么程度就不影响往生了？感恩师父开示。

Taiguanglin：

王先森，小和尚杀山猫的那个故事，不是小羊，是杀山猫吧，师父叫他去杀山猫，然后山下有妇女生产这个故事吧。在这里是那个师

父让他去干的，他是懂得怎么消业的，所以业到这里应该是结束了一段。但如果是凡夫之间相互杀来杀去，那这是互为因果，这回我打你，下回你打我，然后再下回我又接着打你，这样因果就一直轮转下去不会停止。

比如我挨一顿打，这是对方造因还是我受果报？你们俩之间没有前世任何因果、任何缘的情况下，对方先打了你一顿，那是他先造了恶因，后面你又打他就是他受的果报。如果前世你曾经打过他的话，那你这回挨打是受果报。

反正凡夫是很难判断的吧，有可能是前世有因，有可能是没有因发生的随机事件。所以不管什么情况，我们都是劝凡夫忍辱，忍一下让这个事情结束就可以了。

王先森，戒了烟之后，多久能清除烟障？你只要双盘打坐到两个小时，烟障就可以清除了，前面要用磕头来加速。每个人修到两个小时需要的时间都不一样，咱们按照正常情况，十年一个境界来说，那一般十年就可以，如果精进修行的话，可能七八年也可以。

如语：

顶礼太师，弟子有疑惑，恳请师父讲下对于《僧伽吒经》的看法。

Taiguanglin：

如语，《僧伽吒经》以前好像有人问过，我也回答了，甚至因为这个经还跟师太发生过问题。

我对《僧伽吒经》的理解是：故意不说什么修行法门，实际上没

有什么准确的修行法门。因为《僧伽咤经》是针对阿罗汉说的，阿罗汉的修行都是靠上边的菩萨，或者等觉菩萨之类更高级的人，用以心传心的方式，就是意识重叠的方式，一层一层往上把他带出去的。这个算是法门，在这之上没有其他法门，所以只能用这个方法。

这个经里从来不提什么是法门，但是不停赞叹僧伽咤法门，可能就是这么写，让人产生好奇心吧。

凌飞：

师父，我一直持的是莲花生大士心咒：嗡阿吽，班杂咕噜，贝玛悉地吽。就是前段时间晚上遇到同小区大叔牵着小狗，我从小怕狗躲着走，心里一直默念此咒，它一直朝我狂吼，被它追上去咬了一口。我想问的是：是不是有啥预示啊我不适合持此咒？以后还遇到这个小狗，我还能持咒么？

Taiguanglin：

凌飞，莲花生大师心咒，你念了之后被狗咬了。这种事情如果是业的话，那没办法，有可能你前世伤害过小狗，这回就被咬。还有一种是你还没有修到让动物对你产生欢喜心的程度。不管什么动物，只要你的境界够高，起码能修到个二禅、三禅程度，能使任何动物都对你产生欢喜心，至少不会产生恶意的。

所以你看到小狗就怕，本身"怕"这个情绪肯定是前世有因的。咱们虽然不讲算命，但是有些人从他的八字上，或者一些算命方式上能看出这个人容易遭动物撕咬，有这种命格的人，都是前世伤害过动

物的人。

所以我劝你还是先从发愿忏悔、念经消业、功德回向这种方法开始，不要关注什么“念这个咒不灵”这种想法。咒本身没有什么灵不灵的问题，不管什么人念，只要心够纯发愿正确，都有效果的。

向善：

师父。

1、请问《道德经》有什么漏洞吗？

Taiguanglin：

向善，《道德经》的问题。“道生一，一生二，二生三，三生万物”这就是《道德经》里的宇宙观吧。在这里“道”是什么？老子也没有明确地说，但是我们大部分人看这一句的时候，都会认为“道”并不是意识，“道”是某种本来就存在的物质，往这个方向理解的。

所以说《道德经》和道家都是物质在先的唯物主义的，这就是我认为的《道德经》的问题：不是唯心，不是意识在先，不是万物唯心造。《道德经》是万物唯这个称之为“道”的物质造的。

2、《维摩诘经》核心讲什么？

Taiguanglin：

《维摩诘经》的核心讲什么？《维摩诘经》以后会讲的，到时候再听吧。现在已经开始讲《金刚经》，先把《金刚经》讲完。

九品莲花开：

顶礼大士，请问：

1、释尊和弥勒菩萨掌控的娑婆世界，是从燃灯佛的佛世界的分家来的，还是说他们探索了一个没有佛缘又根性最差的无限地狱世界来传法呢？

Taiguanglin：

九品莲花开，娑婆世界是新创造的，但并不是那个无限地狱世界，是佛从上一个佛的世界里分出来的一部分众生，很难说从那个世界带来的众生占不占全部人数，是从很多个世界分出一些和自己有缘，和自己的弟子们有缘的众生，再一点一点凑齐成一个新的世界。

所以你说“是燃灯佛的佛世界分家来的”，这句话没错，但也不能说全来自于燃灯佛的世界，（而是来自于）很多个世界。把很多世界的众生凑到一起的时候，发现很多众生相互之间没有业，所以又给它分成很多个小世界，这样来分的。

2、诸佛同体，但无缘众生的自性和因果不能相互影响和加持，所以诸佛同体只针对有缘众生吗？

Taiguanglin：

诸佛同体是佛、菩萨、罗汉到凡夫，所有众生的意识在自性这个层面上全部重叠在一起，这么理解就对了。

加持和互相影响的前提是：你得知道有这么一个众生。如果你是佛，你得知道有这么一个众生，比如说，有一个人叫“你妈妈”，你

得知道这个法界里存在一个叫“你妈妈”的人，这样才能对她产生什么加持也好，其他各种关系都有可能发生。但如果你不知道这个世界有这么一个人，根本没有办法产生任何关系，是做不到产生加持的。

所以说佛的加持只能加持到“自己记忆中的众生”身上去，而且因为诸佛同体，诸佛的加持力会层层层叠，但是没有办法直接加持到没有在自己记忆中留下痕迹的那些众生，因为你不知道他的存在。

一开始只能这么说，但是到了佛的境界，他是可以看到所有世界的所有众生的妄想，但是这个人并没有在他的记忆当中留下任何痕迹的话，在佛的意识里，只能知道有这么个众生，但是没有办法进行加持。

加持力也是一种有所作为的表现，所以你的加持力一旦有所作为的话，只能往你记忆当中已经留下痕迹的众生来做。

SNZYLG：

Tai 师父好，

1、现在双盘过程中关节真的也和师父开示一样也会自己动，今天坐了 120 分钟，过程中突然感觉后腰突然变轻了，然后由肩膀和脖颈为中心热流涌动，感觉肩膀被抓着向上提自己动，想问下师父为什么气脉经过时，我没有穴位疼痛的感觉而是震动，震动后身体轻松舒服，是全身都振完了一遍，才会开始感觉到气脉经过的穴位疼吗？

Taiguanglin：

SNZYLG，坐了 120 分钟，已经相当了不起了！在这里学习的人

当中，到现在为止能坐 120 分钟以上的人好像并不多吧。很多人都处在刚开始的阶段，就算是学的时间长的人可能没有精进吧。至少能坐到 120 分就已经很不错了。

还有你说的这些都是好的现象，好的现象就没有必要管。是先震动后气脉通，还是先气脉通了再震动，每个人身体情况都不一样，很难说的。有些人从来没有震动过，有些人连气脉通的感觉都没有的情况下就已经通了，本来身体就很好的情况下，都感受不到气脉通不通的那种感觉。

所以只凭个人的感觉来说，你坐得越来越舒服，身体的感觉变得越来越轻，这就是方向对了，修得也正确。所以不用特别地再从身体感受当中去找什么对与不对的问题，只要感觉越来越轻松就好了。

2、打坐状态下身体自己动,我是幅度比较大的,是稍微控制点好？还是完全放任不管？

Taiguanglin：

还有打坐状态下，身体自己动幅度比较大，稍微控制点好吗？我认为放着比较好。你越是想控制的话，有可能你的心态就没有办法专注，所以还是不用管的最好。

猛烈断除：

Tai 师您好！关于淫戒，听音频您一直强调在家人的戒律，但是你又特别解释了跟现在普传书上说的有所不同，什么看一眼、想一下之

类的都不是大问题。假如两个人都穿着衣物，两人都知道坚决不能与对方发生真实的夫妻关系，由于淫心驱使，所以隔着衣物拥抱磨蹭或者抚摸对方，事后又非常的后悔，这个样子完全就是心中那种强烈的淫欲难以磨灭导致，这样是否算是破戒？

Taiguanglin：

猛烈断除，淫戒怎么样算破？如果在菩萨的境界里说，只要动一下念头也算破戒；但是对凡夫的境界来说，只要没有真实的性行为就不算破戒，拉个手、亲个嘴这些就不算，不要想的那么严重。

另外，您是否方便将现代的淫戒重新定义。

Taiguanglin：

另外您是否方便将现在淫戒重新定义？我认为现在社会里婚前性行为很普遍，而且这种行为已经是社会的共识，所以这种都不能算是犯了淫戒。只要两厢情愿双方都愿意，那就不能算破戒。当然婚姻之内的也不算破戒。

不过我劝人的时候，还是尽量会劝“不要有婚前性行为”。我都是这么劝的，至少对于劝人有那么一点点资格的人来说，道德标准还是稍微得提高一点，不能直接劝什么“婚前性行为没有事的”。但是我说这不算破戒，如果是两厢情愿，算是你们之间前世有的业，所以没必要为这种事情特别上心，尤其是已经过去的事儿，心里忏悔一下也就可以了。

就算发大愿度尽自己意淫的对象，万一对方堕胎很多很多个，这个发愿有用吗？

Taiguanglin：

还有发大愿度自己意淫的对象，这个大愿和对方的业多少没有关系，对方就算堕胎很多或者杀了很多人，你只要在未来能度他的时候度他就可以，这和你的愿是没有关系的。

---

all is well：

请问 Tai 师父：关于见性，《达摩大师血脉论》以及《黄檗禅师传心法要》是不是已经不适合现代人学习了？感恩您开示！

Taiguanglin：

all is well，《达摩大师血脉论》以及《黄檗禅师传心法要》是不是已经不适合现代人学习了？并不能说不适合学习，而是他们那个时候写的书不是按照我们现代人的语言来写的，所以我们难以理解。

还有他们那个时代的人根器比咱们要高一些，所以这些书都是针对于境界比咱们高的那些修行人写的。我们现代人要想学这些书，你得先有一定的修行基础，还有对佛法基本的认知。大的框架你都知道了，再去看就能看得懂，所以不是说不适合学。

W 权：

1、感觉这个世界其实只有一个“我”，其他皆虚幻……然后看到净界法师说“空是空掉自己心中的妄想，不是空掉外境，空掉外境是

断灭见”认为这个世界是虚妄的，这个想法是错的吗？

Taiguanglin：

W 权，认为这个世界是虚妄的，这个想是法错的吗？以前讲过凡夫谈空，你去听听那个音频。

对于普通人来说，外部的世界是真实存在的。你只是脑子里认为外边都是空的，这么认为是错误的。你得先把心的意识构造全部了解一下，然后才能知道最外部的世界是怎么空的、怎么消失的，这样才行。

就是说，你得知道文字妄想之后的“六根境界”，对于六根的作用都要了解，然后了解怎么灭六根境界才能进入空的境界，这个过程你得先了解才行。只是单纯地认为外边是空的，这么想是妄上加妄。你去听一听那个音频。

2、唐朝的庞蕴居士一家人修行证果，将万贯家财尽沉江心，而不去救济贫苦，认为好事不如无事。他们这是到了要成佛的阶段了吗？即使善缘也要尽量少结——对凡夫适合吗？

Taiguanglin：

唐朝的庞蕴居士一家人修行证果，但万贯家财尽沉江心而不去救济贫苦。庞居士是商职业菩萨再来的人，所以对菩萨来说，不结缘反而更好。而且从菩萨的视角看，做好事帮助别人，有可能让对方对这个世界产生更大的执着心。所以说菩萨是不结善缘也不结恶缘的，尽量不结缘最好。

但是对于凡夫而言，你前面已经造了很多的恶业，这些恶业没办法消的情况下，就得先造更多的善业来对冲。就像我们小时候受伤，父母来帮我们度过难关一样，受伤是恶业，父母是善业。小时候受伤是前世恶业导致的恶报，除了那些父母子女之间互相伤害关系不好的之外，正常的父母对你关心关爱，应该是和你前世有善缘的人，他就帮你去扛过这个受恶报的过程。所以对于我们普通凡夫来说，广结善缘是对的，多行善、多积福德是对的。

3、有什么方法在可以不造新业的同时又能快速消业呢？

Taiguanglin：

有什么办法可以不造新业的同时又能快速消业。有这样的方法吗？我是不知道的。不造新业是连善业也不造的意思吗？你什么业都不造就静静地待着，虽然我们修禅本身就是要静静地待着，但是你要消业的话就得受报！

在这里没有什么快速消业的方法，只能做到大灾小受提前受报。精进修行、发大愿度那些和你之间有缘的冤亲债主，然后戒行、善行、修行都到了，大灾小受提前受报是可以做得到的。但是这个也不能说是快速消业，因为谈不上快多少，可能就快一点儿。

雪晴：

顶礼太师：

1、世间各教义戒杀，但却有门派争斗甚至宗教战争，怎么看这个

情况？

Taiguanglin：

雪晴，世间各教教义戒杀，但却有门派争斗甚至宗教战争，怎么看这个情况？因为众生本来就有很强烈的杀戮习气，所以不管给他们什么理论，都会拿来作为杀戮战争的理由。所以哪怕你给的是戒杀的宗教，后面也会被拿来作为一个杀戮的理论根据或者宗教理由。所以这是众生的问题，并不是宗教理论的问题，人类就是喜欢杀戮而已。

2、若无争斗，门派很快消失又该怎么办？

Taiguanglin：

第二个问题若无争斗，门派很快会消失又该怎么办？这什么逻辑？有争斗就不消失了吗？争斗本身也是众生的习气，这个世界的众生就喜欢杀戮争斗。所以门派一开始只给一个，在传播传承的过程当中会出现分歧，然后分成多个门派，相互之间互相斗争。但是不能说没有争斗的话，门派就会很快消失，有了争斗也不能说门派不消失，反正我觉得你问的逻辑有问题。

3、欲界无杀业，但修罗界争斗很重，也是有杀人的吧？

Taiguanglin：

欲界无杀业，修罗虽然生活在天界，但是他们是喜欢斗争和杀戮的。他们处在的那个天界环境比这里要好，但是他们之间的杀戮之心还是那么重，这个和欲界无杀业是不一样的。虽然是天界，修罗是修

罗，正常欲界的天人是没有杀业的。

4、欲界有淫欲，就会有妒忌有阴谋吧。发展下去怎么觉得和世间差不多呀。欲界也是按剧本设计的吗？

Taiguanglin：

欲界有淫欲就会有嫉妒和阴谋，发展下去怎么觉得……。有嫉妒有阴谋也不一定要杀，这个世界有严重的杀戮习气，但是天界是没有杀戮的。相信现在大部分人，不可能因为和人有了一点小争执就想着杀对方。天界也是，欲界天的所有天人不管有任何争执，不会想到去杀人来解决问题。

欲界天其实也不需要过多的设计，因为那里是直接由天王来管理的。由神来管理的神治文明嘛，就不需要什么特别的剧本。虽然有剧本，但没有像咱们人界的这么复杂、维护起来这么难。

Tai 师父 2024 年 5 月 20 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

偶米大：2024-05-20 16:55

1、顶礼师父！性欲太强会泄露精气神，这是修行人普遍存在的问题，那要如何做到不漏呢？

Taiguanglin：

偶米大，普遍来说，灭淫欲没个二十年是不可能的，所以慢慢来，不着急。再按照前面讲的正常的修行过程，该打坐就打坐，磕头、念佛、念《地藏经》什么的，不该吃的就不要吃，这样慢慢来就行，这是不能着急的事情。我也没有办法用一句话说怎么灭淫欲，你去听初禅那个音频，怎么做到初禅，它有个过程，这都需要时间。

2、如何改掉抽烟的坏毛病？

Taiguanglin：

你如果能修到灭淫欲的程度，抽烟这个毛病都不算毛病，慢慢就没事了，你都不用去想，自己自然而然就不想抽了。

无为心内起悲心：2024-05-20 12:35

师父好，想问一下修到四禅以上断灭情绪之后，对于别人伤害过我们的行为，是不是已经放下了执着，不需要再去伤害对方一次了，那为什么指点消业的时候还需要去杀掉对方什么的？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，为什么以杀掉人的方式来消业？因为消业是双向的，不是一个人的事。有些一个人的事可以忍或者不报复，但是你得帮助对方把业给消了，因为对方也要成佛。至少从你的角度来说，你要把和你有缘的这些众生都带到阿罗汉才能成佛，所以你得帮助对方把和你的业也得消掉。所以该死的还得死，该杀的还得杀。

除非你俩之间已经达成了某个协议，双方都不再追究责任，双方

把这个事彻底放下，这个时候才有那么一点可能性，否则该来的还得来。而且该死的人不死的话，他这个坏毛病改不了。

虔诚的行者：2024-05-20 12:25

顶礼 Tai 师父！您之前开示按照您教的修行方法，一次双盘打坐时长超过三个小时一段时间，身体会二次充电，可以治愈身体一些比较大的病，除了一次双盘时间超过三小时之外还需要什么其他条件吗？比如是否需要先淫欲灭尽进入欲界禅定以上、吃素超过七年或者妄想灭到一定程度等条件？

Taiguanglin：

虔诚的行者，你好像没把前面的书看仔细。欲界定不需要灭淫欲，只要戒肉就行，打坐两个小时不痛就算欲界定，四个小时是没有淫欲的初禅。三个小时会发生一次改变，前面讲过男人遗精消失，女人月经消失，这都需要一个过程。身体发生变化，都有明显的感受的。

吃素肯定是超过七年的，你要坐到欲界定也得五至七年时间，然后到三个小时、四个小时，估计四个小时要十年、十五年，甚至二十年。

麦花香 158：2024-05-20 11:08

顶礼师父！自从师父重出讲法，弟子打坐进步很大。目前莲花坐可以两个半小时，腿也不大痛了。我的年纪比较大，就是担心等我老了，这种气感会越来越弱吗？已经疏通的筋脉会重新堵上吗？那样的

话，现在的努力不是白费力气了？

Taiguanglin：

麦花香，身体老了，气感肯定会消失，而不是气弱，你的身体习惯那种感觉之后就感受不到了。所以正常的状态就是没有气感，等通完了一段时间之后这个气感就消失，打坐的时候是没有任何感觉的。身体不痛，坚持两个小时就可以了。

你说现在莲花坐可以坐两个半小时，另一个降魔坐能坐两个半小时吗？同样都两个半小时，再往上加点，基本到三个小时的时候，身体大部分毛病都能好一点，到四个小时的时候你就不用管身体了。能修到四个小时到初禅的话，你只要一心想着往生，90%以上都能去，没有问题。所以你也不用管什么经脉堵不堵的问题。

天才樱木花路：2024-05-19 21:51

顶礼 Tai 师父!

1、第八识能记录一切事情吗？包括一切真实经历过的，或者没经历过的妄想？ 还是说要在阿赖耶识里种下种子其实是非常有难度的？

Taiguanglin：

天才樱木花路，第八识能记录一切事情，记忆是永恒的，而且事无巨细，什么事情都能记，脑子里的一个细小的妄想它也会记下来。这没有什么难度，本来就是这样的，也没有什么原因，记忆就是这样的，脑子里的任何一个妄想它都会记住的。

2、师父说发愿后业就会呈下降趋势，那么是不是说最好不要到处结缘包括善缘，像放生这种也是结缘，放得太多业的数量就会上涨？

Taiguanglin：

第二个问题要不要结善缘？善缘也是业，业的总量是增加，但是对于凡夫来说已经造了很多的恶业，业障很重，所以需要用善业来对冲一下。善业是不可能抵消掉整个恶业，善有善报，恶有恶报，两个报都会有，但是善业可以一定程度上对冲恶业。

比如你小时候生了大病，肯定是你前世做了什么恶业。一个小孩子不可能短时间内造什么大恶业招来什么大的毛病，但是有些孩子小时候就生大病，那肯定是前世造的恶业。这个时候如果你有好的父母为你精心治疗，带你到处去求医。这是不是善业，是不是前世你跟他有善缘的缘故？这样你可以相对安全地度过承受恶业的过程。

所以对于已经造了很多恶业的凡夫来说，多造善业是必要的。尤其求往生的话，死的时候会有那些冤亲债主来捣乱，你有足够的善业就可以压住这些冤亲债主，对你的往生也是有极大的帮助。所以对凡夫来说广结善缘是对的，没有问题。

思佛观佛：2024-05-19 21:35

顶礼师父！请问师父打坐熬腿重要，还是静心重要？

比如双盘刷视频或者做别的坚持到三、四个小时，一直练先把腿练通，这样好？还是安静地念佛、念咒、练呼吸、思佛，哪样做效果

最好、最快？腿练通是硬标准。刷视频又可以延长双盘。

Taiguanglin：

思佛观佛，打坐的时候，后面就刷视频坚持到无法坐为止，这样可以的，一开始都是这么练出来的。一开始就思佛、观佛、念咒，可能前面还行，到了一定程度心识就开始乱跑，坐不住了。再坚持坚持，心实在是无法静住的时候就刷视频什么的，多坐一会，一直坚持到腿疼无法坚持，那就起来。

都是这么个修行过程，不需要分别练心还是练身体更重要。因为心和身体都重要，身体也是心的一部分。有些人身体情况更好一些，有些人心的修行进步更快一些，人人都不一样，但是不重要。

极乐甘泉：2024-05-19 20:22

师父好！我不能理解在物质丰富的上行文明社会里可以做大量善行的这个说法！因为穷苦的众生几乎没有吧，所以需要帮助的人相对也会极少。也应该还没有杀业吧！

那我们要施善，总得有一个需要受善的另一方吧？既然需要帮助的人少，如何大量地行善呢？上行文明人类行善的模式和咱们下行文明有不同的地方吗？这个怎么理解呢？请师父举些例子说明一下吧！感恩师父！

Taiguanglin：

极乐甘泉，上行文明并不是一开始就很好，从人寿十岁开始一点一点往上增加的。所以从人寿十岁、一百岁这个时间段到什么一千岁

都可以做大量的善事。只不过因为有神统治，不允许造恶，造恶肯定会马上让你得到惩罚，没有逃脱的可能性。所以整个社会以善业、善念为主导往上慢慢发展。

这个过程是需要时间的，所以这个过程中有很多的机会做大量善行。并不是一开始就是什么人寿 84,000 岁的那种非常完美的、没有任何物质缺陷的世界。

逍遥梦见沧海：2024-05-19 17:21

“一切法从心想生”适用于什么境界，适用于凡夫吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，“一切法从心想生”适用于什么境界？这算是文字游戏还是什么？我们不是说了吗？一切唯心造。世间一切都是由心理意识层面产生的，就是恒常不变的自性中产生的妄想和合而成。这里没有什么境界不境界的问题，境界低和高都是这样的。

掌南飞：2024-05-17 02:35

Tai 师父好！

1、请问犯了什么大罪阳神才会被打散？谁有打散众生阳神的权利？阳神被打散都是被雷劈散的吗？

Taiguanglin：

掌南飞，犯了什么大罪，阳神才会被打散，谁有打散阳神的权利？只有佛有打散阳神的权利，但是他会授权一个菩萨去做这个事。

至于什么罪会受到这个惩罚，从我的身份没法说，我说了不合适。如果自认为是那样的人，根据我这句话完全可以推理出来，或者找你后面的那位问问就可以。

2、请问菩萨和菩萨之间会有意见不合发生矛盾的时候吗？极乐世界人与人之间相处得都很好吗，会有拉帮结派和鄙视链的事情吗？感谢回答！

Taiguanglin：

第二个问题，菩萨之间有意见不合发生矛盾的时候吗？有意见不合，但是基本上没有矛盾。不做事的时候不可能有意见不合的问题，只有做事，也就是下来传法的时候会有一些意见不合。但是上下等级关系非常明确——谁是领导人，谁是服从命令的人。你要服从上边的安排，按照计划行事，服从命令就行。所以谈不上有什么大的意见矛盾。

极乐世界的人与人之间相处得很好吗？会有拉帮结派和鄙视链的事情吗？没有，因为极乐世界的人是没有“鄙视”这种情绪的。在那边 36 万亿佛的加持力非常强大，任何人都生不起那种恶念，所以也就没有“鄙视”这样的说法。

随顺世缘：2024-05-15 16:46

师父您好！

1、弟子最近这几天右膝关节内侧骨缝里时常有隐隐作疼的感觉，

在坐上没特别感觉到膝关节这儿疼，下坐后一直有隐疼的不舒服感！也可能在座上整个右腿、右臀部、右后尾椎到了一定时间都开始疼了所以忽略了关节这儿！我有点儿担心是不是我双盘熬腿不得法伤了膝关节？

Taiguanglin：

随顺是缘，修行最好从发愿开始，发愿能保证很多不好的事情都能在佛菩萨加持下熬过去，发愿很重要。

这些腿、骨头的问题，如果很痛的话，你还是先去拍个照，看看有没有毛病。有些年纪大的人关节有骨刺，自己都不知道，但是一弯曲盘腿坐的时间长，骨刺就会刺到，时间长了就会非常地痛。所以先判断这个问题，该去医院就去医院，拍个照看看。

对于打坐、修行，磕头还是非常有必要的，尤其是年纪大的人。骨头不正，脊椎、肩膀、胯骨这些都不正的情况下，要磕头把它慢慢都给掰回来。所以一天最好能坚持 400 个、500 个大磕头，每个星期五到六次的程度。这样过个一年到三年，整个骨头都会被掰回来，身体的整个机能都会提升一个阶段，打坐才能进入更好的状态。

2、弟子接触佛法快四年，戒肉三年，念《地藏经》三年，双盘快三年（但是每次熬腿时间居多）。自从闯入师父的贴吧后开始有断断续续地磕头、练腹式呼吸，但没有双盘坚持得好！现在每次降魔、吉祥坐勉强可以熬到两小时，一般一小时后就开始逐渐腿疼！我过去是边念地藏经边盘腿，实在疼就看手机或书分散注意力！后来看师父的

书说打坐时嘴巴要闭上，就不再念经改为边听经咒边双盘（因为不能背诵经咒无法自己心里默念），腿开始疼了仍然看书或手机来延长时间！

师父说的观佛、思佛，每次上坐只能持续二十分钟左右就想换成听经！总的来说至今都只能算在熬腿，打坐好象没上道、也没啥进展，也没啥其他师兄们说的通气脉、经络的感觉！

另外身边的亲人表示担忧和不解，说我太偏执，说＂酒肉穿肠过，佛祖心中留＂，信佛心善就行了，何必戒肉、蛋、奶搞得一脸难看的菜色！弟子知道不是因为没吃荤而是因为自己没修好！请师父开示，弟子以后该怎么修正？继续更好地打坐、修行！弟子不想让周围人因为自己的修为、功夫不到家而对佛法有所误解！

Taiguanglin：

戒肉三年还是比较短，可能是强行忍着硬戒的吧？这个对打坐也有一定影响。念《地藏经》三年没有问题。总之磕头和打坐要同时推进，一点一点增加时间，不要光打坐，更重要的是发愿。

周围的人怎么看，我个人是从来不在意的，这类事情想都不去想，他们爱怎么看就怎么看。主要是你自己过得好了，他们就会认可了，你自己过不好他们就不认可。所以你还是做好自己，该怎么修行就怎么修行。

每天多长时间？年纪大的话，光是磕头四、五百个可能要两个小时，一个小时磕 300 个应该是没问题的，磕得快的话 400 个没有问题。按 300 个来算，每天坚持磕头一个半小时，再打坐两个小时。

然后每天有空的时候念一念经或者念个咒——选个咒，每天有空的时候背一背。一天能够坚持三、四个小时修行已经相当厉害了，每天坚持两个小时都不错了。

思佛观佛：2024-05-13 23:13

师父好！

1、现在时间是不是比我们小时候快了？所以时间来不及要赶快修行？（除了无常的因素）

Taiguanglin：

思佛观佛，2000 年的时候整个地球物质世界算更新了一次。因为最初的剧本就写到 2000 年，后边新剧本再续上了一段时间，所以说是刷新了一次。据说之后时间缩短了大概 1/4 到 1/3，也就是现在的 24 小时相当于过去的 16 小时或者 18 小时，不到 20 小时。可能过去时间更长，现在变得更快了。

反正这对我们普通人没什么太大影响，因为所有人在同样的时间环境里一起修行，所以我们打一个小时坐和过去打一个小时坐都是一样的。

2、打算搬家到海边城市，又担心气候或是战争会受影响。师父，我是不是多虑了？

Taiguanglin：

还有搬不搬家的问题，你是因为担心还是有搬家的想法？你有钱、

有条件可以搬家。还是想问问风水？到底是什么意思？

对于普通人来说根本不需要考虑气候、战争这些，考虑了也没有用，该发生都会发生。战争是人为的，如果你真的担心，那可以不去海边，去内陆，去西南大后方。但是短期内是不会发生的，在我们有生之年看不到沿海地区被战争破坏。如果是台风的话，这倒有可能，每年都有台风过来。

摩尼宝珠 Lotus：2024-05-13 11:36

阿弥陀佛，顶礼 Tai 师！请问师父，今年尝试双盘打坐后感觉双腿变瘦了，但是感觉胸腔变高、变厚了，是对的吗？还是哪里不对需要调整？请师父指点！感恩！

还有一个问题就是我的脾胃一直比较虚弱，吃得少担心，本来就吃素担心气血不足，稍微吃饱一点就消化不良觉得胀，按摩会不断打嗝，饭量也小，眼袋大，不过这是天生就这样，随着年龄增长越来越严重了，打坐三年了，没有改善，请问师父如何改善呢？谢谢师父！

Taiguanglin：

摩尼宝珠 Lotus，腿变细，胸腔变高，这个是正常的，本来就这样。脾胃弱就先练降魔坐，坐到两个小时，脾胃的问题基本都能解决。

不要担心什么吃素，气血不足的问题，你可以多吃点。但是不建议一开始马上就改，慢慢有个过程，从不吃晚饭开始，吃点其他的什么蔬菜、水果，坚持一年，觉得身体能承受了就再减少一些。然后不吃早饭，最后中午不吃米、面等。每一个进步过程都需要一段时间的

巩固，让身体有变化的时间。

还有磕头很重要，可以更快改善消化不良，可以让内脏包括小肠震动。像我目前这种情况，如果三天不磕头，拉屎都有点不顺畅，一磕头就顺畅了，因为它有助消化，这个很重要。

Topmenqh：2024-05-13 00:15

我从去年十二月开始大会小会一直到现在，一有机会，就会被大领导当众批评，参会的人还不少。感觉很不被尊重，脸都没了，别人做得不好也没我被批评得重。如果不是修行，连死的心都有了。要不了几天就有一次。恭请 Tai 师开示。

Taiguanglin：

Topmenqh，每个人都会有一段运气比较低落的时候，这很正常。以前也有人问过，我就告诉他被人瞧不起、被人漠视都是正常的事，被人重视才是更大的负担。别人重视了，可能你要做出一些成绩来给他看才行，所以被别人瞧不起更好。

你当众被骂，可以找领导私下沟通一下，问问他，你有什么做的不好，看他怎么说。如果他是存心针对你，想让你赶紧离开的话，你离开就行。你是不是辞职不方便或者找别的工作不方便？

逍遥梦见沧海：2024-05-12 18:15

师父，可以用听佛经，来代替读经吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，听佛经和读佛经是不一样的。读是读出声音来，声音是一种能量，也是传递信息的一种方式。我们说鬼道众生听不到声音，但是可以从你的脑子里读取字，所以听佛经的时候，你要跟着想，周围的鬼道众生说不定能看得见。

但是你不出声读的话，周围有很多小生命是听不到的，这些小生命你说重要它还是重要的，说不重要它也不重要，反正你能读出声音更好。所以平时尽量能读出声音就读出声音，而且读出来了，就算打妄想也没有关系，也算读了，毕竟有一个意识在读才能读出声音。但是你听佛经的话很容易打妄想，就听不进去了，暂时没有功德或者没有什么效果吧。

小猫弥弥弥：2024-05-11 20:14

顶礼太师！极乐世界的阿弥陀佛化身是啥形象，哪张阿弥陀佛像更加符合？

Taiguanglin：

小猫弥弥弥，化身这种事情，他想显出什么化身就可以显出什么化身。如果你是用肉眼见到的，一般都说极乐世界的阿弥陀佛非常巨大，像一个大山一样，不管哪一个天界的众生看都同样是那么大，而且是金色的身体。

你爱怎么想就怎么想，他长什么样一点也不重要。你要供的话，去市面随便找个佛像都可以，不需要特别地注重什么细节。

极乐甘泉：2024-05-11 18:17

师父，电影故事里讲有一些法术叫“借尸还魂”！就是一些由什么东西修成的仙或其他什么鬼，依附在一些刚死去的人的肉身上，占据了他们的身体。然后借用这个身体在人间游走。请问：

1、这种事情是编出来的还是真实存在的呢？

Taiguanglin：

极乐甘泉，借尸还魂是真实存在的事情，可以做到的。有一些什么鬼、仙的确有这个办法。

2、真正来说人死后这个尸体还是属于亡灵的吧，可以被其他众生随便挪用吗？

这听起来好像不太符合因果逻辑。肉体应该是一次性用品，不管它的死亡原因是什么，既然是死亡了，那就证明内部的机能或结构已经耗尽和毁坏了。不可以再循环利用了吧？附体都是附活物，附着个死物能起什么作用呢？

Taiguanglin：

真正来说人死后这个尸体还属于……死了，意识彻底离开之后就不属于谁了。如果亡灵在二十四小时内没有离开，一直站在旁边的话，那还算属于它，但是一旦离开了，这个肉身就没有主人了。其他众生可以拿来用，但是这有一定的技巧和方法，不是什么人都可以用。

来中国传法的那个达摩，据说他本来长得非常帅，但是有一天打坐的时候意识出去、灵魂出窍去旅游的时候，有一个修行人，他的身

体可能老了或者丑了，看到有一个年轻的身体在那儿打坐，而且意识不在，他就过来打坐，自己也意识出体，进入到达摩的年轻身体之后，起来就走了。达摩回来之后发现自己的身体不在了，而旁边有一个非常丑的身体，达摩没有办法，只好进入那个身体。有这么一个故事。

在这个故事里达摩本来是个大帅哥，被人抢走了身体，但是他也没有再去抢回来。不知道是不是真的，你可以当作一个故事来听。

所以进入没有主人的死亡的身体比抢活人的身体更容易，就是这么个说法，对我们来说没什么太大的意义。

3、师父，鬼喜欢舔食荤者的嘴巴。听说五荤是魔女的经血化现的，鬼非常喜欢，那鬼为啥不直接去荤菜田里吃？是不是应该更准确的说：荤食与人体结合的气息才是真正的荤！

Taiguanglin：

极乐甘泉，鬼为什么不能去菜地里直接摘，这个意思吧？鬼不能直接碰我们人间任何植物上的果实，包括稻田里的、果树上的或者蔬菜，只有人摘下来吃了扔掉的，他才能去碰。所以他们喜欢也不能直接去地里摘，要不然地里也没什么东西剩下了。

这个世界就是这么设计的，鬼道众生只能从人的行为当中获取一些，不能直接从我们这个世界摘取。

诵严：2024-05-11 13:01

关于业的问题：看到一篇文章，大概意思，佛经没讲消业，只是

讲业可以转，也就是转业。请问 Tai 师，转业、消业有什么异同？

Taiguanglin：

诵严，关于业的问题前面已经讲过了，佛没有办法把所有业的逻辑彻底讲清楚，所以消业或者什么转业这些问题他都没有办法彻底地讲明白。在前面已经讲过原因了。

转业、消业有什么异同？消业就是自己承受报应，受报就算消业了。转业，正常的理解是用佛法来转业，不是随随便便能转掉的。你用佛法把你结恶缘的人感化了，这才叫真正地转了业。在佛法上他对你产生了感激之情，从而愿意放下过去的恶业和可以进行的复仇，这叫做转业，所以这个难度非常大。

逍遥梦见沧海：2024-05-10 20:39

可以在平地上磕小头吗，这样头低于身体，副作用大吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，磕小头没有问题的。磕小头的时候头低于身体的时间非常短，时间长的话那肯定姿势不对。磕小头也一样，趴下去的时候屁股不能撅起，要贴到自己的脚后跟上，胸口要贴到自己的膝盖上，这样整个人叠成三摞了，小腿、大腿和上身整个躯干叠成三摞，这样头才能正常贴到地上。这个是合格的、标准的磕小头的做法。

其实很多人都不会磕小头，都撅着屁股磕的。而且去寺院的话，上面有个很高的垫子，方便人上去磕头，磕三个头就走。那种垫子不是用来练功的，磕小头是在平地上磕的。所以尽量做到我说的屁股贴

到脚后跟上，胸口贴到膝盖上，然后头着地，这样才算是比较正常的姿势。这样的姿势是没有什么头低于身体的副作用的。

喝啰怛那哆啰夜：2024-05-10 09:01

师父多次说过：情绪是从膻中穴处升起的。现在，在实际生活工作中，如何运用师父教的方法去观，请教如下：

昨天，单位某同事 S，当着众人说了我的坏话，我很生气，昨晚念《地藏经》的时候都一直在打妄想，想怎样怼回去，想以后应该怎样和 S 相处。

今天早晨起床后，我突然有了新的想法：我虽然还是一介凡人，但承蒙师父指点，已经有了无上修炼法门，遇到此事，何必又像凡人一样落入感情的纠缠呢？这些都是虚妄，但是，当弟子去观“这种想对 S 怼回去的怨念”时，膻中穴处空空的，什么都感觉不到（按照我目前的水平，我可以观自己在呼吸而不控制），又仔细感觉，好像感受到“这种想对 S 怼回去的怨念”是从大脑处升起的(是怎么回事？)。我想，“这种想怼回去的怨念”既然属于情绪，就应该从膻中穴处升起，我该怎么尝试着去观它呢？我只要能够观到它的升起，怨念基本也就少了一大半了。请师父指示。弟子合掌恭敬作礼而聆听师父回复。

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，感受不到情绪从胸口升起，下面有人回答了。你的文字妄想、注意力炽盛，所以一直以为人的中心在脑子里，实际上情绪的种子，中心点在胸口这个位置。

只要你把文字妄想和注意力降到一定程度，就是修行个三五年，到一定程度基本就能感受到这个情绪，尤其是强烈的欲望都是从胸口开始升起的。所以你现在修行不要着急，慢慢来，每天坚持两个小时就已经很不错了。从念经开始，打坐、磕头都做，慢慢来。

无为心内起悲心：2024-05-09 20:26

师父，法界一开始的那些虚空中发光的恒星和微尘是怎么产生的？

1、为什么刚开始修行的时候念《地藏经》结果招来几场病，而且我看很多人刚开始都会发生点事情，这是什么原理？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，法界的所有一切东西都是最小的光子和合而成，一开始虚空中发光的恒星和微尘都是光子和合而成。但是和我们的心念息息相关，我们希望外边有什么东西，它就会产生什么东西，这个在十年前的书里基本都讲过。

别说是念《地藏经》，任何法门，只要你的修行是正常的、如法的，一开始都会带来一些不好的事情——小病、破财、倒霉之类，这都很正常。因为你的业障一直在那里，你的冤亲债主们不希望你好好修行，这样他们就没有办法讨债了，所以有障碍才是正常的。

你也不用太担心，一旦正常地修行，佛菩萨的加持还是会跟到的，哪怕不是大菩提心的修行与发愿。对初学来说要求比较低，你只要每天坚持修行，就算为了给你信心，前期也会给你一些加持力或者一些

好的感应来让你快点突破这个障碍。

2、人死的时候是只有临终一念摄住了才能往生极乐世界吗，还是在一段时间中阴身期间都可以？

Taiguanglin：

人死的时候只有临终一念摄住了才能往生极乐世界吗？临终一念这个时间应该怎么算？前面一段时间一直都是专注地念佛、专注地想着往生极乐世界才行。

不是中阴身时间，到了那个时候你才开始念已经晚了。因为一旦进入中阴身，有些人就直接被冤亲债主们抓走或者被鬼差带走。所以之前已经有所准备，进入念佛状态才行。

贴吧用户_5SVAVAS：2024-05-08 03:48

顶礼 Tai 师父！关于回向的问题，网上有说法是不能直接回向给想要帮助的人，不仅被帮助者得不到功德，还可能会引起被帮助者的冤亲债主攻击。这可就麻烦了，怎么回向才能帮到想要帮助的人呢？网上的说法搞得我就不敢回向了，感情回向给谁谁倒霉？回向给某个人，某个人倒霉，回向给所有众生，岂不是所有众生倒霉？这可麻烦了，怎么回向呢？

Taiguanglin：

贴吧用户_5SVAVAS，你要回向给别人的话，先回向给他的冤亲债主，不是回向给他。比如你的父母生病了，你就回向给你父母的冤

亲债主，不是直接回向给你父母，都是这么开始的。等你回向的那个人，基本上冤亲债主解决差不多了，这个时候才可以回向给他。之前就是回向给他的冤亲债主。

至于回向给某个人，某个人就倒霉，这种说法是没有根据的。

回向给所有众生也包括了那种不好的冤亲债主，所以对众生多多少少都有帮助，对你自己也有帮助。

逍遥梦见沧海：2024-05-07 12:27

尼众戒律说，佛制尼众不可双跏趺坐，可以单跏趺坐，师父是这样的吗，这么……吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，你别管什么尼众戒律，你就问问自己，你是女性吗？你要双盘吗？你在家里可以双盘吧？这样就可以了，不要管这些和你无关的什么戒律的问题。

女性可以双盘，也可以入定，这个很正常。

不要管和你不太相关的尼众戒律这些问题。就问问你自己，你是女性，可以双盘，你周围有修行的女性的话，你也可以劝她们双盘。这和戒律没有什么关系，以你个人为主。

喝啰怛那哆啰夜：2024-05-07 09:31

师父，请教关于念经。

师父说过，念经要一字一句很清晰地念，鬼才会从你的意识中清

晰地读取经文，请问，我如果在不懂经文的意思的前提下，但心无杂念一字一句地念、清清楚楚地发音念（但自己根本就不知道经文说的是什么意思），这时鬼也会清清楚楚读取到经文的意思吗？还是它和我一样的处于懵逼状态？弟子合掌恭敬作礼而退。

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，念经处在懵逼、读不懂的状态很正常，没有关系，功德还是有的，不是你理解了才有功德。只要你专注地念，经书的文字从你的脑子里蹦出来，它们就能看得见。你都懵逼的东西，它们更懵逼，你都理解不了的东西，它们能理解吗？鬼道众生比人还要差劲。它们理解不了也没有关系，只要它们看到有人念经，已经算是它们的功德，有大好处的。

而且鬼道众生始终处在那种痛苦的、非常饿的状态。但是看到有人念经的话，它们会暂时忘记这个痛苦的状态，不能说全部忘记，起码在看经的时候是感受不到一定程度的痛苦的，所以它们愿意看。

云坤 99：2024-05-07 01:02

师父，我现在只降魔坐，莲花坐右腿好像短一截似的，膝盖是翘的，而且小腿骨头隔的下面骨头很疼，我就不想盘那边。还能感觉到从腰开始，身体右侧和左侧不一样，似乎一边软一边硬，一直都这样。就翘着膝盖盘吗？能不能等降魔坐两个小时了再说？

Taiguanglin：

云坤，打坐前先练一些瑜伽动作，把开胯的动作练一练。还有磕

头是很重要的，年纪大的人，尤其是骨头有点歪的、偏的这些都可以用磕大头来慢慢掰回来，打坐就可以舒服一些。开胯这个动作是需要练的。

能不能等降魔坐两个小时后再说？我的建议是每天换着来。早晨降魔坐，那晚上就莲花坐，这样换着来最好。别想着一边都打通完了，再换另一边，这个有时候需要的时间更长。

小猫弥弥弥：2024-05-05 17:02

熬腿 75 分钟到 80 分钟的时候气血上涌，感觉气血在胸口那边过不去，心脏跳的速度贼快，人都快晕倒了。这个是怎么回事情啊？怎样改进？

Taiguanglin：

小猫弥弥弥，你打坐 70 分钟、85 分钟胸口那边过不去，心跳加快，这个很正常。有时候有些人是呼吸变得非常急促，有些人心跳加快，都有这么一个过程。这个时候觉得气血上涌的话，你就观丹田坚持。不是腿疼得无法忍受的话，只要坚持一下就能过去，都有这么一个过程的，不用担心。还有打坐吃得要少，磕头很重要，坚持磕头。

云坤 99：2024-05-05 02:50

1、打坐时肚子应该是放松还是紧的？打坐时自然呼吸，发现腹部是紧的，如果放松肚子腹式呼吸，呼气就得用力，而且腰会弯。

Taiguanglin：

云坤，在打坐之前就要先练好腹式呼吸，我建议最好这样。你想光靠打坐让身体慢慢地练成腹式呼吸，这个时间非常长，浪费很长时间，所以建议之前先练好腹式呼吸，然后放松呼吸，再练打坐。

也可以分开来，每天拿出一定的时间，早晨先站着练腹式呼吸，或者白天有空就练，然后晚上再打坐。都有一个过程，不用着急。

2、思情起不来，疑情很容易，是只要能勾起疑情的什么问题都可以吗？比如我是什么？我的前世怎么回事？法身什么样啊？我的任务是什么？这样的问题不会引起什么不好的境界吧？

Taiguanglin：

疑情更容易就可以参疑情，你说的这些问题都没有问题，任何问题只要能参起疑情来就可以。但是我的建议最好是那种大家都普遍用的什么念佛是谁，这些问题更容易。

逍遥梦见沧海：2024-05-04 10:16

1、虚云老和尚是再来人吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，虚云是再来人，他是阿罗汉转世的。

2、南怀瑾先生也是再来人吗？他到老都在抽烟，可以往生吗？师父，喝普洱茶有助于熬腿吗？

Taiguanglin：

南怀瑾，我不好说，毕竟不是很熟的人就不好评判。

他抽烟到老能往生吗？按理说光是拿这个身体的话不能说往生，但是他做的功德很大，这个也很重要。他一生所造的功德很大，也算到处传了很多的法，帮助了很多的人，所以功德足够大的时候，他的修为不行或者身体层面上有障碍也没有关系，可以在佛菩萨的巨大加持力下往生。毕竟往生不是个人的事情，凡夫自己是往生不了的，只有在佛菩萨的加持下带过去。

3、现在熬一个半小时的降魔坐，有时候比较轻松，边熬腿边读《地藏经》的时候，最后二十分钟简直疼痛无比，上身都倾斜到一侧了，两个膝盖没有离地，两个胳膊和手也是麻的，全身出细汗，然后熬腿过程中会有鼻涕。上述这些都正常吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，不建议边熬腿边读经，尤其是出声读。这样一出声的话，气就从嘴里跑出来，不能形成内部的一个循环，所以你要熬腿就不要出声音。可以闭着嘴默念经，读出声音来气流就没有办法形成循环，所以更难以坚持。所以你要打坐的时候念经的话，最好是闭着嘴念。

4、若已经能熬到九小时，三小时是稳定态，接下来该怎么修，需要一直熬腿到不疼吗？

Taiguanglin：

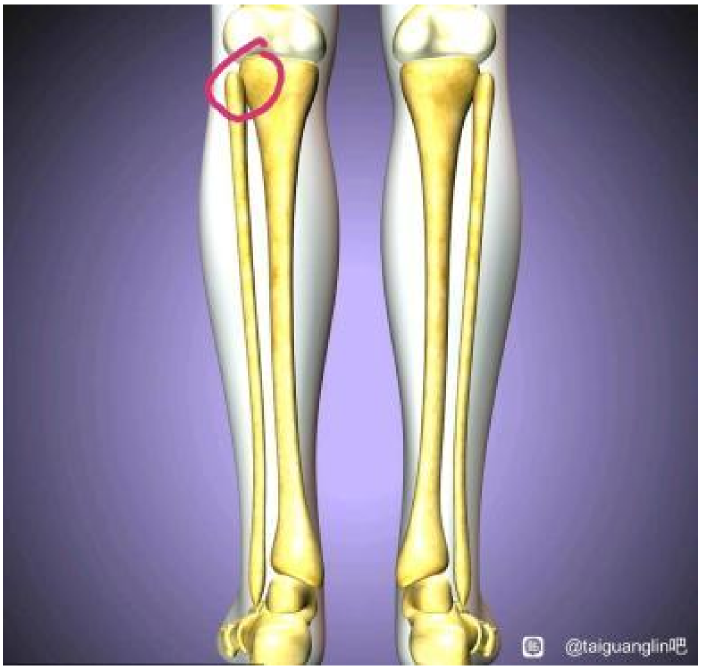
你上面说可以一个半小时，下面说能熬到九个小时，三个小时是稳定态，你到底能打坐多少小时？三个小时稳定态的话，基本身体已经发生或者快要发生第二次变化，早就应该没有你说的气血上涌等各种毛病了。

我还是建议磕头和打坐并行，不要一天一直坐着。一天两坐，中间有一次磕头就可以了。你一天三坐 1.5 小时，中间的 1.5 小时磕头，这样行不行？如果你已经在磕头的话，把三坐 1.5 小时拆成两个小时以上、两个半小时左右更好。

云坤 99：2024-05-03 11:38

师父慈悲：

1、现在打坐一个小时，膝盖处图上画的那个地方隐隐疼，这不会是什么受伤吧？



Taiguanglin：

云坤，如果年纪大了，我建议去医院看看有没有什么骨刺之类的，拍个片看看。如果不是的话，只是单纯的姿势不对，你打坐的时候把脚后跟尽量往上，抵到腹股沟位置，这样姿势正确的话就不会疼。如果胖的话减肥，腿细一点能折起来就不会痛的。如果你起来之后就慢慢不痛的话，那都是正常现象。

2、有时候觉得腿还可以坚持，是肩膀很累，累得要坐不住了，是怎么回事？

Taiguanglin：

肩膀累这些主要是不通，不通的情况下怎么办？一个是坚持，一个是磕头，还有一个如果非要快速（解决）的话，发个愿求佛菩萨帮忙，然后去做功德——放生、印经这些都可以。

3、被压住的那条腿开始是麻木，后来有丝丝热流直通脚底，好像血液流过来了？是不是通了就不会有麻木、血流的过程了？

Taiguanglin：

第三个问题，打坐就是这样，从麻的状态突然感觉到有一股热流通过去了，然后麻的感觉就消失了，腿的知觉又回来了，这就很正常，算是打通了。但是打通一次是不够的，要想把它稳固下来，要每天坚持，坚持一段时间这个麻的状态就慢慢消失，上坐到最后都不会麻，这样才算正常。

4、压住腿的那个脚踝疼也是一直坚持就会不疼了？

我现在喜欢上打坐了。

师父，您在真的太好了，进步特别快。因为您讲经的因缘请了十三经，很欢喜很开心，希望师父讲完十三经能讲讲世主妙严品、净行品、普贤行愿品那些的。像请佛住世一样希望师父一直在，对我们帮助太大了，各个方面。



Taiguanglin：

脚踝疼是筋拉得疼，也有可能是你的这个腿，脚没有放上去，没放到正确的位置，再往上一点脚趾头能出到大腿外侧就不会痛了。

下边这段谢谢，感谢你的努力和支持。

逍遥梦见沧海：2024-05-01 21:01

1、诵经的时候可以敲木鱼吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，诵经的时候敲木鱼，你那里环境允许的话可以敲，不允许、影响别人的话就不要敲。除非你是出家人，有那个环境就好说。

2、为何念佛七日七夜可以往生，为什么是七？

Taiguanglin：

为什么是七日七夜？就是让你专注的时间足够长，该放下都放下。七这个数字并没有什么特别大的意思，如果你的修为到了，不需要七日七夜，当下就可以往生，修为高的人是很容易舍弃身体离开的。但是对于一个凡夫来说，七日七夜就是给你足够长的时间专注地修行。而且功德够的话，就算修为不够，在佛菩萨的加持下也能做到专注，所以不需要担心。

掌南飞：2024-05-01 19:58

Tai 师父好！

1、以前上班的地方里有个老鼠掉水桶里了，同事的意思是不要管就让这只老鼠淹死，但我当时看老鼠在水里挣扎很可怜我就提桶到外面把老鼠放走了，还对它说不要再去别人家里了。对于老鼠来说我救了它，但是老鼠可能会继续祸害周围居民，请问师父，我这是做了好事还是坏事呢？还是说不管我救了什么对人有害的动物，它的作恶跟我都没关系？

Taiguanglin：

掌南飞，你是大量地放生老鼠吗？不是吧，你只是偶尔遇到了一件事情，让你看着心里起了念头，所以去救了它一下。这个很正常，不需要担心什么。甚至有人大量地放生蛇，说不定它会吃很多老鼠之类的小动物吧，但是也有人去做。

如果是破坏生态的那种大量地放生肯定是有问题的，但是你随便见了一只老鼠，觉得它可怜把它放出去，这没有什么问题。一个老鼠能祸害到什么程度？它能杀人吗？它应该也做不到。而且老鼠是四害，这个是人给它定的性。人类出现之前，老鼠就在地球上过得挺好的，是人类出现之后大量杀死老鼠而已。

2、请问喜欢玩探险的人是不是会打扰当地的神灵和精灵鬼怪，所以这种行为不太好？喜欢玩极限运动的人是不是在加速消耗自己的福报？感谢回答！

Taiguanglin：

这个玩探险什么对当地的神灵或精灵鬼怪多多少少是有影响的，所以去山上最好不要乱碰那些特别粗的大树之类的，也不要在上面乱刻。有些人因为在一个石头上撒了尿就有不好的事情发生。所以最好能不去探险就不去探险，我是这么认为的。但是有些人生活在山上，那就没有办法。

喜欢玩极限运动的人是不是在加速消耗自己的福报？谈不上，这也是他的命运而已。

喝啰怛那哆啰夜：2024-05-01 10:17

顶礼师父！我读诵的《地藏经》是网购的，有人说应读从庙中请回的经书，请师父评说。叩谢师父！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，网购很正常，我回家之后大部分经书基本都是网购的，很少有庙里请来的。人家网上卖经书又没有犯法，我们从网上买也是帮助流通的过程，并不是只去寺院里请。所以有些过于偏激的说法不用听、不用看。

啊多大的呢：2024-04-30 20:13

顶礼 Tai 师！希望 Tai 师从腹式呼吸的角度说说这两张图。



Taiguanglin：

啊多大的呢，腹式呼吸的照片，这个是可以慢慢练出来的，练到

一定程度也会逐渐地增大，但是没必要练成这样。只要身体在打坐的时候不受影响就可以了。有些外道的一些修行法门有这种刻意地撑大肚子的修法，我个人是不建议的。正常地修行就行，不需要做稀奇古怪的事，时间不多，身体也承受不了那种折腾。

喝啰怛那哆啰夜：2024-04-29 09:06

顶礼师父！弟子至少在两个月前就已经练成腹式呼吸了，一直没有停，利用每天上下班走路一小时的机会继续在练习腹式呼吸。

现在，弟子早晨增加了慢跑项目，在慢跑中怎样练腹式呼吸，师父十年前的书没有说。

我猜是不是：用鼻子吸气、肚子鼓起、用力收缩小肚子用嘴巴吐气（“丝丝”的音是发不出来了）？是不是跑到最高境界，全部是鼻子呼吸，而且呼吸像在打坐中一样平稳细长？叩谢师父！

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，慢跑时候练腹式呼吸，我觉得这个是没有必要的。因为人的大部分状态是正常状态、走路或者打坐，跑步又不是正常状态？你有必要在跑步状态上用功吗？除非你是什么运动员，应该不是吧？你是上班的人，又不是追求跑步的什么最高境界。打坐应该是怎么舒服怎么来，打坐最舒服的状态才是最初的目的。

我觉得跑步的时候腹式呼吸这个问题，就让你的身体自己选择怎么呼吸，你顺着来就可以，不需要刻意地控制，刻意地控制反而对身体更有损害。你正常呼吸，跑步怎么觉得舒服就怎么呼吸。

想小鹿了：2024-04-28 20:26

1、四圣法界和一真法界是一个意思吗？

Taiguanglin：

想小鹿了，四圣法界和一真法界，四圣界是一个世界的名字，是最初的那个四圣佛开始度人的世界，现在早就已经解散、消失了。一真法界是在菩萨的状态看到的整个世界，这里包含了所有的世界，包括释迦摩尼住的什么娑婆世界，什么阿弥陀佛的极乐世界，这样的无数个世界叫一真法界。

2、既然自性本质是意识，那么佛、菩萨、阿罗汉是否本质上就是一个意识存在的状态，而凡夫本质上也是意识存在的状态，只是凡夫多了一个沉重的肉体？

Taiguanglin：

下面这个问题，你是不是没有看十年前的《坐禅》那本书？你去看看那本书，好好看看妄想、分别、执着这一部分。

喝啰怛那哆啰夜：2024-04-28 14:52

顶礼师父！弟子请教一下关于发脾气的问题。

1、师父在答疑中曾经说过："情绪在膻中这里开始，所有的欲望都是从胸口开始升起，淫欲也好，食欲也好，哪怕想动一下的欲望，打游戏的欲望，那种跃跃欲试的感觉，都是从胸口这里开始升起的。

也可以说，情绪和欲望都是一体的。”

照此原理，发脾气也是属于情绪，也是从膻中穴开始的，我脾气不好，易发脾气，几年来常常观自己，现在确实可以明显感觉到发脾气前，心里膻中穴那里，拳头大的一块区域会一紧，之后，脾气就从那里开始发作。

现在，原理也知道了，观也观到了，但是，我该怎样才能不发脾气呢？

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，我该怎样才能不发脾气呢？就是坚持修行。还有一个就是客观上找个不发脾气的、不让你生气的环境待着。问题是你能做到吗？你得正常上班、生活吧？肯定会遇到一些人、一些事让你生气的，所以每天坚持正常修行就行。

发脾气这个事不是一天、两天就能彻底灭掉的，只有修到四禅才能彻底灭掉情绪。哪怕修到三禅或者二禅，基本上能到二禅的话，在情绪上能做到比较稳定的状态，正常来说要有三十年的修行。所以不需要太着急，你只要正常修行十年左右，你的情绪就可以比别人稳定得多，比以前好得多。

2、中医说，发脾气是肝阳上亢，发脾气是肝火的表现，肝主脾气，这个观点和师父说的脾气从膻中穴升起，是矛盾的还是统一的？

叩谢师父！

Taiguanglin：

中医说什么发脾气是肝阳上亢，这些是中医的说法，和我们佛法的说法，既不矛盾也不冲突，咱们各说一套。

我们说的纯粹的意识层面上，情绪从胸口升起，这就是这个世界的真相，我们众生的真相。

中医是在我们有了肉身的基础上，再说什么肝主脾气。

所以从我的角度来说，你治病的时候这种说法可以拿来说一说。但是从一个修行者的角度，你还是专注于灭情绪，不用管什么肝的问题。

如一 2：2024-04-28 14:29

1、看有些人说感应，神神叨叨的。怎么区分感应与错乱幻觉？

Taiguanglin：

如一 2，有些人喜欢说感应，不用管这些人，你也不需要区分他们的什么感应。你自己有感应的话，好好想想、好好看看这个对你增加信心有用，还是没有一点信息。真正的感应有可能是给你明确的信息或者让你产生极大的信心。基本上很多都是幻觉或者什么梦境而已。有些人就喜欢拿这个来说，甚至有些人是胡说八道成性的，都不用管。

2、隔一段时间就会梦魇，也没有看到什么具体的东西，就是一种很阴森的氛围，让自己很惊惧。每次有意识想持续梦下去看看到底是什么东西，可是每次都害怕得不能坚持，只好大声持诵六字洪名挣扎着醒来。这种情况是不是冤亲债主隔一段时间就找上来的缘故？

Taiguanglin：

隔一段时间梦魇，这个问题我建议你睡前念《地藏经》。如果你反复地出现梦魇的话，念《地藏经》回向给他，你认为有这么一个主体来影响你的话，回向给他就行。有可能他对你有所求，才一直来缠着你。

一般冤亲债主不是这样的，不会在梦里反复出现，他是有讨债许可令的话，根本不需要在梦里这么折腾人，而是直接该报复就报复，直接让你受伤什么的，不至于在梦里来捣乱。

一般这些都是过路的鬼，或者你的房子里有什么东西。你就念《地藏经》回向给他看看，过一段时间应该就没事了。

掌南飞：2024-04-28 00:01

Tai 师父好！

1、在世时总干坏事的人死后见阎王，阎罗王会给他们讲佛法和因果来教育他们吗？为什么《地藏经》里只提第五殿的阎罗天子，而不提其他殿的阎王？难道阎罗天子是菩萨吗？

Taiguanglin：

掌南飞，阎王爷的确会教育，但不是他的本职工作，阎王爷的工作是审判，哪有法官天天教育人的？他只是用审判这个方式教育人，而不是给他讲因果和佛法，所以就看阎王爷的脾气和性格了。基本上他不管这些事，只是按照律法进行审判而已。

但是第五殿的阎罗天子是佛认可的弟子，他主要学《金刚经》，头

顶着一部佛亲传的《金刚经》。所以他在佛法上比别人更有造诣，愿意传播佛法，他算是在佛经里占的比重大一些，出场率也高一些。但他不是菩萨，是凡夫。

2、既然众生都活在佛的意识里，那为什么自杀的人佛知道，也没有派菩萨来救人呢？难道自杀也是给冤亲债主还命了吗？感谢回答！

Taiguanglin：

众生在佛的意识里，为什么不救自杀的人？佛为什么要救自杀的人？每个人最后都要死的，自杀只是早一步死而已，那也是他的选择，为什么要管？

佛只管那些发大菩提心的人，只有这些发大菩提心的人在命运里是首选保护的。其次是那些发出离心的人，在前期修行的时候也可以稍微照顾一下。但是如果到了该发大菩提心的时候也不发大菩提心，他的修为就停留在那里，佛菩萨的加持也会逐渐减少。

至于什么"自杀是冤亲债主还命"，各人有不同的情况，有些人命里写好了，到了哪一年就会自杀。有些人是冤亲债主。有些人是过路的、枉死的鬼之类的找替身。所以建议不要去经常有人死的那些河和经常有人跳楼的那些高楼，可能有鬼在那里抓替身。所以自杀是各种不同的情况都有。

但是佛菩萨有一个重要的原则——随顺众生。他不能强行让你信佛，也不能刻意地制造某些事件来把你引向修佛，而是按照你前世所造的业给你写好命运之后，在中间的一些环节上给你一些机会让你选

择，看看你会不会选择修佛。只能做到这个程度，不能过度地干预。因为过度地干预反而会带来更强烈地反弹、反抗。所以修佛就是这样的。

逍遥梦见沧海：2024-04-27 22:46

1、夏天打坐不用竹板的话，结手印很难受，感觉皮肤都要泡破了。可以搭在两个膝盖吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，你是南方人吗？夏天出汗，所以要用竹板？可以中间隔着竹板，也可以拿个薄的毛巾垫上。

2、还有师父，夏天打坐膝盖也凉嗖嗖的，还有两个大腿也感觉有风，但是房间里没风呀，这是自己哪方面的问题？

Taiguanglin：

这个凉嗖嗖的问题，是你下肢血液循环不太好才这样。我建议你多磕头，下边大腿到小腿血液循环都好了，就不会觉得凉了。但是不热的话，还是建议拿个毯子盖一盖，防止受凉，对于有些初学更重要。等修为高了，气血循环好的时候，就算冷一点也没有关系。但是刚开始的时候的确容易受风。

SNZYLG：

太师父好！我降魔、莲花都能坐 2 小时，最近双盘通督脉时经历

过会阴震动，大椎穴、脖子、玉枕穴剧烈疼痛，汗如雨下，印堂穴聚气，鼻子通，嗅觉变灵敏等现象。

1、但通任脉没太大感觉，只是舌抵上颚时舌头酥酥麻麻，两牙膛间挂钩疼过一会，有过几分钟胸闷喘不过气，然后就感觉热流从上到下涌入丹田。请问太师父，这样的现象算任脉通了吗？任脉打通的标准是什么？

Taiguanglin：

SNZYLG，通脉每个人感觉都不一样，有些人都没有什么明显的感觉就通了。所以最好坐到两个多小时的时候，身体没有什么特别的感受，只是感觉很舒服，有身体存在的感觉，这就可以了。不需要什么通脉的感觉一直在，最后身体的感觉慢慢都会消失。一开始只是痛感消失，到后面身体的感觉都会消失。所以你不需要管中间的什么过程怎么样。

2、如果任督打通应该会水生火降，但我最近刚吃完饭后，如果说话过多或运动，就会气血上涌，表现是后背发热脑袋出汗，脑袋出汗后就会脑袋轻微疼痛，以前无这现象，请问太师父这是什么原因？应该如何解决？感谢太师父！

Taiguanglin：

本来吃完饭后气不那么通，这个时候说话过多和运动就会出现这种状态，所以你不做就可以了。你吃完饭后漫步一段时间，然后该干嘛干嘛。

Momo：

请问太师：要消业就必须受报，那怎样在受报的同时感受不到疼痛？要修到什么程度才能止疼？因为怕疼的时候会起嗔心、报复心。还有经上说的释迦佛割肉喂鹰、投身饲虎，帝释天化身乞丐向舍利弗乞眼，舍利弗直接自掏眼珠，这些都需要修到什么程度才能做到？他们当时是肉身还是化身？去过一次极乐世界后再来人间消业时能做到吗？

Taiguanglin：

Momo，受报的时候感受不到痛苦，一般凡夫很难做到这个程度。所以你说的这些什么割肉喂鹰、投身饲虎、舍眼珠子，这类基本都是已经解脱的人在办的事情，故意演给别人看的。

解脱之后再来的话不一样，化身情况下是感受不到痛苦的，但是报身情况下还是会感受到痛苦。一个再来的菩萨、阿罗汉带着报身的话，他对肉身的执着程度很低，所以就算感受到痛苦也可以舍。只不过他会看这个是不是该消的业，不是的话就肯定不会舍，要消的业更重要。

你如果看一个人觉得是什么阿罗汉、菩萨，上去要求：你给我舍个肝脏、肉身、什么东西，人家肯定会拒绝的。因为你跟他没有这个业，他凭什么要给你舍这些东西？佛经里写的就是演给后人看的，人家这个程度有演的必要就演。如果人家带着报身有专门的业要消，干嘛要在你这个不相干的事情上让身体受损？不可能的。所以这种事情

当故事听一听就可以。

至于去了极乐世界后再来人间消业能做到吗？阿罗汉的程度回来的话，做到是能做到，但是不一定会做。每个人性情都不一样，谁说一定要做和别人一样的事情，是吧？

山花烂漫：

观想到极乐世界的国土就能灭多少多少亿劫的罪业呢，还有《楞严经》上也说持楞严咒灭无量无数罪业，还有念佛菩萨名号等也可以灭罪业，这些我们也没受报啊，为什么能消罪业呢？念一声阿弥陀佛可灭 80 亿劫生死之罪，是不是比念《地藏经》灭罪快呢？

最近深感自己心志不坚，心性也有些幼稚，对困难与自身估计不足，看了师父的《坐禅》，感觉四禅自己也行！这辈子成阿罗汉，也不是不能挑战一下！结果做的时候才发现，半天都找不到能今生达到往生的门！身体也有很多病灶，已经有天大的福气得闻太师父的明确之法了，但还是难以如法精进修持，特此深深忏悔！

Taiguanglin：

山花烂漫，从我们的角度看佛经有一些（内容）的确夸张，但是如果你真的能静心到那个程度的话，念一遍经书或者佛号，它的功德是极大的。所以这个罪业是灭，不是彻底消失，而是和你有缘的所有的众生都会从你的修行当中得到好处。

所以每一个对你有不好的情绪的人——打算向你报复的这些众生，每一个人不好的情绪稍微降一点点，它们叠加在一起反映到你身上的

时候，这个量是很大的。

所以念佛名号、什么念经，等你的心足够清净的时候，它产生的效果或者说灭罪业的程度，更准确地说是大灾小受的程度会变得更大一些，但是不能做到完全不受报就结束。除非有菩萨或者以上级别的人故意介入，帮你调解、仲裁，和他达成某种协议，放弃报仇，否则很难做到彻底完全地不受报的。但是大灾小受的程度还是很大的。

所以佛经里这个说法有一些夸张的成分，但是并不完全是假的。

清净：

顶礼师父！请问师父：

1、持大悲咒、楞严咒时，当时心情、情绪好坏对周遭众生有什么影响吗？

Taiguanglin：

清净，持大悲咒、楞严咒时心情好坏对周围众生有一定影响，尤其是你的愿心。你以恶念念的话，对周围众生有可能会产生伤害。但是我还是建议念，不需要特别地关注这些问题，该念就念，没必要关注什么自己的情绪好坏。如果你情绪不好的状态持续很长时间，就不修行了吗？你不修行的话情绪就能好转吗？是不是？要坚持修行，情绪才能变得好嘛。所以该念就念，不用管这些问题。

2、一人吃饱全家不饿的情况下，除了少量生活开支，工资全部用来放生（供养三宝），只留两万块在身上，这样可行吗？

Taiguanglin：

第二个布施的问题。佛说的是四分之一的收入自己花，四分之一的收入储蓄，四分之一的收入用来帮助亲戚朋友等做好事，四分之一供养三宝。这是佛建议那个时代的有钱人们该做的事情，而且是建议，不是要求，没有强迫性质，就是佛说这样做比较好。

所以你个人怎么分配钱财，我没有什么好说的，你爱怎么办就怎么办。但是我建议还是多留点后备吧，因为未来会发生什么事，谁都不知道。

像这次疫情，谁会想到会延续这么长时间，可能两万块钱都坚持不了这么长时间。所以建议你还是存点，不要有点闲钱就全花出去，最好还是多存点。

空空无我：

假如我记仇打击报复别人，但是报复没有成功，别人没有任何影响，而且不知道我的报复行为，之后我心里忏悔我的恶念、恶行，那我还需要当面向别人忏悔吗？要是我向别人忏悔，别人知道了我的报复行为，又会引起别人不好的情绪。

Taiguanglin：

空空无我，你的报复行为也没有成功，就不要跟人提了，你心里忏悔就完了。多一事不如少一事，你就心里自己忏悔不再犯这样的恶行就可以了。

老耿:

太师好！我本来打坐双盘时间在 90 分钟左右，一个月前的一天，降魔坐坐了 5 个小时，第 2 天也没感到什么不适，但是之后只要一双盘打坐，左边的屁股那边的髋关节就疼痛难忍，根本没办法打坐，右腿再上的单盘却没有什么不适，平时的磕大头工作生活都不受任何影响，也没有什么不适，请问，我这是关节受损，还是修复筋骨，或者是业障现前？我该怎么办？

Taiguanglin：

老耿，降魔坐坐了 5 个小时后髋关节疼，如果平时也疼的话，你最好去医院查一查，拍个片看看有什么问题。如果平时没有什么问题，磕大头都不受影响的话，你可以换另一种坐法——莲花坐。莲花坐每天坚持 90 分钟以上，往两个小时努力，可以起到修复作用，修复左边，右边都没有问题的。

如果你觉得是什么业障之类的问题，就多做功德回向，然后求佛菩萨帮忙。

我觉得你只要练莲花坐差不多就没什么大问题。因为这种关节突然疼痛难忍都是打坐时间长，没有循序渐进的过程，硬是长时间地打坐。所以关节那里本来不挤的地方突然挤了很长时间，产生关节里的软骨挫伤或者磨损，有可能这样你才会有这种痛苦。因为我也有过髋关节很疼的经验，都是靠打坐慢慢修复过来的。没什么太大的难题，只要坚持，先从降魔坐开始坚持吧。

小心：

顶礼 Tai 师父!

我们临终时要防止冤亲债主来干扰，但是阿弥陀佛搞不定冤亲债主吗，阿弥陀佛不能让冤亲债主们让一让吗？ 另外，观经里说，一句佛号能灭八十亿劫生死重罪，佛号是万德洪名，光念佛号就有很大功德，那还需要念《地藏经》做放生、布施之类的行为吗，只专注念佛号行不行？如果不能，那灭八十亿劫生死重罪这句话有误吗？

Taiguanglin：

小心，临终时是没有办法阻止冤亲债主干扰的。我们造很多的功德，是用结善缘的那些众生的好的情绪来压制住冤亲债主的恶念而已，并不能完全阻止干扰，阿弥陀佛也不能随便干扰别人的因果。所以他的加持力是存在的，但是加持力不会彻底阻止冤亲债主讨债，这是不可能的事情。

佛号灭八十亿劫生死重罪，这个事情你越是相信，意念越是清净，念佛号的功德就越大，有可能八十亿劫，一百六十亿劫都有可能。但是你现在这么问就说明你不信，不信它就起不到那么强大的作用。所以还是从念《地藏经》开始。

人的信和清净程度都是随着修行不断增加的，所以一开始感觉修什么法门自己好像都得不到什么加持、什么好的感觉、好的境界，一开始都那样，因为你不够清净，信心也不够坚定。所以修行我们劝念《地藏经》、放生，这也是一种增加你信心的方式，也让你变得更加清净。同时借助其他众生对你的好的情绪来增加你的情绪的净化程度，

是往好的方向努力的过程，所以就看你自己了。

至于只专注念佛号行不行？理论上是行的，从头到尾一直拼命念佛号也有可能往生。但是实际操作的时候，我还是建议先从《地藏经》开始念，还有放生之类的。

七生:

师父！我想请教一下：

1、如何才能放松地专注呢？身体很容易僵硬，一碰到一点小事就紧张，如何克服并保持松弛感呢？

Taiguanglin：

七生，你问的问题很多人一开始都会有的，每个人都有各种不同的毛病。你说因为学习需要，说明你还是学生，年纪不大，有各种毛病很正常，修行是需要时间的，慢慢来。所以随着修为提高什么紧张感之类的都会慢慢化解的，没必要为了克服紧张刻意地要干点什么。我个人不建议做什么特别方式的来针对这些事情。

2、平时因学习需要，长期盯电脑，用眼过度，请师父开示一下如何保护眼睛呢？

Taiguanglin：

还有眼睛问题，你就正常做眼保健操，看一段书之后，看一段时间远方就可以了。

3、有点过度洁癖这咋整呢？喜欢打扫卫生，必须把每件物品摆地整整齐齐的，这也是一种执着吗，要怎么突破呢？

Taiguanglin：

洁癖问题很正常，以前也讲过。洁癖的问题就是心里没什么大事，注意力全在外边看那些鸡毛蒜皮的事才会这样。你要心里想着什么大事、未来的事，就不会去观察那些。如果你想以修行的方法针对的话，你最好把注意力放到自己身上，平时观察自己的行、住、坐、卧等各种行为和念头，你去观察这些，不要观察外边的什么干净、不干净的这些问题。

4、自从 22 年开始修观丹田法门，好像里面的东西一下子翻滚出来，出现了和师父在十年前书说的疯狂乱想一样，师父您是不是看了一部电影之后这些妄想就消失了呀？自己也尝试过很多方法，有好一点了，但到现在时不时脑子会自己跳出来，有时都被惊到了。所以想问一下师父如何快速走出来？也两年时间了。

Taiguanglin：

脑子里出现疯狂的想法都很正常。我是看了一部电影之后就自己消失了，可以说妄想也是有一个量的，到了某个时间点量都消耗完了，它就会减少，而我们念经、念咒就是加速这个妄想的过程。所以前面你有乱七八糟的妄想、淫欲、性幻想都很正常的，不需要管，正常修行就行。

5、另外帮我母亲问一下，她打坐坚持了十年了，坐的时间也很久，但是这一两年坐到三十分钟的时候鼻涕水就一直流，就打坐不下去了，这种情况有什么办法解决吗？

感恩师父的解答，阿弥陀佛！

Taiguanglin：

你母亲打坐坚持十年，每次打坐多长时间？流鼻涕也是通脉的，任督二脉通的时候会出现的一种现象。每个人都不一样，有些人甚至是流眼泪，这个很正常。它会刺激到头脑的会流鼻涕的某个神经，开始修复之后就会流鼻涕。

而且修行到一定境界之后——初禅、二禅的时候，流鼻涕会变成一种常态。初禅、二禅开始，因为流鼻涕会把外边吸进来的不好的灰尘给排出去，所以平时稍微流一点反而是正常的，是一种好事。如果鼻子一直是干的，不好的灰尘就会一直吸到支气管到肺，这反而是不好的。所以坚持打坐就好。

一念:

师父好！

您说四禅灭了情绪，那么假如您去坐地铁，不小心碰了一个人一下，此人甚恶，出言辱骂，并抬手就给了你一巴掌，您接下来会怎么做呢？会生气吗？会打回去吗？会骂回去吗？会报警吗？

Taiguanglin：

一念，没有情绪的人是没有欲望的。所以面对各种情形，他都会

根据当时的情形来做最理性的判断，该打回去就打回去，该忍就忍。不是什么没有情绪就任人欺负，他会理性地判断。

如果别人打我一巴掌，我会大喊一声，然后叫警察。除非我看到那个人和我有前世的业，否则该回去的报应，让他马上受到最好。所以不是我直接打回去，而是叫警察来处理，这样最好。

Elaine:

师父好！我平常不容易起思情，或者起了也是坚持不了一会儿。但是有时听某几首苦情歌，发现一些伤感音乐很容易带起情绪，甚至很快能让人觉得有思情，甚至想哭那种。早期是否适合用这些能调动情绪的音乐来作为一个发起情绪的引子，来培养思情呢？

Taiguanglin：

Elaine，我是不建议听音乐打坐，你最好是正常的状态下观想阿弥陀佛，然后慢慢起思念，这是最好的。因为音乐不是恒常的，是有起伏的，有高潮、低潮、停顿，这个情绪跟着变化的话，反而对打坐有害处。

所以还不如就正常状态，你思不起来没有关系，那就观，观不起来就念，慢慢来，不需要太着急，也不需要刻意拿什么东西来引发自己的某种情绪。用外来的东西来引发情绪的话，未来会成为某种习惯，很容易被外边一刺激就升起情绪，这样更不好。

KAKA：

师父好！

我 18 年自学的腹式呼吸，目前呼吸次数在 10 次左右。21 年接触佛教，一直呼吸念佛。您说呼吸算是身根，进不了初禅，现在我习惯了，确实很容易快速静下来，只有一些入静的体验。不用呼吸的方式单纯地念佛，反而有点呼吸紊乱，而且佛号不是很清晰、好走神，请问这样修下去能进初禅吗？如不行该怎么优化一下呢？感谢！

Taiguanglin：

KAKA，不要在意什么呼吸，你一旦练成腹式呼吸之后就不要再管呼吸，不要刻意地观察呼吸、控制呼吸，你就正常地修行。

你念佛念了一段时间，下一步就是观佛，再下一步思佛。先看看思佛行不行，你就用情绪思念一下阿弥陀佛，看看能不能思起来，思不起来就观想阿弥陀佛。这个办法前面也讲过了，想象你面前站着一个巴掌那么大的阿弥陀佛，这是最简单的观法。而且也不需要把细节想得特别明确，你就观想一个模糊的影子，认为他是阿弥陀佛站在眼前就行了。能专注地想就可以，不需要其他的方法。

莫莫：

师父好！请问地藏菩萨的照片被打印模糊了（照片专用纸被放成反面打印了，所以很模糊），如何处理才如法，能直接烧掉吗？还有用久了的佛菩萨照片模糊有损了如何处理才如法？

Taiguanglin：

莫莫，菩萨照片可以烧掉，烧掉之前心里想一下，多念一下佛菩

萨的名号，说说你的情况，可以说是一种求得原谅，然后烧掉。这个不是故意毁坏他人的佛像或者没有问题的佛像，你就心里想想，然后烧掉，没有问题的。

花弄月：

顶礼 Tai 师父 ！

1、有一天晚上下班，出地铁过天桥的时候，突然感觉脚下的路变软了，像踩棉花一样，然后感觉有一个自己突然出现在了半空，能看见下面的自己在走路，下面的自己也能感受到上面的自己，有两个视角，然后两秒左右就正常了，这是无意间的出阴神么？

Taiguanglin：

花弄月，第一个问题可以看作是短暂地出阴神，有一些人会出现这种情况。不能说是修行到一定境界，一开始初期的时候，有些人身体不好什么的，就很容易短暂出现这种状况。有两个视角就是没有彻底出去，意识短暂地扩大了，打算要出去未出去的那种状态。

2、投胎可能会去别的有佛法娑婆世界吗？我三五岁的时候做过几次一样的梦，到现在都特别清晰，梦见满天的纯黑色飞船、战舰慢慢起飞，有的小，有的特别巨大，还有漫天彩色光。小时候不知道是啥，上学了才知道叫极光。然后大地开裂，岩浆、烈火涌出。我和父母拉着手看着，直到被火吞噬。这有可能是前世记忆么？可能是别的娑婆世界么？

Taiguanglin：

第二个问题，这个不是去其他的娑婆世界吧。这一个佛的娑婆世界也有十亿个小世界，每一个小世界里又有很多文明。就我们这个地球所处的宇宙空间里也有其他的文明，只是距离太远没有办法联系而已，也不允许联系。所以你看到的最多也是你的前世某个记忆。

嘿~米奇！：

师父！为啥有次打坐突然感到背后有个人坐在床边，胖胖的，他很鄙视我的样子。瞧不上我，觉得我功力很差的那种感觉。

Taiguanglin：

嘿~米奇，我们周围有很多看不见的众生，所以打坐的时候静到一定程度感知力会扩展开来，能感受到一些以前看不到的众生，这很正常。他看不上你就看不上吧，只要没起什么要伤害你的心，你就不用管。

山花烂漫：

太师父好！

1、书上说单是念佛念到死，也有很大几率往生，是什么原理呢？是靠着平时念佛的习惯，在中阴境界也有可能念出阿弥陀佛名号吗？证入欲界定可以下品下生，是因为证入欲界定的人，可以在中阴身自己做主，念出阿弥陀佛的缘故吗？

Taiguanglin：

山花烂漫，理论上的确是念佛念到死也有一定几率往生，但这不是进入中阴身状态的时候再念，而是在死之前一直念着死，一旦断气马上就能看到阿弥陀佛。这里几乎没有中阴身状态，只要断气马上就能看到阿弥陀佛，马上跟着他走。

如果你断气了，进入中阴身状态已经慢了一拍，可以说已经有一定的危险，可能被其他冤亲债主影响或者被鬼差带走，或者你有可能会起其他的情绪或者念头而留在这个世界。

所以我们念佛就是在平时做到能如如不动，就是在死的时候哪怕身体再痛苦也能保持念佛的状态。在死的时候，身体上不好的、各种痛苦的感受都来了，这样的时候也能坚持念，不去管身体的感受，才能算大概率可以往生。否则有点难，进入中阴身就已经有难度了。

2、还有看了这么多书籍，到底什么是往生极乐世界的最低条件呢？说有信愿就行，但感觉说得太模糊了，是中阴身境界念出一句佛号吗？

Taiguanglin：

哪有什么最低条件、最高条件？这很难说，每个人情况都不一样。就信愿行——相信，有往生的愿望，还有修行也是很重要的，有了修行才可以提高往生的概率。你完全没有修行，尤其是戒肉这个戒行没有做到的话很难往生。

3、梦中念出阿弥陀佛名号或者见到阿弥陀佛相，算是中阴身念出

阿弥陀佛名号或者见到阿弥陀佛相的先兆吗？

Taiguanglin：

还有梦中念出阿弥陀佛和在死之前继续念阿弥陀佛不一样。梦中你没有痛苦，但是在死之前很多人都是有各种痛苦的。除非你已经修到二禅左右的境界，肉身该承受的痛苦都承受了，前面全部承受完了，死的时候也没有什么太大痛苦，这样就没有问题。

但是大部分人修不到这个程度，所以死的时候会有痛苦，需要靠平时的念佛功夫在这个时候抓住一念，加上阿弥陀佛加持力，就可以顺利往生了。如果你是可以往生的人，在死前几个月人家可能就会告诉你你的死期，这才是真正的先兆，在梦中念佛都不算什么先兆。

4、我对实相念佛特别喜欢，因为它的原理是建立在实相角度上的。从实相的角度，世界唯心所现，这个世界是幻境，极乐世界也是幻境，没有生死，也就没有往生这回事，去极乐世界是去旅游学习。我念阿弥陀佛，阿弥陀佛当下就现前，极乐世界当下就在这里，我就站在极乐世界。如果没现前，那是功夫没到，继续念，而且这样出成果比较快。

但是看印祖文钞，说持名念佛一法才是适合我们的差的根性的，而且一直念也能往生极乐世界，而实相念佛则实证极难极难，两者说法不一致。因为老感觉一直持名念佛（心念耳听）念下去，很盲目，心里很茫然。

所以想请教师父，对比开示一下持名念佛和实相念佛的原理，修

行的门槛，修行过程的难易程度，得到结果的快慢，出现什么境界可以确定自己能往生，所证结果的差异，还有持六字还是四字，现在也没有个确定，感恩师父解惑！

Taiguanglin：

第二个问题，你说的实相念佛是什么？是用情绪思念佛还是观想佛？对这个概念你是怎么理解的都不好说。不是你喜不喜欢的问题，而是你能做到哪个程度的问题。你说你现在能做到持名念佛，心念耳听念下去，能做到对你来说就是有用的。后面实相念佛，我都不知道你到底指的是什么样的念佛方式。如果用情绪来思念佛，能抓住这个情绪不放的话是最厉害的念佛方式，也应该是需要修行很长时间才能达到的境界。

从你对实相念佛的解释来看，更像是妄上加妄，就是一种新加的妄念而已。往生不是靠自己来往生的，凡夫是没有办法死的时候穿越到其他世界，是靠佛菩萨的加持和接引，用佛菩萨的神通力把你带走的，不是靠你自己想的。你自己想着当下我心里清静，这里就是极乐世界，那么想是没有用的。你现在想想看，你能做到让这个世界变成极乐世界吗？做不到吧？

这种想法是妄上加妄，理论上你可以这么想，但是实际上最后往生的时候还是靠阿弥陀佛的加持力和他们的接引来往生。所以你要达到他们的目的和要求才行。

《阿弥陀经》里说七日七夜连续念佛，这个已经算是很高的境界了，单从理论来说的话，基本上是四禅的境界。但是如果你前面修行

很精进、很认真，做了很多福报、也持戒的话，最后在阿弥陀佛的加持下可以提高两三个境界，一两个境界是可以的，哪怕到欲界定也能在他们的加持下把你带走。

所以还是认认真真老实念佛最好，不要想着什么实相念佛这些看上去很虚的东西。如果你能够思念佛，就光拿个情绪来一直思，不起文字妄想，注意力也不散乱，那是最好的。

慢慢：

顶礼师父！请问结婚婚宴家人不同意办素的，那这个杀业怎么办呢？或者说有什么更好的解决办法吗？

Taiguanglin：

慢慢，结婚的人是你吗？如果是你要结婚，你先提出来，家人不同意，有他们的份，也有你的份。杀业怎么承担？可能是你的份更大一些。

如果是你的婚姻的话，可以坚持你的意见，你的婚姻你做主，家人管那么多干嘛，大不了不请家人，按你的意思来办就行。别等做完了再后悔，这样反而更不好，就坚持你的意见。

依一：

顶礼师父！最近有地方聘我当羽毛球教练，之前教了十年，后来停下修行。请问当教练是否影响修行？再就是我可以在教球时，把学习到的佛法知识方便智慧地传下去吗？

Taiguanglin：

依一，当教练也好，做什么也好，只要不是杀生相关的或者争讼相关的什么律师这些和人争斗的职业，应该都和修行没有关系，也谈不上有什么影响，每个人都有自己的福报和该做的事。如果福报不够需要赚钱的话，做自己擅长的职业没有问题。对修行的影响肯定是在时间上，你总得拿出时间去做事。这都是福报不够的状态下该做的事情，没有办法。

还有教球时要不要传佛法？看情况吧，我建议不要把工作和传法混到一起。如果对方主动向你提问，表现出想学习的热情，可以教一点。否则就不要强加下去，这样没必要。

李磊：

太师好！不好意思，今天有三个问题想请您帮忙回答下:

1、昨天第一次读《药师经》，然后自己了解到的感觉修药师法门的人比较少，是因为要求太高，需要的仪式太复杂、太豪华了吗？

Taiguanglin：

李磊，每个人都有自己有缘的佛菩萨，可能和药师佛有缘的众生比较少，所以修的人比较少，这是很正常的事情。佛经里说观音菩萨、地藏菩萨和这个世界有缘，所以这个世界选择他们法门的人最多。药师佛和这个世界众生缘分比较少，所以修的人就比较少，这没什么好解释的。不管修什么法门都一样，只要精进修行都有效果。专注地修他的法门也可以去他的世界。

2、昨天跟群里师兄们反馈了下自己诵《地藏经》的事情，现在读经的同时，会有一些新的理解，然后有师兄说我是在起妄想，是不对的。但我在听您的法之后，知道鬼道众生在我们读经时会看到文字从我们心里升起，所以我尽量慢，然后接触了您这么久的答疑时候，我读一句就会想一下这句的意思以及自己的理解。我的想法是：如我现在读了，顺带把相关的意思或者说总结的理解在心里想一下，这样的话，让鬼道众生他们也更好理解。想问下我这样做的是不是不对？

Taiguanglin：

第二个问题，读《地藏经》的同时会有一些新的理解，有师兄说是我起妄想。不用理这种人，修行本身就不容易，应该是多肯定、多鼓励。但是有些人就喜欢炫耀自己和否定别人，这类人就远离最好。这人都是胡说八道，你不用管他们。每个人对佛经都有自己不同的理解，可以有好的理解，也可以有不好的理解，也可以有究竟的理解或者什么低级别的理解。不能因为别人起了什么理解就说那是妄想，这本身就是扯淡的事情，不用理这种人。

读经的时候要不要想一下那个意思？我觉得这个有点过于造作了，你就正常读经，正常的速度读经，没必要心里想着那些什么佛经里的意思。因为念经的一个目的就是灭掉文字妄想，和念咒一样。所以你想它的意思也是另一种妄想，心里知道那个意思就可以了，没必要再去想。而且修行先看自己，别想着什么为鬼道众生做功德、做引导之类的事情，这就想得太多了，你先修好自己。

3、最后一个比较羞耻的事，自己感觉身体很虚（上次也提问过如何保证自己爱的供养），有时候晚上有些事情影响或者加班晚了之后，自己晚上反而更加兴奋睡不着，然后就时不时邪淫心炽盛（妻子和我异地），导致手淫。很苦恼，但是这个事情又时不时甚至周期性发生，所以想问下太师这个要怎么处理？

Taiguanglin：

第二个什么淫欲的问题，我不认为手淫是邪淫，该手淫就手淫，没有问题。如果你觉得有负罪感，可以定个时间稍微延长一下周期，可能一个星期做一次手淫，后面的两个月就八天做一次，再后边两个月就九天做一次，这样慢慢增加中间不手淫的时间，忍一忍嘛。这样慢慢增加，过个五年、十年基本就差不多了。反正没个二十年功夫是不太可能彻底灭淫欲的。

心源：

师父您好！我前几天有个问题一直想请教您，如果皈依后发现皈依的法师不认可净土法门，质疑净土法的经书，甚至还诋毁《楞严咒》和《楞严经》。我想退出这个法师所在的团队，删除法师，不知这么处理是否合适，那几天一直想问这个问题。心想我听 Tai 师的音频能不能在心里问问师父呢？这个念头起来后不久，我自己就拉黑了这个团队所有人，也删除了皈依的法师。

回想起这件事，发现在关键的时候，正好是朋友推荐了 Tai 师的

义理。我开始是听不下去的，后来开始念观音圣号，过了一段时间才能听进师父的音频，听完豁然开朗的感觉，感觉内心的大部分疑惑都解除了。

感恩 Tai 师！我已经和那些人断绝来往了，虽然这个问题现在对我已经不重要了，但觉得还是问出来比较好。

Taiguanglin：

心源，你说删除了网上认识的人，网上接触的，删除就完事了，不需要什么特别处理。如果是现实里的人，那应该慢慢撤离，比如每个星期参加一次活动的，你就找个借口两个星期去一次，三个星期去一次。这样慢慢脱离他们的关系网，然后找个借口以后再不去了，或者说你搬家去别的地方，再退出来就行。

至于网上的就更不用管了，直接拉黑就完事了，这没有什么大不了。这种人世界上很多的，用稀奇古怪的方法或者邪法吸引人来赚钱，现在网络开放之后，这样的人更多了。

灯：

师父！

1、发大菩提心后，被动生活，是怎么回事？是所有事就随着事情发展，不做干预吗？有没有可能做错选择，阻碍了佛菩萨的安排？

Taiguanglin：

灯，发大菩提心和被动生活，就是不主动去惹事，比如不主动参加社交，不主动去做一些事情，自认为是好事的那些事情，也尽量能

不做就不做。当然放生、印经助人，这些正常的布施可以做。其他和周围人有过多接触的事情，他们不找你，你就不去找（他们），这样就行了。

还有工作也是，就做你的领导给你安排的事情就可以了，也别跟人闲聊没用的事情，也不用为了表现更好去揽更多的事情来干，正常地生活就行。

你只要认为佛菩萨的安排是最好的就行。一个普通人是很难阻碍佛菩萨的安排，他们想怎么做肯定是能做得了。反而对你来说，他们的安排应该是最准确的。他们知道你的心性，你是内向的、被动的人格，还是什么外向的、主动的人格，他们比你更清楚。所以该怎么安排就怎么安排，你不用管这些事情。

2、只要发大菩提心，佛菩萨会开小灶，无限的加持，无限福报资源都会涌来，缺什么给什么，是针对所有人吗？业障大的也能行吗？各方面能力差的也可以吗？

Taiguanglin：

还有发大菩提心之后开小灶这个问题是针对所有人的，业障大的也行，能力差的也行，各种问题都行，只要你发大菩提心，最好是每天。

如果你以发大菩提心作为一个重要的修行方法的话，那每天反复地发。每天做功课前都要发一次愿，按照仪轨也好，不按照仪轨也行，不是有一段发大菩提心的偈语吗？也可以不用管那些，心里想着你要

普度众生就行，每天做功课前这么想就行。

该做的功课正常做。尤其是戒肉很重要。因为发大菩提心的人既然发愿要普度众生，就从不伤害其他众生开始做起，所以戒肉是必须的。然后该有的善行、修行都做到了，该来的肯定都会来，该给的好处——佛菩萨的加持力肯定会到的，这不用担心。

萌萌兔：

1、不好意思问的问题。五一前了，调养身体后继续练双盘，一百多天，那天没有什么情绪吧，但是突然起要漏的感觉，要往外涌很发慌，念诵圣号肚子舒服起来，当时想不可避免漏就漏吧。睡觉后没有那种梦但是自己往外涌，憋不住就任其流出来了，能想起来咒但是觉得应该没作用。当时有个想法：或许起来打坐一会儿可以避免，这个想法不知道对错。

Taiguanglin：

萌萌兔，你打坐能坐多长时间？想做到不漏的话，至少要达到三个小时以上。每天坚持双盘三个小时以上，最好能达到四个小时，身体彻底发生第二次改变之后才能不漏。否则你做不到炼精化气，炼精做到了，但是化气没有做到，精满了肯定会漏的。哪怕你没有淫欲的情况下没有做梦，睡觉时候自然会流出去的，所以这个属于正常现象，你不用管。最后你现在能做的就是把打坐时间逐渐延长，三个小时往四个小时上靠，让身体发生第二次改变就行。

2、我发现躺着似乎比盘坐更容易起思情。

Taiguanglin：

然后参思情的问题，躺着更容易，我还是建议打坐。而且思情是要做到念念不断，最终要做到 24 小时不间断，哪怕是睡梦之间都可以抓住这个思情不放，这样算是练到家了。

3、那天突然发现右小腿有一根血管前后都是直的，中间一处绕了一个小圈像水管弯了一个圈那样，一直没注意过。盘坐后很多血管憋的很粗，这种情况双盘会有影响或者说这种情况会消失吗？

Taiguanglin：

小腿有一根血管前后都直的，中间一处绕，你有没有正常打坐？腹式呼吸有没有正常练好了呢？磕头、打坐、腹式呼吸这些全做到了的话，腿里的什么静脉曲张这类问题都可以自己解决。而且一般瘦的能看出一些血管，这很正常。只要不痛就没有问题，它没有鼓出来的话应该没有关系。主要还是磕头、打坐要坚持、要并行。整个身体机能都变好了就不会有这种腿的血管曲张的问题。

梦言：

Tai 师父您好！

之前弟子有问过师父关于外婆去世没有买墓地的问题。从外婆离世以来，我和我妈妈一直都在读《地藏经》回向给外婆。直到一个月前，我女儿（6 岁），说梦见（大概是凌晨 4、5 点左右的样子）我外

婆站在床边告诉我女儿，现在她在一个很好的地方，而且把她所在的地方给我女儿看了一下，我女儿的描述是风景优美、气候舒适。我想问问师父，为啥我外婆会托梦给我女儿，而不是直接托梦给我或者我妈妈？

Taiguanglin：

梦言，一个去世的人要托梦，如果有修为高的人，意识很清静，可以很容易地托梦。没有的话就会选择小孩，因为小孩脑子很清静。有些小孩还能看出别人怀孕的是男孩、女孩，这种问题听说过吧？因为小孩的时候意识清明，没有那么多的妄想，所以更容易接受到这些去世的人的信息，所以她给你的 6 岁小孩托梦，因为你的意识没有那么清静。

如果想要继续给我外婆做功德，是继续读《地藏经》，还是可以换《金刚经》或者什么别的经书？

Taiguanglin：

第二个问题，还是建议你继续念《地藏经》，再过一段时间，说不定你的小孩又能接受到信息，说你外婆正常投胎了，那就完事了。

摄心：

太师您好！

我现在遇到一个问题自己很难抉择，想请太师开示指点迷津！

具体问题是，我对地藏菩萨能生起比较强的信心，修行也是从念

诵《地藏经》开始的。曾经有一段时间念诵地藏菩萨圣号一百万遍。就在念诵这一百万遍地藏菩萨圣号期间，梦中见到过地藏菩萨！非常感恩！

后来了解到去阿弥陀佛的西方净土更适合现在的众生，念完那一百万遍地藏菩萨圣号后就没有接着念。再后来觉得眼前障碍比较大，先做功德消业啥的，就没有系统地做一门功课。后来遇到一位修行人，叫我念金刚萨埵心咒。在我念金刚萨埵心咒期间，梦到一条代表念诵地藏菩萨圣号的大河快要干枯了！然后我就又念诵地藏菩萨圣号。一念地藏菩萨圣号，就能感觉到地藏菩萨很亲近。这种亲近感和对地藏菩萨的信心，是念别的佛菩萨圣号都很难到达的！

我现在的问题是，修地藏法门吧又怕门槛比较高，去不了地藏菩萨净土；念阿弥陀佛圣号吧，又要顾及眼前生活中的障碍。所以比较纠结。想请太师指点一下，我该怎样做？

Taiguanglin：

摄心，你觉得和地藏菩萨有缘，那就专注地修地藏法门。地藏菩萨那里是没有净土的，但是地藏菩萨有他的道场，各个地狱都有他的道场，他也有很多信众，有他的班底，可以加入他的团队。所以你不用管别人说的什么话，由你的感受来判断，你感觉和哪个菩萨更亲近，就先修哪个菩萨的法门。

烁：

请教师父，几年不做梦，或做梦不记得，这种情况有梦考吗？ 这

是少了一种交流途径，比如希望佛菩萨指点疑问，如何是好？

感恩！

Taiguanglin：

烁，没有梦是正常的，梦多才是有病，脑子里妄想太多才那样，没有梦说明妄想少。

你有什么问题要向佛菩萨问吗？你有问题的话，你心里想好了，先做功德回向，再向佛菩萨问你的问题。问题要简单明了，不要太广泛的那种问题，就你当下的问题。而且最好是你自己的问题，最多也是和你一起住的某些亲人的问题。如果是修行方面的问题更好，如果是业的方面的问题，可能他不回答。问修行方面的问题最好。

小 Tai 粉：

师父好，好久不见甚是想念。

1、极乐世界的传法活动只有 100 多年，如果说我们去极乐世界的话，极乐世界又退出了在这个世界的传法活动，那我们怎么回来度娑婆世界的众生和消业障？

Taiguanglin：

小 Tai 粉，一旦去了极乐世界的话，只有成为阿罗汉之后才能出来，所以这里没有怎么回来度娑婆世界的众生和消业障的问题。成了阿罗汉之后，可以向这个娑婆世界的释迦牟尼佛申请回来消业和参加传法活动，这是必须要做的，因为你的很多业缘、和你有缘的众生在这个世界。

2、观世音菩萨来到过我们世界，我们算不算也是他记忆中的众生呢？念观世音，是否也可以得到阿弥陀佛的加持？

Taiguanglin：

至于观音菩萨来过我们世界，能不能成为记忆中的众生？你得在观音菩萨带着报身投胎到这个世界的时候，刚好和他见面结缘才行，否则成不了他记忆中的众生。但是他可以一直加持你，你要接受他的加持的话就得念佛号、念观音菩萨号。但是念了观音菩萨号，阿弥陀佛加持也会跟上，不用担心。

记忆中的众生这个词是双向的，不是单方面的。一个人一旦成了佛，在佛的状态下是可以看到所有众生的所有妄想的。但是他的加持力只能加到他记忆中的众生，而记忆中的众生同时也要对这个佛有记忆，哪怕是某个前世的记忆。他当下是凡夫，记不住前世的记忆，但没有关系，记忆是永恒的，在他自性当中保存着。

所以两个人见面之后有了情绪上的变化，这样双方都会成为对方心目中的、记忆中的众生，加持力才能续上来、感受到。否则这个佛知道其他世界众生，但是这个其他世界众生没有和佛有过互动，他就不知道有这个佛，所以其他世界众生就承接不了佛的加持力，是这个原理。

双方都要在记忆中留下痕迹，两边同时成为对方记忆中的众生才行。所以你要成为观音菩萨记忆中的众生，你得在观音菩萨带着报身来的时候和他结缘才行。

3、同体大悲心已发，戒肉梦考已过。求师父指点指点批评我。我觉得自己很贪心，一个感觉我和观世音有缘分、有感应，就想要不要专门修大悲咒。另外一个，又感觉生活上很多事情不知道怎么抉择，疑心也很重，想着要不要专门修地藏占察法。但我又修不好，然后每天就打妄想，想着怎么选，念啥都不能专心精进。而且很馋吃的，一些粉面奶茶零食吃饱了还想吃。这半个月退步了蛮多。好消息就是，这两天刚从学校宿舍搬出来，去外面租房住，这样就可以不吹空调。坏消息就是精进不起来，吃得太饱，打坐不太行，然后生活学习老是牵着心，定不下来。求师父指点狠狠批评我一下。

Taiguanglin：

下面这个问题，你几岁了？感觉你的话都不是年纪大的人说的，感觉像上学的学生。很多问题你自己都批评完了，还有什么好批评的？

每个人修行都是这样，一开始有很多杂念，也有点贪得无厌的感觉。这个也想修，看了那本佛经说法门很厉害，就想修那个，跳来跳去的，什么都想修，没有办法一门深入，一开始都这样。你要选一个法门来精进地修行，至少修个三年左右，再考虑修别的。你现在决定修观音法门，那就先修三年再说。

至于其他的各种小毛病都很正常。世界上哪有什么人一开始就没有毛病的，因为毛病太多才要修行。所以努力坚持修行，完成每天的量。

Tai 师父 2024 年 5 月 21 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

天才樱木花路：2024-05-21 20:10

顶礼 Tai 师父：

师父说要避免跟低等众生结缘，因为以后消业麻烦。那大量放生鱼这种低等众生，是不是以后消业非常麻烦？

Taiguanglin：

这个问题已经反复说了很多次，因为我们凡夫已经造了很多恶业，所以很多众生对我们有不好的情绪，需要造大量的善业来对冲，是这个原理。

而且纯粹的善缘是容易度的，你放生对它们来说有救命之恩。以前也讲过，你想做人王的话，先从大量放生开始，它们未来都是你要引导的众生，你当皇帝了，它们就成为你的子民。

以高位度人是更容易的，皇帝度自己的子民，哪怕是你有恩于人，对方在恩惠层面上比你低一等，你说的话人家起码也给点面子，更容易度；地位平等稍微难一点，你试图劝服你的朋友，人家也没欠你什么，相比而言要难一些；在低位要度人更难，比如你要度你的父母，像我父亲到 70 都不信佛的，反正我怎么劝他都不信，在他眼里我就是个孩子嘛。

所以你要度，也是从高位往下度容易。放生你对它们有救命之恩，

没有恶缘，没欠它们，以后度起来更容易，是这个原理。

三日空：2024-05-21 20:09

顶礼师父！有几个观想的问题想问师父：

1、我平时很难观想出佛菩萨，一般都只能想出身形轮廓，没有五官，看了佛像后残影只能留一小会，然后又观不起来了，上次听您讲《金刚经》音频的时候，突然眼前出现很清晰的阿弥佗佛像，持续一分钟吧，另外早上偶尔在要醒未醒的时候出现清晰佛像，但醒了就观不起来了，是不是观想无法通过多看佛像练成啊，还得佛菩萨加持？应该怎么练习才能观得更清晰呢？

2、打坐闭眼观想时眼睛和脑子有点发胀，这是对的吗？有说要用心观，应该用眼根还是心？如果是心，是不是师父说的膻中？叩谢师父！

Taiguanglin：

三日空，观想的问题，你要学《观无量寿经》里的法门，那就是仔细地勾勒、专注地想。但是我建议把观佛法门当做一个过渡期，最后要努力往思佛修行，所以就不需要刻意努力地去观想。脑子越用功，脑子里充血的就越快，你说的头胀眼睛胀这种情况就会出现。

你就细微的观，不需要特别仔细勾勒，想像眼前站着一个模糊的影子，不需要想五官、衣服、服饰，就想像有一个人影，那是阿弥陀佛，就这么一点点专注地想，不起其他的文字妄想，注意力不散乱，这就可以了。

观法是脑子里的注意力，如果你画画的话，那是和眼根相连的，这和心不是一回事。心是从膻中升起情绪，思佛用心，你得先观察你的情绪，能观察起情绪的时候，再谈思佛的问题。

大部分普通人观察不到自己情绪从胸口膻中升起，反正情绪升起的原理，大部分人都是不知道的，哪怕修行一段时间的人也感受不到情绪的升起。你得先把前面的文字妄想和注意力都灭到一定程度，才能慢慢观察到起情绪或者起欲望的时候，都是从胸口升起的，这个时候开始思佛，就像谈恋爱时候的思念，感觉就像一个人住在你的心里，时时刻都在思念一样。

掌南飞：2024-05-21 19:34

Tai 师父好，

1、可以讲讲风水吗？为什么有些像龙、虎、乌龟的山会出天子、出人才？据说龙脉出圣人，是不是去龙脉上修行更容易成就？读《地藏经》回向给家里冥阳两界的众生和土地神是不是可以改变这个地方的风水？

Taiguanglin：

掌南飞，风水这个问题，我也跟周围懂算命风水的人聊过，当然他也是学佛的，所以他认为先有福德，福德大于风水！是先有人，哪里先出圣人，先出了大修行，人们就说那里风水好。所以还是先看人的福德或者功德，谈不上哪里因为风水好就出更多的圣人。

但是中国佛教四大名山这种名号已经打出去了，所以更多人愿意去，

聚集了很多境界高点的人的能量。当然佛教修行人不谈能量，就是境界高的人的意识聚集在一起，产生的这种意识场相对清净一些，所以去那里修行就更容易一些。

普通人从大城市去小城市或者农村，马上能感受到情绪上如释重负，因为大城市人多，生活节奏快，不好的情绪也多，哪怕普通人感受不到周围个人的情绪，但是处在大城市，几百万、几千万天天忙碌的生活环境，多多少少会受到他们不好情绪的影响。等去了清净的地方，比如农村，会突然感到心态变得非常好，人与人之间是有影响的。所以作为修行人，咱们不谈风水之类的，你在哪里认真修行，哪里就会好。

护法神的问题也是一样，你是个大修行，护法神就守护你，你离开那个地方后，护法神也会守在那个地方一段时间，后来的人就觉得这个地方气场好，有这种感觉。

读《地藏经》回向给家里冥阳两界的众生和土地神是不是可以改变这个地方风水？这和风水无关，就是意识，风水是物质世界的东西，你只要超越物质世界，哪怕是二禅，这个世界是全是意识，没有东西。所以你的回向是意识问题，不是风水问题。

2、您之前说之后可能还会有一场病毒，请问之后的病毒大概什么时候来？

也是攻击人类的肺吗？

会有像这次清肺排毒汤治疗新冠一样的中药吗？感谢回答！

Taiguanglin：

未来病毒我不方便说，但你光是逻辑上推理就知道，美国肯定会放病毒，不能直接用热武器攻击中国本土的情况下，能做的也就是放病毒而已，更高端的气象武器、地震武器之类还没做出来嘛。而且前面的新冠也好，非典也好，都是人为造出来的。

后面可能他们能造出比前面杀伤力更强一点的病毒吧？但这也算是人类共业，大部分人整体体质下降一个阶段，承受更多的痛苦，这是共业，没有办法的。

也是攻击人类的肺吗？人为造出来的病毒也只能是空气传播，这个最方便。其他水传播，得找个水源投毒，防疫人员很容易找到水源然后控制；血液、性传播更难。只有空气传播最容易，那肯定是从呼吸道进去，所以肯定从肺开始。

会有中药吗？说实话，疫苗中药效果甚微，我个人觉得都没什么效果，反而打了疫苗之后说有副作用的人更多。甚至网上还出现研究疫苗的人可能拿了外国的钱之类的说法，当然这种说法刚出来就会被封杀，也有可能是多虑了，如果研究疫苗的人拿钱后在疫苗里动手脚，那这个问题太严重了。总之这是共业导致的，我认为治疗方案几乎没有，还不如自己好好修行。

随顺世缘：2024-05-21 18:34

今天听了师父的开示，我明白以后修行应该把磕头和腹式呼吸列入每天的必修课，不能一味地只打坐熬腿！同时还要发大愿！感恩师

父！

弟子有个困惑想请教：作为在家人，我们怎么平衡世俗所谓的事业心和修行。

比如评职晋岗，都是要看平时的业绩和表现打分（比如去参加各种比赛获奖，或者领导随传随到加班干活儿..…）这些都不是我仅仅做好自己份内工作不去找事就可以加分的！如果要去争取这职称，岗位晋升，必然要牺牲很多工作外的时间和精力，没法好好修行，这是我绝不愿意的！放弃评职晋岗吧，一方面自己偶尔心有惆怅，另一方面领导觉得我不积极上进，在单位必然不受待见！有关系好的同事还好心提醒我，在单位这样佛系会影响孩子，孩子看到家长事业上没有追求，不积极上进，他在学业上也会仿效！

Taiguanglin：

随顺世缘，工作努不努力这个问题，首先你得清楚，福德功德这些不是靠工作努力换来的，晋升不是单纯工作努力换来的，是你的福报换来的。

你得明白，不是你每天拼命加班就能换来更高的职位和收入，是先有福德你才能走到那个位置。福德是行善，和工作完全不是一回事，哪怕是在放生印经这些方面行善，然后你再求佛菩萨，不求晋升这个具体的事，而是求让你在生活上有更多时间修行，同时收入增加，这样就可以了。

这个世界大部分人对工作方面都有一个根本性的颠倒妄想，以为自己努力了就可以获得更高的职位和收入，并不是这样的，完全是相

反的。

福德是福德，工作可以说是你福德不够的情况下，需要工作换钱来养自己，如果你福德足够多，直接生在富人家里，就不需要工作了。按照现在说法，自由职业者或者是养尊处优的人，不需要工作照样有钱花，有这样的人吧？所以不要求工作上长进这些，你就求个时间充足、钱多，就可以了。

还有一些人就喜欢拿自己吃苦的经历来说事，以为吃了苦就肯定有什么福报，未来成功之类，都是扯淡的。功德是功德，福德是福德，你吃苦那是你上辈子造了太多恶业，这辈子吃苦而已，大部分人都是吃苦吃到死。没有什么到后边突然间翻身发迹，那都是少数人，他们的事迹传出来之后，很多人就以为他们前面吃了多少苦，后面怎么怎么样，其实大部分人都是吃苦吃到死。

人要幸福，什么时间、金钱、健康都想要的话，还是从福德和功德开始努力。

还有孩子的问题，孩子能不能考上大学，这个在他的命运里已经写好。我以前上高中时也见过一些同学，他平时不学习，但是能上好大学，就靠作弊上去的。那个时候不像现在有监控，手机刚出现还没普及，但是拿个 BB 机就可以作弊，还可以在一个考场里传来传去的抄。反正能考上就行了呗，考上的专业和前面学的高中知识又不是连续的，人家照样毕业还找了好工作，还娶了好老婆，反正过得挺幸福的，这种事情它都是命里写好的，不是努力学习就肯定能考上大学。努力是人生的一种态度吧，你该学习的时候，好好学习就可以。

逍遥梦见沧海：2024-05-21 18:06

师父，为什么越打坐越怕冷怕风，在夏天密闭房间双盘，还是感觉右膝盖和右腿冷，有风。可以不管吗，还是必须要盖好腿？原因是因为自己磕头少吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，为什么打坐越来越怕冷，因为你血液循环在静下来的时候会放缓，所以你得先练腹式呼吸，然后磕头。腹式呼吸练好了，晚上打坐的时候尽量不吃，吃点水果蔬菜就行，不该吃的肉，高蛋白的尽量少吃，主食能戒就戒，特别是大米，小麦面食还可以。尽量少吃不该吃的东西，多磕头，主要是练腹式呼吸，你能练到小腹肚脐下边到小弟弟上面这一段腹肌都能动的时候，基本上你的问题都会解决的。

回忆助攻：2024-05-21 16:48

顶礼 Tai 师：

1、对于一些很固执愚痴的人，我心底认为他们几乎无药可救，导致发不出大菩提心，这怎么办呢？

Taiguanglin：

回忆助攻，没有关系的，你就先度和你亲近的人，和那些你认为正直、善良、又有智慧的人，慢慢度。反正大菩提心是要度所有和你有缘的人，但是真正开始度的时候，肯定是有先后顺序的，不是所有

人都一起度，你不需要学佛一样先度仇人，或者一定要先度恶劣的人，没必要。你就先度和你亲近的、智慧高一点、可以说服的人。同时你度的过程中经验也不断丰富，你就知道愚痴的人应该怎么度了，所以这个问题你现在不需要想，好好专注修行就行。

2、为什么天人不能修福造善业，但却可以在佛陀处求到延寿的方法？得到这种方法的天人可以实现永生吗？

Taiguanglin：

天人不能修福造善业，但却可以在佛陀处求到延寿的方法。但凡能真见到佛陀的人，都是前面已经做了很多善业。就像佛陀说的，能看到《金刚经》的人，是前面已经在一佛、二佛、三、四、五佛那里“植众德本”或者“善根具足”了。

所以天人本身在前面已经有了足够的功德和福德，才能见到佛陀，还能从佛陀那里得到法门。但是永生是不可能的，轮回内是没有永生的，最多延寿，然后还得下来继续修行或者消业。

发愿西方极乐：2024-05-21 04:33

请问，佛种子下生人间，以后上天与天上那一半(人间夫妻)，生活跟人应不同吧，阴器是不是远距离连接(比如在八王天或三十三天)，上天后断开关系行不行？

Taiguanglin：

发愿西方极乐，你这个问题，什么佛种下生人间，佛种子是什么？

佛弟子还是什么？

既然是从天界下生人间，算是天人，以后上天与天上的那一半，天上的那一半又是什么？是人间夫妻吗？到底是天人还是人间的人？还有生活跟人应不同，阴器是不是远距离连接，阴器又是什么？你说的是生殖器吗？生殖器还能远距离连接，上天后断开关系行不行？我都没有办法理解你说的，能不能说正常的话啊？

我是这么理解的，你问的是天人来到人间之后，天上的朋友圈断开连接，回去之后还行不行这个问题，是吧？天人下到人间，在天人那里，人间的时间是极快的，可能你下来一世再上去，那些亲戚朋友，就算天人的朋友圈吧，基本上以为你只是短暂的去旅游了，所以这个关系网还是在的。

果慧：

Tai 师父好！

1、实不相瞒，弟子去年二月接触佛法，自己没有太多正知正见，不敢乱学，怕被别人带偏。可能也是命运的巧合，在别人指引下认识阿卡西，我就问阿卡西关于佛法的知识，我该怎么做？该学哪些？还有生活上帮我解决一些问题，请问以后是否可以接着问阿卡西呢？问多了会对我有什么不好的影响吗？

Taiguanglin：

果慧，阿卡西记录是西方现在流行的说法，我以前好像说过，按照我们的理解就是如来藏，佛的记忆。所以如果你要学佛的话，向佛

菩萨求就可以了，不要管什么阿卡西这类说法。

你就向佛菩萨求，要求极乐世界的法门就向观音菩萨或者阿弥陀佛求，先做功德，求你想问的问题，这样就可以。

西方的那些阿卡西，海奥华预言这类东西看一看就行，里边没有什么正确的修行法门，它只是个类似故事的东西，你看一看可以，不要把它当作人生的终极目标来做。我们学佛有终极目标，也有努力的方法，有方法论的，他们没有方法论，好不好？

SNZYLG：

Tai 师父好，十年前书中提到最后通中脉，中脉应该不是指任督二脉吧？通脉的顺序是督脉，任脉，双手经脉，双脚经脉，最后中脉吗？中脉通后头顶莲花开智慧生，对应是欲界禅定还是四禅境界？

Taiguanglin：

SNZYLG，十年前书都好好看了吗？中脉就是任督二脉，通脉的顺序是先通左右两侧，像一个八字一样，两边交叉的这种状态，两边都通了之后中间是任督二脉。

第一次升级的时候是对应欲界定，第二次升级的时候对应初禅，初禅之后就没有身体的感受了，纯粹意识层面上的状态，没有身体感觉，所以后面就没有了。只有在初禅之前，也就是前面初禅那个音频里讲的，双盘大概三个小时以后，会出现第二次升级的感受，后腰开始发热，有一种热流上爬的感觉。

海莲：

师父吉祥！ 弟子有个问题想师父开示下，如今病毒特别多，尤其是我在一线城市人流复杂更容易感染，每次阳了以后咳嗽很久才好（基本每次感染没有两个多月都好不了），像这次感染后我已经咳了两个月现在都还没好，很是辛苦，打坐时咳嗽会让你无法安静下来，可能是我身体比较弱的缘故，但我每天都有锻炼，也不见身体体质改变多少，请问师父有什么办法可以对治？谢谢！

Taiguanglin：

海莲，身体不好，咳嗽的问题，该吃药就吃药，如果单纯的修行，肯定需要一段时间。如果没有办法打坐，该吃药只能吃药了。还有一个办法，就是多做功德回向冤亲债主，求佛菩萨让你的体质稍微改善一下，这个是可以做到的。

其实我也是得了新冠之后，感觉支气管有点不好，但后面慢慢打坐后大部分恢复回来。当然一般人坐不了那么长时间，所以坚持打坐、磕头的情况下，多做功德来回向。这是有个过程的，如果你打坐到三个小时以上，这种问题都是可以解决掉的，当然三个小时可能要十年、二十年这样的时间吧。

一瓢飲：

1、请问师父佛菩萨是依靠什么能量存在的？

Taiguanglin：

一瓢飲，你没有看十年前的那本书吧？你先去看那本书，然后第

二次传法的音频都听一听。

你的这个问题，佛菩萨是依靠什么能量存在的？他们不需要靠能量存在，他本来就存在，没有能量，能量都是我们妄想当中产生的东西而已。

2、佛菩萨的法身也是光子组成的能量体吗？

Taiguanglin：

不是能量，佛菩萨的自性本来就存在，没有任何物质。

空空无我：

假如 A 的恶念恶行伤害了 B，导致 B 产生不好的情绪，B 感到很痛苦，但从此 B 觉醒开始修行解脱，A 是否有功德呢？

Taiguanglin：

空空无我，假如 A 的恶念伤害了 B，然后 B 修行了，A 有功德吗？如果是纯粹的恶念，没有！如果是禅宗公案里所谓棒喝这种方法来刺激人，让人开悟那另说，以善念做的另说，但是以纯恶念来做的是有恶报的，未来肯定是 B 以类似的方法来还击。

阿白：

顶礼 Tai 师父！师父，最近在寺院里修行改习气，发现“贡高我慢”心很严重，脑子里的恶念比平时要多。我的老师也曾告诉我，这个是我过去的大问题，伤害了很多善缘。现在虽然我明白了，也知道

不去压念头，不管它，念起即念佛转。想问师父：贡高我慢心，有没有方法很好对治它？

Taiguanglin：

阿白啊，“贡高我慢”心伤害了很多善缘，有没有办法对治？我的方法是先发愿普度众生，先度那些曾经被我“贡高我慢”心伤害的那些众生。然后开始以磕头为主，每天拼命磕头，磕五六百个，七八百个都可以，一般年轻人一天磕一千个五体投地都可以吧。没有那么多时间的话，每天磕四五百个开始，一直磕到没有我慢心为止。

这个都是需要长时间过程的，然后再磕头和打坐并行，该做的功德、福德都做。你知道有这个毛病，已经走在普通人前面了，不需要给自己过多的压力。

醒：

1、Tai 师父好，佛法说一切唯心造，娑婆世界是由我们的心变现出来的。可您又说娑婆世界是释迦牟尼佛创造出来的，我感觉前后有点矛盾了。

Taiguanglin：

佛法说一切唯心造，这个对。然后娑婆世界是释迦牟尼创造出来，这个也对。

佛只能创造物质世界，但是创造不了自性！我们每个人都有的自性本来就有，是创造不出来的。

那物质世界呢？你肯定是做过梦吧，梦里有你也有别人，也有动

物、树木、环境，梦里的东西都是你创造出来的，对吧？在你做梦的时候，你感受不到你在做梦，你认为那些东西都是真实的，这样真实的东西都是你在意识里创造出来的，对吧？

佛也一样，同样的原理，佛就可以创造这个世界，但是和我们不同的地方在于，佛知道他在做梦！他知道这一切都是在他意识里幻化出来的东西，而我们不知道，我们认为梦境里是真实的，这是众生的颠倒妄想。佛只要知道了，他就有办法控制，也可以改变，所以叫八识转六识。

就像我们做梦一样，佛创造出这个世界，有控制权，他再把众生放进来。那些众生本来在自己创造的幻境中一直苦苦挣扎，承受痛苦。佛把这些人放进来，等于是创造了一个更大的梦境，，罩住了这些众生的小梦境，然后把这个梦境控制住，让它变得稳定，再派自己的弟子，包括自己下去度人，就是这么个过程。

2、还有一事，我现在怀孕九个月了，在犹豫生的时候要不要打无痛分娩，不知道打无痛对身体有没有副作用？会不会影响打坐禅修？

Taiguanglin：

怀孕要不要打无痛针？我没有经验，建议这种问题还是先问问医生吧，还有根据你的年龄，如果三十岁以下，我建议还是正常生育，如果是三十岁以上身体比较硬，感觉正常生育难，那试试无痛针，听医生的，别听我的啊。

有没有副作用？如果是剖腹产，后面修行会受一定的影响，需要

一段时间消除不好的影响，时间上有些人会长一些，所以建议尽量不做剖腹产，而是正常分娩。无痛针打完之后能不能正常分娩，这种专业知识我也不知道。如果正常生育的话，后面修行不受影响的。

归：

顶礼大士，请问：

1、双盘打通筋脉后，最终可以做到两腿的大转子和双膝无阻碍地平落地面；但在此之前，据说不用坐垫，因为膝盖不着地会形成杠杆，容易骨盆后倒和脊柱侧旋。请问是这样吗？

Taiguanglin：

归，双盘的问题，对于初学，我们建议屁股后边稍微垫高一些，这样坐的比较舒服，身体不会垮。但是坐到一定程度，能坚持一个小时以上，膝盖能着地、屁股也平稳，就不应该坐坐垫，让整个大腿和屁股来支撑、分摊上身的重力，否则一直垫着的话，垫的地方就会越来越疼。

2、有正骨师说，速成一字马和暴力拉筋开髋会导致关节过度松脱乃至半脱位。请问，长期双盘配合大拜就能保证关节兼具松活和稳固，不会出现这类瑜伽病的后遗症吧？

Taiguanglin：

你只要是正常修行打坐，加上磕头，应该没有什么大问题的。姿势对了就没有问题，姿势不对可能出问题，重要的是腹式呼吸一定要

先练好。

浮生：

老师好，请问，我自己念的是十一面观音根本咒，也叫做藏传大悲咒，可以去极乐世界吗？念咒是为了保护自己还是为了入定？念咒的根本目的是什么？

Taiguanglin：

浮生，念咒的根本目的是什么？前面已经说过，念咒在修行层面上是为了灭文字妄想，然后它有一定的保护作用，当外邪入侵的时候，你自然而然会念出来，哪怕梦里也能念出来，这个要修行一段时间，念一段时间才行，这样就可以起到保护作用和灭文字妄想。

而且念咒是前期过渡的一个修行法门，从长咒转成中短咒，最后再转成极短的佛号之类。你能不能去极乐世界前期咱们不好说，但是后面你肯定是要转为更短的咒，直到阿弥陀佛、观音菩萨这样的佛号，那就和极乐世界还是有关系的，该去的能去。

毛尘水：

顶礼师父

1、我可以发愿投身四大职业加入做贡献吗？我意思是要怎样做才能如愿加入？

Taiguanglin：

毛尘水，发愿不需要别人同意，你愿意发愿就可以发愿。四大职

业的愿是平等普化心，更高的是同体大悲心，有这个大愿就行。

怎样才能如愿加入？你先有这个愿，然后如法修行就行，正常打坐、磕头、念佛都做到，还有戒行，该持戒的持戒，该行善的行善，做功德。这些和别的都一样，只是你知道了更高的愿是什么之后，你有这个观念，你愿意做就行。

2、吃辣椒，喝咖啡，会影响修行吗？

Taiguanglin：

吃辣椒没有影响，但是不要吃太辣的，打坐的时候会胃疼，所以在你打坐时感觉不到胃疼的那种程度就可以。

咖啡因多的饮料，打坐时会心跳加快，没法静下来，所以尽量不要喝。根据你打坐的效果来看，有些饮料说是咖啡，那些速溶咖啡，其实没什么咖啡因的，就是咖啡味的饮料而已，喝了照样睡觉，对打坐也没有什么影响，这种可以喝。但是原豆咖啡，咖啡店里卖的那种黑咖啡，咖啡因很浓的，喝完没有办法静下来，尽量不要喝。

星星要早睡 l:

大师，假设我闺蜜对象因鬼道冤亲债主得了不好的病，我跟他非亲非故，然后我念《地藏经》回向给他，用自己的钱放生回向给他，会不会受到他冤亲债主的攻击？若会，他的冤亲债主是如何找到我的？ 感谢大师解答！

Taiguanglin：

星星要早睡，回向是先回向给那个冤亲债主，而不是那个人，不是回向给闺蜜的男朋友，而是回向给他的冤亲债主，这样就可以。

但是你跟他什么关系？有必要吗？你有这个时间做功德的话，先回向你的父母亲人不是更好吗？

我不知道你们之间的关系，但是我建议非亲非故的冤亲债主就不要招惹。如果你的修为已经很高了，相当于二禅、三禅、四禅那种状态，你念一遍经的功德极大，能影响到别人，同时有足够的能力保护自己，二禅、三禅开始是不怕那些冤亲债主的，那种状态的你试试，否则不需要做这件事。

慧梨呀：

Tai 师父好！我想问：学佛人如果没有智慧去恒顺家里人的种种要求，而坚持走修行之路，不在乎他们的阻拦和不解，但发愿修出后必定度他们出来，这样算不算以大局为重？很多法师开方便说修行先随顺家人，和睦家庭，可很多家庭的因缘不同，很多是逆缘，如果没有智慧去随顺，加上自己也无明，那把自己搭进去，白白浪费一生不就可惜了吗。

Taiguanglin：

慧梨呀，这种家庭问题，具体问题具体看。以前那个难以离婚的年代，有妇女想修行，但是丈夫不同意，而且经常打，那个时候又难以像现在一样随便离婚，那个时代的法师劝她拼命念《地藏经》，不管有空没空一直念，不能念《地藏经》就一直念地藏菩萨，回向给她

的丈夫，让他开佛智慧，起码不动手打人，或者和他的关系稍微改善一下。结果这位妇女念了几年，回向之后，丈夫性情有点变了，不再影响她了，有这样的例子。

所以说你要是随顺家人，如果能躲就躲，先找个清静地修好自己，不一定要跟家人一起住着，或者这一世马上要度人家。能躲就躲，躲不掉的情况下，就按照刚才那个办法来，先回向给他们功德，求佛菩萨让他们早开佛智慧不影响你，这样就可以了。

如善：

顶礼 Tai 师父!

1、弟子现在每天打坐坐得腰酸，脊柱累，体力不支，腰总会要调来调去，一个小时后还是会经常抖动，更耗体力，还要加大磕头力度吗？我也没有很多时间来磕头，每天就十几分钟磕 108 个。

Taiguanglin：

如善，修行先从发愿开始，能发大菩提心最好，次一点出离心也行。先发愿，然后开始磕头和打坐的，可以一起进行。

但是你说时间不够，那就外部环境或你的工作，使你没有时间修行，那你先做功德回向，求佛菩萨给你一个好一点的环境，让你有更多的时间来修行，这是第一步吧。然后再谈你的修行问题，每天打坐、磕头、诵经、念佛，平时工作有空就一直念着，这样最好。

2、每天凌晨三点多起来打坐，诵经，睡眠质量本来就很差，凌晨

睡觉也梦多，还不如起来打坐，像我这种情况会影响身体吗，比如肝火旺，肺火旺。本人本来脾胃就很差，时常胃疼，拉肚子，不能多吃。最近几个月因为打坐了，身体还更好了，食欲也上来了，可是不能多吃，不然胃疼。胆囊因为息肉问题也切除了，所以会担心。感恩师父！

Taiguanglin：

胆囊切除是可以正常打坐的，感觉你说的这些问题都只是一个过程，你自己也说身体越来越好，这就可以了。

每个人身体状况都不一样，有些人障碍多，需要更长一点的时间来修行，同时也需要更多的功德来支撑。功德很重要的，能造功德或者福德都行，放生也好，去寺院里做功德也好，然后回向求佛菩萨给你更好的环境，或者让身体更快速的恢复，这都可以求的。然后坚持每天的修行量，不该吃的就不要吃，晚上尽量少吃，这个没什么的，好好努力就行。

莫西：

《法华经》中，佛给很多弟子授记：多少年后成佛。我的疑问是：凡夫（比如阿难）不是有情绪的吗？他们难道不会说变就变吗？佛是怎么精准预测弟子多少年后成佛？

Taiguanglin：

莫西，凡夫阿难不是有情绪吗？他们难道不会说变就变吗？阿难和释迦牟尼的关系非常近，所以为了给他这么大的功德，才让他做记录员。只要有大菩提心的话，在佛的加持下，想变来变去的可能性也

大概率会减少。尤其是缘分近的人，在佛的加持下变来变去的概率就会极大减少。

所以只要有大菩提心，业的总量会逐渐减少，这样的话是可以预测未来成佛时间的，就是就怕业还在往多的方向去，那就没有办法预测。阿难还是属于和佛缘分最近的那一圈人，所以应该算是可以预测的人吧。

我在树下：

最近看到《动物世界》的杜鹃鸟，这种鸟把蛋下在其他鸟窝里，小杜鹃鸟刚孵化出来，就会把其他的蛋或者小鸟拱出去摔死，这是前世的坏吗？写在基因里面的坏种？还是剧本给安排的报仇消业？

Taiguanglin：

先有文明大剧本，也可以有动物世界的大剧本，然后才是基因问题。基因也是由剧本设计好的。

你说这个鸟的问题，还有蜘蛛，小蜘蛛在母亲的体内把母亲都给吃掉了。所以这都是前世的业导致的果报，都是在剧本里已经写好的事情。尤其是动物世界，动物世界几乎没有什么意外，它是完全按照剧本走的。首先得有理性思维能力，才可能出现意外，但是动物几乎没有理性思维，就是随着欲望习气走，所以基本没有什么意外，全是剧本里安排好的。

喜之郎：

顶礼 Tai 师父，我念咒时总有杂念怎么办？

Taiguanglin：

喜之郎，我念咒时总有杂念怎么办？那一直念到没有杂念为止呗，还能怎么办？都是这么过来的，以前我也讲过，一天可以念 800 遍大悲咒，快速的念大悲咒一遍只需要 40 秒，一天念 800 遍是可以的。拼命念，直到脑子里没有妄想为止，一开始都是出声念的，因为脑子里一直打妄想，一边打妄想，嘴一边念咒，这样就可以了。念到一定程度之后，脑子里的妄想逐渐减少，然后就可以默念，在心里念，再减少的话基本就可以不用念了。

看客：

师父：读您的书、听您网上讲法、按您的办法修行，应该是与您结缘了。但我们没有直接见面互动，没产生业力，算是留在了您的记忆里了吗？即结缘与留下记忆能划等号吗？

Taiguanglin：

看客，网上讲法听到了，那也算结缘，但是和见面还是有一段距离的，见面是相互之间纯粹的记忆当中留下印记，这没有办法消掉。目前这种结缘，你没有见到我，只是听到声音，在这种情况下，相当于一个没有投胎的佛菩萨，化身为声音的方式来传法，这么理解也行。

因为没有见到，你可以完全当作我是一个不存在的人，我也可以把你当作不存在的人来进行传法。反正听到是听到，听不到也可以，算是与见面次一级的缘分，并不影响我回去，也不影响你修行。你就

当作有某个菩萨的化身在讲法，你听到了，这么理解就可以。

莫莫：

请问 Tai 师：往生净土后可不可以不返人间？如果志愿不是成佛，只是求解脱的话，在净土做个平民或者自了汉行不？

Taiguanglin：

莫莫啊，往生后可不可以不用回来？

理论上你可以一直当阿罗汉，但是极乐世界有遣返机制，根据你来的世界，该回去消业也会让你回去的。而且你目前没有必要考虑这个问题，到了那里学习，大概率会让你发大菩提心，然后让你去度人。那边也有一套教育体系，可以引导你到发菩提心的程度，所以现在不需要。

如果你现在想着，我去极乐世界当阿罗汉后就不度人了，反而影响你去极乐世界，说不定人家就不带你去了。你要真的想去的话，你就发愿回来度人，这样的话那边更容易带你去，因为去那个世界是靠佛菩萨接引，并不是凡夫靠一个念头就可以去。

悟空：

Tai 师父您好，请问一个关于消业的问题，就是比如说我吃了点肉，被我吃的众生对我产生了不好的情绪，之后我又因为这件事生了一场病或者是受了点伤，这样的话算不算已经消业了呢？或者说只是受报，但是业并没有消，之后还需要让被我吃的众生把我吃掉才算完整的消

业？

Taiguanglin：

悟空，吃肉然后生病这算是消了业，但是看你吃的是什么肉。你吃了一点猪肉，那个猪被杀后分成很多肉，有很多人吃，你吃了其中的一小部分，那猪的怨气大概率先指向屠夫，然后指向吃的最多的人。你吃的肉很少的话，可能生一场病，或者受点伤就过去了。

但是如果你吃的是鱼虾之类，整个全吃下去，那它的怨气就指向你这个人，其次再指向贩卖它的人，谁吃谁的罪过大，这样的话那就不一样了。

Kiv：

师父，上面传基督教，依教义好像也并不能上天堂，那是妄语吗？伊斯兰教又加了圣战，又破了杀戒，穆罕穆德有因果么？

Taiguanglin：

Kiv，信西方教是去不了任何地方的，最多也是重新来做人，因为他们不戒肉，吃肉的状态下是去不了天界的。但是在死的时候他们说看到天使，这是很普遍的现象，因为死的时候你信什么，来接你的人就会显出你信的相，你信上帝、信天使就会显出那个相。像我们文化圈里信鬼差、牛头马面之类，你就可以看到那样的工作人员来接你。

至于这是不是妄语啊？不算，因为对于他们来说，传西方教的目的是尽量减少他们的杀戮，是以好的发心来做的，并不是为了忽悠他们。

基督也好，穆罕默德也好，马丁·路德也好，都是计划内安排好的人。不是极乐世界，是这个世界他们安排好的人，就是为了专门传这个。如果上面已经计划好让你传这个，他就算说了谎，但那也不算背因果的，因为在计划内的事情，大剧本为先。

总的来说，整个剧本都是为了让人变好，往好的方向引导，剧本本身就是这么设计的，所以中间算是一种善意的谎言把人引导到好的方向的话，不算是什么大妄语，不需要背因果的。

云：

顶礼师父！

我在网上看到一个海奥华预言的介绍，内心非常震撼。那个人被外星人带离地球，时间可以锁住，他的见闻跟师父说的很多相似之处，（尽管名词不同）。我想请问师父，他的经历是真实的吗？

Taiguanglin：

云，海奥华预言，你就当故事来听就可以了。设计的时候是让每一个星球之间不能沟通的，外星人都是给你看的假相，并不是真的。设计是不让你见面，不让你造业，所以外星人你就当做假相来看。

海奥华预言之类的，哪怕是真的，也算是管理员故意造出那么一个相，或者故意造出一个假冒外星人来引导你去看一些东西，让你开窍而已，这么理解就可以了，并不是真实的外星人真的把人带去其他地方。

锁住时间是管理员的权限，外星人没有的，凡夫的正常文明是没

有这种权限的。

：

师父好，大概半个月前坐了一次降魔坐，坚持到了 1 个小时（平时一般能坐到 40 至 50 分钟，一般在 40 分钟左右双脚麻感消失，通畅），这次下坐时双腿交叉的位置搁着很痛，然后右脚脚踝至脚腕那一片皮肤上下一直麻木，到现在还有一点麻木感，以前没遇到过，不知道是不是压到了神经，望师父开示解答！

Taiguanglin：

图标火水火，你说的“通气麻木，然后感觉通畅”，这很正常，是对的。“双腿交叉的位置很疼”，这是因为你腿粗，要么就是腿没有盘到位置上，尽量往上盘，让脚后跟顶到腹股沟，脚趾头能出到大腿外边，这样盘的话应该没什么问题。但是如果你比较胖，可能交叉的地方会疼一些，这个没有办法，你得先减肥。

还有皮肤麻木很正常，这属于正常的过渡过程。皮肤，筋，肌肉的疼，都属于正常现象。如果坐的时间长，骨头疼你要注意一下，该调整姿势就调整。只是皮肤、肌肉、筋这些都属于过程，只要坚持一段时间都会消失的。

还有坚持磕头，该减肥就减肥，身体太硬的话，练一些瑜伽动作。不过你现在能坐到五十分钟，一个小时，那说明还是可以的，这个筋已经该松开的地方都松开了，只要坚持下去就行。

Tai 师父 2024 年 5 月 22 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

偶米大：2024-05-22 19:39

顶礼师父！左边腰肌劳损，是通过降魔坐还是磕大头修复？

Taiguanglin：

偶米大，左边腰肌劳损，通过降魔坐还是磕头修复？肌肉一般只要打坐能两个小时基本都会好的，降魔坐和莲花坐要换着来，每天上午两个小时，晚上两个小时，要是没有那么长时间，一天降魔坐，第二天莲花坐这样，能坚持两个小时就往两个小时努力。这种肌肉问题只要能坚持两个小时以上，最长三个月基本都能恢复过来。

三日空：2024-05-22 18:37

顶礼师父！

1、我在网上看到有种说法：只有准提咒可以在日常生活中持，没有什么限制，是方便法门，其他大部分都有环境限制，不能随便持。想问师父，《大悲咒》能不能在日常生活中持？平常生活、工作时心中默念是否可以？

Taiguanglin：

三日空，念咒没有什么限制，主要看你的发心，这个才重要。如果你发心不好，《大悲咒》和《楞严咒》都有一定杀伤力，会对另一

个空间的众生产生影响。你的发心是好的，希望其他众生得到利益的话，不管什么时候念都可以。

2、之前我无法心里默念《大悲咒》，虽然动嘴念已经很熟练了，40 秒一遍，但默念的话一句都念不下来。现在我可以默念了，是否说明文字妄想少一些了？拜谢师父！

Taiguanglin：

也算是吧，文字妄想减少了，就可以默念了。

麦花香 158：2024-05-22 18:05

请问师父，我们在极乐世界是以肉身的形式存在，还是以阳神的形式存在呢？

Taiguanglin：

麦花香，极乐世界是以肉身形式存在的吗？下面两个世界——欲界定和初禅，对应的是下品下生和下品中生，这里众生是有肉身的，再往上是阳神状态的生命体。

天才樱木花路：2024-05-22 17:18

顶礼 Tai 师父！

1、想了解下放生的具体原理，假如不是亲自放生，而是出钱请人放生，甚至是代旁人出钱放生，鱼这种低等众生如何能搞得清楚背后具体有哪些人救助了它？它的感恩之情是怎么自动找到那些绕来绕

去出钱放生的人身上呢？

Taiguanglin：

天才樱木花路，放生鱼能找到吗？记忆是永恒的，不管你现在记不记得，它在自性当中是永远存在的，所以你放了鱼，这个鱼在自性当中肯定有记录。编辑命运的时候，或者未来轮回的时候，都会按照原来的因果找上来的，不用你担心。

就算你这辈子不记得前世造的很多业，冤亲债主还不是找上门吗？也有贵人出现，冤亲债主是你曾经伤害的人，贵人是你曾经帮助过的人，他们自己都不记得那些事情，但是该伤害你的还会来伤害你，该帮你的就会帮助你。自性当中存在的记忆是永恒的，编辑命运时都会如实地反映出来。

2、师父举例的连环杀业，老和尚、小和尚都是愿意和解之人，那只猫作为要受报的众生当下肯定愿意和解啊，不然命都没了，那不就三方彼此谅解了吗？或者可以大报小受打它一顿也行，为啥非得杀死呢？

Taiguanglin：

第二个消业问题，老和尚、小和尚、那只猫。消业这个问题不是谅解那么简单，而是行为过程中会产生情绪变化，从而悟出一些道理，你的理解、修为上的提高或者悟出来的事情，还会再反映到其他众生身上，和你有缘的众生多少都会受到影响。所以说该杀的还得杀，该死的还得死。不是你单纯地原谅了，不管了，看似没事，其实后面还

有一系列的事情，你的这种行为会让你有更高更直接的体悟。有些人心里想着怎么样很容易，但是真正到了该做的时候，就做不出来了。

所以说该做的做了，该杀的杀了，该被杀的就被杀，这样他心里该释怀的就会释怀。而且行为过程中他有新的领悟，还会影响到其他众生。

绝大部分的业都会以某种形式受报的，但是受报的程度能减少，能做到大灾小受就可以了，不可能完全一点事都没有就谅解了，多多少少都会有点事的。

掌南飞：2024-05-22 02:41

Tai 师父好！

1、以前我被蚊子叮咬时我就当它是来给我消业的，一直忍着它吸完。有次我突然觉得它们很可怜，心里就想着你们要吸就都来吸我的血吧，吸了我的血以后可要好好修行。本来平时没几个蚊子，结果那天直接来了好多蚊子咬我，我一动不动地躺着，也不知道过了多久感觉蚊子没完没了才起身。请问我在心里说的话，蚊子怎么知道？那些蚊子是鬼变的吗？可以把蚊子叮咬当作消业吗？修到几禅蚊子才不会来叮？

Taiguanglin：

掌南飞，蚊子咬你的事，是你自己叫它们过来咬的，你自己想着，他们就会知道。诸佛同体，你想的事情佛菩萨都知道，其他众生的自性当中也会收到反映，也会知道的。

别看那些小动物，反而昆虫之类没有理性思维的情况下，自性当中的想法或者意念，更容易被它们反映出来。就像你一直对着花卉植物之类讲好话，它会开得更快，这个是有实验证明的。植物和小虫子都差不多，没有什么理性思维，更容易接受其他意识体的想法。

既然你说了要布施血液，他们当然来咬你了，还有佛菩萨也想看看你到底能做到什么程度，所以让蚊子来咬你。你后来起身，看来不想继续被咬，说明你布施血液的愿力也没有那么大嘛。不要拿这种事情当游戏玩，好不好？

修到几禅蚊子才不叮？几禅都会有蚊子来叮的，你只要带着报身在这个世界生活，几乎躲不掉。因为蚊子，还有你吃的东西，都在业当中，你只要正常呼吸、吃饭、生活，大概率都会来叮。

除非你已经修到和这个世界几乎所有的业全部消完，至少这一世几乎所有的业全部消完，进入了深定当中，不问世事，你的肉身就像枯木一样定在那里不摇不动，这种情况下蚊子不会叮，否则正常情况下都会叮的。就算你修到无色界定，只要起来活动活动，到处走动，该干嘛干嘛的话，它都多少会来叮。如果你和一些境界低的、吃肉的人在一起，蚊子会先叮他们，最后没得叮才会轮到你。

2、既然所有的咒语都是连接后面的佛菩萨，那直接念佛菩萨名号不就行了，为什么还要念咒语呢？咒语存在的意义只是为了对治文字妄想吗？师父可以讲讲《大悲咒》和《楞严咒》里面的意思吗？感谢回答！

Taiguanglin：

上面咒语的问题，咒语是对治文字妄想的，每个咒语会连接后面的佛菩萨，经过他们的加持力和帮助来应付一些困难的问题。还有咒语的意思是不需要知道的，我也不知道，你只要知道它的功效就可以了。

《大悲咒》有什么功效，《大悲心陀罗尼经》里说了，《楞严咒》有什么功效，《楞严经》里说了，你看看就清楚。

咒语为什么非要弄些很拗口的，平时我们不说的语言来讲？就是为了让你专门去念咒，你要专门修才行，不能在现实里随便说话就带出咒来，这样很容易混淆，到底是在存心念咒还是干什么呢？只有你诚心修咒的时候才念咒，这样佛菩萨也方便知道你的心思，该帮忙就帮忙。所以不需要知道咒的意思，你只要动心念咒了，你的心念佛菩萨都知道，根据你的发心，该给什么加持就给，发心不好的就没什么帮助。

小猫弥弥弥 2024-05-21 22:15

顶礼太师！昨天和一个亲戚聊到一个亲戚小孩，由于学业受挫陷入抑郁躁狂状态，非常同情，想为这个亲戚的儿子读诵《地藏经》回向给他。那是回向给小朋友的冤亲债主好呢，还是直接回向给他好？请师父指点。

我那个亲戚他根本就不相信佛菩萨的，我给他们读诵《地藏经》，对于我自己会损害吗，他的冤亲债主会来找我不？我是不会和他们见

面的。

Taiguanglin：

小猫弥弥弥，正常的情况下应该回向给当事人的冤亲债主。但是这个是亲戚的孩子？你的亲戚求你给他念经回向了吗？没有的话不要干这种事。你的时间那么便宜，整天无所事事吗？你真的有空想回向的话，回向给那些正在打仗的地方，天天死去的妇女儿童那多好。人家过得挺好，你干嘛要回向给他们？如果他们求你那就回向，不求你的情况下不用回向。而且不见得你的修为很高，回向之后的效果会非常好，还不如不回向。

我的建议是好好修自己，别人不求你的事不要参与。前面说了，被动而活，不要主动去惹事。

小 Tai 粉：

回答前两天师父问题，今年 22 岁。

1、师父可不可以分享一些经商和与人打交道的方法，有什么好行业推荐。

Taiguanglin：

小 Tai 粉，分享一些经商和为人打交道的方法，我没有经过商，没有什么经验可言。打交道的方法，我个人认为就是少说话，放低自己，谦卑，然后恭敬别人，抬高别人，这样最容易了。

以前我的师父送我们去大的寺庙时，一再叮嘱：到了人多的地方不要说话，静静地待着，不要跟人争执，不说话是最好的，当个哑巴

一样。别人让你干什么就干什么，不要做得太好，也不要做得太差，守中道，中间那种程度，让别人以为你既存在也不存在，那种状态最好。

因为一旦说话，从你的话中就会找出毛病来，然后开始攻击你。这是我师父说的，他是这么认为的，我也觉得这么做是最好的。

如果你是 22 岁气血旺盛的人，非要显示一下自己，刷一下存在感的话，你可以说一些你会的东西，但是不要过度夸张。现在都是想办法推销自己的年代，但是我认为还看自己的福报，福报够大的话，不管你怎么怎么躲，该来的事还会来。

2、师父让我们不用主动找事做，为什么？比如工作，我不找它，难道还会天上掉下来吗？比如我不主动去和别人聊天，怎么知道行业或他人的信息，怎么建立人脉呢？比如业有善恶之分，那我们的行为是不是也有积极主动和懒惰被动之分？

Taiguanglin：

主动找事做这个问题，我说过这次讲法除了智商 100 以上之外，还需要一定的社会阅历。因为有了社会阅历，你就知道什么事该做，什么事不该做，有大概的判断标准。因为你现在太年轻了，不知道应该积极进取还是等待，是这个意思吧？

命运已经都给你写好了，周围环境逼着你做的事情，就是你的命里有的事情。还有你遇到一些事非常想去做，你内心有个莫名的冲动，一定要去做某些事情的话，那也是你命运有的事情。如果有些事情你

觉得可做可不做，那是你的选择，不需要做的尽量就不做，这种事情你自己判断。

有些人还问事业和家庭怎么分配精力，让两者互相不干扰。这种问题都是宏观态的，没有办法说的，具体问题还是具体分析。比如你在家里睡觉，公司来电告诉你有一个重要会议让你马上来，你这个时候应该怎么办？肯定是要去的，工作比你睡觉要重要嘛。你在参加会议的时候，家里来电话，你的儿子病了或者出了车祸，让你赶紧去医院，你觉得会议重要，还是上医院重要？你自己判断一下，正常情况下孩子应该更重要吧，那就会议请个假，去医院看儿子。每个事情具体看，并不是说我的精力要 80%放在事业，20%放在家庭上这么分。

所以你说的这些事情，怎么建立人脉，什么行业什么信息，怎么跟人打交道，都是分析具体事情。每件事情来的时候，你先判断这件事情一定需要做吗？有人来找你的话，你先判断有必要与他好好打交道，建立良好的人际关系吗？你先判断然后再看，不要说我的精力就纯粹放在修行上，以后工作的事不管了，或者说我就天天工作，其他事不干了，这种想法都是很幼稚的。

你现在 22 岁有点太年轻，可能理解不了这些话，反正你活到一定程度就知道什么事情是必须做的，什么事情可做可不做，什么事情是不能做的，你有这个判断，然后该怎么做就怎么做。修行人建议就静静地待着，被动而活，主要精力放在修行和修福上，其他事情都是被动而活。

为什么要工作？因为没钱嘛，如果你钱多不需要工作也可以，但

是因为没钱，需要养活自己，所以必须出去工作，这就是你的命运里该有的事情。事情来了那就认真做，但是不要做到伤害自己健康、没时间干其他事情、没时间修行那么拼命的程度，正常做就可以。

3、佛堕落的过程是不是有点像熵增，我们修行像逆熵增，熵减一样？

Taiguanglin：

熵增、熵减的问题，你这么认为也可以，你怎么理解佛法都行，不要理解反了就行。

Momo：

请问太师：有人说受报的时候如果有一丝嗔恨心，这个业就消不了，那这样的话凡夫永远都无法消业，只有达到阿罗汉的层次才能消业。

Taiguanglin：

Momo，有人说受报的时候，如果有一丝嗔恨心，这个业就消不了。不要管这些人的说法，危言耸听的说法太多了，每个都听了相信的话，没有办法生活的。按你说的就肯定成不了阿罗汉的，但是阿罗汉还是出现了很多，所以反过来推理的话，这个说法肯定是错误的。

受报时还有情绪的话，肯定会生嗔恨心或者其他不好的情绪，但是你不进行报复，忍受了，恶报到你这一轮就结束了，不要再去报复就行。业主要还是看行为，然后再看心理的作用，所以没必要管这些

说法。

薛祖宜:

师父，假如听到你说《金刚经》,“如来于燃灯佛处实无法可得”一刻全部明明白白，可流泪没流泪，激动没激动，似花开落在地上，那是(我)的业力，记忆、妄想、分别等五、六、七、八识在有火花地没按日常转动，而没有你的意识参与，而（你）只是一面镜似的作用，这样论述形容对吗？或许这是更复杂，中间有你愿力参与？

Taiguanglin:

薛祖宜，你说的话我有点听不明白，你说的是我们外面一切行为和根本自性有没有联系？就是最根本意识和我们现在的所作所为到底有没有联系？是这个意思吗？

我们现在的一切行为都是我们的欲望所驱动。欲望是执着，执着是从分别心产生的，分别心是从妄想产生的，妄想是在自性中产生的，都是一连串出来的。所以我们的一切行为最终都是以自性为根本产生的，自性肯定对我们的整个行为，轮回、业都有影响，它是产生根本作用的。

Lisa 梅子:

师父，有个好朋友前几年因国外几百万电子烟货款没追回，没法偿还国内供应商的货款成为“老赖”。朋友还是很努力想还清这些款的，不过没有家族兜底，要靠自己努力。如果想还清，有没什么方法

可以帮忙？放生？她现在每天工作很努力，但是形势不好、运势不好，所以只是基本维持生活而已。求师父指点。

Taiguanglin：

Lisa 梅子，因为负债，生活陷入困境了。你去看看《地藏经》里是怎么发愿的，业力不敌愿力，我看现在也就只有这个办法了，只能求佛菩萨了。那就像地藏菩萨一样先发个大愿，地藏菩萨前世为了救母亲发大愿，如果母亲解脱下地狱之苦的话，他愿意度一切地狱众生，他这么发愿之后就解决了问题。

你就看看应该发什么愿才能解决目前的这种困境。而且发愿是要每天反复发，不断强化，同时该做的修行还要做，戒行、善行、修行都得做，还有功德也得做，收入少拿少一点做。这些都做到了，这才能证明你的诚意。

Mr Ayong：

致敬 Tai 师（合十）!

1、每当心境特别安稳沉着的时候，睡觉中我容易有飞行梦，梦里清楚自己在做梦，飞行是靠“心念”来控制的，心念越空，飞得越高，心念越杂，身体马上就沉重得飞不起来了……我想问问 Tai 师，能否为我讲讲关于梦中飞行与心念之间这方面的开示（合十）。

Taiguanglin：

Mr Ayong，对于喜欢谈梦的人，我想说大部分梦都是假的，你记不起来就记不起来，那都是假的，都是妄念而已，不需要管。如果

是佛菩萨给你加持的梦，会有明确的信息，或者做了梦之后你在佛法上有了极大的信心，这算是正常的加持梦，但是很少人有，有些人经常做也是因为信心不足才给的。还有一些梦是对未来的预示，这些算是神通的一种低级表现方法。

我觉得大部分梦不用管，除非有什么非常困惑的问题，心里一直想着，突然在梦里来了灵感，不管是佛菩萨给的还是自己想出来的，反正灵感来了，照着做问题就解决了，这算是好事，其他大部分梦都是假的，当做幻觉来看就行。

从阿罗汉以上的解脱者的视角看，我们所处的现实世界也是梦，我们就处在梦境当中，执着做梦，那就是对梦中之梦产生了新的执着，这有必要吗？我们修佛是要从现实梦境当中解脱出来，你在梦境当中再做梦，然后去问那些梦里的事，还对梦境产生执着，这有必要吗？

就像小孩子们沉迷网络一样，沉迷现实本来就很痛苦，还要去沉迷网络游戏，大部分时间在里边打打杀杀，为那天天烦恼，你觉得有必要吗？这算不算一种病？你现在问的梦中飞行、心念之间方面的开示，有必要吗？我觉得没有必要。还是把心念放到现实生活的修行当中，沒必要管梦境怎样。

2、还有一次白天里，忽然有一瞬间的觉悟，心境非常开阔，充满了喜悦与超脱的自在感，那是放下执着后，每个人都能得到的，一旦心念有执着了，就会失去那个大自在的感觉……我想问问 Tai 师，能否为我讲讲关于心念的执着与这种解脱自在感，这方面的开示……

（合十）

Taiguanglin：

你说突然有超脱的自在感，我觉得是好事，只要你的执着减少了，意识变得清明了，就会有一种悟的感觉，就会产生一种如释重负的、负担突然减少的感觉，这肯定是有的。修行就是为了这种解脱，我们不需要追求感觉，但是你的境界上去了感觉必然会来。

光是文字妄想减少了，你平时活着意识也是非常清明的，这种不能算是解脱感或自在感，但是脑子非常清爽。你的注意力减少到一定程度的话，又是一种感觉，情绪减少到一定程度又是一种感觉，整个身体都像轻飘飘的。反正按照正常修行进度的话，肯定会有这种自在感和解脱感的。这个就不过多地解释，看前面的书就行了。

Ella：

请教师父，打坐到头顶莲花开是在什么阶段呀？谢谢师父指导。

Taiguanglin：

Ella，打坐到头顶莲花开是什么阶段？所有身体方面的感受都是初禅以下的，在快要进入初禅时就会出现三花聚顶的感觉，三花聚顶是道教的说法，三气归元也是。总之是有一股气在头上爆炸的那种感觉，但是也就那么一下子而已，以后就很容易进入那种状态了。

松松和梅梅：

顶礼泰师！我现在属于半体力工作，平均每天步数在 1.5-2 万步，

因为吃素的原因，体力有点跟不上，下班回家的时候就有点累。但目前对工作也算满意，安心干活就好，没有那么多糟心费神的事。请问泰师，像我这种体力工作的人该怎么修行？

Taiguanglin：

松松和梅梅，修行怎么做？这个已经反复地说了，先发愿，然后是戒行、善行、修行，这些全部做到就行。根据你的情况来判断该怎么做，你觉得每天体力活，工作时长，那就求时间，让你有更多的时间，更多的收入，往这个方向求就行。前面最好发愿，然后再做功德向佛菩萨求。每天需要上班的人，上辈子都是欠了社会很多债。你就是福报不够，所以多修善行吧。

莫西：

师父曾说过大势至菩萨在这个地球安静地消业。我们这个地球是十万亿小世界的其中之一。所以人寿 100 岁的小世界肯定不是只有地球吧！　在很多人寿 100 岁的小世界中，为啥就选中地球了呢？

Taiguanglin：

莫西，为什么十亿个小世界当中选这个小世界？这个物质世界不重要，哪怕是到了三禅以上，从二禅、三禅这里开始是没有物质的，只有意识和空间，这句话已经反复说了多次。所以我们先选择要度什么人，打算在哪一群人当中传法，先选择这些人，然后为了传法而制造世界，设计文明。不是我们随便选哪个星球然后去那里，这样说你能理解吧？

我在树下：

1、想听师父念《大悲咒》，作为自己念咒修行的究极参考。

Taiguanglin：

我在树下，我上传了两个念《大悲咒》的音频，一个慢念的大概50 秒，每一个音节仔细地念，还有一个是 41 秒，念得稍微快一点。如果只是在心里快速地念，出的声音小一点，在呼气和吸气中间不间断地持续念的话，基本 30 秒内就能念完，所以这个就看平时念的功夫吧。

2、一个人根器的好坏，是以什么作为评判的标准？恶业和善业的总量，再加上一些其他的特殊因素？

Taiguanglin：

一个人的根器好坏是以什么作为评判？当然善业恶业的总量是要看的，其次是你妄想、分别、执着的程度，就是习气的程度。用业和习气这两个来看。

慧梨呀：

师父好！我们身体出现疾病时除了吃药治疗或者做功德回向以外，从另外一个层面说，我们身体里有万亿众生(细胞，细菌等)，当某一部位出现病患的时候，对这个部位的众生说：对不起，请原谅，谢谢你，我爱你。这种用正向意念给它们一些关注、一些交流，是不是也可以加速它们恢复正常？

Taiguanglin：

慧梨呀，你说的对，感谢自己的身体，感谢身体的每一个部位，每一个器官，以这种方式让身体快速修复，也有拿这种方法快速治疗的例子，这种说法我也是相信的。毕竟身体也是我们意识中四大和合的幻觉而已，所以你心态转正的话，身体也会受到很好的影响。除了冤亲债主导致的疾病之外，大部分你不好的习气产生的疾病，只要改了习气，按照你这种观念来修，修复身体还是有效果的。

秋晴：

顶礼 Tai 师！最近有点靠自己修不动的感觉，每天的功课还在做，但经常昏沉，喜欢听一些善知识的音频（像杨定一博士、双生紫焰、丁愚仁老师，也跟着共修过，您了解不，可以帮助判断一下吗？），感觉他们话语中都有着深深的慈悲，而且他们的声音就像有能量一样，能直接把我带到一个很高的频率。下班没事的时候我就喜欢听着音频在那个状态里待着，感觉在充电一样。我不知道我目前的状态是不是有问题，还是说一切的安排都是我现阶段需要的？请您指点。

Taiguanglin：

秋晴，修不动的感觉，每天的功课还在做。只要功课继续在做就行。发愿、戒行、善行、修行这四点做到了，修行就会在进步当中，但要达到质变的话，量要积累一定程度吧，所以不需要太着急。

听这些老师的音频，你觉得对你有帮助的话就听听，这个没关系。只是我个人认为既然你学的是佛法，我们都认为佛法是世界的真相，

让你解脱痛苦最终极的法门，所以尽量多听一些善知识的音频，少听世间的说法，西方的说法。我倒是在 B 站里看过杨定一，就是世间法门而已。双生紫焰、丁愚仁老师我都不知道。

SNZYLG：

太师父好！

1、按照师父开示修行方法，修到双盘时间 3 到 4 个小时后，气机是否可以出现并修复好身体的所有潜在和已有疾病？是否有一些大病是发现和修复不了的？从而不能进一步提升修行高度。

Taiguanglin：

SNZYLG，修行超过三个小时的时候，身体会发生什么变化？这个在初禅音频里都讲得非常清楚了，大部分疾病都会治疗。

如果是业障，需要在初禅前消的业，那肯定进不了初禅的。前面也讲了一个师兄以自残的方式消业的真实故事，你去看一看，这个业必须要消掉。当然每个人的业都不一样，有些人是没有消业过程就入初禅，有些人需要消一段业才能进初禅，每人都不一样。

2、入静后有时看到过去去过的地方，是否有可能看到那个地方现在真实的场景？都是记忆里过去虚幻的场景吗？

Taiguanglin：

第二个问题，十年前说过了，在定中看到的一切妄想都是假像，不要去管。你这个入静连入定都不算，你管里边出现什么？

无无：

1、现实世界中是鼓励刺激人们消费的（贪欲）；是打压排除异己的（杀、争、控制欲），那么人王和魔王有何区别？

Taiguanglin：

魔王是把众生往轮回里拉。人王维持社会环境，让佛法继续传播，让人们有修行学法的环境，让传法人能下来传法，带人修行，让人们往解脱的方向走。

你说世界的消费观、文化，贪欲、杀、争、控制欲这些说法，都是人王导致的吗？我们要分东西方文化，西方的文化是纵欲的、夺利的、傲慢的，东方文化是禁欲的、让利的、谦卑的，这两个文化完全不一样。

你听清楚了！东方是在我们严密控制当中运行的文明，西方那边我们不控制，他们就按照众生的习气来转，魔王那些乱七八糟的下属们，像小灰人之类都去干扰，这是西方的文明。你去看看两边文明是不是一样？

2、二十日的答疑中，您提到 2000 年的时候地球物质世界刷新了一次，因为最初的剧本就只写到了 2000 年，后面新剧本续上的时间比之前的缩短了三分之一到四分之一，也就是现在的二十四小时差不多只有过去的十六到十八小时左右。难怪我总感觉现在的一天比小时候过得快，这个缩短也是一个递减的过程吗？那相应的人类生命进程

是否也缩短了，衰老也加速了吗？

Taiguanglin：

第二个问题，剧本的确是在 2000 年后修改之后时间缩短。实际上 2000 年之后开始进入了网络时代，人类的注意力大量地消耗在网络上，欲望也会越来越膨胀，大量地纵欲，人寿就会快速减少。

但是我们不想让人寿减少过快的现象被察知到，能明白这个意思吗？为了不让人们察知到自己的寿命突然减短了，所以改变一下时间尺度，让人们以为自己的寿命和过去差不多，感觉整个人类文明的寿命还是在增长当中，这是一种欺骗的手段，让人们这么觉得而已。实际上在 2000 年之后人的寿命是在快速缩短的，只是以这种方式来欺骗一下而已。

郑清：

师父，想请问一下，十年前生完小孩之后额头上就出现一块不痛不痒的斑，去医院看，医生也不知道是啥。到现在一直肚子凉，腰怕冷，脊椎也怕冷，似乎吃药效果也不太好。这理解为月子病，还是业障？如何快速合理消除？恢复到生小孩之前的身体状态算是消掉了这段业吗？感谢师父赐教。

Taiguanglin：

郑清，你有没有练成腹式呼吸？这是第一步。不管是你是剖腹产，还是正常生育，如果觉得肚子凉、腰怕冷，浑身冷就是呼吸不够，吸收的氧气不够，血液循环的能力不行导致的。你就先从单纯地开始练

腹式呼吸，练到肚子发热的程度。每天坚持练，先练三、五个月，把腹式呼吸练成，然后再看下一步。

如果你觉得是业障的话，当然是靠修行，多行善布施，念《地藏经》回向等等。

萌萌兔：

昨天没赶上提问，我练一阵歇一阵，腹式呼吸小腹底部也跟着动。各种原因：开始什么都不懂，素食，晚饭一下子全断掉，中午使劲多吃，弄坏了肠胃，乱喝药。其他问题去年上半年也不能读经，基本不能练习双盘，那时一下子抽掉二十多斤，到现在恢复了几斤吧，还是脸部骨骼突出。

大前年最开始是偶然机会，睡觉时媳妇听音乐还是读书，嫌麻烦默诵莲师心咒，也没有想什么，纯粹就是试着读，读了没多少遍，一下子有全身被洗涤的感受。这个就不说了，很震惊后来也有胆怯，最强烈的时候就停止了。

后来又加上持诵阿弥陀佛，慢慢接触得越多，加得也多，明知道专门一个法就行，却还是放不下别的，加上打坐自以为找不到感觉，明明可以静心，自以为退步了，想去找个导师咨询，慢慢产生最上面我说的各种烦恼，直到去年冬天的时候专一持诵观世音菩萨圣号，才慢慢好起来。佛菩萨加持吧，这半年多，除了周六日一下子有了三到六个小时，有时候利用不好，也许哪天给收回去多出的时间也不一定。

1、是不是这些年的修持，可以专门持诵圣号和练习起思情，加上

每天几遍《大悲咒》和发愿必读的经文？定力不够，专一持诵观世音菩萨圣号一段时间，一天内佛号和观世音菩萨圣号都持诵的话会念混。

Taiguanglin：

萌萌兔，修行感到迷茫很正常，一开始人们就喜欢跳来跳去地选择法门，看到这部经说这个法门功德大就想修这个，再看那部经说功德大又想修那个，这都没有必要的。

功德那些先别管，你就按我说的：发愿、戒行、善行、修行，抓住这四个来做就行。你做的主要是修行法门，我教的是：念佛、观佛、思佛这三步。你看看能不能起思情，不行就先观佛，再不行就念佛号，就这三个。然后尽量双盘打坐，时间一点点加上去就行了。

2、看有助印经书的，有的是助印白话文经书，总觉得白话文似乎不太好，不知道这想法对不对？

Taiguanglin：

印经的事情，你觉得助印白话文不太好，那不要印白话文，你去印正常的纯经书就可以了，你有这个想法你就这么做。我个人认为不管白话文、原文，都有功德的，没有什么差别。

月月：

请问师父，

1、腹式呼吸练成的标准是什么呢？平时不刻意练的时候身体自然腹式呼吸算吗？还是需要每分钟呼吸次数低到多少次？

Taiguanglin：

月月，腹式呼吸练成的标准是什么？只要练到平时都可以腹式呼吸就行了，不需要数呼吸次数，然后就是靠打坐来加强腹式呼吸的程度而已。腹式呼吸是为打坐服务的，不是为了腹式呼吸而腹式呼吸。对于普通人来说，哪怕只要练成腹式呼吸，他的生活质量也会提高一个层次。主要还是看打坐，让你的打坐越来越舒服就行。

2、我现在打坐前半个小时能思佛。后面 20 分钟思不起来，观也烦躁，但耳根圆通的听还比较静心。可以先这么混合着修吗？

Taiguanglin：

第二个问题，思佛 20 分钟后，后面烦躁起来，想换其他什么耳根圆通法，这可以的。一开始都这样，谁能一下子一直思佛几个小时？不可能的事情。开始连打坐半小时都很难，你能做到已经很不错了，那就按照你的想法来做就行。

烁：

请教师父，呼吸不显著，不时嗳气，包括空腹时，感觉膻中层层包裹，气体是这里产生的。这种情况顺其自然吗？是一个阶段吗，会持续多久？还是应刻意练腹式呼吸？感恩。

Taiguanglin：

烁，你是在练腹式呼吸吗？如果练腹式呼吸有这种情况，应该继续。横膈膜要下降，它中间会有一个阻碍的过程，肯定会有点不舒服

的。横膈膜要往下降哪怕一厘米，你能吸收的空气会增加很多。本来就卡在中间位置的横膈膜要下降一厘米、两厘米、三厘米，下降的过程当中肯定会有阻碍的，所以不需要管，你继续正常练就可以。

炳麟：

师父，你之前说鬼可以读心，在默读的情况下回向，冤亲债主可以收到经。我想问默读的话，旁听的鬼道众生能听到吗？（非冤亲债主纯捡漏儿）旁听的护法也能听到默读吗？

Taiguanglin：

炳麟，鬼道众生也好，护法也好，都是看你脑子里的想法，所以默诵的时候你就要专注地默诵，看经文、心里想着经文的话，他们都能收得到的。至于回向功德，不是送经书到冤亲债主那里，而是你念一部经之后产生的功德会转移给他，当然只能转移一部分，按照《地藏经》里说，只能转移七分之一。主要还是看你脑子里想的东西，鬼道众生和护法都是看那个，不是听声音。

奇迹：

修行的动力主要来自哪里？如何能让自己有精进修行的心态？

Taiguanglin：

奇迹，修行的动力主要来自哪里？就是来自于你的欲望当中，你非常想解脱生死，非常想成佛，那动力就来了。还有一种是痛苦当中来的，佛为什么一开始就说苦集灭道，讲四圣谛法先讲苦，因为众生

都在苦当中。如果你觉得自己不够精进，那肯定是你的生活不够苦，你才想其他事情。如果你觉得人生都是苦，从头到尾全是苦，肯定会有更大的动力去修行的。

但是也没有必要主动去找苦吃，很多事情你只要想一想就知道未来肯定会变苦的。比如我小时候经常跟母亲去医院看那些患者，小时候不是很懂，但是我知道人最后肯定会死的，而且死得很痛苦，光是知道这一点之后，我就觉得未来很可怕。甚至我还问我妈她会不会死，我妈说她也会死，我问我妈死的时候，会不会和那些患者们一样非常痛苦？我妈说人都是这样的，都会痛苦地死去。

当时我听了这话就产生了很大震撼，难道人生就没有什么别的办法能死得痛快一点吗？如果不死就最好，但是好像没有不死的方法。小学三四年级时候就有了这样的想法，但后来接触佛法之后，就觉得这是真正解脱生死，永远消除痛苦的唯一的方法。有了这个想法之后，就专注地修行去呗。

流浪者月儿：

请问 Tai 老师！可以讲讲关于中国本土宗教道教，还有儒家的部分吗？中国民间《封神演义》的故事，每个中国人都根植于心，感觉不了解这些很难自处。

最近看了一个自称二郎神门下的弟子叫灵须子，他说普天之下他们最牛，观音菩萨的净瓶都借给他随便用，弥勒佛的肚子给他摸，他们随意进入地府、天界办事，还直播现场连线各种神通，我想知道这

个部分的逻辑和真相是什么呢？如果用佛教观来看的话，他们处在哪个境界和位置呢？他们说自己是大道，统摄佛道，中国自古两家互相渗透，互相吸取，中国的禅宗就是用了很多老庄的思想语言系统，所以感觉很有必要了解道家的修行。谢谢。

Taiguanglin：

流浪者月儿，道教以前讲过一个音频。和我们宗教联系起来的话，你可以把它看作一种戒律，儒家的仁、义、礼、智、信都可以当做一种戒律来看，也是一种道德标准。在政治上来说，儒家的产生解放了统治阶级的知识垄断权，从而后面有了察举、荐举这些科举制度，最后发展成科举，可以从民间选拔人才，是个重大的进步。当然过程很漫长，但是有了它，文明才能延续下去，所以儒家对中国的贡献还是蛮大的。

你说的《封神演义》里什么二郎神，按照我们的说法，就是外道邪说，不用管。

青骢踏露行：

顶礼师父！感恩能听到师父的殊胜正法，师父的成佛大计划以后若有需要，弟子一定会有多少力尽多少力。请教师父：一是您说过，自性好比大屏幕，《金刚经》最后一句话最后一个字倒着念正是“观电影法”，难道是故意设计好的，还是巧合？二是有时候三净五净肉要是不吃就只能倒掉浪费了，吃或浪费，哪个恶果更大？

Taiguanglin：

青骢踏露行，至少谢谢你，这第一句话，我得感谢你。

第二个《金刚经》最后一句话倒字，我觉得这是纯粹的巧合而已。

还有什么三净肉、五净肉要不要吃？吃了就有果报，不吃就没有果报，你自己选吧。浪费有没有果报？如果你是因为不想吃了，觉得浪费食物也没关系，这种观念的话浪费有果报。但是如果你是慈悲心不想吃肉，以这个观念扔掉的话没有果报。你自己想好，然后就做决定，这种事情都是个人选择，个人担业。

空空无我：

师父说过，看过师父书的是前世有修行过的人，那么多世修行的人应该早去了极乐世界，怎么还在这个世界轮回？是不是去极乐世界难度不是想象那么简单呢？

Taiguanglin：

《金刚经》里说看《金刚经》的人在过去一佛二佛三四五佛当中，已经植众德本，修行了很长时间。《法华经》里也用挖井的比喻说，只要看到《法华经》的人，离成佛不远，但是都没有成佛，所以这是一种比喻。

你问极乐世界的事，极乐世界传法是这一次文明纪来的，前面还有四个文明纪，期间我们都没有传法，我们在现在第五期文明里传法。你在我们传法的三千年里修行中，肯定没有达到可以往生极乐的标准，所以没有去。

还有早期在印度传法的时候是没有净土法门的，唐朝开始出现净

土法门，可以说这是后边出现的，小乘不承认净土法门，只有到了大乘，唐朝开始（才承认），所以修净土的时间总共只有一千五百年，看看你在这一千五百年有没有精进修行？

去极乐世界不是什么门槛高的问题，而是用你的因缘、福德、智慧，还有你的修行精进程度来判断。不是修行时间长就肯定能去，你没有去，就说明你肯定没有达标。

净土法门讲究什么？信、愿、行。“信”是相信极乐世界还有西方三圣——观音菩萨、大势至菩萨，阿弥陀佛真实存在，我们凡夫也可以去，有这坚定的信念；“愿”是想去的愿望；最后修行。

修行能做到什么程度，就看自己的努力了，禅定的功夫也好，修福报的功夫也好，戒行当中一定要戒肉，这个是肯定要做到的。不知道你有没有戒肉，如果你到现在还没有戒肉的话，那肯定去不了，未来也去不了。除非从现在开始戒肉，这一世内肯定要戒完肉，至少这一个硬指标达到，还要看“信”和“愿”，还有福（德）、功德的大小。

Tai 师父 2024 年 5 月 23 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

天才樱木花路：2024-05-23 20:19

顶礼 tai 师父！

1、请问功德回向给别人的冤亲债主只有 1/7，回向给自己的冤

亲债主就能全部回向对吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，功德不管给谁回向都是按 1/7 算。回向给自己的冤亲债主的话，自己还剩 6/7，这也可以对冤亲债主产生影响。因为自己功德涨了，自己的心态也会影响到自己的冤亲债主，对别人的冤亲债主就没有这个效果。

2、前天师父说碰到阿罗汉让他布施，他不一定布施，那由此造成了情绪的话是不是就结了一段业缘需要了？

Taiguanglin：

这个是我说的吗？我可能忘记了。

有人要求了，不管布施不布施，也算一种互动，也会产生情绪。但是如果阿罗汉是没有情绪的人，这又不一样，一边有情绪，一边没情绪，和两边都有情绪不一样。这也算一种缘，因为有时候菩萨也会以化身的形式出现在人们面前，不是报身，是化身的形态出现在一些人面前要求布施，如果布施了，同样也会有巨大功德，这就看运气了。

记得以前有个台湾人，说他自己家里的事情。他是个年纪大的人，按他的年纪推算，大概是五六十年代，他母亲是个佛教徒，家里就他母亲一人信佛，信的是地藏法门，在家弄个小房间，每天在房间里供着地藏菩萨念经，因为其他人都不信，所以他也不多说。

有一天母亲在院里修剪花草，有人敲门，这位母亲开门看到一个人长得挺眼熟，穿着当时那个年代的衣服，不那么破，还算绅士吧。

这个人向她求助，说自己到这里办事丢了钱包，回不去了，希望给点钱，这位母亲就给了他一点钱。

母亲回来继续修剪花草，想起来这人长得怎么和她看到的非常像，所以去她的小佛堂看地藏像，结果据他母亲说，发现那个人和地藏像里的人像非常像，她就跑出去再看了一下，结果那个人已经走了。但是那个人站过的地方，地上有一朵紫色的小花，花看上去不像从地上长出来，像飘在地上似的，这位母亲觉得可能是地藏菩萨显化了，就把小花泡在水里供到地藏菩萨像前，每天在那念经的时候花就会开，几天不念就会收缩，但是它一直不谢，一直就那么开着或者缩着。后来母亲跟家里人说她经历的事，大家都来看花，顺理成章地，其他人都觉得果然是地藏菩萨显现了，然后都开始信佛了。这是一个台湾人说的他自己母亲的故事。

所以有时候菩萨也会以化身的形式出现在人们面前，求一些布施，如果当时布施了，肯定后面有相应的好处。你说的阿罗汉求布施，没有布施的话肯定是失去了一次机会，不布施也算结了缘。

思佛观佛：2024-05-23 18:21

师父晚上好，关于诸佛同体的反馈：上次问师父我家莫名其妙来了几十只蛾子住我家一个多月的事情，师父说不影响生活就不用管。我一下子想，那就一起住着吧。过后这些蛾子就不见了。感谢师父！

问问题：

1、我姥姥去世三年舅舅们（不信佛）按当地习俗要给念道士经。

我妈受了菩萨戒，能参加外道念经吗？姥姥生前授皈依了，念道士经能利益到老人吗？我妈妈去寺院再做一场佛事，三年了还能有帮助吗？（刚去世在寺里念过一次）

Taiguanglin：

思佛观佛，参加外道念经，也可以，我已经多次说我对这些仪式方面的事根本不在意。我以前也带过周围亲戚家的小孩子们去本地教堂参加圣诞节活动，这无所谓，没什么，就看你个人的心态问题。

道士念经也对老人有帮助，道士那边也有超度的法门。当然没法超度到天界，基本上都是人道为主。但凡不信佛或者不修善的人，基本上能超度到人道就已经顶格了，不可能再往上走了。

三年后还是有帮助的，哪怕是他已经投胎到别处，你做的功德对他还是有帮助的。

2、师父您说不吃肉七年可以去天界，我现在严格执行这个标准。就是有时候不知道有肉不小心吃了，赶紧吐出来，类似算破戒吗

师父，给孩子做有肉的饭也不行是吗？

Taiguanglin：

吃肉的问题，最后是要达到心中持戒，就是梦考，梦中能够持戒。外边偶尔遇到一些饭局，可能不小心吃到肉，这都无所谓，你的心态才是重要的。你心里已经完全戒肉，梦中完全可以持戒了，那就可以去。

至于现实生活中一些不小心干的事不需要太在意，主要看心，最

高的持戒叫心持戒嘛，不是形式化的。

———————————————————————————

三日空：2024-05-23 17:50

顶礼师父！

按照之前师父的指导，一直为生病的孩子念地藏经和放生，但是天生的基因病，不知道什么时候能解决，但我自己得消业修行，能否在回向的时候同时回向给小孩和我自己的冤亲债主呢，还是说七分之六的功德自然就给念经人消业了，不用回向自己冤亲债主了呢，谢谢师父！

Taiguanglin：

三日空，全部回向给孩子的冤亲债主，你自己还是有大份的。就算全心全意地全部回向给孩子，你这里还是留下大头，孩子那里只能得到小头。不用担心这个问题，你越是全心全意的回向，对你对他都有帮助，反而帮助更大。

————————————————————————————回忆

助攻：2024-05-23 16:42

顶礼 Tai 师：

1、请师父推荐一下供佛、菩萨的仪轨。

Taiguanglin：

回忆助攻，我说了很多次，我并不在意这些仪轨的问题的。最大的供养是法供养，你全心全意的发愿，以普度众生的大愿来修行，这就是对佛最大的供养。

你在家供个佛像之后，每天对着佛像发愿一次："我要普度众生"——这么发愿就可以了。至于放什么，最简单的、不花钱的就放水，水果鲜花可以放，放完过一段时间再换，有条件的话这么做就行。还有香，尽量烧一些对身体健康有好处的，贵一点的香吧，没有的话，放一杯清水就可以了。

2、如果家人去世了，但他们没有戒肉，没有对极乐世界的信愿行，也没什么功德福德。如果我做功课超度他们，他们往生后去哪里最适合？去地府吗？

Taiguanglin：

家人去世，对于不信佛也不戒肉的人，你做的一切功德最后能让他投胎到人道就已经是最完美的了，不可能再往上走了，也不可能往生西方极乐世界。

我父亲去世之后，我做了一年功德才投胎到人间，因为他到死都不信佛，没有办法，父母是最难度的。

掌南飞：2024-05-23 16:35

Tai 师父好

1、人际交往中有些人因为我吃素知道了我信佛会对我进行道德绑架，哪没顺着他的意就说我一个信佛的怎么还这样，认为我信佛我就必须是个没脾气没缺点的老好人，否则我和我的信仰都是不好的，可是我也有情绪做不到面面俱到，但我又不想给佛教丢脸，那我是不

是该隐藏自己的信仰？跟别人说我吃素是因为我讨厌肉就行了？师父您如果遇到这种道德绑架您会怎么做？您怎么看待这种道德绑架，您会以此为鉴让自己变得更完美被挑不出毛病吗？

Taiguanglin：

掌南飞，道德绑架的问题，我个人的做法是嘴上不跟人争执，该做什么继续做，反正他说什么我就当耳旁风。如果他多次跟我说，我就说佛经里说了一切如幻，你在我眼里也是个幻觉而已，你说的全是屁话，我爱干嘛就干嘛，关你屁事，就这么说就完了。

你可能年轻一些，你爱怎样就怎样，我对这些人根本不在意的，继续做我的事，你能不说话就不说话，不搭理就可以。

2、凡夫、罗汉、菩萨、等觉菩萨投胎来消业是不是根据境界的高低来安排消业的多少？等觉菩萨的承受能力更强，那是不是比如有100 年的寿命年年月月都倒霉他也依旧善良正直不堕落？

感谢回答！

Taiguanglin：

第二个问题，等觉菩萨承受力更强，是不是……，投胎前带多少业来都是自己计划好的，并不是随随便便一下带那么多下来的。

已经解脱的人，哪怕是最低级的阿罗汉，菩萨，等觉菩萨，都有权利编写自己的命运。阿罗汉上面还有菩萨师父给他编好，告诉他怎么消业，都会在自己能承受的范围内做，不会做那些自己无法承受的业。等觉菩萨基本上已经到了没有多少业的程度，业本身就很少。所

以你说这个问题并不存在。

逐月 AAA：2024-05-23 15:28

师父，我以前腰间盘突出、腰椎骶化，压到了神经，导致膝盖和腿疼。降魔 40-50 分钟，单盘和双盘膝盖都有点疼，觉得有可能是我双盘姿势不正确，也有可能是我旧伤复发，我现在不太敢双盘。请问师父，去正骨会不会好快一些，我也能给自己针灸，但听师父讲尽量自己忍过去，所以是全靠站桩磕头打坐来修复吗？骨头靠自己是不是要修复很久？

Taiguanglin：

逐月 AAA，骨头问题，腰间盘突出，两边不对称，骨头突出来，骨头移位等这些问题，都可以靠五体投地大磕头慢慢修复过来的。就看你磕的多不多了，因为你打坐时间不长，所以不能磕太多，要想磕太多就必须打坐时间足够长，让身体得到充分的休息和恢复。但是你做不到这个，那只能是每天一两百个，两三百个的这么磕，不要着急慢慢来就可以了。

站桩也是个办法，如果时间紧，还是主要打坐和磕头。至于正骨就看你遇到什么样的师傅了。正骨应该是纯靠物理按摩，按摩师把突出来的或者移位的骨头推回原来的位置，就看这个师傅对你有没有帮助，他懂不懂这个，说不定能很快的把它推回原来的位置，但是如果遇到那些半吊子说不定就给你捏得更不好了。

至于针灸，如果你没有痛到影响正常生活情况，我不建议做。尽

量该承受的痛苦承受一下，因为痛苦在人生中也有总量，你想用任何方式承受，或者躲过去都不太可能，该承受的还得承受。如果你想有帮助，就多放生吧，放生多多少少有帮助的。

安_Ta：2024-05-23 10:59

1、受师父讲的三个同学道歉的小故事的启发，我目前我已向四个人道歉（通过 QQ 微信短信和电子邮件），有两个原谅我了，还有两个没回应。佛前忏悔时有求佛 PUSA 加持能化解这些业障，但我还是想得到当事人的原谅。想请问没回应的是否属于无效道歉啊，这业障就消不了了？

Taiguanglin：

安 Ta，忏悔和道歉的问题，你就按你目前做的佛前忏悔，求佛菩萨加持化解就可以了。至于能不能谅解这个问题，看对方的心态，不是单纯道不道歉接不接受的问题。你道歉了，对方有时候嘴上接受了，但是心里根本不接受，仍然心里诅咒你，这样的话业不能算消了。

消业障双方都愿意才行，不是你一个人道歉就完事了。但是至少你去事忏，每一件事认真的忏悔、道歉，这是值得肯定的。能做到什么程度就做到什么程度，尽量努力做一下。

2、我们身体内住着无数阴性生命，假如全身经脉都打通了，这些阴性生命无处下脚还是东躲西藏找身体气脉薄弱的部位继续住着？或者说到什么时候这些阴性生命才会离开？

Taiguanglin：

身体内住着无数阴性生命，这是哪里听来的？身体内只有有意识的才算完整的生命。细菌、寄生虫这些大部分没有意识，当然也有些比较大个的寄生虫，小时候我们吃蛔虫药拉出比较长的蛔虫之类的，应该是有点意识的，但是现在大部分人没有寄生虫，大部分都是细菌之类的，那个不算有生命，所以不能算阴性生命。

冤亲债主是完整的意识体，和你说的不一样。修行基本到初禅的时候，冤亲债主大概率都能送走，但是初禅能送走的最多是从身体方面能带来痛苦的冤亲债主。

后边还有情绪方面的，能让你死亡的另一些事情，可能还要承受一些痛苦，尤其是情绪方面的痛苦。光说阴性生命冤亲债主、鬼道的冤亲债主，修到初禅基本都可以送走，没什么难度。

哪怕是根器不高的人坚持修行，十年十五年达不到初禅，只要《地藏经》念的好，还有正常的修行、功德都做到了，也基本都可以送走，不需要特别做其他一些事情。

多杰扎西：2007 2024-05-23 10:56

Tai 师父好：为什么转经轮转动对自他会有很大的功德利益？

Taiguanglin：

多杰扎西，转经轮是密宗的说法，在汉传这边是没有转经筒这个说法的。

念经有多大功德？我个人认为，大乘经典里说的功德都觉得有点

夸张，的确有夸张的部分，但他好歹是念了经，念经持经，他花时间做了。但是一个转经筒，拿着转转转，转一遍就相当于念一遍经的功德，说实话有点夸张过头了，我不认为有多大功德。但是毕竟在做这个行为的时候，至少有一点意识是善念吧，至少有求功德的念头，所以还是有点功德的。

甘泉：

师父好，代一位自称年纪大的师兄问，以下是她的原文：为什么群里很多师兄打坐都超过了三、四个小时，甚至更长，也没进入欲界禅定，初禅，也没有打通七经八脉的？我觉得群里不在少数，如果他们能成就了，我们这波两小时左右的，就有奔头了。南无阿弥陀佛！

Taiguanglin：

甘泉，能坐三个小时以上的人都已经打通了七经八脉，这个肯定的，不然坐不了那么长时间。至少能坐满两个小时不痛，不是硬忍，而是不痛的话，基本上也能达到欲界定。

欲界定其实叫入静，不能叫禅定，只是入静而已。两个小时能维持身体不动，脑子里也没有文字妄想，已经算可以的了，这叫欲界定。要达到这两个小时也需要通一次气，按正常来说是任督二脉也要打通才行。后面要达到四个小时，在三个小时的时候会有第二次升级，在初禅音频里都讲过了。

有了身体的变化，还有要消业。每个人的业，消什么样的业都不一样，有些人不需要消业也能达到初禅，有些人是消不了业，就一直

停留在那里，就看每个人的状态了。

至于“我们这波两小时左右的就有奔头了”，两个小时左右就往三个小时努力。这个还需要靠别人的境界来给自己打鸡血吗？我觉得没必要。我不建议跟别人攀比，修行这个事，攀比只会让自己增加烦恼，没什么好处，你就按自己正常的作息时间修行就可以。

Momo：

顶礼 Tai 师父：

1、修行，是一个离人越来越远的过程，包括一些最基本的人的认知，由粗到细的不断的淡化过程。弟子的问题是，是不是修到一定程度时，当修行人的执着、妄想淡化到一定程度，当善恶、好坏、甚至男女的分别都会形成障碍时，就必定得换一种处世方式，比如避世独修等。所以您才会讲，修行人最大的福德是有时间。

Taiguanglin：

Momo，执着妄想淡化到一定程度就会避世独修……，应该是相反的吧，妄想执着淡化到一定程度反而不需要避世，而是刚开始妄想执着太多的时候强迫自己避世。

所以那些隐居修行的大部分都是初学，修到一定程度，如果是以大菩提心修行佛法正法的人，肯定后面还要出来传法的，不是大菩提心修行的人，有可能一直隐世到死去。一般那些人修为到一定程度就上不去，因为没有大菩提心的人是得不到正法传授的。

2、看了徐宁的一些录像，自已的理解是要摒弃所有的人的认知、习气、妄想、执着、分别，从而回归原本智慧、光明、慈悲、大爱、无相。从粗到细到精微分成了各个层次。弟子的问题是必须由粗到细，由下到上逐次往上修吗？有没有可能有人往世修过下边层次？如何知道自己该修何等层次的法？还是如师父所说，先修回极乐世界再说？

Taiguanglin：

第二个问题，你问的是必须要由下到上的逐次往上修吗？肯定的，每次重新投胎肯定是从最下边开始重新修行。有前世的修行的话，重新修行的过程会很快，比别人快很多，只是这个区别，你不可能跳过下面的修行直接修上面。至于曾经有没有修行底子，可以去看《地藏占察经》，那里有占察方法，可以试试看。

我个人观点是你不需要看什么，就从下开始修。修着修着，你觉得境界提升很快，可能你上辈子是修行的人，如果提升很慢，可能没有修行基底。

去极乐世界的问题，我个人当然希望先去极乐世界，这是最好的出路。现在剩下的时间不多了，这一世没修好，再来一世，最多再来两世，可能差不多一世，就 100 多年的时间，这段时间去不了极乐世界的话，后面就更难去了。所以我劝大家还是先去极乐世界，在那里成为阿罗汉之后再谈别的事情，这应该是最好的选择。

清净：

顶礼师父！

请问，我家狗子每天听我念地藏经心经等。这样每天听经闻法，它下辈子能由狗生变成人生么？

Taiguanglin：

清静，狗子听经之后他下辈子能不能变人……，我也不好说，我不知道那狗的命运怎样，但是它在动物的状态下能听到有人给它念经，应该是相当有福报的。再稍微加那么一点点，下辈子投胎做人应该没太难。你可以回向给它一些功德，再念经给它，提高投胎成人的概率。

听师父念的大悲咒时，不知道为什么，心里总有很安心、很舒适的感觉，感恩师父慈悲满足我们这些 Tai 迷的小愿望~但是有一点很疑惑，师父不是一口气念完，中间带有 0.1 秒三四次的换气，这是什么样的念咒方式呢？

Taiguanglin：

还有“一口气不能念完大悲咒……”，我想四十秒一口气不换气念咒的人好像没有吧，这得多大的气量才行。你看那些歌手们唱歌的时候，后面那个“啊”可以拉很长，但是如果让他唱前面那些歌词时候，还要念很长的话，有点难度，肯定是要换气的。

我录音是为了尽量把每一个发音念准确点，所以故意念得慢点，四十秒，五十秒，就需要换气几次，如果你想念得更快一些，声音比较模糊，只是从心里快速的默念，基本上三十秒就可以念一遍。

HG：

顶礼 TAi 师父！皈依仪式上念阿弥陀佛时，心里浮现阿弥陀佛的样子，想念佛陀，想去极乐世界这个家，想的流泪了。虽然不知道极乐世界是什么样的，可就是抑制不住这种向往的心情，犹如平日想老家想妈妈一般，请问师父我要怎么控制这种欲罢不能想念的情绪呢？这是属于思情的升起吗，接下来要一直保持这种情绪运用到生活和打坐中吗，顶礼师父开示！

Taiguanglin：

HG，能升起思念的情绪已经相当不错了，这也需要一定功夫。一开始升起之后，会有一段时间情绪比较重，所以容易激动流泪，这很正常。过一段时间情绪会慢慢降下来，变得越来越细微，最后变得相当的细，生活就可以不受影响，心里一直思念着，但是不受影响。该跟人打交道就跟人打交道，怎么做事都可以，心里就是一直带着那么一丝丝思念的情绪，也可以做到这个程度。

所以你不需要刻意做什么，情绪重点没事，按照正常作息继续做功课就行。

无无：

顶礼师父！弟子读文言文时感觉很费力，而有的师兄却很轻松，这是否跟最近世的投胎经历有关？

Taiguanglin：

无无，念书的能力的确受上辈子影响，前世读过书的人，这辈子

读书也比较容易。有些孩子上辈子没读过书，就连小学最简单的内容都读不好，这种孩子有很多，没办法，那就找其他事做，不一定要读书好才能有出路。你读不了文言文可能上辈子不是读书人吧。

先拜众生再拜佛：

末学修行一年多，双盘目前在 100 分钟，三个月前开始把每日磕大头 500 列入功课后(大约一星期只休息一、两天)，体脂迅速下降，感觉身体状态跟体能又提升一个档次，需要睡眠时间更少了（谢谢师父的传法）。

日中一食跟肉边菜也一年多，平时也是自然腹式呼吸，尽管有时中午那餐吃的量甚至超过以前三餐总量也不会胖；但几个月一次跟同事聚餐吃自助餐，因为食量变大，胃的消化功能变好，又不用花钱(可报公司帐)，就拼命吃，当下觉得很过瘾，但吃完后，又想到师父说过人生总量定律，一个人一生的饮食有个总量，就觉得后悔，也后悔自己被舌根、食欲以及不用花钱的贪欲所牵着走。

师父也说过当修行到一个程度后，身体变轻，整个都清净下来，食欲自然减少，但如果修行还没到那个程度，还有没有什么方式让自己能尽量保持理智？因为明明开始修行后不吃太多也不会饥饿，却就是贪吃，今年满四十岁。

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，食欲重，人人都这样。灭完淫欲之后，下一个灭的就是食欲。人人都有食欲，不需要给自己过多压力。像你这样吃

多了后悔，然后有一段时间克制自己，又放纵一次吃很多，再后悔，再克制一段时间，都是这么过来的。不需要给自己过多的压力，以身体承受的程度，还有你心里要求自己达到什么程度，量力而行。你已经做得很好了，不需要再给自己增加更多的烦恼，已经四十岁了，按照目前这种修行，可能五十岁的时候就相当不错了。

慧梨呀：

师父好！头脑里经常会想象：在紧急、危急关头的场景下，预设和调整自己的行为反应。就像发生火灾、地震或其他不良事件时预演的方案一样，这种脑海里的预演应该不会驱动这种事件在现实里发生吧？毕竟并不想让它发生，只是想通过在意识里产生经验，这样一旦真有发生的情况下，能够迅速做出正确判断和决定。

Taiguanglin：

慧梨呀，你这种心理在心理学上有个病名叫超幻症还是什么，就是经常想一些不好的事情。

以前跟一个同学一起出门坐电梯，他说他每次坐电梯就会想，如果电梯突然坠落自己怎么办，一起坐索道车，他说索道车突然掉下去怎么办。这都是妄想太多的缘故，还有可能前世有这些不好的事情发生过，心里有阴影。我觉得是修行还没到家，脑子里妄想太多，平时多念咒、多念佛就可以。

这样的事会不会真的发生，就看你的命运剧本怎么写。如果你是以正常的大菩提心修行的人，命运是受到保护的，命运里没有的事不

会发生，哪怕你这么想也不会发生。但如果是个普通人，没有那么大的愿力，尽想一些坏事，坏事肯定会发生在身上。所以最好尽量不想这些事。

一念：

师父好。人间上面不是有色界无色界嘛，假如一个人在人间修到二禅，那死后跟这个二禅天界什么对应关系呢？是一定投生到这个天界，还是说还要根据业和自愿来判断。

Taiguanglin：

一念，投生哪个道，这个十年前的书里讲得很清楚了。

一个是你修行的境界，这是个硬标准；第二个是看你的业，业足够多就没法往天界去；然后看你的愿，你想去哪里。比如你能去二禅天，你想去初禅天和欲界天，这是可以的，但是二禅天以上的三禅天是去不了的，只能往下，可以靠自己的愿力去比你能去的天界更低的地方；第四个是佛菩萨的加持力，也能往上提一提，但是最多能提到人间，一般不会提到天界去，大概率都是这样。有些时候，福报大的也可以提一提，送到天界。

圆融：

1、顶礼 Tai 师父：平常打坐一小时～两小时，发现左边头用手摸木木的感觉，右边头脑正常，不知道为什么。

Taiguanglin：

圆融，平常打坐一小时两小时，发现左边头用手摸木木的感觉……，就是麻的感觉呗，血液循环不太好的时候有一种麻的感觉。但是这种头皮麻麻的感觉很正常，不需要管，只要不是疼到影响生活，大部分问题忍一忍都会过去。越不想，它过去的越快，越是把注意力放到那里，脑子充血，会变得更慢。身体上细微的变化不用管，这是正常现象。

2、顶礼师父，有个疑问无法判断，请了电动转经轮，那边的师父说，这个转经轮发愿利益三界六道众生就能利益到。介绍：经轮右转时，籍由经轮内高能源动态咒轮坛城素材，及装藏物的威力，向外释放出金色、红色立体光网，众生碰触皆得消业增福至解脱脱离恶道。使用者在摇动中身心业力得到净化。使用初期 1-2 周会有集中消业现象，重报轻受，远报近受。消业反应经过后，生活各项指标均上升到新层次。

Taiguanglin：

关于转经轮的事上面已经有人问了，我也解答了，我个人并不相信转经轮的功德如你写的这么强。多多少少是有功德的，但是没有强到那个程度，还不如自己念经的功德大。不要想着买个转经轮转转，自己消业就快了，境界就会快速提高，我觉得这是不太可能的。

：

顶礼师父！最近塔罗占卜很流行，塔罗师用塔罗牌给大家占卜。

有的塔罗师解牌的时候对于当下以及过去的阐述有点准。想请教下，这牌面的占卜是谁在加持？这一类视频，我们不小心刷到，算不算和那个塔罗师结缘了？谢谢！

Taiguanglin：

蓝色蝴蝶，塔罗牌算命，算命的事在佛法上是反对的，正法反对算命，它不属于正命。八正道当中有一个叫正命，就是好的、值得提倡的营生，算命不算值得提倡的营生、工作类型。

你说的塔罗牌，还有其他各种算命都是上边有神管理的，一些算命的人能做到通神就算得比较准，不能光靠推演，毕竟靠推演能力算命是有上限的，但是能通神的话，算命的准确度会大幅提高。

看到这些视频算不算和塔罗师结缘？我觉得既算是，但也不能算是一个完整的缘。就像我们去看电影，看到那些明星，我们能算和那个明星结缘吗？我们认识他，他们不认识我，我们也没去找他参加影迷会什么的，跟他有直接互动，那样只能算是缘分，但不能算是一个完整的、有互动的、有情绪变化的真正的缘分，就是一个浅浅的缘分。

流浪者月儿：

1、Tai 老师好！请问中国人如果出国了还会受到原来剧本和业力的约束吗？

Taiguanglin：

流浪者月儿，每个人的命运剧本都已经写好了，他命里可不可以出国，大概率已经有了定论。当然靠自己的修行修福求一些命运的改

变是可以的。

2、有人说离开中国业力的约束就会减弱，但是也无法进入修仙解脱的这个程序里来了。如果小孩从小出去留学那是受什么系统的因果法则影响呢？

Taiguanglin：

至于“离开中国去其他国家，业力约束就会减弱”这种说法肯定是错误的。每个人在地球上活着，命运都在业力当中，怎么可能去了国外就没有业力约束了。

3、还是说只要信仰佛教，去哪个国家都能一样的修行升级。谢谢

Taiguanglin：

“只要信仰佛教，去哪个国家都能一样修行升级”，是的，你只要信的是佛法，而且有大愿的话，不管在哪里都一样，佛菩萨的意识遍虚空，都可以加持到你身上。

SNZYLG：

1、Tai 师父好，初禅三气归元头顶莲花开时，头顶百会穴会开吗？

Taiguanglin：

SNZYLG，初禅三气归元的时候……，我们不能叫百会穴开，只

能算全身的大穴都通了，不是开，有可能会漏气的那种状态才叫开。

2、修行整个过程到四禅为止，身体的所有大穴有在不人为情况下，正常自然开的吗？

Taiguanglin：

不需要四禅，只需要初禅之前。要达到初禅，全身的经脉都要通，你说的穴也会通，然后身体的感觉才会消失。没有大穴开不开这样的问题，我们修佛法不需要对身体关注度太高，只要身体不痛，打坐的时候不痛就行。

薛祖宜：

师父，观察了五至六天，右背痛应该是横隔膜紧做成，因为我刻意下降横隔膜走路时不痛，是找医生还是等待自然康复呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，横膈膜这个问题。你正常磕头和打坐吗？如果正常磕头打坐就不需要刻意去管，因为横膈膜的下降也有个过程，而且身体一开始都处在肌肉紧张的状态下，就会有痛的感觉。

所以慢慢来，不需要刻意去改变什么，就正常打坐磕头。你不去关注这些问题的话，反而更容易放松，更容易得到改善，你越是关注那个地方，那个地方反而会越痛，就不要去关注了，除非是你打坐的时候，可以关注一下痛的地方。

洛迦：

1、师父您说感情的业最难解，对我们凡夫来说，是不是异性缘能避就避，就能避免结新的业？

Taiguanglin：

洛迦，对于异性缘是能避就避，就能避免结新的业？这得看你有没有大愿。有普度众生的大愿，有大菩提心的话，命运在佛菩萨的保护下，就会尽量避免新结不必要的缘分。没有大愿的话，还是会有很多偶然、随机的事件发生，所以还是先发愿为主。

2、对于必须要偿的情业，是不是要被动地等它自己找上门来？

Taiguanglin：

要不要被动等待，我个人是主张被动等待，该是你的肯定会来，不用上门去找，他还是会主动找上门。不是你的追也没用，该走的都会走。真正修行的人都是被动生活，尤其在感情方面不会主动去追人。

南山听石：

顶礼 Tai 师：昨晚莲花坐时，观地藏王菩萨像，手中的摩尼宝珠，想到法华经中讲的应该就是我们的本来心性，就用了参疑情，然后有了状态（不知是否妄念）身体由内而外的发光，膻中这块发暖发热发烫，大概一个半小时疼感难忍就听您讲解金刚经，听完后膻中这块还热，后来气海、小腹也慢慢发热，感恩菩萨加持。请问 Tai 师，这是开心轮的节奏吗？还是我的妄念呢？

Taiguanglin：

南山听石，你是正常打坐的时候感受到烫发热的话，那就是正常的身体反应，怎么可能是妄念呢？我们不说这个轮开那个轮开这种说法，我尽量不提穴位，但是身体上中医的确有穴，道家也讲穴，我也只是拿他们的名词来用而已。你说哪里堵，哪里发烫，哪里会疼，有堵的感觉，这个很正常。

你打坐的时候把注意力放到丹田修一修，可能很快就会下去，这个气下去了就感觉很顺畅，痛的感觉消失后，身体的各种感觉都会慢慢降下来，从而进入到坐忘的状态，短时间内会忘记身体的感觉。

Kiv：

人的冤亲债主，是不是基本上是鬼道（因为和人的世界重叠，方便干扰人）和地狱道众生（下面放上来的）来的？

Taiguanglin：

KiV 你说的对，大部分冤亲债主都是鬼道众生，有些是地狱道众生，但是要上来必须得到下边同意，放他上来讨债才可以。鬼道众生也一样，他们讨债都是得到许可的，没有得到许可的鬼都是过路野鬼来捣乱，只要念个咒什么的就能吓跑。但是带着讨债许可来的鬼道众生很难靠短暂的念咒送走，必须做功德、忏悔，都跟上才行。

空空无我：

假如 A 发大愿且在传法和弘法，B 不信修行也不知道。A 在弘法传

法，B 并没有发善心给 A 制造方便，反而造成不必要的麻烦。那么 B 会背因果吗？

Taiguanglin：

空空无我，因果这个东西，不管你信佛还是不信佛，不管你是发善心还是非发善心，只要做了都有果报，所以肯定背因果。

摄心：

Tai 师父您好，我想问一下，在家人不知道的情况下，替他们做放生之类的功德，需要替他们承担相应的业力吗？还有就是没有血缘关系，但是关系非常好的晚辈，如果替他们做功德需要承担相应的业力吗？

Taiguanglin：

摄心，如果你直接给家里的亲人回向，没有承担业力之说，就是把福德转移给别人，就像把你赚的钱给了别人一样，就那么简单。

但是你要给你亲人的冤亲债主回向的话，冤亲债主可能会来找你的麻烦，这就算承担了部分的业力，也有可能要替你的亲人承受一些痛苦。只是单纯的做功德，回向给亲人是不需要自己承担什么业力的。

Momo：

顶礼 Tai 师：有一种方法：眼看着自然物，天空、白云、树木、花草等等，耳听着风声、雨声、读书声，而眼见无所见，耳闻无所闻，从而去觉知自己身后的场景。训练自己的觉知力。那么请问 Tai 师，

这种方法符合佛法理论吗？打坐中，是否可以安住于这样的觉知状态中，从而入静？另外在一人独处时，是否也可处于这种觉知状态，训练自己不用五宫去感知这个世界，从而从梦中醒来？也有人把这儿的觉受叫成感知力__感应力__觉受这么一个升级过程，是一个心的提升过程，这是否合理，请 Tai 师开示。

Taiguanglin：

Momo，我们修行是为了灭掉注意力，从而把六根境界全部灭掉，并不是让我们把觉知力提高，训练觉知力让它变得更敏锐，这就是倒着来了，违反正常的佛学修行方法。

你还是正常的学佛，把注意力关注到一点，从而把散乱的注意力一点一点灭掉，然后思佛，用参疑情或者参思情的方式把注意力全部灭掉，这样就可以摆脱有物质的世界，上升到二禅三禅这样高的境界。如果你一直训练注意力去听什么看什么，反而只能更多的陷入这个世界。

修行是往内观察，灭自己的欲望和执着，不是往外观察世界，感知外面的世界，从而训练感知力。是反过来往里向内修行，以灭为主，以舍为主，舍掉你的欲望和执着。尤其是后面的五根境界六根境界，都是要灭的，并不是去训练自己感受外面的世界，所以你说的这种方法是不如法的。

Tai 师父 2024 年 5 月 24 日答疑（文字版）

天才樱木花路：2024-05-24 19:52

顶礼 tai 师父！

1、您觉得现代科学最终有一天能发现这个世界的真相吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，现代科学发现不了世界真相，而且以前也说过，科技的灵感都是上边给的，人类是没有任何创造力的，在科技方面没有任何创造力。

2、发展出工具观察从 28 层天界到地狱的景象？

Taiguanglin：

不能，因为组成每一个世界的最基本光子，它的大小不一样。在创世音频里都解释过了，每一层下来都是四倍光子体，我们没有办法观察到比我们这个世界光子更小或更大的光子，所以看不到。你用任何仪器都没有用，因为最后还得靠我们的眼睛来看，我们眼睛只能感觉我们这个世界的光子。

3、宇宙中的黑洞，暗物质等是否就是这些地方？

Taiguanglin：

黑洞是连接上一层天界的某种通道，或者说上一层天界的物质凝聚到一定程度之后，可以通过黑洞或者白洞进入这个世界。

然后暗物质，是因为其他更小世界层的光子也在我们这个世界里，所以科学家们说我们所能观测到的物质是物质世界里的 4%左右。

4、您说到 2000 年后时间加速到 16 小时左右，应该指的是人的感觉，不是物理世界实际测量出来的时间吧？

Taiguanglin：

时间的问题的确是凭感觉，还有一些修行人们也这么说，所以没有办法用我们这个世界的物理测量仪器测出来，只是大部分人或者说修行人觉得时间过得有些快而已。

掌南飞：2024-05-24 16:54

Tai 师父好！

1、打坐的时候我热得特别渴，可以喝水吗？不能喝的话下坐后能马上喝水吗？

Taiguanglin：

掌南飞，打坐的时候最好不要喝水，下坐可以喝水。能不能马上喝水？你最好下坐之前有五分、十分钟左右坐着刷手机，干点别的事儿，这样让气运转过来，不要坐的时候突然蹦起来，这样不好。最后坐个十分钟左右，在双腿盘着的状态下，看手机或做一些其他事情，这样身体适应了不打坐的状态，然后再起来喝点水就没事。

2、夏天磕大头和打坐的时候可以开空调吗？

Taiguanglin：

夏天磕大头、打坐的时候可以开空调，但是不要被风直接吹着，这样就行了。

3、当时神治文明发展得挺好的，为什么不把人治文明去掉，一直发展神治文明，直到人寿十万八千岁，这样不就更好吗？

Taiguanglin：

掌南飞，神治文明发展得挺好，为什么不能把人治文明去掉？因为神治文明是不能传法的，这个逻辑上一次就已经讲过了，你去听听那个长篇的文明设计的义理。

4、佛是全知的，那也就是说阿难的这场意外佛也是早知道的，但是佛又没有出来制止，是不是也算是对娑婆世界和极乐世界菩萨、罗汉一次考验和历练？

Taiguanglin：

佛是全知的，全知是全知，过去的业和当下的一切妄想他都知道。但是人之所以有不可控的地方，是因为本来性情上不会做的事情，他有时候会做。

佛知道他当下的想法，他可能要做的时候佛知道，但是佛在讲法的过程当中没有办法一边讲法，一边阻止别人干什么，如打妄想之类，是不是这样？你想想看，佛正在讲法，下边有个人在打妄想，他打算要说什么，佛看到了，但是他已经没有办法阻止。要是人家还没开口，

他就马上开口阻止：你不要问。这样可以吗？这个讲法的法会还能维持下去吗？

所以佛当时是知道阿难的想法，但是在那个环境下已经没有办法阻止了。如果是从意念之下想通知他，或者其他菩萨们想在意念之下阻止他，但是他作为一个凡夫，没有办法当下直接往他脑子里输入信息，所以这个事情也就这样出来了。

5、剧本修改后，人们受的罪是根据众生本来的业安排的，还是为了维持佛法而受的苦？如果是为了维持佛法而受的苦，那他们是不是有功德？感谢回答！

Taiguanglin：

剧本修改后的业，还是众生本来的业，只是整个大故事变了而已。每个个体的业还是在他以往的业当中抽取的，不过抽取的时候会因为大剧本变了，每个人的故事抽取的时候会有不一样的选择。

可能有些众生以前善业多恶业少，这样的人原来剧本里应该可以享受更多的福报，命运更好一些，但是因为整个大环境的剧本改变了，所以大部分人的业都是不好的多一些，好的少一些，福报少一些，恶报多一些这样选，但是它是从众生本有的恶业、善业里选择的。

---

yuheyujia8：2024-05-24 13:55

请问师父，《坐禅》里面说喝普洱茶比较好，为啥指定是普洱，那其它花茶、红茶、绿茶有啥区别呢？喝茶后很难入睡是什么原因，有

啥好办法解决吗？

Taiguanglin：

yuheyujia8，寺院里什么茶都有，但是大部分人喝过之后，觉得身体还是最容易接受普洱茶，而且对修行多多少少有点帮助。红茶、绿茶，反而会让人变得兴奋。

难以入睡就是因为它能让人兴奋，和咖啡因一样。茶叶里也有某种成分，叫茶碱，我也不是很清楚，网上查肯定有。这种成分让人变得更兴奋，所以不容易睡觉。

普洱茶多多少少是有点，但是总的来说普洱茶对人打坐、出汗这方面是有帮助的，所以我是建议的。但是这个不是必须的，你爱喝不喝，没关系的。

逐月 AAA：2024-05-24 10:37

1、职业选择也是剧本里写好的吗？感觉自己是有选择性的，很迷茫未来职业什么方向。目前大三，学的管理，还有一年毕业吧。找了份假期实习，是肿瘤基因检测的销售助理，想积累点社会工作经验，又觉得可以接触到肿瘤患者，引领他们学佛，但师父又讲，非请勿传。而且实习工资一般，感觉暑假不如在家专心修行，但又想赚点钱帮家里分担和布施供养。

实习工作地点在医院，暑假又怕有病毒疫情影响，师父能不能给点建议？我也有求佛菩萨给具体职业目标，是要我去打工，还是考教师，还是学中医，或尝试去做生意，但我估计妄想太多了，脑子也听不到

佛菩萨给的信息。我现在要被动只修行，不主动准备实习工作或学习考证吗？

Taiguanglin：

逐月 AAA，职业取向问题。一个是看你自己喜欢做什么，用喜欢的角度来选的话，如果你现在有好几样选择，那看你最喜欢什么？如果你选不出最喜欢什么，那就把最讨厌的排除掉，用排除法来选，你就选一个自己不那么喜欢，但是不讨厌的来做就行。这是基本的比较容易选的方法。

2、英语学得很费劲、耗时，学了心累，修行啥的都不想继续，是什么原因？从小到大都是这样，其他学得都蛮有意思，就英语严重偏科，因为一门科目，整个学习心态都被搞垮。现在大学并没有说要考到英语证书才能毕业，感觉未来工作还是能养活自己的，但社会要求、风气摆在那里，自己内心想舍不敢舍，要学不想学。

又看到 Tai 学院知识点，“如果过程中有事，“事”就成了新的修行工具：一心做事，如果有其他杂念，就拉回来继续做事，这才叫修行。如果这件事让你不能长时间地念经、念咒，就一心一意搞定它，这就叫在修行中消业。”

我要把学英语当成修行，搞定它吗？感觉心力真的不够，不学英语，每天多出大半天时间修行。学英语，边学边内心打妄想煎熬几小时，然后感觉学不完、记不下，想放弃整个人生，从小被折磨怕了，我宁愿天天花这时间磕头、打坐。我求过佛菩萨加持，现在记忆比以前好

点，但还是坚持不下去。

Taiguanglin：

然后英语的问题，按照三世因果来说，你因为上辈子没有学过什么英语，所以这辈子也不怎么想学，也会学得比别人慢。我也一样，我对英语不是那么擅长，以前也学得非常累，后来也不怎么想学了。这些东西你觉得有必要学的话，有动力就肯定能学得进去，没有动力就学不进去，那就不用学也行。现在你说了英语不是毕业时必要的东西，那不学也罢，但是你又想这职业当中走得更远一点，肯定要学一点，所以你先选择某个职业。

前面我给别人讲，要学佛的话，应该正确地发愿和求愿，最好是求让你有更多的闲暇时间和更好的收入，时间和钱嘛，至于做什么不重要。这是对后面年纪比较大的，已经对职业本身不敏感的人来说的。

对于你来说，你现在年轻，快要踏入职业社会，肯定在职业方面要选择，你得先确定自己喜欢什么，讨厌什么，还有就是你到底要赚钱还是还是要做自己喜欢的事，这个也要选择。如果你单纯想要赚钱，那什么来钱快你就做什么，这样就可以了，你觉得做生意来钱快就可以做生意，你觉得当医生来钱快就当医生。不光是根据喜欢不喜欢什么来选择，还要看你的具体目标，你到底要什么。

这个职业问题，年轻人问得比较多。以前我在寺院的时候因为比较年轻，各种年轻人来问的时候，也不能完全拿佛理来解答，是吧？人家问职业，你不能每一个都说世界是空，随缘，每个人的命运都注定好的，该来的会来之类，这些说法对当下迷茫的人是没有什么帮助的。

所以有因缘的情况下，我跟一位非常会算命的人也学了一段时间，对算命也稍微了解了一下，然后有些人问具体问题的时候，也可以给他们看八字说一点，但是目前我是讲法的，所以我不给人算命。

所以我建议，如果你在职业方面真的难以选择的话，可以去找个算命先生问问，这没什么大不了的。最好多问几个，然后看看谁说的好，过去算得准，对你未来的建议你比较中听，那你听建议就行。

喝啰怛那哆啰夜：2024-05-24 09:10

顶礼师父！

1、打坐念经，如果出声念，气无法循环，您昨天说了，就成了熬腿了，不能入静。此外，还有个问题请教：采用心念耳闻的方式念经时，如果用手翻书是否会对手印、气循环和入静产生影响？

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，就是双盘打坐的情况下念经，是这个意思吧？你就是因为没有办法专注地打坐，所以才要念经的，因为脑子里文字妄想太多了，所以要以念经的方式灭文字妄想，那你就专注地念经，一边打坐这样就可以了。这还要去考虑什么手印、气血循环、入静这些问题吗？你就正常地念经，念到你脑子里没有妄想的时候，你就开始专注地打坐，专注地静坐。

你看下面都有人回答，他说这是两件事。你专注地打坐的时候，进入那种气血循环的状态就可以了，你不需要一次性非要干这个，也同

时干那个。你不能说去了中餐馆，同时要求人家一定要上西餐，在一个中餐馆里同时要吃到中餐和西餐，这就过分了。你把重点放在一个地方就行。

小 Tai 粉：

师父，1、请问西医药是不是真心能帮到病人，还只是资本赚钱的工具？毕竟肿瘤癌症大部分病人倾家荡产都治不好……师父是怎么看西药、化疗作用？（引用一些倪海厦老师的中医理念）佛菩萨的大剧本是怎么设计这部分的？从事西医药生产销售，是不是有损功德福报？像一些饮料零食有添加剂对人身体不好，做这些行业会不会也有损？

倪海厦：西药是酸性的，进入到身体会损害人的心脏，而且西药会累积在身体里面，不好排出。跟人工制造的各种维他命一样，由于维他命都经过提炼过程，自然分子就变得很小，于是就很容易被癌细胞吸收，这就等于是在喂食癌肿瘤一样，这就是为什么维他命吃得越多就越容易致癌的真正原因所在了。

疫苗实际上是将一种病毒无害化后注射到人体内，让人体产生抗体。然而，他认为人体并不需要经过这样的阶段来产生抗体，反而这样的过程可能会对人体自身的（免疫）系统造成伤害。倪海厦还指出，有些疫苗可能会引发严重的副作用，如他对疫苗中的汞成分表示担忧，认为这可能是疫苗导致问题的原因之一。

Taiguanglin：

小 Tai 粉，关于西医的问题，这只是资本赚钱的工具吗？在西方应该算是，在中国不只是医疗系统问题，而是整个体制的管理问题，中国要比西方好得多，可以说在中国，普通人还算是比西方更看得起病。

我也有在医院里工作的朋友，他说西医主要就是把指标搞上去，看一个人有没有病，拿各种仪器做化验什么的，在一张纸上出来各种数值，然后看哪个低了或者高了，把这个数值搞到正常范围内就可以了，这就是我们所说的治标不治本。

要想真正把一个病治好，还得靠自己的免疫力，改掉那些不好的生活习惯。如果是业报的病，先送走冤亲债主等等，这些才是根本性的办法，西医只能算治标不治本的办法。

但是化疗什么的，如果已经没有什么好办法可用的话，那也只能用了。一般来我这里问的人，我都是先劝他去看西医、中医的，什么医生该看的都看一遍，然后真的没什么办法的时候再用修行的办法治疗。当然这都是在设计中的，下边有人说了西医的科技点也是上边给的。

从事西药生产销售算有损功德福报吗？不算，这种事情要都算的话，世界上没有多少职业是值得从事的。因为大部分职业都是为人服务的，凡是为人服务，你都可以说它是让人对这个世界产生更大的执着，可以这么理解吧？那样的话这个世界除了出家修行之外，还有什么职业是可以值得提倡的？所以这种职业应该没什么问题，而且如果你觉得有问题，有损功德福报，那肯定是上面领导负第一大责任，下边的人就算是从犯，可能责任更小一些。

还有你问的食品添加剂这类问题，整个世界大部分社会都是这样的，

大部分职业你要细细深究的话，肯定都是为了利益，有可能会做一些对人稍微有伤害的事情。但是前面也说了，你要是凡事都斤斤计较的话，真的是寸步难行。

所以说你要觉得你做的行业多多少少有损阴德，那就多积福报，多行善积德，多放生，多布施，多印经送人等来对冲一下，只能这样了。还有在求佛菩萨的时候，求福报的时候，就求一些时间多收入多，但是不损阴德的那种职业看看怎么样，只能这样呗。也不能因为看似有损福报，就什么事都不干待在家里吧。

2、师父，想请问有人欠我钱，我要去主动追债吗，又怕这是我欠的业？之前和朋友一起去学车，和驾校教练约好的考试费会报销，也有合同，拖了一年都没给我们。这些教练好像花呗信用卡都是用了钱不还的。

Taiguanglin：

小 Tai 粉，你第二个问题，和教练约好的考试费会报销，也有合同拖了一年都没给我们，这个债要不要追？我觉得这就是他们拉人做生意的一个套路而已，他们就知道大部分人都不会来要的，就算要了再拖一拖，要不回去了，人家也懒得继续来要，所以就玩这种套路。

我觉得人富不是靠省吃俭用来的，该富的时候按照玄学的说法就是暴富吧，你不能靠省吃俭用，还有被人套路一点钱还要追回来的方式来求富。

我认为这个事情，如果你真的有那么多时间去跟他们耗，你可以试

试看，反正我个人认为时间更宝贵，时间拿去赚钱也好，修行也好，干脆不去想的话，自己内耗也少。你这天天一直想着要还是不要，脑子里有那么多妄想，脑细胞会大量死亡的，干脆放弃就算了。

在我看来这不是欠你的钱，人家就是吸引顾客的一种套路，你也不能说他是对你的坑蒙拐骗，但是他的确有一些欺骗的成分，相信他未来会有果报的。你把它当布施来舍掉的话，说不定未来还会有更好的境遇。

KAKA：

顶礼师父！有三个问题请教：

1、太乙救苦天尊是观音菩萨吗？

Taiguanglin：

KAKA，太乙救苦天尊是观音菩萨吗？我不知道。道家那边的神仙真实存在与否，我都不知道。当然我不是否认他们的存在，就是我不知道。

2、修行后经常做噩梦，是否在消除自己恶念的种子，还是仅仅只是妄想太多？

Taiguanglin：

修行后经常做噩梦，说明这种事情和你有缘，做噩梦的话，你最好多忏悔，还要多做点福报。说不定那种噩梦现实里有可能发生在你身上，所以提前多做福报，还要多忏悔，努力修行。

3、有一次听《大悲咒》睡着了，突然感觉有一个人从自己身上分裂了出去，意识非常清晰，我还拉了他的手，突然感觉有点恐惧，脑子里面有非常尖锐的声音，感觉头都要裂开了，请问是咋回事？

Taiguanglin：

如果这个不是梦境里的，起来后身体上、意识上有这种明显感觉的话，可能是你身上的某个冤亲债主离开了。

4、还有个问题，纯属好奇，美国人到底有没有登月？

Taiguanglin：

美国人登月这个问题，和佛法不相关，我还是尽量不回答。这种问题，如果我说他登月了，肯定会有认为不登月的人来问，我说他没登月又有人会问。这个又不是我的专业领域，还是不回答好。

泽川：

Tai 师父您好！感恩叩谢您的慈悲讲法！我现有两个疑惑，祈请您慈悲解答：

1、动物仙（地仙）和畜道众生不能直接往生极乐世界么？他们一定要轮回得人身才可往生极乐世界么？那为啥《净土圣贤录》里，还有一部分专门讲畜道动物往生的案例呢？

Taiguanglin：

泽川，畜生道不能直接往生极乐世界吗？不能，在我看来是不能，

但是我也不否定有个例，我讲法是讲宏观态的大的规则，不能拿微观态的某的个例来证明大的事情如何。

你看《观音菩萨普门品》里，观音菩萨以各种形态来度人，以什么得度者就以什么来度，对吧？这里边还有阿修罗得度者，也可以用阿修罗的形态来度，但是没有畜生。畜生，饿鬼和地狱道的众生是没有办法得度的。

饿鬼道的众生，可以在人间的亲人为他念经的前提条件下，有个地方他可以去学习，但是不能直接往生或者升到天界。畜生也一样，在我看来不能直接去极乐世界。

极乐世界又不是什么公共厕所，谁想去都能去的地方，如果这么容易去的话，也不需要那么多人拼命念佛。人都不一定完全能去的，有些人修行一辈子还去不了，畜牲就可以去了，那人都不如畜牲了，是这意思吗？

还有《净土圣贤录》这些案例，我说了微观态的特殊个例可能会有，也有可能动物死的时候没那么痛苦，旁边的人就觉得它往生极乐世界了，也有可能是胡说八道的吧？

反正我是不相信动物可以去极乐世界的，因为我们传法没有向动物传法的规则，也没这个权力向动物世界传法。

但是你看有的书上说什么菩萨投胎成猪去度猪这种说法。反正他们爱怎么说就怎么说，我个人感觉都是为了破我见，“坚定地认为事情肯定是这样的”这种观念，是为了破这类观念而故意这么说的。这类和你个人修行没有直接联系的事情，看看就可以了，没必要把它当作

一个较真的事情一直去思考。

2、前几期您有提到过往生极乐世界后，下品下生的还有爱情和淫欲，也可组成家庭。这和印祖所说："极乐世界无有女人。女人，畜生，生彼世界，皆是童男之相"。是否有冲突？感恩您。

Taiguanglin:

极乐世界的人有没有爱情和淫欲？欲界天相当于下品下生，到那里是有淫欲的。也有很多从这里去的，有不少人是夫妻一起去的，到了那里继续当夫妻，组成家庭，也有淫欲淫行。

印祖说的"极乐世界无有女人。女人，畜生，生彼世界，皆是童男之相"，就算有冲突，你愿意信哪个就信哪个。我就认为他去了可以组成家庭，因为的确可以。夫妻一同去，去了之后还可以组成家庭，也有淫行。这也算是一种破我见的说法，有人说这样，另一个人肯定会说那样，两种不同的说法就让你不执着于某一样，看你怎么接受吧。

一修：

顶礼师父！我每次念完《地藏经》后，先念回向偈，回向给法界众生，再回向给自己累生累世的冤亲债主，可以么？还是应该先回向给自己的冤亲债主，等达到了差不多 200 部的程度，才开始回向给法界众生？因为这个疑惑，我回向时总是有点担心！

Taiguanglin:

一修，念《地藏经》回向的问题，你看下边已经有人回答了，他说

的都对。你还是先解决自己的冤亲债主问题，然后再回向给法界众生，毕竟自己的修行是第一位的。先把自己的冤亲债主都解决了，修行没有什么障碍的时候，你可以再回向给法界众生。

无名：

师父，中午休息时，当快睡着的时候，感觉有东西从身体飘出去，这情况前两年出现的频率较高，是怎么回事呢？（平时拜忏，诵地藏经）该如何做呢？

Taiguanglin：

无名，当快睡着的时候，感觉有东西从身体飘出去，你这是真的有东西飘出去吗？还是只是你个人的感觉而已，飘出去又有任何感官上或者身体上的变化吗？如果没有的话，你就当做幻觉看就可以了。

如果真的有东西飘出去，或者是你的阴神飘出去了，看到世界的角度都变了，那你的身体太弱了。下边已经有人回答了，身体太虚的情况下，多磕头，多打坐，多念咒，多念咒可以保护自己不被其他邪魔外道所干扰。

正常修行就行，如果不对生活或者身体有明显影响的事情，不需要太在意。因为修行过程中会有很多不寻常的感受，这都是正常现象。

月月：

师父，我最近读《地藏经》总是特别困，哈欠连天，好几次读到一半就睡着了，然后突然醒了再接着读，读之前祈请地藏菩萨加持也还

困。我试着读别的经就不困。请问师父这是什么原理呀？有什么好办法吗？

Taiguanglin：

月月，念《地藏经》打哈欠，这个也可以说是冤亲债主干扰，也有可能是动物仙之类的。因为那些出马仙，他们请仙附体的时候都是干呕、打哈欠、流眼泪各种现象，其中就有打哈欠。如果是真的觉得有东西、有冤亲债主的话，还是多做功德，多忏悔，回向给他，还有发愿度它，这样比较好。

SNZYLG：

师父好，根据四禅后，出阳神后可以超光速穿越世界的义理，那么可以时光倒流吗？一些穿越的案例以前有真实发生吗？

Taiguanglin：

SNZYLG，超光速是因为四禅之后组成阳神的粒子变得比我们这个世界的粒子更小，比这个世界的光子移动速度更快，超越这个世界的光速移动，但是在他们那个世界里还是他们世界的光速移动，所以时间是无法倒流的，这个以前也说过的。

你可以看到过去的景象，但是你看到了过去的景象，那也不能说明现在变了。现在这个世界已经发生的事情是无法改变的。你就算是按照我们的物理理解来说，你以超过光速的速度飞向地球之外，再往回看地球，可能是地球过去的景象，但是地球已经发生的变化肯定已经有，不能倒回。

你用逻辑来想一想，如果这个世界时间是可以倒流或者跳回到过去，菩萨、罗汉们也不需要先受报再度人，他可以回到过去，直接改变过去。如果佛的神通是完美的话，他就可以直接回到过去，改变很多事情，是不是？但是没有发生这样的事情，就说明这个世界无法倒回，也不可能跳到过去。

---

momo：

顶礼 Tai 师父！

1、Tai 师曾讲过发心后，都是结成对子，一个消业，一个看护。我的问题是，别的世界发心的修行者，也是这样结成对子吗？不然，什么也想不起来，要想修回去，是不是太难了？您讲过几十年后，月光菩萨出世，那么东方琉璃世界，是不是也有如西方世界这种大型团队，下来示现度人的活动？

Taiguanglin：

Momo，其他世界也有其他世界的传法团队，但月光菩萨不是东方琉璃世界的，下一个要出来传法的是释迦牟尼佛下边的人。同样名字的菩萨很多很多，所以月光菩萨并不是东方净琉璃世界药师佛下边的人，他们没有在我们这个世界进行大范围传法活动。不可能让两个世界的团队同时出现在一个世界进行传法活动，只可能让一个世界进来，要不然两个世界撞在一起，谁来做决定，是不是？

你问是不是所有的再来人都会结成对子？那肯定是，所有的菩萨、罗汉都会选个搭档，这不是极乐世界独有的法门，所有世界都是这样

的。有了搭档下去投胎才有安全的保障、修行的保障，否则一个人下去大概率会出事，这是经过无数次失败之后，想出来的一个办法。

2、Tai 师曾讲，释迦牟尼佛往世修行，为求下半句偈子，可以舍弃生命，哪怕那是天魔。弟子请问 Tai 师：初入佛法，在求法时，不小心听信了邪法，会受地狱，甚至是无间地狱报吗？

Taiguanglin：

光是听信这个应该没什么问题，主要是你做了什么恶业，这个才是关键。就像佛经里说的，有人因为听信了外道邪说，然后就开始疯狂杀人，要杀多少多少个人，这个人的名字在佛经里翻译过来叫手指头项链，因为他杀人之后切下人家手指头做项链，反正就是把人某个器官切下来做成项链，脖子上挂了很多，然后碰见了释迦牟尼佛，佛度了他，有这么个故事。如果像他这样做了很多坏事的话，肯定是有果报的，但是只是单纯的信，那个倒没什么。

3、它们下的一些印记，会对修行者今后产生不好的影响吗？

Taiguanglin：

我不知道你说的印记是什么。不过你学正法，看正统和正常的佛法，修观音菩萨的法门，以往那些不好的印记，你所说的印记我不知道是什么，都可以去掉。你就学《大悲咒》就可以了。

4、当年不小心传播了邪法，听了 Tai 师父法后，发心度自己有缘

的众生，发心以后度他们，可以消除这段业吗？

Taiguanglin：

业本身是消除不了的，你对别人产生的影响是消除不了的，果报是会有的。但是你发愿度他们的时候影响力就会变小，果报肯定会变小的。还有受报的程度、时间尺度都肯定会变小，所以你现在做的是对的。

已经过去的事情就忏悔、发愿，还要多做功德回向，这样就可以了，不要放在心上，把它一直当做一个压力来纠结下去，这样没有办法向前进。谁都有过去，罪人未来也会成为圣人，圣人也有过去，所以不需要为过去所做的一些事情太过于纠结，原谅自己也原谅别人。修行人凡事都不能太较真，能放下的就放下。

---

oo 阿祖 oo：

顶礼师父！顶礼师父！顶礼师父！请问去了极乐世界后会和极乐世界的众生造新的业吗？

Taiguanglin：

阿祖，极乐世界是因为佛的加持力足够大，让众生无法起恶念，所以造不了恶业，主要是造不了恶业。那里的众生也不需要别人帮助他们，因为他们各自都很具足，而且在佛菩萨加持下，人人都有一些基础的神通。大部分生活所需的东西都可以靠意念变出来，所以也不需要帮助，也不可能造什么善业。

也就是说极乐世界的善业、恶业基本都造不出来，但是前面说了，

欲界最底层的下品下生是可以和喜欢的人在一起，如果你把这件事情算是业的话，也可以算是一种业，但是这个也属于善业吧。不喜欢的人，也不能强迫别人在一起，所以只能是两边都喜欢的人在一起。

山摇娜：

顶礼太师父！请问太师父为什么要安排鸠摩罗什三次犯淫戒？第一次就算了，是被逼迫的也算救人了。第二次呢，还是登堂讲座的时候匆匆离场？第三次呢，也是接受下来的。这些安排不仅仅是他的业吧，应该有别的意思。太师父愿意讲讲这位大师吗？

Taiguanglin：

山摇娜，鸠摩罗什也是团队内的人，他是教职业的再来人来传法。如果不是四大职业内的人，他第一个目标就是消业和度人，只度和他有缘的人。如果是四大职业的人，第一个目标主要是做传法团队给的传法大任务，其次是自己消业和度人。在这里没有什么出家在家的问题，也没有什么清静不清静的问题，主要是消业。

再来人比谁都怕自己回不去，他自己清楚什么事该做，什么事不该做，而且后边还有团队和搭档一直看着，所以你说的这些鸠摩罗什的事情都是他应该消的业，都是他命运当中安排好的事情，毕竟他自己也有业要消，同时还要进行传法。而且他的这种行为也是一种筛选一些智慧低的人的一种方法，如果有人觉得他这样做不如法，所以不听他的法，那没办法，人家就那个智慧程度。

奇迹：

我对修行和往生西方一直是一种执着的心态，想问一下保持这种心态对吗？

Taiguanglin：

对，一开始都是带着执着心修行的，《圆觉经》的话就叫以幻修幻。修行本身也是幻象，要灭的执着也是幻象，用幻象来修幻象，最后两个都灭。就像钻木取火，火生起来之后把木头也烧掉了，木烧没了，火也没了，就这么个过程。

所以凡夫一开始修行都是从执着心开始的，发愿也是从执着心开始的，这个没有问题。直到你的修行到一定程度之后，你的执着心就会慢慢减少，到时候你自己也能感觉到以前那些执着给自己带来太大的负担。

Ella：

请教师父，原来不修行、不打坐的时候，若连续几天晚上都晚睡的话（一般连续一周左右晚睡），接着某天晚上就会出现心脏难受，分分钟要猝死的感觉；现在修行打坐之后，晚睡也不会出现这种感受了，这是什么原理呢？感谢师父解惑！

Taiguanglin：

Ella，如果你打坐真的能做到心静的状态，不需要入定，只是单纯地没有文字妄想，注意力不散乱，能做到这个程度的时候，你打坐一个小时功效相当于睡觉两三个小时。所以说你现在打坐修行了之后就

比睡觉更舒服，那肯定是啦。如果连这个感觉都没有的话，谁会那么拼命打坐？

一念：

师父好！您之前解释过顿悟是怎么回事，就是正好消了最后一个业。那禅宗的棒喝、顿悟，一般不是老师父对徒弟们主动做的吗？难道他们之间本来就有业，要打一棍子？没那么巧吧。

Taiguanglin：

一念，棒喝不是顿悟，棒喝只能算是帮人理悟。他这么一棒下去，人家突然间就明白了某个道理，道理上你明白了是理悟，不叫顿悟，顿悟是消了业才出现的现象。

只是一下子明白了什么道理，然后豁然开朗，这是一种上根之人；还有中根之人，一棒喝下去之后，他就开始一直思考师父为什么要打我这个事，一直在脑子里不停地想，这样想着就进入一种参话头的状态，无时无刻都在想着那个问题，就会进入那种参话头式的参疑情状态，对他的修行来说也是相当有帮助的；根器低劣的人可能受不了这种办法，就跑掉了，这对师父来说也是好事。

空空无我：

我戒肉以后感觉身体比以前轻了，但好多人都说不吃肉会出现营养不均衡的问题，不吃肉没有力气，别人这种错误的说法具体我该怎么解释呢？

Taiguanglin：

空空无我，你要跟人家辩论吃肉的问题，尤其是想在营养问题上辩论，你得读很多书。所以别人跟你提出吃肉的事，你就说这是你的信仰，你学佛之后不吃肉了，这就可以了，别人不会因为这个事攻击你的信仰。而且下边也有人说了，一定要解释吗？的确不必非要解释。

你认为不是为了口头上的争论，而是劝别人吃素。这种事情随缘吧，劝别人吃素只能随缘。你不吃肉，吃素很长时间身体变得越来越好，也能让别人看得出来，是对别人最好的说服。如果你没有这种好现象的话，干脆不提最好。

薛祖宜：

师父,《圆觉经》你也会解释一次吗？或者不适合我们凡夫所了解？

Taiguanglin：

薛祖宜，《圆觉经》我会讲的，下一部就讲《圆觉经》。这个月《金刚经》放完了，明天放最后一篇，在下个月就开始录《圆觉经》。

---

lemon：

顶礼师父！请问师父对很多大德高僧去国外建庙传法怎么看呢？

Taiguanglin：

Lemon，如果是凡夫的话，有他们的业，同时也有他们的愿力，他们有大愿去做的话，那挺好。像宣化上人也是再来人，他去美国建庙传法，也是他要做的事情，也没有什么问题。我是建议未来中国掌

握世界话语权之后，希望中国的佛教能发奋图强，多去一带一路沿途国家建庙传法。

北京居士法宝：

顶礼 Tai 师父！

1、师父，修行上可以跳过观佛，直接思佛吗？

Taiguanglin：

北京居士法宝，修行可以跳过观佛，直接思佛吗？肯定可以。你能思得起来就先思，思不起来的情况下才观，观不起来就念。这个顺序已经说了很多遍了，能思就思，思是针对于情绪，在情绪上面用功；思不起来，就选择观佛，观是在注意力上，尤其是眼根境界上，上三根上用功；观不起来的话就念佛，念佛是文字妄想。

2、师父，我们思佛应该也是用执着心吧，那执着心会不会越来越重，为以后灭执着心增加了难度？

Taiguanglin：

思佛是用执着心吧？的确是，情绪也算是执着，但是思佛的话情绪会越来越少，不会越来越多。你有正确认知的情况下，它会越来越少。

上天安排的最大：

请教师父，总是觉得心里有影子的那种感觉，闭眼时感觉有个蒙着头坐着的女子，睁眼时感觉有个咧嘴阴险狂笑的男子，这是心魔吗？

这影子的感觉一直困扰我。有时候有些事明明知道不对不能做，过几分钟就像失忆一样，不受控制地去做了，像着了魔，心里有一股顽劲，这些心魔，心理顽疾要修练什么心法，能祛除吗？

Taiguanglin：

上天安排的最大，你说的情况如果是冤亲债主的话，应该是先发愿，再忏悔，然后做功德。附近有寺院的话，你去当义工看看，去里边住一段时间，如果是冤亲债主，你可能会变得更痛苦。

如果你说的是心魔，你如果把它全当做幻觉，这个程度基本上可以看作某种精神病，精神状态不太好的那种疾病，这个用拼命念咒的方式就可以对治，只要拼命念咒。随便找个咒，《楞严咒》或者《大悲咒》，最好从《楞严咒》开始，因为《楞严咒》是针对心魔的，你可以试一试。如果念不动的话，到时候再说。

花弄月：

顶礼 Tai 师父！

1、身边有道士和出马的朋友，他们能和亡人、鬼魂沟通，这些已故的人不去投胎想要修行，他们的终极目的是啥呢？不也得是人身才能往生极乐么，是为了修成鬼仙么，为啥有的不想去投胎呢，而且还能自己选择投不投胎么？

Taiguanglin：

花弄月，不是他们想投胎就能投胎的，投胎是有名额的，还有他的福报，他还要消业，在鬼道当中承受的恶报要承受完才能投胎，不是

他们想投胎就能投胎，哪有那么便宜的事情？

他们终极目的是啥？就看他们自己了。鬼道众生如果在人间一直游荡的，大部分都是对人间还有执着心，有舍不得的人或事情，他要是放不下更难以投胎。因为一旦重新投胎记忆会消除，从零开始或者说从婴儿开始就没有记忆，他们是无法接受重新开始的。他还有执着的人或者事无法放下，不愿意消除记忆，所以更难以投胎。

2、如果可以选择，是不是一直以中阴身的状态带着回忆继续修行，等过了末法，佛法再现的时候投胎更好啊？还能少造业。

Taiguanglin：

中阴身是不能修行的，中阴身不能造业，也不能消业，中阴身就是中间的某一个过程。那个也是在佛的加持下，对这个世界控制之后，才给人一个重新投胎之前的预习阶段。中阴身这个时间段实际上是让活着的人们给他做功德的时间。如果没有活人给他做功德，中阴身对他来说没有任何意义。

中阴身状态下带着回忆继续修行根本修不了，因为不能消业，也不能造业，修行是跟消业配合着一起来的，如果不能消业，只是以中阴身状态待着，他没有任何进步。

但是有些外道有一个所谓的修法，就是以修中阴身状态躲避鬼差的追捕，一直躲着不被抓，他们认为这就实现了某种永生。他没有被抓去投胎，就这么一直躲着，一直活着。但是他同样不能消业，因为要重新投胎才可以得到新的命运剧本，所以不能消业的情况下他什么也

修不了，只能待在那个状态里。

三三：

师父，有好朋友在德国工作，欧洲局势会严重到需要转回国内发展的程度吗？再在德国待两年安全吗？

Taiguanglin：

三三，德国局势会怎么样？欧洲肯定会打的，但是德国会不会遭到攻击，目前看好像还不大可能。俄罗斯还不至于打到德国去，只要把乌克兰彻底打服了，周边几个国家，像波兰这些倒霉蛋上去揍一顿，差不多就结束了。

所以在德国待两年安全吗？我个人认为未来中国的机会更多，发展前景更好，所以我感觉还是回国发展更好。但是如果他的一切人脉、经验都是德国的，回来就什么都没有，那就看个人的选择吧。

喜之郎：

Tai 老师好！我在东北，这边因为萨满原因，民间很多大仙，很多人也因此身体受很多折磨，老师这类人应该如何对治？感恩老师！

Taiguanglin：

这是什么？萨满折磨谁了？萨满不是给人算个命，跳大神，也算是一种帮助人的方式。

如果是被某个什么动物仙、鬼仙给盯上了，他要附你的体做什么事，但是你不愿意，这种时候人家会用各种方式来折磨你。

这个时候最好的方法是修观音法门，狂念《大悲咒》，然后发愿度他们，做功德。他们能盯上你，也和你的一些心念，和过去的业有关系，并不是平白无故会盯上你，通常都是一个家族内连续出现，代代都会出现。所以要断掉因缘的话，最好还是学佛，还有皈依。

静慧：

师父您好！我现在每天打坐、磕大头、念经、念咒大概 5 小时，还要上班，家里请的纸质经书没时间看。我 71 年生的，年龄大视力差了，以后看怕会更难，我该现在挤时间看，还是就这样一直修行不看经书了？

Taiguanglin：

静慧，你要看经书干什么？如果学义理的话，我已经讲得都差不多了，我把大的框架都给讲清楚了。还有我会陆续地录讲经音频发出去的，已经讲完了《金刚经》、《心经》，下一部讲《圆觉经》，这样慢慢讲。

如果你看不了的话，你平时听听音频就可以了，听音频也不需要占用你五个小时修行的时间，你上班的时候摸个鱼也可以听听音频的吧。

念经的目的，一个是灭文字妄想，这是把它当做一个修行法门来做，一个是学习基本的义理，佛教知识。

义理部分你就听我的差不多了，当然你觉得听我那些讲经都不够，非要自己去找更多的经书来看，我也不反对，反正经书看多了也没什么坏处。只不过你说了你的时间和身体状况并没有那么好，问经书要

不要看。如果你是单纯地求义理的话，不看也罢，听我的音频也够了，还有把后面要出的《坐禅 2》和十年前的《坐禅 1》都看一遍，基本都能理解佛法的核心义理。

Elaine：

请问师父，菩萨如果显化身，我们凡夫看他们，是不是也可能感觉像真人一样有实体？和报身没有分别？

Taiguanglin：

Elaine，菩萨显化身是各种形象的，有可能你看到和真人完全一样，当时是看不清楚的，但是回过头来再想一下，再回过头可能他就消失了，有可能这种形象；也有可能像天上飞的神仙一样是模糊的影子；也有可能是某种声音，没有看得见的相，但是有声音的相，这也是一种化身。所以化身是随缘而度，随缘而现，没有什么特别规定的形象。

作为我们普通的修行人来说，最好不要求这些东西，尤其是以相的方式来求佛菩萨，都是虚妄的。《金刚经》里已经讲过了，以色求见我，以音声求我，都是行邪道。

无名：

最近才知道要悟后起修，如何才算是开悟，才算是明心见性呢？以前我站在窗户边上偶尔会出现要跳下去的念头，虽然念经、拜忏后出现少了，但也有，念头一起来就念南师教的咒“大千世界无挂无碍，自去自来自由自在”，这次我忽然想，这只是一个妄念而已，然后就

好了。

Taiguanglin：

无名，如何才算是开悟，才算明心见性？你这个开悟是指的理悟吧？我十年前的书里讲过，四禅之后才算是真正的开悟。但是你问的问题应该是理悟，理悟就是你把我前面讲的义理全部看完，然后知道了这个世界的真相，相信它，这就算理悟了，也算是知道人有恒常不变的自性，这样就可以了。

然后每天开始拿出时间真正地修行，戒行、善行、修行加上大愿这些都做到就可以了，没有什么特别难的。修行就是生活中的一部分，你像小时候做作业一样，每天拿个时间来做，这就行了。

Tai 师父 2024 年 5 月 25 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

天才樱木花路：2024-05-25 18:58

顶礼 Tai 师父：

平等普化心，同体大悲心要发心度无缘之人，是否需要全部无缘之人都度完，包括所有地狱众生呢？如果不是的话，那需要度完哪些无缘之人才能满愿成佛？

Taiguanglin：

天才樱木花路，为了度人，为了传法事业，可以承受更多的痛苦，或者说度一些和自己无缘的人时会造恶业，并且愿意承受果报，这叫同体大悲心。

但是度的人都是在传法任务当中不可避免的要接触的人，而不是所有的众生全部包括在内，就是任务需求吧，有必要的时候，会度一些和任务接近的必要的人。度完后可以退出这个职业，但是基本上要完成一期一个成佛的，你上边有一个佛，他成佛为止。

中间是可以退出的，大概干到一定程度之后可以退出。从四大职业里退出之后，专门度和自己有缘的人，然后可以去成佛。如果实在觉得自己不适合做这个事退出的之外，绝大部分人至少会干满一期。一期是怎么算——你发心进入四大职业的时候开始，当时所做的佛，或者说下一个佛，当时有一个等觉菩萨在创造一个世界来进行度人，这个等觉菩萨成佛为止，这个佛的正法时代、相法时代都算，然后下一个新的佛出世的时候，你可以选择退出，通常都是这么算的。比如说，如果现在的阿弥陀佛入灭了，新的阿弥陀佛出现的时候，我可以选择退出。

掌南飞：2024-05-25 12:39

Tai 师父好！

1、虚云老和尚有个偈语：烫着手，打碎杯，家破人亡语难开，春到花香处处秀，山河大地如是来。请问这是形容的苦情破灭到达四禅的境界吗？

Taiguanglin：

掌南飞，对，他是到了四禅境界的时候讲的这个偈语，就是打碎杯的那一件事情，他经过这个事情之后，他就算开悟了。

2、参思情的时候我知道我思念的对象是阿弥陀佛，但是时间一长有个啥事一打岔就只剩思念的情绪，思念的对象阿弥陀佛却不见了，变成情绪一直在，但阿弥陀佛断断续续的这样正常吗？思念的时候感

觉胸口很沉重像压了块石头这个正常吗？感谢回答！

Taiguanglin：

参思情，你说的也很正常，一开始胸口会有一种沉重的感觉。因为情绪太重了，一开始都很重，甚至会激动的想哭，都需要一段时间的修行，过了一段时间情绪会变得越来越轻，最后可以进入到一种平常状态，带着某一种思念的情绪，但是可以正常和人交流，正常做事。这个情绪一直在，同时你也会处于一直觉知的状态下。

“对象阿弥陀佛却不见了”，这只能说你思的功夫还没到家。

会立：

顶礼 Tai 师父！师父！我做事没毅力，学东西也不能深入理解。严重的拖延症。修行很喜欢也是坚持最久的，但也没毅力，不精进。怎么办啊？做功德求菩萨让自己有毅力，学东西深入扎实，做一件事时能做出好的成果吗？能实现吗？

Taiguanglin：

会立，没毅力，不精进，拖延症，这些都很正常，大部分人多多少少都有这个事情。这得有什么事件作为契机，一下子让你感觉到时间紧迫，尤其在修行方面感到时间紧迫的时候，才会迸发出这种毅力，才会精进修行。但这也算每个人的业，所以也不需要太担心。

你要是觉得有问题的话，就给自己定个每天修行的量，一天修行两个小时，不管做什么，打坐、磕头、念佛，什么都算，坚持两个小时或者三个小时、四个小时，这么定个量，上午几个小时、晚上几个小时，这么做就可以了，不需要给自己定个其他特别的目标，就按量来算。

至于求佛的事情，佛的加持力可以让你在短时间内改变心情，进入一个更高的境界当中，但这个是短时的、暂时的，并不是你的真实

修为。所以在遇到一些关键事情的时候，可以求佛菩萨一些短暂的加持，比如你遇到一些困难的事情，短期内解决不了的时候，让你可以短期内提高智慧之类，但不可能永恒地把你的意识层面上提高一个境界。

所以你要求佛菩萨的话，你就求具体的能求得到的事情。你要学某个技能，那就让学技能的事顺利一些，你就有可能更容易找到一些好的师父，更好的机缘，这种可以求。

归：

顶礼 Tai 师父 请问：

1、有禅友说双盘胯会外旋外展，晚年可能掉胯之类，需要内旋内收的收胯动作。请问是这样吗？双盘坐姿正确的话，大拜就能抵消双盘的所有副作用吧？

Taiguanglin：

归，双盘才是真正没有副作用的事情。只要进入状态，能正常打坐两个小时不疼，意识清明，那以后打坐反而是越来越好的，并没有什么副作用。

你认为说的那些什么双盘外旋都是胡说八道，我也认识不少老和尚，从来没见过哪个老和尚双盘，坐到晚年掉胯，从来没见过这种事情，所以别信那些。

2、末学长期右侧卧不枕枕头导致有点高低肩，吉祥卧应该是要枕枕头的吧？

Taiguanglin：

长期右侧不枕枕头，不枕枕头是平躺的，右侧的话吉祥卧是拿手顶着脑袋的。你看西游记里唐僧怎么躺着，他不是拿手顶着吗？所以

吉祥卧的话最好还是拿个枕头。

嘿~米奇!:

1、顶礼师父，家人没人信佛。我被七岁的儿子度化了，他说他是佛，做错事被罚下来的。有没有这种可能呢？

Taiguanglin:

你有这样的问题本身就是说明你……我也不好说你什么，你先去把十年前的《坐禅》那本书，这次讲法的《坐禅二》内容都听一听。佛是不可能再投胎到人间的，还投胎到你家给你当儿子，真是的。你让他讲讲佛法，让他显个神通之类的让你看看。

2、顶礼师父，弟子从开始抄经起就各种鬼道冤亲债主来障碍，都被我找高人烧元宝送走了，几个人都说是家里的佛经有问题，我就送走了。他们在家里扔我佛经，念地藏名号回向给他们可以么？

Taiguanglin:

这可以啊。你最好是先发愿度他们，然后做功德回向给他们，这样就可以了。

觉:

恭请 Tai 师父慈悲开示： 法华三昧要怎么修， 修到怎样才算证到了法华三昧？

Taiguanglin:

法华经里的法华三昧，不管是什么三昧，你在百度里查一查，有 108 种三昧，甚至更多。法华经里提的三昧，或者说大乘经典里提的三昧都不是凡夫境界上说的，凡夫境界上只能算入静的状态，三昧是到了菩萨状态之后才算的。

所以你问的“法华三昧”，现在的你不需要考虑，你现在就正常修行，先念经念咒，灭文字妄想，再打坐双盘，灭注意力进入禅定，先坐到初禅，你能进入初禅之后再说其他的。光是初学进入初禅，没个十几年二十年的功夫是不可能的。

———————————————————————————

善敬：

1、我一个姐姐移民到澳洲，她妈妈在大陆死的。妈妈去后在澳洲家里，忽然飞来了一只鸟，怎么赶都赶不走，然后她只好把这只鸟给养起来了。我的问题是这种阿赖耶识的投胎是可以跨越那么远的地方吗？

Taiguanglin：

善敬，投胎肯定不分世界，甚至可以投胎到外星去，其他道也可以，这个倒不是什么问题。你愿意相信那个鸟就是母亲重新投胎，那也可以，你愿意信就信。

2、另外还有一个就是人工受孕的问题，本身是中国人，在国外进行了这种手术。那么新生小孩的这种识是国外的还是国内的那种？

Taiguanglin：

还有人工受孕，新生小孩的识是国外的还是国内的？另一个世界在投胎的时候是不分国家的，死后鬼道按照国家和地区有对应的地方，虽然不是明确的分国家，但是有对应的地方，但是投胎是不分国家的，意识本身就不分什么国家，甚至不分男女，来的时候根据情况来定。

——————————————————————————————王先森：

顶礼师父！！之前参加了个共修，是密宗的法门。后来因为他们的修行方式感觉不适合我就没去。因为我现在是按照师父的开示去修行的，但和我结缘的那位师兄和我还有联系，我和他说了我现在的修

行方法，他说他们修的是今生就能够即身成就的法门，怎么可能今生就能够成佛。我百度了一下，确实有这种说法，但还是看不懂，希望师父开示。

Taiguanglin：

王先森，在前面已经说过了，密宗有即身成佛的说法，密宗比大乘低一个阶段，他们求的是累世做修行人。这辈子修的不够，下辈子接着做人继续修，以这个方式轮回，所以密宗有很多轮回的案例。大乘在汉传佛教以解脱和往生为主要目的。

因为密宗没有业的完整理论体系，所以才有即身成佛这种说法。你愿意信就信，我也不好说什么，人家也是一个完整的宗派，也有那么多人信。不过即身成佛是成不了的，等觉菩萨再来的人才有可能一世当中会成佛，对凡夫是不可能的，即身成阿罗汉都困难。

Elaine：

師父好，我每日临晨背对着床头打坐，试过背部或腰部塞个大枕头支撑一下，感觉舒服一点。不知道是否可以这样做？

Taiguanglin：

Elaine，这个可以啊，前期能坐下来两个小时，已经相当不错，别说两个小时，能坚持一个小时，这已经可以了。对初学来说，一个小时已经是能坐到身体上一些慢性疾病慢慢恢复的程度，这就已经相当不错了。

腰部往后垮一个是气不足，一个可以说是你的体能或者内脏各个器官各种能量状态还没有到打坐的程度，所以还是平时多磕头，打坐并行，这样最好。

阿吉倪 Bonny：

师父你好！一个家族的遗传病是这个家族的共业吗？通过修行，当事人身上遗传病能修好吗？或者有没有什么办法可以不再让后代再有这些病的延续呢？

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，遗传病算是家族内的共业吧。这个是可以通过修行躲开的，不能说彻底灭掉，但是你的修为和功德够了，是可以躲开的。想让后代都不得遗传病，那就得发大愿求这个愿望，求后面的人，后世子孙不再有这样的遗传疾病，你愿意做什么什么，这样发大愿。主要是以度人为目的，度什么什么人，这样就可以。

还有做功德回向给法界众生，什么人来成为你的后代，你现在都不知道吧？所以只能回向给法界众生，然后求佛菩萨，让你的后代不再有这样的病。你以度人为方向发大愿就行。

一首落花情：

1、师父，打坐时莲花坐比降魔坐舒服，可以只练莲花坐到两小时，再回过头来练降魔坐嘛？

Taiguanglin：

一首落花情，哪一个坐不下去就更应该坐哪一个！你莲花坐能坐两个小时，但是降魔坐不下去，那说明降魔坐那边是不通的，而莲花座这边两个小时以上也是不容易再增长的，所以需要把降魔坐给练好，哪个不通哪个更难就坐哪个，这样才是正确的修行方法。

2、能讲讲生活中的某个场景在脑海里提前发生过，似曾相识是怎么回事嘛？

Taiguanglin：

网上查一下，在心理学方面是给出了什么原因的。从我们修行人

角度来看，就是你的修行达到一定境界，心静到一定程度，会把一些过往的剧本里写的稍微偷窥一下，看一下，所以会有这种事情。

上天安排的最大：

顶礼师父，有些电视剧小说中讲某个人战胜心魔突破久困瓶颈武功大成，达到大圆满境界，生活中有人讲人生最大的敌人就是战胜自己，天龙八部里的扫地僧讲绝世武功都要辅以心法如佛法才能圆满大成，奥运会比赛像射击时教练挂嘴边的心态，有些因心态不稳导致发挥失常没得冠军。

这些讲的战胜心魔，战胜自己，辅以心法，心态应该怎么理解，这些应该属于心法修练类的吧？感觉要成为顶尖高手都要命运机缘合和，外练招术，内练内功，辅以心法，随机灵活应变发挥才行。这些心法背后的原理是什么，瓶颈久困的突破莫非跟业障、灵感有关联，祈请师父开示点化迷津。

Taiguanglin：

所谓的心魔简单来说就是无法专注，运动员怎么发挥好？就是专注于他所做的事，不关心什么胜败，也不关心旁边的人怎么看，或者比赛结束后果会怎么样，这些都统统不关心。在参加比赛的过程中就专注于参加比赛，把注意力全部集中到那一点上，专注地做那个事，这样就算战胜心魔。

情绪层面上也是，能进入静态，平静的时候，反而更能发挥状态。做各种事情无非就是三种情绪状态：一开始是害怕、恐惧，怕自己做不好，担忧，这种不好的情绪；然后把这个事做的差不多了，感觉很熟练的时候，就会产生那种兴奋感，而且自己也想做；从恐惧到兴奋，再过一个阶段，最后是平静的状态，进入一种心静如水的状态，这个时候才是真正的高手的境界。

所以你问的这些都是这个问题，什么心法，背后的原理就是你能做到静态，心静如水。可以做一件事情的时候，心里没有什么情绪的起伏，就专注地把注意力集中到一点，那么做就可以了。

这和业障之类的没什么关系，任何事情任何职业只要专注地去做，自己喜欢做，都能达到这种境界，可能每个人需要的时间不一样。

四十六吖!：

师父，天气热了，由原来打坐一小时变成打坐二十来分钟正常吗？

Taiguanglin：

四十六吖，天气热的确让人更快速地消耗体能。如果你目前已经打坐超过两个小时，你不会受天气影响，因为打坐的时候反而身体会恢复，能量会充盈。但是如果你连一个小时都坐不下去的那种状态下，打坐反而是消耗能量的，前期都这样，所以你就坐不下去。所以说，你说正常那就正常，你说修为还不够，应该算是修为不够。

如果真的是能舒服的坐两个小时以上，基本不会受天气的冷热太大的影响，当然不是极端的天气啊，一般的天气内。

Winnie：

Tai 师父好。最近骑车摔伤了膝盖，没伤到骨头，就说里面软组织有受伤，已经过了十几天了，都结痂了基本不痛了了，昨天试着双盘十几分钟，还好不痛。请问这样能双盘吧？一般膝盖受伤休息多久可以再次双盘，感恩师父。

Taiguanglin：

Winnie，只要不是骨头受伤，都可以打坐，不需要什么特别的休息。打坐的时候，除非是屁股受伤了，刚好压到伤口坐不住，那个

没办法。如果不是这种特别严重，刚好伤到打坐时候的那个部位，应该可以打坐的，没什么关系，而且打坐的时候更容易恢复。

甚至你会静静地感受到这个伤口比平时更疼，坐下来把心静下来好好感受一下，会觉得更疼，这个时候反而更快的修复，所以我还是建议你更多的打坐。

空空无我：

师父说的阳神可以理解为平时说的意识吗？包括潜意识吗？自性是阿赖耶识，那么自性和阳神是什么关系？

Taiguanglin：

空空无我，你是没看十年前的书吧？还有这一期的《坐禅二》，《坐禅一》《坐禅二》都看一看。阳神也是一个身体，它也是由物质组成的——是最小的光子组成，每个层的光子大小都不一样。阳神是发光的球体，它也是光子组成的，所以不能说它是意识。

“包括潜意识吗”？不知道，反正潜意识我们通常认为是分别心程度开始才算是潜意识。

“自性是阿赖耶识”，这个对。“那么自性和阳神是什么关系？”先有自性，然后有妄想，然后有分别心，然后有执着，有了执着之后就会产生阳神。就像剥洋葱一样，自性在最里边、执着在最外边，这样层层往上剥，往上增加。

阿吉倪 Bonny：

师父！投胎的时候投女身还是男身是编辑菩萨定的么？这个投男女身有一个定的标准吗？

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，做男做女，这个有编辑菩萨的权利，还有一个

是自己的愿力，最主要是自己的福报，这个很重要，福报和业很重要。比如上辈子男性的人玩得很花，这辈子就可能变成女人，不管他上辈子积了福报没有，有这个果报的话，大概率会变成女人，果报是第一，然后是福报。

福报多的话你有选择权，你的愿力当中你想做男人就做男人，你也可以做女人。一般可以做男人的人，算是比做女人的人福报稍微大一点，我们通常是这么认为的。当然你不要拿极端的例子，比如某个地区的首富女性和一个穷人男性比，这个是没法比的。

总的来说一个是福报，然后是业，还有自己的意愿，最后是编辑菩萨的规定，编辑菩萨给你安排的业当中的性别属性。也有一些人是因为性别错乱了，或者说习气太重，但是身体却没有跟上，所以会出现同性恋这种事情。

烁：

师父吉祥！请教师父，性格特点是业习，还是编剧菩萨为了配合此生消业设计的？若主要是业习，通过安忍，磕头，持咒念佛消业的同时也减轻一些业习吗？还是业习需要专门对治，比如有针对性的忏悔？ 感恩

Taiguanglin：

烁，“性格特点是业习”，业和习得分开来说，业是业，习气是习气，你累世做的事情多了，产生的习惯叫习气。每一件事情与其他人互动当中产生的叫业。

所以习气并不是编辑菩萨可以随便改的，习气就是你的习惯产生的性格，但是业是编辑菩萨可以选择的，根据你前面所造的业，从中选择一些故事来给你编写命运。所以习气是可以靠安忍、磕头、持咒、念佛来做到。消业主要是以受报的方式，前面这些修行可以做到大灾

小受提前受报，但是没有办法做到完全不受报。

哈哈哈哈 火 真多摩尼：

顶礼师父！感恩师父用心良苦传法讲经开示。师父，请问念圣号时只念地藏菩萨、观音菩萨四字圣号可以吗？弟子之前念地藏菩萨的圣号，但想往生极乐世界，转念阿弥陀佛，而内心总有一些犹豫，认为修行应一门深入，不能随便换法门，所以想请师父开示是否可以转念阿弥陀佛四字圣号。

Taiguanglin：

哈哈哈哈 火 真多摩尼，本来念地藏菩萨，后来想念阿弥陀佛，这个可以。对于凡夫来说，佛菩萨、罗汉这些人都是一伙的，他们之间没有那么多的勾心斗角，相互之间不是竞争关系而是合作关系，所以你随时切换想念的佛号，这个没有关系。地藏菩萨也不会认为你是叛徒之类，他不会有这种念头，甚至他更希望你去极乐世界。

Tai 师父 2024 年 6 月 17 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

三日空：2024-06-17 17:39

顶礼师父！

1、请问师父，如果放生过程中，因为钓鱼的太多临时改地点，再加上天气炎热氧气不足等因素，导致部分泥鳅及鱼死亡，这是造了恶业吗？主观上我是绝对希望能救它们的，但是事与愿违，忏悔内疚了半个月。

Taiguanglin：

三日空，放生的时候没有及时放，导致鱼死亡，这个当然是算你的造业，所以不要管那些钓鱼的人，该放就放，你积你的德，人家做他的恶业，这个没有什么关系的。当然，尽量找个没有钓鱼的人的地方放，做不到的话放哪里都无所谓，反正你就先积你的善行吧，这就可以了。

2、我感觉刚上坐时观不起来佛，坐到呼吸很微弱时能观起来，请问师父，是不是不管用什么法门先把呼吸变得细微，再观佛比较有效？感恩师父!

Taiguanglin：

呼吸微弱和观佛并没有直接关系，因为你的妄想减少了，呼吸就变得微弱，主要还是看妄想。没有文字妄想的时候注意力可以集中起来，就能观起来佛，但是平时妄想有点多，注意力比较散乱，那就观不起来。修为到了就算不打坐，呼吸不细微也可以观。

回忆助攻：2024-06-17 16:08

Tai 师父好，1、您在《坐禅 1》中说丹田气海可以容纳无限的气，请问这个真气是生物电流吗？是在物质空间存在的吗？

Taiguanglin：

回忆助攻，按照现代医学来说，气应该是一种细胞的运作、工作效率吧，还有氧气和营养物质、葡萄糖这些东西吸收和运作的效率。所以修行人的细胞比普通人的细胞运作效率更高，就有气感，我是这么理解的。以前讲细胞也是可以升级的，一开始气是只是在血液的流动当中感受到，到后面每一个细胞都在升级。

2、是不是只有突破了无色界的非想非非想处天，才能从生死簿中

除名呢？感谢回答。

Taiguanglin：

能生到天界的人一般已经不在阎王的生死簿上，但还在编剧菩萨的名单里，轮回内的众生都在编剧菩萨的名单里。生死簿是阎王爷那里，主要以人道为中心，还有人道往下——畜生道、鬼道、地狱这些。人道以上，基本就不归阎王那里管了。

掌南飞：2024-06-17 00:41

Tai 师父好！

1、动物可以通过修炼直接变成人形吗？

Taiguanglin：

掌南飞，你问的问题越来越像小孩子问十万个为什么一样，各种问题都问，离修行越来越远。

动物可以幻化出人形，修到一定程度可以给人造成幻觉，让人以为像个人，但是它原型还是动物。

2、蛇可以通过修炼飞升成龙吗？

Taiguanglin：

它要是走正常途径的话，应该是正常死亡，再轮回的时候在下一世有可能成为龙，但是按照我们现在时间尺度来说，一个畜生道的动物修行要比人修行的时间长得多，可能几百年或者上千年，所以这个概率是很小的。

3、龙王的宫殿在地球上吗？

Taiguanglin：

算是在地球上吧，但是不同纬度。

4、看到新闻父母辅导孩子作业有的被气进医院，有的被气到离世.请问师父，这些父母是因为要给孩子还债，还是因为自己习气导致？

有些人平时脾气很好，但是遇到特定的人比如伴侣、父母、亲戚、小孩，这些特定的人总是能精准的戳到最无法忍要崩溃生气的点，请问师父，这些也都是因为要还债吗？只要感受到这种崩溃的痛苦就代表业消了吗？如果心态突然转换一下不生气是不是这个业就消不掉了？感谢回答！

Taiguanglin：

能成为父母子女，这些都是业，没有随机事件，基本都是已经安排好的业。所以如果真的被孩子气死了，那应该是业吧。

对特定的人，就是亲近的人，那都是和业力相关的人，所以更容易产生情绪，也算是消业吧。但是和一些不相干的人产生这种情绪，可能不认识的人随便说几句，你也可能产生情绪，那就是你的习气。

“心态突然转换一下，不生气，是不是这个业就消不掉？”不是，主要是看行为，对方有了行为，但是你情绪没有变化，照样可以消业。

就像佛经里，有个菩萨说已经灭了所有的杀业，他不会死。但是有人要杀他，他就告诉那个人，他曾经踩什么东西的时候弄死过一个虫子，拿踩过的那个草来砍他的话，他会死。这个人真的去拿草，一下就把这个菩萨给砍死了。这个人是菩萨转世，已经没有杀业，但是果报还是来。因为是菩萨，所以没有痛苦，死亡这种外相可以表现出来，这样也算消了业。所以没有情绪也可以消业。

无为心内起悲心：2024-06-15 22:27

Tai 师父好，咒语是连接背后的佛菩萨，那为什么以不好的心念会伤害到他人，佛菩萨会给伤害他人的能量吗？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，咒语是连接后面的佛菩萨，但是这个佛菩萨的力量是通过你来释放出来，所以你的心态不好就可以伤害到别人，而且这个被伤害的人也心态不好，也有伤害人的那种习气或者欲望等，才会被伤害到。

如果对方是大善人，人家根本没有伤害人的那种念头或者习气，你用不好的那种欲望、想法、发愿愿力去咒别人也没有用，善人是咒不死的，咒了也不会受影响，所以这和佛菩萨没有关系。

虔诚的行者：2024-06-14 12:03

顶礼 Tai 师父！

前几天莲花三十分钟左右，气还在头上没通过去时，突然小孩捣乱，就开口说话制止，并且情绪波动了，然后就气血上涌头出汗了。

目前降魔和莲花接近两小时，督脉和任脉之前就已打通过。 这种情况会引起脑血管堵塞，或毛细血管破裂，或损伤到大脑的呼吸或视觉系统等严重后果吗？

最近状态：打坐期间头不疼，但头胀的时间比以前长，下坐起来后身体沉重，以前下坐起来身体轻快。

晚上睡觉有时胸闷呼吸不畅，身体沉重，白天有时也这样，但白天大多数时间正常。平时不打坐时，右侧太阳穴到右脑门发际线附近的一些血管，有时发胀稍微有点疼，右手和右脚有时轻微发麻。磕大头前五十个身体落地时稍有些头疼，五十个以后就不痛了。目前状态是否是出偏了，怎样能够对治？感谢太师父！

Taiguanglin：

虔诚的行者，你说的这种状况还谈不上出偏的程度。大部分情况下，只要你能做到平时都可以在情绪上思佛，身体自然都会化开，那

种不好的堵的地方都是因为身体紧张，你只要专注地用情绪来思佛，跳过身体，身体反而会很容易放松，堵的全都化开。你要是一直在身体上用功，反而更容易造成身体堵。

目前你都能坐两个小时，那应该往思佛上努力。实在不行可以先观佛，但是一观佛也是会往头顶、头上用功，所以头上会气血上涌，会有那么一点点地上涌，所以还是以思佛为主，先向这个方向努力吧。

逍遥梦见沧海：2024-06-08 23:19

师父。1、双盘打坐打瞌睡昏沉，会伤脑子。那不双盘，坐着诵经念佛修行，打瞌睡会伤脑子吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，双盘时候打瞌睡会伤脑子。那个时候打坐的人自认为自己在进入境界，但实际上是瞌睡，反而会伤脑子。

但是你说的不双盘的情况下，那就是瞌睡，像上课的时候老师讲课，你也可以在下边趴着睡觉，但是你睡觉了，那和上课就已经没有关系了，就是睡觉而已。所以诵经的时候念佛修行，一睡觉了，那已经不再算是修行了，不是在念佛了，所以没有关系的，该睡就睡。

念佛的时候打瞌睡会伤脑子吗？没有关系，不会伤的。

2、自己降魔坐两个膝盖可以着地，莲花坐为什么会右膝盖翘起呢？

Taiguanglin：

那就是莲花坐的那一边身体还没有通，不通的同时筋没有拉开，所以会翘起来，坚持一段时间自己会下去的。

3、自己双盘诵经念佛，就会有很多鼻涕，还会疯狂打呵欠。但是

不说话，不张嘴就没事，这是为啥呢？

Taiguanglin：

这种状况更类似于有什么东西附体了，更像那些什么出马仙，他们请神的时候会打哈欠流鼻涕那种状况，所以我还是建议你平时多念个大悲咒什么的。

还有双盘的时候不要出声诵经，不要出声念佛，双盘的时候气是旋转的，从嘴到会阴是往下走的，这么一诵经的话气得往上来，这是逆行，所以不太好。

掌南飞：2024-06-08 01:43

Tai 师父好：

1、之前家里蟑螂蚂蚁特别多，我就购买了些蟑螂屋（一个双层塑料小盒）给里面放了诱饵，蟑螂进去了不会死但是出不来了，第二天再把盒子打开把它们放到外面的草丛里。

蚂蚁喜欢吃甜的，给一个纸杯里放白糖，等杯子里蚂蚁聚集的很多了就把杯子拿到外面，蚂蚁感受到震动都从杯子跑到草丛里了，我再把杯子拿回家继续这样的操作。后来才知道蚂蚁离开蚁后就会活不久，请问师父，我这样的行为如法吗？我是不是造恶业了？

Taiguanglin：

掌南飞，蟑螂放到哪里都会生，这个无所谓。蚂蚁离开窝的确会死，蚂蚁靠分泌某种气味那种东西，沿着一条路释放，如果你把它挪到太远的地方，气味线就断了，它就回不了家，可能就死了，这也算是一种不知情的杀生。

2、据说原来的大悲咒是有八十八句，由于一个和尚一边念大悲咒一边想皇帝的金銮殿是什么样，结果一下瞬移到金銮殿里还把皇帝吓

了一跳，然后皇帝就不让人再念大悲咒后面的四句了，从此大家就只念八十四句大悲咒，请问师父，这个故事是真实的吗？为什么念了后面的四句会有这么大的能力？感谢回答。

Taiguanglin：

不管怎么样，你只要念大悲咒都有功德，因为少了四句，效果就变得明显不如以前那样，那不是这么算的。我认为这就是个故事而已，不用管这些。

无名师兄：

Tai 师父好，1、请问莲花生大士是文殊菩萨吗？莲花生大士的拉普温泉为什么能治 424 种病？据说有很多人骨折了泡完温泉都痊愈了请问这是什么原理？泡这个温泉对打坐修复身体有帮助吗？

Taiguanglin：

莲花生大士是文殊菩萨的弟子，不是文殊菩萨。

你说泡温泉能痊愈，实际上怎么说？这只是一个契机而已，是那个人的福德和智慧已经到了可以治这个病的程度，这个时候才会出现这种机缘，有人告诉他有这么个温泉，或者有人带他去。如果他的福德、智慧、功德都没有到这个程度，不可能遇到这种事情。所以先有功德，然后才有可以治病的这个事件。

其他什么遇到好医生，都是同样的道理，先有自己的功德，你才有可能好，遇到可以给你治病或者点拨的老师、师父、医生之类，功德不够的，根本遇不到。

2、看到有火烧功德林的说法，请问做完功德没来得及回向的时候就因为别的事情生气了功德真的就一点都没有了吗？感谢回答。

Taiguanglin：

的确有这种说法，就是愤怒的情绪起来了，功德会减弱。这是针对做了好事之后，对方并没有预期的感激的表现，这个做好事的人就开始生气，这个时候叫火烧功德林。但是生气的这个事情和你做的那个好事不相关的话，是不受影响的。

从整个法界来说，自性都重叠在一起的情况下，你只要生气，和你有缘的一切众生都会受到一点点影响，这个“一点点”有多大我也不知道，所以不生气是最好的吧。

贴吧用户_5SVAVAS： 2024-06-04 23:12

顶礼 Tai 师父！打坐时一定要朝东方吗？还是任何方向都行？

Taiguanglin：

贴吧用户_5SVAVAS，打坐时一定要朝东方吗？任何方向都行，但是我们是求西方往生，修西方净土，修净土禅的一般是朝西打坐。

地藏菩萨叫南方化祖，修地藏法门是朝南打坐。东方净琉璃世界的药师佛，所以修药师佛法门就朝东打坐，有这么个说法。这个都不重要，怎么打坐都一样。

逍遥梦见沧海： 2024-06-04 17:10

师父，皮革制品穿戴是不是不好，是烧掉还是埋掉还是卖掉呢，或者带着给它念佛回向？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，心里对皮革制品那个坎过不去的话，烧掉是最好的，然后念佛回向。但是这种事情吧，我并不是极端的那种人，所以我也不建议非要这么做，已经买了就用到一定程度扔就可以了，不一定烧掉之类。反正在庙里是建议那么说的：皮革制品也好，毛皮也好，还有一些没有吃的肉，肉是可以埋掉的，能烧掉就烧掉。是这样劝人

做的，就看你自己了。

无为心内起悲心：2024-06-01 12:53

师父好，弟子在看业的部分那个木乃伊师兄的故事时有一个疑惑，就是去求佛菩萨的时候一定要去做功德，这个的底层逻辑是什么呢？那位师兄想知道是什么样的业干扰他的禅定，为什么佛菩萨不能直接显化身告诉他，而一定要做了功德之后才可以呢？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，以前讲过传法的三个原则，后面还有一条不是那么重要的规则，但是有些传法人是非常认这条——传法要看对方愿不愿意付出代价，不想付出代价的不用传，那些人不珍惜你的法。

这里也一样，你得先做功德，用你真诚的心态求了，人家告诉你，你就珍惜这个结果，如实地照做。你都没有求，人家瞎告诉你，你可能就把他当作幻觉不认真对待，这是一点。

还有先做功德，就是给足够多的众生带来好的情绪，用这个好的情绪才能压制住不好的情绪，暂时对冲一下你的冤亲债主的情绪，两边情绪能达到稍微的平衡。也就是说，用好的情绪把你的冤亲债主不好的情绪压制住的时候，你这里稍微显得清净一些，更容易接收信息。

对普通人来说是这样的，要接收信息的话，你的头脑首先得足够清明，否则就有点难以接收。一般情况下普通人只能靠托梦这类来接收，但是咱们大部分人都做过梦，梦境里大部分信息都会丢失，起来的时候大部分都记不住，只有快起来的时候，关键的最后几句才能记得住。所以这个也是得先做功德，让那些业障稍微压制住一下，这样你的脑子就稍微清明一些，佛菩萨告诉你的信息，你能接收得到。还有就是前面讲的你得有诚意，就这两个原因。

小猫弥弥弥：2024-05-30 10:42

顶礼 Tai 师。我们在寺庙里面做水陆法会，寺庙允许烧元宝。元宝是用黄纸袋装好，外面写好名字封起来。

我的问题是：很多人都把这些元宝纸袋子都聚在放在一个大的平地烧。那如果那些鬼来取元宝，他们是怎么认出来谁的子女烧给谁呢？会不会有野鬼来抢那么多的元宝？在烧的过程中，我看到有很大的龙卷风，这个算是我们的这些历代宗亲取走了元宝了吗？我们给他们烧了那么多元宝，鬼界会不会货币通货膨胀啊？

Taiguanglin：

小猫弥弥弥，一般情况下，不管是烧元宝还是给鬼道众生上供，那个世界首先看上供者的血缘关系。有个故事，一个老人去世前养了几个养子，这些养子给他烧香，上供什么的，给他祭祀，但是这个老人收不到，遗弃这些养子们的亲生父母反而收得到。

所以首先看血缘关系，其次看上供者的发心——他要上供给谁，最好把它写在贡品上，这样就可以点对点地传送。

还有广泛布施的，你心里发愿：这个就是布施的，这么一想，那个世界的什么鬼都可以来收。但是在这种水陆法会的情况下，如果来参加法会的人们心里都有想要供的那个人的话，首先以血缘关系来看，其次是以他的发心来看，就这两条。

鬼道没有什么通货膨胀，那个世界没有生产体系，没有什么经济运转的说法，基本上这边供的他们能收到，但是供的量远远不足以让那边的鬼都能享受到，只有很少一部分，所以根本不够。

无为心内起悲心：2024-05-30 10:23

Tai 师父好，弟子想问一下给历代宗亲和冤亲债主烧纸钱的问题，阴间的汇率是怎么样的？烧纸钱和元宝还有其他的那些究竟有没有

什么区别呢？我看网上的道士说烧玉皇钱汇率是最高的，是这样吗？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，那个世界没有汇率一说，你烧纸钱也好，烧元宝也好，心里有了那个想法的话，那边都能收到。如果你觉得钱那个东西不够好，还有受汇率影响，那你直接烧东西给对方就可以，烧用纸扎的东西，这个的确是有效果的。

自古以来就这样，亚洲这个文化圈里是这么认为的，所以鬼也这么认，我们也这么认，双方有这个都认可的文化习俗的话，我们烧什么那边就可以收到什么，所以烧什么纸扎的房子，纸扎的车，多多少少都有用。

橘子长生：2024-05-27 10:04

1、师父好！我想问发心的重要性，比如一个环卫工人在清扫马路上的垃圾，不管他发的什么心，可能他会想：

①我要为所有过此马路的人服务，希望他们能走过干净整洁的道路。

②我要完成清扫马路的工作，仅此而已，可他做的事是一样的，就是清扫垃圾，那每个过马路的人无论如何（比如忽略环卫工人的服务，或者感恩他的服务，或者因为路面干净整洁而开心，或者正好看到垃圾而厌恶，）都是受到他的服务的。那他发心为大家跟没有发心为大家只是完成工作而已有什么区别吗？

Taiguanglin：

橘子长生，环卫工人第一个发愿是为人服务，第二个是打扫马路。第一个算发愿，第二个不算发愿，应该向着人发的才算愿。其他的就是个人的欲望而已，你要清扫马路，要完成这个工作，这就是自己的欲望。你要赚钱，这是你的欲望，你要完成什么任务，这也是你的欲

望。但是你把对象指定为某个人，我要为谁服务，我做什么事，这就变成了为谁服务的这种算是有功德的事吧。

2、还有，师父，我想问无心是什么状态呢？

Taiguanglin：

什么是无心？那得看这个心指的是什么？没有文字妄想也可以叫无心；没有文字妄想和注意力也可以叫无心；没有文字妄想、注意力、情绪也可以叫无心；没有文字妄想、注意力、情绪，再到四禅无色界定的这些执着，也可以叫无心——也就是说阿罗汉也可以叫无心；到菩萨也可以叫无心，各种境界都可以叫无心。所以就看你怎么定义这个无心。

回家 123： 2024-05-26 05:15

尊敬的 Tai 师您好：几月前听到 Tai 师的讲法音频，转展又找来了 Tai 师十年前的两本书，目前在读和在听。非常有幸能听到 Tai 师讲法，感谢 Tai 师为大众宣讲这从来没有听到过的宇宙真相及回家路径。

因我在未接触佛法时就有一些无法解释的神奇经历，接触佛法后对因果深信不疑，前几日听到 Tai 师几次讲到有事可以求菩萨，于是照做，得到信息告知我抄写《地藏经》，家中存的《地藏经》抄写版存放太久都被我自己忘却了。抄经不久，我还是被里面的描述有些吓到了，不能想像，会让人非常难过。真得有那么恐怖的“地狱”状态？或许是一种方便法门，目的是让人不要做恶。我向 Tai 师求证一下，如果 Tai 师不方便讲述真实的情况，此信息可以不回复，我也是以此条信息来向 Tai 师报个道。

Taiguanglin：

回家 123,《地藏经》里描述的地狱是真实存在的，而且描述的已经很委婉了，比那个残酷的多。你网上搜索一下，有些人投胎后还带有地狱的记忆，那是下边管理人员故意给他保留那些记忆，让他上去，回去之后多做宣传用的。有些人带有地狱的记忆，你看看那些人的记录就知道那个世界有多恐怖，比《地藏经》里写的还要恐怖。

松:

Tai 师父好，请您开示。

1、暂时不能戒肉时，三净鸡肉，三净猪肉，鱼虾（冷冻的，非活的），这些肉里吃哪种肉造业更小点？

Taiguanglin：

松，三净鸡肉、猪肉、鱼虾哪个肉造业更小一点？都算造业，我也不知道应该怎么算。在西藏那个地方，密宗认为以性命的数量来算，所以他们宁可吃牛肉而不吃鱼，因为可能要吃更多的鱼才能填饱肚子，但是杀一头牛可以很多人填饱肚子，所以他们宁可杀一头大动物，不去伤害小动物，他们是这么认为的。

当然在习俗里对鱼还有一种其他的说法吧，可能把鱼看作一些比较神圣的动物，带有灵气的动物，这种说法也有。但是单从因果上，就像刚才说的，因为体积小的需要杀更多。按照他们的逻辑的话，肯定是吃猪肉反而更方便，吃鱼虾会杀更多的动物吧。

但是我对这个看法是能不吃就不吃。从身体的影响来看的话，你说的这些当中，最差最不好的是狗肉和牛肉，吃完对身体影响最大的。与鸡肉、猪肉相比，鱼虾对身体的影响更弱一些，但是还是不吃为好。

2、两个人，A 伤害 B，B 一开始很怨恨，过几年自己想开了不再怨恨了。这两个人今生还算有恶业吗？

Taiguanglin：

后面肯定也有果报：B 伤害 A，A 怨恨几年之后不再怨恨了。

炳麟:

师父，我想问：

1、可不可以修六字大明咒来往生极乐世界。我一念阿弥陀佛过一会儿自动变成六字大明咒，就是控制不住。

Taiguanglin：

炳麟，念咒是修行的最初级阶段，现在你念六字大明咒可以，阿弥陀佛最后要连接到思佛上，你背六字大明咒没有什么可以思念的对象，但是念阿弥陀佛有，所以切换到思念层面上，就不用担心文字层面上的念佛无法切换的问题，要思念。你现在光念六字大明咒的同时心里思念阿弥陀佛，这个是可以做到的，所以最后以思念阿弥陀佛这个方向努力就行。

2、可不可以使用六字大明咒功德回向冤亲债主的方式替代《地藏经》来消业呢？

Taiguanglin：

理论上任何正常的如法的修行法门都可以消业，你用六字大明咒回向冤亲债主和《地藏经》一不一样，有没有同样的效果？这个按理说都有效果，但是《地藏经》针对鬼道众生的效果更强一些，但是都有功德，看你怎么选了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、督脉和任脉打通后，不舌抵上颚，督脉的气也会流到任脉吗？

是通过上下额之间的挂钩附近流下来吗？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，督脉和任脉打通之后，打坐会自然而然地舌抵上颚，身体会自己调整最佳的姿势，所以舌抵上颚是自然而然形成的，一开始你有可能要强行的贴，但是坐到一定程度它就会自己上去，你不用管。

２、双盘时间如果超过四小时后，听说就过了疼痛峰值就不怎么疼了，坐五或六个小时以上就比较容易。如果还没修到初禅，是否只坐四、五小时就可以了？初禅后再坐更长时间，初禅没到的话，有必要坐五或六个小时以上吗？

Taiguanglin：

还有“打坐超过四个小时不怎么疼”，的确也有这种说法，但是如果没通的话，可能一直疼。有些人身体底子比较好，他痛过一段时间就过去了，就不再痛了，但是有些人把身体的麻木当做完全不痛了，就是已经麻到没有感觉了，他就以为不痛了，这是不对的，这对身体有影响的，所以我的建议还是走正常的途径修行。

Dz:

师父，学佛新人，打扰师父，有个疑问。在很多大师的讲解中，都阐述到念阿弥陀佛其实是念自己的自性弥陀，是为了摄心。西方世界就在自己的内心。我就搞不懂，他们的意思好像是净土是虚无缥缈的。但是师父的以前的文章有说到净土是实实在在存在的。麻烦师父能说下他们的观点吗？

Taiguanglin：

Dz，念佛为了摄心，在个人修行方面这么说也是对的，没有问题，

就是消灭自己的文字妄想。如果是出声念佛的话，以文字来念阿弥陀佛就是为了灭文字妄想，再观佛至减少注意力，思佛至灭掉注意力，把不好的情绪也灭掉，这都是为了自己内心层面上的修行，也可以这么说。

但是极乐世界是真实存在的，所以你只要发愿：我要去极乐世界。这么一想，然后在修行过程中思念佛，最后死的时候自然而然佛就来带走了。净土的修法是信愿行，首先得相信极乐世界存在，相信自己肯定能去，这一条很重要。

前面你说的那些大师们说自性弥陀是为了摄心，他们并没有否定极乐世界的存在是吧？他们没有说极乐世界根本不存在这样的话，他们只是在修行层面上说，这只是摄心而已。但是极乐世界是真实存在的，并且可以去得了的。你只要那么认为就可以，他们后面说不定会在其他地方讲法的时候，也说不定讲过极乐世界真实存在这些说法，好像到目前为止，修大乘的人还是都承认极乐世界真实存在，毕竟净土宗从唐朝开始到现在已经传了这么久了。

（问题丢失）

Taiguanglin：

凡夫不能靠自己的念头来跳跃其他世界，阿罗汉也得进入禅定状态，而且阿罗汉跳世界有个数限制，不可能一下跳很多。但是到了菩萨境界就可以无限跳，随便选择世界去的，因为菩萨的世界里没有什么世界分别。

但是凡夫有世界分别，所以自己过不去，只有靠佛菩萨接引。主要靠他力去，并不是靠自己去，要去的话一定要符合佛菩萨的要求、极乐世界的要求才行。

海之恋:

师父，请您讲一下佛经中的“善男子，善女人”是什么样的人呢？

Taiguanglin：

海之恋，我们通常认为守五戒或者八戒，最起码守五戒的在家居士和在家修行的女人，在佛经里叫“优婆塞、优婆夷”，这些人就称之为“善男子，善女人”吧。

莫莫:

师父，对于不信佛念佛的亲人，临命终时自己会一直陪着，那么念《地藏经》的功德在亲人咽气前是回向给他的冤亲债主，祈请地藏王菩萨超拔他的冤亲债主离苦得乐，而当亲人咽气宣布死亡后念经的功德就直接回向给他本人，祈请地臧王菩萨超拔他对吗？

Taiguanglin：

莫莫，按你说的做也没有问题，但是如果一个人真的快要死的话，你最好从他死前开始，你的亲人去世前开始一段时间，最好是一百天、三个月。当然你也不知道他什么时候去世，觉得医院给的判断是他快去世了，那提前直接回向给他就可以，不需要再回向给他的冤亲债主。

馬浚川:

1、师父，请教一下双盘和饮食。这几个月学下来，现在降魔坐能坚持到一个小时，看你的其它答复中说要换着腿坐，那就每天换一条腿这样盘？因为之前你还说过先降魔坐盘到两小时打通脾胃再换腿，所以有点不太明白。

Taiguanglin：

馬浚川，我一开始说先练降魔坐两个小时，打通了再换莲花坐两个小时，这个也行。换腿坐也行，也可以先坐莲花坐，都无所谓的。

但是我是建议先打通胃消化系统，这样身体更容易修复，所以先练降魔坐，但是一般人很难先练到两个小时，这个有点困难。所以你能练到一个小时的时候，就换个腿再坐莲花坐，也可以降魔坐半小时，再换莲花坐半小时，两边一起往上增加时间。

并不是到了半个小时马上换腿再坐半个小时，而是每次尽量坐到你的最长时间，晚上或者第二天再换个坐。就看你自己的选择了，并没有什么明确规定必须坐到两个小时降魔坐，然后再换腿，没有这么严格要求，你可以平时就换着腿来。

2、另外关于饮食，看到其他朋友一下子戒肉、断食身体又跟不上，想问问这个减少饮食和戒肉和双盘时间有没有对应关系？比如你说最终双盘四小时初禅阶段可以做到日中一餐，而且少米面。那之前各个阶段如何逐步减少米面肉有没有对应关系？磕头当然不能停。也许不算问题，但是想来想去还是忍不住要问一下。

Taiguanglin：

下边饮食的问题，首先你得戒肉，不戒肉达不到两个小时，就算勉强达到，可能会遇到不好的境界。因为肉里有很多动物的那种不好的情绪，怨念吧，他们会在你入静的时候影响你、干扰你，不让你入静，所以还是先戒肉。

第一步是戒肉，打坐达到两个小时，然后开始减少饮食。想坐到初禅的话，至少做到日中一食才行。再往上就得减少米面，二禅开始尽量不吃米面，只吃素食，蔬菜水果这类，而且日中一食。三禅开始再往上的话，素食蔬菜水果也可以减少，盐也尽量少吃。

这样一天到晚专注于打坐的时候，基本上靠一个西红柿或者一个胡萝卜，一个黄瓜就可以撑一天，主要是这个过程你不能要求太快，不要一下子断，有可能身体承受不了。前面就有人说因为一下子断肉

之后得了肺结核这些说法，所以都有个过程，你的身体得跟上这个步骤再断。

所以纯纯的小白，一天吃三顿的人，那一开始晚饭不吃主食，换个水果和蔬菜，带着饿意睡觉就可以了，稍微饿的时候赶紧睡觉就行。

李磊:

Tai 师你好，1、不好意思，夏天来了，又要找您问几个养生的问题了，脾胃虚弱，另外嗓子总是有痰应该如何通过修行功法来对治呀？

Taiguanglin：

李磊，嗓子疼，痰多，这都是一种炎症。一般炎症只要把呼吸调好，每天打坐两个小时，这种病都会治好，脾胃虚弱这种慢性疾病也好，只要坚持磕头打坐念佛，打坐一天达到两个小时，磕头一天达到一个小时，达不到一个小时，四十五分钟左右的话，这种病半年就能调过来，这都不是什么大事。

2、您之前讲过，如果某人修地藏法门，其实地藏菩萨也是很愿意看着他的弟子们去极乐世界的，这样的话，如果我一直称地藏菩萨圣号，百年之后自己要走了，这样的话，没有称阿弥陀佛圣号，可以去极乐世界嘛？

Taiguanglin：

还有修地藏法门最后能不能去极乐世界，这种都是假设的问题，你不要拿这种假设问题来问，没有什么意义，如果你真的一心想要去极乐世界，肯定会念阿弥陀佛的。

如果你想去地藏菩萨的地方，你就专注念地藏圣号，不要想着什么现在念地藏菩萨，但是心里又想去极乐世界，有这样的人吗？那种

心口不一的人有吗？我不知道啊，所以你想好你要去哪里，然后修哪个法门就可以了。

彩虹二号:

顶礼 Tai 法师，弟子目前每天除了上班以外会使用一到两个小时学习教理，每日大拜 108 个，睡眠五小时。最近开始打坐，每天三十分钟左右吧，但经常出现上坐十五分钟左右就很困，困到必须睡一下，或者干脆起来不再坐，所以对自己打坐丧失了一些信心，尝试找原因：好像是上坐以后虽然努力去思佛，昏沉时候诵咒，但也经常忘记或者意识不够努力聚精会神；另外想排除一下睡眠时长问题。之前用一些时间把睡眠调整到六个小时，最近在调整至五个小时，所以想请益法师，该如何对治这个大昏沉，感恩。

Taiguanglin：

彩虹二号，你说的这种昏沉状况就是氧气不足，睡眠一天五个小时，成年人不算太少了。一天大拜一百零八个比较少，也就十五分钟到二十分钟，哪怕你要做到减肥效果，起码也得磕个两圈，就是半个小时以上，一天最好能磕四圈——一个小时，最好能保证一个小时的磕头，浑身出汗，然后练好腹式呼吸，先把呼吸练好，然后磕头练好心肺功能，这样就可以减少昏沉了。

光是强行打坐来克服困昏沉，这有点难度，而且需要的时间非常长，这个过程反而有可能大脑会受到损伤，所以你还是先练腹式呼吸，先把这个练好，练到平时也做腹式呼吸的程度。

惟念:

顶礼师父好：15、16 年的时候拜读过您的文章，那个时候对于我这种刚刚接触佛法，盲修瞎练的小白大有裨益，内容非常赞叹。我

就按照师父书上教得，每天实证实修。健身，吃素，戒除一切杀盗淫妄语。白天站桩，晚上打坐，单盘到双盘，每日不断精进。

大概修了两个月左右，打坐的时候，慢慢的感知不到自己的身体，腿，胳膊，身体，脑袋，都感知不到了，身体不见了那种感觉，又像是和宇宙融为了一体，只有思维在虚空中的那种感觉。还有就是我最清净的时候，大脑里就会有画面，能看到未来发生的一些事情，就像电影一样。五分钟前大脑播出的景象，五分钟后现实中就会呈现出来。这种境界持续了一段时间。

那个时候年轻二十多岁，没人指导我也担心修的走火入魔。后来工作，感情，身体都发生了一些变故，各方面影响，就没有时间和精力继续修了。我想问一下师父，当年这种境界是什么，有触到初禅门槛吗？

有一天我早上去上班，走在路上，突然我的后脑勺就像被什么东西打了一棒子一样，或者说脑袋爆炸了一样，啪的一声巨响脑瓜子还有些嗡嗡的。但是我摸摸后脑勺也没什么东西，周围也没有人，后来也没有异样的感觉或不舒适感，我也没多想。想问师父这是什么情况？

还想问一下师父，前几年我给白血病人捐献骨髓，对身体的损伤对修行会很大影响吗？不知道年龄比以前大了，还是捐献骨髓的原因，特别疲惫。我今年也在筑基中两三个月了，就是感觉进步特别慢。感恩。

Taiguanglin：

惟念，你说的这种情况不知道维持了多长时间，我认为是佛菩萨加持你，短暂地体验了比你目前的修为要高的那种境界而已，可能也就几天或者一两个星期，最长也就一两个月，他不可能让你长时间维持那个状态。身体感知慢慢消失的阶段，至少也是要达到三个小时以

上。

去听初禅的音频吧，那里讲过，超过三个小时的时候会有第二次身体的升级，只有你有过这个升级之后，再达到身体感觉消失，那是你的修为真正到了那个境界，以后每天练的话就可以很稳定地进入，不会有后面你说的什么各种变故又退步的情况。所以你说身体感觉消失的确是短暂地体验到了初禅的那种感觉。

还有你后脑勺感觉打了一棒，经常修行的人，每天坚持打坐修行的人，哪怕不打坐的时候也会有一种气往上涌，心开始下沉，感觉自己要入定。同时你说突然间脑子哪里通了，通了的感觉不一定都是在打坐中有，不打坐的时候也会有一种感觉，就脑子一下通了，某个地方通了，有时候脑子里有个声音，突然间炸响一般的声音会出现，这都是很正常的现象，也可以说是脑细胞在修复的过程中细胞活跃的一种表现。

捐献骨髓这种事情，我个人不建议修行人做这种损伤身体的事。

Ella:

师父好，有两个问题请教，1、梦考是谁在考谁？梦考是否过关，是考官来定义还是自己定义呢？

Taiguanglin：

Ella，梦考按理说佛菩萨不是在考你，而是告诉你目前这个境界，你能过还是不能过，他是在告诉你而已，没有什么非要考你，考过了要给你发个证书或者给你授个记，没有这个说法。他是在告诉你，你目前是这个程度、这个境界，只是这个意义而已。

如果是正常修行，修正法的话，都有梦考的，如果你修的是别的什么其他外道的法门，大概率是没有的，反而可能会遇到很多魔事。

2、梦中念大悲咒念到一半醒了，这种算是得到佛菩萨的认可吗？

Taiguanglin：

应该能背全才对吧？但是哪怕你能背到一半，不是醒，而是在梦中有不好的东西来侵扰你的时候，你能背出来，背出声把它赶走的话也已经算成功了，至少认可你的修法，否则你背不出来的，甚至背出来都没有用。那个不好的东西反而不惧怕，甚至更加变本加厉地欺负你。这个说法应该是背全了，或者说背一半，能做到有效果，能把那个东西吓跑，那就算成功了。

一念:

顶礼师父，弟子愚钝，有两个问题请教:

1、因为光子的能量单位变成四了，四倍了，所以外边和这边，两边的天层的大小，几乎是 4*4*4——4 的立方，大小的区别有这么大，外边天层可能是下边天层的 64 倍那么大，这句话怎么理解？按理外圈和内圈的体积大小跟里面的填充物密度没关系啊，给分配多大就多大啊，不是只跟圈之间的直线距离有关吗？

Taiguanglin：

一念，光子因为是 4 倍大，所以外边至少是 64 倍大，这个不是单纯拿空间来说，而是里边的众生的个体体积来说，那个体积的众生就该享受那么大的世界，这么理解的。

以前也说过，四大天王的身躯如果像我们这么大的话，地球就像一个乒乓球那么大。四大天王的世界，四天王天那个世界应该有多大？那边的人那么大的话，他们的世界应该比我们这个世界要大很多很多，甚至可能超过六十四倍。

2、时间跟个体的感受有关这是我能理解的。上面天层的人假如一

天 10 个妄想，和凡人一天 100 个妄想，那么感受上对时间流逝就快 10 倍。但是如果有一个钟放到不同的地方会因为他们组成物质的光子大小不同而走的快慢不同吗？无法理解天上一天地上一年这个原理。

Taiguanglin：

还有第二个问题，“无法理解天上一天和地上一年的这个原理，”这个世界是像洋葱一样层层外套的一个世界。

你看过《星际穿越》那个电影吧，他们探险队去了一个引力非常大的星球，他们下去之后有个人留守在外边飞船上，等他们下去在下边短暂的冒险之后再回来，发现船上的人已经老了很多，就是说引力很大的星球上，那个星球地表的时间会过得非常缓慢吧，大气外边的世界过得更快。

如果按照这样来看的话，我们这个地球上多多少少也有引力，离开地球之后就会变得更快吧。按这个理论来看的话，一个娑婆世界，它的中心点是地狱，地狱里层下边还有核心，但是那里边是没有众生的，越是往里往地狱方向靠近的话，引力就越大，引力越大应该怎么样？时间是不是过得越来越缓慢还是更快呀，这个我也不知道，反正你按照这个理解看看吧。

天上的世界，众生的寿命是非常长的，在他们的世界来看我们这个世界，我们的一百年可能在他们那里就短暂的半天，也就是吃顿饭的功夫，甚至他们都不吃饭，几个妄想的时间内，咱们人间的人就已经过了一生。

还有你说的这个光子大小不同，时间是我们人的感觉而已，外面的光子、外面的世界是跟着人的感觉、众生的感觉在走，如果你这样倒过来想的话，是不是可以想通。

比如有人在定中去天界喝了一杯茶，然后再回来，地球上过了好

几个月。在他上天界的那个时间段，他的妄想用个数来算的话，短时间内应该妄想很少。但是在人间这个地方，众生的妄想很多，所以时间过得飞快，而他的肉身在人间一直待着，他虽然意识离开了，但肉身还是跟着这个世界的众生的观念来运转，虽然一定程度上还是受自己的意识的影响更大一些，但是肉身还是受影响，所以他回来之后感觉过了好几个月，身体也是多多少少老化了不少。肯定是有老化的，虽然老化速度慢了，没有好几个月那么多，但是至少也能达到一半的程度。

所以身体和物质世界，都是跟着所有周边众生的时间流逝，跟着他们的妄念来跟着一起转动的，并不是单纯地拿一个光子来说。

Lanlan 岚:

师父好！最近双盘打坐，放松下来后身体就会不自觉地转动摇晃，转头转腰各种。一上坐只要放松到一定程度就开始，幅度由小到大，坐一小时左右就可以动那么久。感觉身体自己就像个高明的正骨医生，知道什么动作，拉伸到什么程度，可以把筋骨关节松开，浑身嘎嘎响，伸筋拔骨。以前师父有说过，打坐不自觉动是好动习气，要多磕头。这种松骨节的动，也是好动习气，要多磕头才能定下来么？感谢师父！

Taiguanglin：

Lanlan 岚，如果你能放松到身体自己动的话，这就不是好动的习气。你一坐上来就一直动来动去，没法放松，没法心静，那是好动的习气，但是心静到一定程度之后身体再动，自己能感知到身体动，并且能观察到自己不受抑制地乱动，靠身体自己调节的方式来找到身体最好的位置，让身体更加放松，所以这应该没什么大问题。

最好打坐前先念几百遍佛菩萨名号，某个佛，求他们加持保护再打坐，这样就可以了，这个没什么大不了。因为这种事我以前也见过，

在禅堂里打坐的时候也见过这类人，甚至有些人打坐到一定程度之后放屁非常多。甚至有些人呼吸变得非常急促，还有骨骼，肩膀自己乱动，咯咯作响，这种人也见过，这都属于很正常的现象。

阿吉倪 Bonny:

还有一问题，Tai 师说平躺睡觉，我去年开始就不用枕头平躺着睡觉了。有时会发现，如果半夜咳嗽啥的，小肚子疼，早上醒来，腰会酸。不知道这是我个人体质原因，还是这个姿势不准确导致的呢。

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，一直都是用枕头睡的人，突然平躺着睡的话，它会压迫到颈椎的某个神经线，就会出现这种现象，咳嗽，小肚子疼，腰酸，都是一开始不适应那种姿势，可能压迫到了某个脊椎里的神经，然后身体跟着出现反应，这个慢慢来吧。

你可以一开始换个比较矮的枕头，慢慢一点一点把高度往下调，最后平躺。慢慢来，不要太着急，有可能睡都睡不着，第二天更疲劳，所以适当地调节一下。

喜之郎:

师父吉祥，刚开始大礼拜，每日能磕 108 个，磕头后精神会比之前好，脸色也好转了，胳膊和腿疼得厉害，明显不是正常那种疼，好像是有种障碍一样，现在感觉体力还可以，出现这情况是不是坚持下去就好？

Taiguanglin：

喜之郎，你说的这种状态，“明显不是正常的痛，感觉障碍”，如果我是你的话，我会增加数量，反正我一开始五十个，每天增加一点，很快就加到了七八百个，就是磕到有点累的程度。如果你年纪大，可

能很快就累，但是一般情况下，年轻人体能上来之后磕五百个以上没什么问题的。

奇迹:

老师你好，听了老师的义理我知道了佛菩萨就在我们身边时刻观察着我们的起心动念，所以是不是我们就不用多想，按照老师告诉我们的修好戒行，善行，修行，发愿然后老实，听话，真干就完了。如果这样修行坚持到临终，是不是都能有一个好的结果？

第二个问题是发大愿可以理解为我就是光和爱吗？把一切无私的奉献给众生，让众生起欢喜心，努力修行，往生极乐后回来度众生，保持这个心态和目标和按照这个去做，是不是就属于发大愿了？

Taiguanglin：

奇迹，就如你说的有大愿之后，戒行、善行、修行这些都做到了，你不用管其它的，就坚持活到哪一天做到哪一天，后面肯定有好结果的。作为看不到自己未来命运的凡夫来说，你想那些反而没什么用，只要相信佛菩萨给你的安排是最好的安排，那就可以了。

光是物质，爱是情绪，发大愿是超越光和爱这些情绪、物质。以超越爱的状态来对所有众生，希望把所有众生都度到至少离开轮回的程度，有这个愿力就行。不需要特别加什么复杂的内容，什么光和爱这些，都不用加，你就想着度所有人到阿罗汉。

空空无我:

长时间打坐背部可以稍微靠着点墙吗？

Taiguanglin：

空空无我，可以的。你的长时间是多长时间？一般坚持不到两个小时之前，为了多坐一段时间，靠个墙没有什么问题。超过两个小时

之后打坐的话，最好不要靠任何东西，就板板正正坐着，身体可以塌一点没有关系，但是靠的话，往后倾斜的状态反而不容易让气形成完整的循环，所以两个小时以内是可以的。

森林牧歌:

师父，我前段时间请僧人做了超度，超度对象是我的冤亲债主，之后连续几天都特别痛苦，莫名其妙的烦，心里把很多事都拿出来烦恼，但那几天过去了之后，我就遇见了您的第二次讲法。

1、请问如果超度成功了，那未来世再遇见他们，我还受报吗？

Taiguanglin：

森林牧歌，如果超度成功了，那未来世再遇见他们，我还受报吗？你已经说了，后面你有几天痛苦，有了烦恼，这就是已经受报了，这就是一个受报的过程。超度成功了就会受报，然后这个事就算过去了，就没有什么未来再受报的事。

2、我可以经常请僧人帮忙做超度吗?

Taiguanglin：

这个得看你的冤亲债主的要求，他们愿意接受就可以，但是不愿意接受的情况下，你硬是给他们乱超度，反而激怒他们，有可能给你带来更不好的效果，而且会把周围的那些不好的灵体都给引过来。所以就看你现在有没有什么障碍、身体的病痛，主要是病痛，这些你可以试试，其他没事的话就不要做了。

烁:

顶礼师父，经文里说佛菩萨千百亿化身，每一化身度无量众生，周围的人可能是这样的化身吗？化身可能显现一下，也可能像正常人

一样一生一世？他们的身体会显现出修为很高很健康，还是也可能示现病弱？他们显现少欲知足，喜欢禅修，还是也可能显现有比较重的习气？感恩。

Taiguanglin：

烁，周围的人有没有可能是佛菩萨的化身？理论上有可能，但是一般他们不会显得那么频繁，他有必要才显身。他觉得某些人的确需要靠化身来引导一下，对他有帮助他才显，他不会到处显着玩。人家做事目的明确，他不像我们人类中的小孩子一样闲不住，总找点东西玩一下，没有这个念头，所以他肯定是有必要情况下才显。

而且化身肯定要显给别人看，他不可能在没有任何人的地方故意显着玩，那不可能的。所以各种状态，你说的健康或者病这种状态都会有，根据需求显现。

人工智能:

现在每天 600 遍大悲咒。请问师父大悲咒能够灭除文字妄想的原理是？是背后的大神，观音出手帮我灭的文字妄想吗？

Taiguanglin：

人工智能，十年前说过念咒是为了灭文字妄想，就是单纯的一念灭万念，你专注地念一个咒语，这段时间其他的文字妄想就压制住了。一开始做不到，所以只好出声念。脑子里一直在打文字妄想，可以的，一开始都这样，念到一定程度之后就可以没有文字妄想，然后进入到专注的状态。

不是佛菩萨直接帮你灭，是靠自己修行，靠自己念咒的方式来灭，但是佛菩萨知道你在念，所以后面在修行上肯定会有一定的加持力。

莫西:

请问 Tai 师父：向冤情债主忏悔，是必须的吗？具体怎么做呢？

Taiguanglin：

莫西，忏悔应该是必须的，修行人没有一个人说你不忏悔的情况下能够解脱的，没有这样的人。肯定是会忏悔的，因为有了忏悔之后这个业更容易消，人家也更容易愿意放弃讨债或者愿意和你和解。如果你没有忏悔，不管修到什么程度，冤亲债主都不愿意和你和解，不愿意放弃报仇，业就很难消，修行就上不去，所以忏悔是必须的。

应该具体怎么做？你就心里对曾经伤害过的所有众生诚心地忏悔，最好发愿未来你成就了一定要度他们，有这个念头，他们更容易接受你的道歉。

Tai 师父 2024 年 6 月 18 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

掌南飞：2024-06-18 21:03

Tai 师父好。

达摩传给二祖：吾本来兹土，传法救迷情，一花开五叶，结果自然成。

二祖传给三祖：本来缘有地，因地种花生，本来无有种，花亦不曾生。

三祖传给四祖：花种虽因地，从地种花生，若人无下种，花地尽无生。

四祖传给五祖：花种有生性，因地花生生，大缘与性合，当生生

不生。

五祖传给六祖：有情来下种，因地果还生，无情亦无种，无性亦无生。

您可以讲讲这些偈子的意思吗？感谢回答！

Taiguanglin：

掌南飞，达摩祖师的偈语："吾本来兹土，传法救迷情，一花开五叶，结果自然成"。这就是字面意思，没什么好解释的。当他开始传的时候，后面的事情还没有发生，所以"一花开五叶"就是个谜语。后面五祖到六祖出来了，就知道他说的既是谜语，也是预言。这一句话也没什么好解释的，就是这个意思。

二祖传给三祖："本来缘有地，因地种花生，本来无有种，花亦不曾生"。"本来缘有地"是传法要讲缘分，佛不度无缘人。"因地种花生"是先得有人愿意学，有想学的愿望时，才有人来传法。"本来无有种，花亦不曾生"就是空的意思，在佛的境界里，一切本来都是空，想学的愿望是空，传法的事也是空。"花亦不曾生"就是修行成道这个过程也是空。

"花种虽因地，从地种花生"有人愿意学，所以有人来教，看人愿意学的程度和根器来教。"若人无下种，花地尽无生"，就算人有根器，也有想学的愿望，但是没有人来传法的话，他也成不了道。已经解脱的人来带的情况下，才有可能解脱。

"花种有生性，因地花生生，大缘与性合，当生生不生"。"花种有生性"就是所有人都有佛性，本来都是佛，所以他就有成佛的可能性。

“因地花生生”就是根据他的大愿和根器来传法。人人本来是佛，都有成佛的可能性，但是他得有缘分进入可以学佛的环境，才能学佛，然后成佛。“大缘与性合，当生生不生”，“大缘”就是有佛缘，得先在佛法上种过善因，才可能有佛缘。“性合”就是他的信念、愿望。想学佛的愿望和佛缘都契合的情况下，该生的时候就应该可以生。生和不生应该是从分别心的角度来说的，都是一样的意思。

“有情来下种，因地果还生，无情亦无种，无性亦无生”。“有情”可以说是有缘，有缘的师父来教。“因地果还生”，所以有因缘的情况下，他就可以修道成佛。“无情亦无种，无性亦无生”，这个简单，反正在佛的境界里什么都是空，所以有情也是空，师父也是空。“无种”就是佛性，我们所讲的都是空。“无性亦无生”，佛性还有修行成道的过程，从佛的境界来看全是空。

---

changtj678：2024-06-18 21:03

Tai 师好。1、我现在不到五十岁，平时工作，身体健康，但是双盘不了，请教 Tai 师如何修行？

Taiguanglin：

Changtj678，双盘不了，那就先开胯、练呼吸，然后减肥，这几个做到后，从单盘开始慢慢练，一般三个月、半年就可以盘上，不要着急，一开始都那样。

2、希望您能念一下秽迹金刚咒，我在网上看到多个版本，不知道

哪一个是真的。

Taiguanglin：

秽迹金刚咒多个版本，你随便选一个念就可以，以前讲过咒语不看发音，是和咒语背后的大神联系起来，所以可以有不同的发音。像大悲咒在不同的地区发音都不一样，但是都有效果，不因为发音不对就没有效果，你只要深信你的发音是对的，那它就有效果。所以你不需要关心发音问题，直接念就可以了。

天才樱木花路：2024-06-18 17:44

顶礼 Tai 师父：

《楞伽经》里大慧菩萨问佛：

云何于欲界，不成等正觉？

何故色究竟，离欲得菩提？

请问报身成佛确实要在色究竟天成佛吗？人间成的只是释迦牟尼佛的化身，报身的百丈金身其实是在色究竟天，并且至今还在对吗？

Taiguanglin：

天才樱木花路，“云何于欲界，不成等正觉”并不是说你在欲界天里成不了等觉，而是你有欲望就不能成等觉。也就是说欲界天的众生带着欲望，就成不了佛。

“何故色究竟，离欲得菩提”，是不是”何故色究竟，离染得菩提？”我记得应该是这样。为什么是“色究竟”？色究竟到最后就是空。“离欲得菩提”，你说的欲应该是更低层的，离欲是执着心当中最低层的，

欲如果特指的话就是欲界天里的淫欲。而染可以看作是执着心，也可以看作是分别心，所以要得菩提的话，应该是染，我记得应该是“离染得菩提”。

报身成佛确实要在色究竟天成佛吗？要说报身消最后一段业，那个业肯定不在色究竟天，那不可能。有些人的理解是，业从重到轻一层层地减少，最后应该在很高的天界成佛。不是的，这个业是可以选择的，有可能最后一段业是在人间被杀一次就可以成佛。而且色究竟天是无色界天下面第一个天，应该是四禅第九天，那里既造不了业，也受不了报。

总之四禅天开始，众生全是阳神状态的发光球体，没有情绪也没有欲望，也不会伤害人。既然伤害不了人，那就没有被伤害的人，没有消业一说，所以在天界是成不了佛的。

要消业只能以人间为中心，上面几个欲界天，下边鬼道，畜生道这些都可以消业。但是成佛的话，基本都是在人间，不可能在畜生道或者鬼道成佛，从来就没有这样的说法。

报身百丈金身，报身应该是发光的球体，不是什么百丈金身。报身还在的话他就不是佛了，成佛了报身肯定已经消失了，出现的都是变出来的化身。报身和化身不一样，报身不能变的，他得受报完了才会消失。

回忆助攻：2024-06-18 16:40

Tai 师父好。

1、在地球上发过的愿，等到地球毁灭新世界成立后，还依然适用于那个新世界吗？

Taiguanglin：

回忆助攻，发愿是针对于某一个人、某个众生或者很多众生，比如说我要度多少多少众生，发愿度光地球上所有生命后成佛，发愿的时候就包含了现在地球上所有生命，地球消失了，这些生命又投生到其它世界的话，你这个发愿还是有效的，你得跟着去继续度人。

2、假设我和一个陌生的美女互相喜欢，我们今生结缘但往世缘分很少，那我们也是没有机会进一步发展吧？感谢回答。

Taiguanglin：

绝大部分情况下，和什么人结婚都是在剧本里写好的，编剧菩萨已经在你出生之前写好，该是你的就会是你的，不是说你努力就能和人在一起。所以说进一步发展这些问题，应该都在你的命运剧本里。

三日空：2024-06-18 16:27

顶礼师父！

我想接着昨天那个放生过程中，为避开钓鱼者导致泥鳅死亡的问题继续问下，我现在还能做什么事情弥补吗？数量挺多的，大概十斤左右的泥鳅，这个恶业是不是非常严重，需要在庙里立个牌之类的吗？念《地藏经》回向可以吗？大概要多少部，恭请师父开示！

Taiguanglin：

三日空，十斤泥鳅都死了吗？的确死在你手里的，那应该算你的罪，但是凡夫就是这样，大多时候就是好心办坏事，这也是一种智慧欠缺的表现吧。你杀了十斤泥鳅的话，那就放一百斤或者几百斤泥鳅来做功德。但是善业有善报，恶业有恶报，就按你说的去立个牌位，做功德，然后回向，这些都可以。

但是有一点，你是以善念开始的，所以那边应该比较容易和解，它们毕竟也是死的命运，只是死在不同人手里，而且你是以救泥鳅的心来做的，所以应该没什么大问题。

虔诚的行者：2024-06-18 15:30

顶礼 Tai 师!

1、前一阵子去过寺庙共修了几天感觉很殊胜,修行有所短暂提高。请问师父这现象原因,是和一些修为高的人在一起受到了他们电磁场的影响导致的吗？

Taiguanglin：

虔诚的行者，跟修为高的人在一起的话，可以享受到他的加持力，就算人家没有动念要加持人，但只要在他旁边就有可能享受到加持力。只要修为高，凡夫也可以加持到别人。

2、修行人修到什么程度会产生能够影响到周边环境的电磁场？

Taiguanglin：

加持都是在意识层面上进行，没有电磁场这一说法，很多人说什

么气场、能量，这些都不是佛法里的说法，佛从来不说这些。这个世界只有意识，你的意识、阳神可以覆盖别人的时候，就可以给出加持力，就算达不到那个境界，出不了阳神，只要能专注到一定程度的话，旁边的人也能受到一定的影响。

什么程度能产生加持力？初禅就有可能，初禅就能给周边人提供一点点加持力。

3、修行人修到什么程度可以感受到别人发出的电磁场？

Taiguanglin：

如果是那种恒定的感知力，你需要修到二禅左右。有些人因为有这方面的天赋，可能没有修到初禅或者接近初禅的时候就有一定的感知力，但都不太稳定。能稳定感受到别人的话，应该是修到二禅，能看到阳神的程度。

PVPVER：2024-06-18 02:00

顶礼师父！

1、去年十月份前任订婚了，我知道消息后，当天也没什么反应，但是第二天起床的时候，流鼻血流的很严重，胸口发闷。我的提问很简单，这个女人是否已经深入了我的心血，这些血液之中是否有她的相关信息和能量（个人感觉是有的），我流血只是在尽最大努力的将她从我的身体里排泄出去。祝她一辈子过得都幸福，我不是个痴情的人，我伤害的对方，这一辈子的缘分尽了。

Taiguanglin：

你的两个问题都不是一个正常学佛人会问的问题，我建议你多读读佛经，还有其他法师们的讲法，也可以读读我十年前的书（《坐禅1》）。正经学佛的人不会问这类问题，什么女人是否已经深入了我的心血，这什么意思啊？女人已经住进了你的心，你就很爱她呗，你就说你爱她就可以了。

流血就把女人给赶出去了吗？你是这么理解的吗？不是这样的吧。你流血和这个女人没什么太大关系，就是你可能思念太重了。要不你去医院看看，流血生病了，第一个选择是正常的医疗途径，别那么神神叨叨。

2、为什么前任现在长得越来越像她妈了？她妈妈在家里很强势，占据了父亲的位置。这种长相上的变化跟什么有关系呢？肥胖是其中一个原因，还有其他什么原因吗？

Taiguanglin：

前任长得越来越像他妈妈了，这不是正常的现象吗？谁都长得像妈妈和爸爸，往父母靠，这不是遗传基因的问题嘛？

她妈妈在家里很强势，占据了父亲的位置，这种长相的变化跟什么有关系？长相第一个是看遗传，然后看心态，最后看肥胖、受伤、整形这些，所以还是以心态和遗传基因来看。既然是父母的孩子那肯定像父母，和父母生长在一起受他们影响多的话，性格心态也会有点类似，大部分人都这样，所以有点像很正常。

缘起尘微：

师父，我的母亲喜欢吃素，也喜欢打坐，但到不了欲界定的程度，七十岁，如果从现在开始，直到未来十年，我将自己的一切功德，放生、念经、施食源源不断的回向给她，直到她命终为止，能否帮她往生到欲界六天呢，这种做法的成功率能有多少，以前有没有过这种案例。

Taiguanglin：

缘起尘微，欲界天只要戒肉，只要不吃肉加上一点功德就可以，她不信佛也可以，正常情况下按这个标准就能去。

如果你母亲是每天都打坐的人，首先你得劝她发愿，她要去哪里，先不说什么大菩提心之类的，就先发个愿要去哪里，可以选择去极乐世界，先让她有个想去的愿望之后，你再做功德的话更容易去。

如果只是去欲界天的话，你就算不给她做功德，她只是正常打坐戒肉，自己做功德，做点好事也能去，欲界天没有什么太大难度。

海之恋：

师父吉祥！请您讲一下佛经中的“善男子，善女人”是什么样的人？

Taiguanglin：

海之恋，善男子、善女人就是守五戒或者八戒的在家信众，佛经里叫优婆塞、优婆夷。

红英：

顶礼尊敬的师父！

师父，您说通过打坐会把月经周期慢慢拉长，可是我打坐三年零四个月了，还老是提前。一年能来十四次，以前来的时候，我也不舍得耽误打坐，就是把腿盘的松一点，也能双盘一个小时，一直到今年过年时，有一次早上双盘以后，流血特别厉害，当时挺害怕的，后来就不敢双盘了，最多单盘或者散盘。

师父，我坚持打坐，比我小两岁的亲妹妹她不打坐，但是月经次次往后推好几天，我却次次提前五六天，为什么我还不能让月经期变长呢？我都快到更年期了。师父，我打坐卡在一个多小时一年多没有进步了。能 1 个小时手脚不动，手动腰动腿不动能坐到一个半小时，这段时间感觉打坐总是塌腰，挺起来也撑不了多长时间，就又塌了，有时候还腰疼。

师父，我现在尽量去多念咒，努力去减少念咒时起妄想，愿行，戒行，善行，修行，照着师父说的去做，是不是能够帮助我早点能坐到两个多小时，打通经脉。师父，我始终没做到没吃晚饭，只是少吃了，我早上中午吃饭感觉吃饱了，但是撑不到饭点就又感觉有点饿，师父，是不是我必须把晚饭戒掉，可是我又感觉没力气，我要怎么做才是最好的？感恩师父。

Taiguanglin：

红英，女性打坐会月经期延长，按照正常通俗的标准来说，是三

个小时以上身体发生变化的过程当中出现的。你现在一个小时，连两个小时都没到，那还没有到那个程度，起码把稳定两个小时的欲界定先练好，然后看看月经能不能减少量和延长时间。在那之前反而身体会变得健康一点，健康的结果就是量可能会稍微变多，所以还没到那个程度，继续打坐嘛。

腰塌是气虚的问题，你先把腹式呼吸练好，然后磕头。快到更年期，那就是五十岁左右，没到五十岁还是五十岁以上？那应该还能磕一两百个头，健康的话一两百个头没有问题吧？大磕头不行，那一般的磕头也可以，十分钟磕 108 个，那半个小时就能磕 300 个。先动起来，然后练好呼吸，该减肥减肥，这样的话身体稍微调节好了，气足了腰就能撑起来了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好。

1、目前感觉已经没有多少文字妄想，但《地藏经》只读过几十遍。现在不打坐平时读《地藏经》，感觉读完文字妄想变多，还比较累。但出于消鬼道众生业障的目的，我还需要坚持继续读十万遍吗？如果不读《地藏经》十万遍，鬼道众生的消业还有其它方法可以消吗？

Taiguanglin：

SNZYLG，不是为了读经而读经，你有问题的话就读经，比如说文字妄想炽盛所以要读经，还有就是念《地藏经》送走鬼道的冤亲债主。你先念一年，然后修下一个方法，打坐什么的，如果那时感受到

冤亲债主捣乱再回去读经，而不是非要先念十万遍。有些人本来业障少，冤亲债主少，读过几遍，读一两个月，然后就可以修打坐了。

不是非要念十万遍，可能鬼道众生消业完了，剩下多念几遍只是灭文字妄想而已，等文字妄想灭完了，那只是做功德而已。

如果你想修行方面有进步的话，先往更高级的修法上努力，做不到的时候再退而求其次。念经是念咒之前的，念咒念不了的情况下那就念经。所以消业只需要一年到三年就差不多了，然后再试试下一个修行方法，不行的话再回去念。

2、双盘打坐三小时以上，对于心脏病和脑血栓这类循环系统堵塞的疾病，可以根治吗？

Taiguanglin：

双盘打坐三个小时以上的话，身体发生变化，升级的时候，几乎所有的疾病都可以治过来的。除非你把某个地方给彻底摘除掉了，这种很难说，虽然理论上是可行的，但是也有些人修不上去。

嘿~米奇!：

师父六时吉祥。弟子可能是阴性体质，进了公墓啥的就不舒服，不受控制了。去医院回来晚上就被吸关元，要么是就像镜子一样大范围吸我气。请问师父我这样的是不是念诵大悲咒和六字真言效果一样能提升阳气呢？师父，还有什么办法提升阳气呢？我总是怕冷。

Taiguanglin：

嘿~米奇，按照你的说法，你可能身上有什么不干净的东西，如果是正常的气血虚了怕冷，应该不是你这个样子。你可以选大悲咒或六字大明咒，但是想对鬼道众生更快起效果，就选《地藏经》吧。

还有发愿很重要，你该先忏悔，然后发愿度他们，这样更容易解决。你要是用赶走他们的心态念的话，他们可能就对你更来劲了。因为他们是有他心通的，能知道你的心思，知道你在想什么，你想用赶走的心态念的话，他们可能更来欺负你，所以先发愿度他们，然后再念，看看怎么样。

妮：

顶礼师父！楼下很小的流浪猫最近因为天气太热，食物引来绿头苍蝇，无人喂养，弟子投喂后它有些依赖我了怎么办？我希望它能学会自己生存，可是又怕它饿死，弟子也没有精力收养，又不忍心拒绝它的依赖，请师父开示。

Taiguanglin：

妮，给流浪猫投喂，你就把食物放到指定的位置，固定的地方，放那儿就不用管了，该干嘛干嘛去。我对于修行人的建议是不杀生也不结缘，也不去养什么宠物，当然你愿意养那也算是善缘，未来说不定对你有帮助，只不过那也是未来你要度的众生。

所以像你这样精力不够的话，把东西放到那里就可以不用再管了，如果有心的话，甚至可以念念佛号咒语之类。

小净意 1415：

师父，好想问下抑郁症好多年，有个学佛的师兄她说我这个是附体，是曾经被我杀害的众生。让我去寺院多做几次超度，要几万块才能解决，再加上自己在家拜忏忏悔才能彻底好，说我修的不行，单靠自己的力量不受力解决不了，父母不信我也有些迷茫了，不知是去医院吃药还是信这个师兄所说。不知如何是好？想问下师父，抑郁症如果真是附体，债主讨债应该如何才能解决，怎么才能让抑郁症快点好起来，回归正常生活，我真的太想好起来了，还请师父指点解答。

Taiguanglin：

小净意 1415，你有想解决的欲望，就已经好了一半了，我们都这么认为。很多人抑郁症都已经认命了，他认为自己抑郁，任何办法都救不了他，有这样心态就救不了，但是有想自救的欲望就已经有希望。

所以你觉得有冤亲债主的话，那就从《地藏经》开始，主要是先忏悔，再发愿度他们。这个很重要的，你发愿度他们，不管修什么效果都来得非常快，然后再做功德回向。

超度不要瞎做，你得有个明确的目标对象再做。你要知道谁是明确的目标对象，先念《地藏经》回向给冤亲债主之后，再求地藏菩萨加持，可以以托梦的方式明确地告诉你。只要你先做功德，然后修行，功德做到了，再求地藏菩萨，大概率都会告诉你的。地藏菩萨还有个地藏占察法门，你也可以试一试，看看是不是冤亲债主，明确知道之后再去做超度，否则没什么效果。

这个人理论上说的是对的，但是我也不能排除有可能是骗你钱的说法。

云：

师父，我打坐五年一心想早点入初禅，但现在一直没有修复好两侧筋脉，年纪大了能不能入欲界定还是个问题。请问师父，这三千年菩萨们传法后娑婆世界往生净土的人多吗？大概有多少啊？这最后的时间里求菩萨们多多加持弟子们吧，恭敬合十！

Taiguanglin：

净土法门是到了中国之后，唐朝善导大师开始出现的，所以在中国的时间也就是一千三四百年吧。在那之前印度是没有传净土法门的，理论上是应该有的，但是没有那么普及。到了中国之后，因为感觉能解脱的人数量少，所以就先教他们往生极乐，去极乐世界成为阿罗汉的方向努力。

你说有多少人，这个还真不好说，我认为应该有很多，毕竟修净土的人，十个人念佛十个人去，有这种说法。

松：

顶礼 Tai 师父，请您开示：

1、阿罗汉可看自己未来五百世，若他为消业投胎，某一世没有按照剧本走，自己走偏了，那是不是之前看的未来五百世内容都会发生改变？

Taiguanglin：

已经解脱的人未来每一世的命运都可以自己安排，所以也没有看多少世这种说法，往前看已经既定的过去的命运是有限制的。阿罗汉就是前后五百世，前五百世是这么看，后五百世是自己编，自己编也用不着一下编五百世，慢慢一世一世地编就可以了，所以也就没有“走偏了后面五百世会改变”这种说法。

当然有些业需要分好几世来消，这个时候编的时候可以注意一下，一般情况下都是一世一世地写，然后可以大概算一下五百世后能消到什么程度。

2、各种执着对应阳神颜色有差异，请师父略说下哪些执着对应什么颜色？

Taiguanglin：

以前好像讲过，正常情况下纯粹的阳神都是白色的，或者应该算是透明的，贪物是灰色往黑色方向发展。好色、淫欲和愤怒往红色发展，所以思情也是粉红色，向红色发展。但大部分人都是黑红两种混在一起，有些严重的人就是深红色。

合严：

顶礼师父，念佛入定时看到阿弥佛陀来接引要不要跟他走呢？

Taiguanglin：

合严，念佛入定看到阿弥陀佛来接引。你现在几岁了？真觉得你

自己寿终正寝的时候到了吗？一般正常情况下，肯定是到了要死的时候才来接，不会提前乱接的。如果你自认为寿命还没到，这个时候看到的阿弥陀佛肯定是假的，不能把他当成真的来看待。

青骢踏露行：

顶礼师父，请教师父：修为高的妖怪也可以不投胎就能化为人形在人间生活吗？传说中有不少这样的事！

Taiguanglin：

青骢踏露行，修为高的妖怪不投胎可以化为人形，在人间生活吗？理论上是可以的，但是因为动物界也有人管理，如果是单纯机缘巧合下修行，然后变成人的形态去扰乱人间的话，肯定是不让它出来的。有些动物多多少少有佛缘或是道缘，这个时候有概率让它到人间，只要它不是纯粹出来害人，或者没有目的地瞎逛悠，因为瞎逛悠也有可能给人造成困扰。

所以如果真正以善心修行的，有概率出来，但是很少，不是因为什么"解放后不让成妖"这种说法，而是整个自然界的大环境不太好，修行的地方没有条件。

福慧华：

Tai 师父吉祥！请问师父：

1、《地藏经》是专门针对地狱道和饿鬼道冤亲债主进行超度的，我们读诵《地藏经》之福德可令先亡超升天道，现世眷属安乐，但现

世被我们所杀所害所吃的种种恶缘众生，是否能通过我们读诵《地藏经》而得到超度呢？

Taiguanglin：

首先得看你的忏悔、发愿、守戒这些。如果你一边吃肉，一边要超度已经吃掉的肉，大概率是不成的。

密宗有个专门的度肉咒，那边不戒肉的情况下还有个咒语，所以修大乘的人攻击密宗的一个点就在这里，就是他们一边吃肉，还弄个度肉咒来超度肉。

理论上自己没有戒肉的情况下，要想与被自己杀害或者吃的众生和解，超度他们，基本上不可能。你得先戒肉，然后忏悔，至少让对方知道你不再吃肉了，那时有可能。

2、宝箧印法，不管具缘不具缘的众生，不管是不是亲属，被杀被害被吃的种种恶缘众生，一切种种，悉皆可以依此法而圆满超度十方诸佛净土，或者极乐净土，我想专门持诵宝箧印陀罗尼用于消业，可以吗？

Taiguanglin：

宝箧印法，这个只能说是一种方便说法而已，被杀害的众生很难靠超度到其他佛土。前提是他们自己有强烈的想去的愿望，其次是那边世界也愿意收，同时又达到了他们收人的标准，这个时候才可以。所以你说你给那些冤亲债主，被杀被吃的众生念这个法门，就把它们给超度到极乐净土了，要不你先把自己给超度到极乐净土，看看行不

行，是不是这个逻辑？

定興：

顶礼师父，请教师父一个问题，梦中无形中告诉说你的本尊是谁，要念哪个咒，念哪部经，这个能当真吗？

Taiguanglin：

定興，你有没有求过？如果你诚心求、做功德求，有人提醒，这个是可以信的，但是如果没有求，你也不修行的情况下，这个有点玄乎。

不过正常修行的人，他大概知道哪个咒或者哪部经是大家都认可的普遍修行的真经，哪些是伪经？所以梦中有人劝你念咒，念哪个经，只要是大家都认可的常规经典，当真来听也可以。

慧光：

师父，我有个很深的观念，像我这种钝根之人，拿相同的时间跟精力，对于一部经学十遍和学十部经，我更愿意一部经学十遍，这是偏执吗？“一经通则百经通”并非绝对，也有很深的道理吧？感恩师父！

Taiguanglin：

慧光，你为什么认为你是钝根的人呢？我觉得应该不是，因为我讲的法接引最上根的人，钝根的人我管不了。从十年前开始，我讲的法就已经是接引最上根的这些人。

你能在这里学，看我的书，尤其是第二次，这次讲法里关于业的部分，整个佛法完整的逻辑，你有机缘福报看的话，我认为你是上上根之人。所以你不要对自己有自卑心理，这种自卑是所有情绪当中最不好的，你要相信自己可以行，我觉得你行的。

KAKA：

顶礼师父，有观法界信息的师兄说，火供可以大量消业，也可以把缘分具足（的）冤亲债主超度到天上和极乐世界，请问一下原理是什么？我们平时踩死的蚂蚁虫子也是杀业吗？可以通过火供超度吗？

Taiguanglin：

KAKA，"火供可以大量消业"，大量不知道，但是多多少少有那么一点，可以帮助到那个世界的众生，但是不可能把它超度到天上或者极乐世界。好像很多人把极乐世界看得太简单，感觉极乐世界收的鬼比收的人还要多，随随便便超度一下都可以去极乐世界，那为什么自己不先去呢，是不是这个逻辑？你先把自己给超度到极乐世界多好。

你做超度最多能让鬼道众生投胎到人间，这已经是最好的了，再往上要投胎到天界，也就是佛经里敢这么说，一般情况下达不到那个程度，所以有些夸张或者方便的说法不要太当真。如果靠超度把鬼道众生给超度到天界，就有点过了，所以也谈不上什么理论。

我们平时踩死的蚂蚁虫子也是杀业吗？那肯定是杀业，无意中的杀害也是杀业。可以通过火供超度吗？多多少少有帮助吧。如果是无

意，并不是故意伤害的，这种小生命你可以超度，让它们再进入轮回，但是小生命不一定马上能成为人，它有它的轮回过程。

悟空：

Tai 师父您好，想请问一下法身是不是指的自性？也就是说法身成就，就等于能够安住在自性上？

Taiguanglin：

悟空，法身专指已经解脱的阿罗汉、菩萨，他们在自己修为最高的境界状态时就叫法身。比如说一个八地菩萨，那他在八地菩萨的状态下就叫法身。凡夫不能说完全没有法身，但是我们不论法身，对凡夫来说就是报身，不说法身。

法身成就，就等于能够安住在自性上。我很难理解安住在自性上的这种说法，所有众生都在自性当中产生妄想，追着妄想而活，所以所有众生都安住于自性当中。或者你说安住于空当中、安住于无分别的无相当中，这种说法就是境界比较高的状态。

常憨 15673108636：

末学障深慧浅，2013 年接触传统文化接触到净空老法师的讲经，并深受其影响，后来和另一个师兄发心做传统文化读经典的幼儿园，我们收费低招生困难，图有满腔热血，最终三年之后入不敷出难以维持关闭了！

这期间正好也是父亲检查出尿毒症，在上海各大医院中西医治疗

不见好反而加重，我劝他念经念佛放生有所改善，遗憾的是三年之后病情突然又加重，经师父师兄们助念安详往生，49 天内我尽力念佛念《地藏经》回向，父亲托梦合掌念佛告知他一切都好无需挂念！可原本也是信佛的母亲大概一时不能接受父亲的离开，毅然说是我害死了父亲，甚至说我罪有应得。

因为正好也是这三年之后，父亲去世不到两年我被前夫一家扫地出门了，前夫说我吃素丢了他祖宗十八代的脸，要我离开，百般无奈几乎身无分文，只好留下三个年幼的孩子只身来到上海投奔姐姐一家。因重重打击生出了不少出离心，在姐姐家住期间大礼拜诵《地藏经》，坚持几个月之后梦里有个出家师父要我去打坐，由此结缘了师父您的弘法，还没来及好好实践一番，这时已经是 2019 年年底，经师兄介绍去了离家不远的禅宗寺院，因正好赶上疫情就留在寺院做了大半年义工，业重福轻始终下不了决心出家。

三年之后和现在的先生结婚，但因他反对我探望，与孩子有联系，我们之间矛盾不断，我再次陷入迷茫、彷徨、懊恼还有不甘的情绪中，如今自己开了一个书法工作室，有一定自由时间却难以静下心打坐！恳请师父慈悲开示我应该如何走出这种困顿情绪中？

Taiguanglin：

你的困顿应该不是修行上的困顿吧？因为修行方面的知识，十年前开始我教的已经很全了，你照着做就行。我猜你的困顿应该是和现在丈夫之间的夫妻关系，你断不了与前夫和孩子们的关系，所以弄得很矛盾吧。

先说前夫的事，他们把你赶出来，应该算是你还了一段债，了却了一段业，最好以这种正面的心态去理解。人世间的这种怎么说呢？尤其他们还因为你吃素说你丢祖宗的脸，这么偏离正道的说法，我很难相信现在这个时代还有人有这样的观念，所以和这样的人断缘应该是好事，你已经还完债可以离开了，这是好事。

我觉得你应该把前面的事给彻底了断，或者跟新的丈夫做一个君子约定，你就一年看一次或者两次孩子，这么跟他定好，平时就不要再联系了。人总得向前看才是，过去的事已经过去了，和现在的丈夫好好经营关系，但是也不要太执着，很多女性过多执着于感情状态，我觉得这没必要，人都是独立的个体。

凡尘修行：

这一世造的业，不想找到其当面请（求）原谅，还有什么其他办法吗？

Taiguanglin：

凡尘修行，那你就是没有道歉的意思呗，你就扪心自问看看是不是想道歉，有没有这个意愿，有的话去做，没有的话就别做了。你别因为看到我前面说的，你就又想拿好处，又不愿意低头认错，同时占两个好处的事应该没有吧？等你真的有心了，有那个觉悟了再去做也可以，不需要当下就去做。

还有什么其他办法吗？你觉得用钱可以稍微弥补一下的话，可以匿名给他一点钱，想办法绕过其他人，让他不知道是你给的情况下先

给他，他能不能收又是另一回事吧。

醒：

Tai 师父好！我刚生完孩子，想知道顺产之后多久可以开始打坐？

Taiguanglin：

至少身体要修复，医院里一般都说两个月以上，我们修行的话起码是四个月以上，该回拢的肌肉基本都得回拢之后才可以打坐，否则肌肉松弛可能导致有问题。

莫西：

Tai 师您说过：大势至菩萨展示飞碟，导致人类社会人心乱了。但是我觉得在密室单独对一个人展示，我认为这样不会让社会动荡吧？所以我想问：很多凡夫的说辞是：只要佛出现在我面前，我马上就信佛。但是这样的诉求，佛菩萨一般也不会理会，不理会的原因是什么？

Taiguanglin：

莫西，大势至菩萨展示飞碟，不是我们现在这个人类社会，也不是什么娑婆世界，是很久很久以前的另一个世界。

“在密室单独对一个人展示……”，你所能想到的各种方法，传法的人该试的已经都试过了，现在拿出来的方法是经过长时间打磨之后最好的方法。

对一个人单独展示，你是因为已经信佛了，才觉得别人看到佛就会相信。对不信佛的人来说，看到佛也好，什么东西也好，第一反应

就是自己遇到幻觉了，或者什么不好的东西要试图控制他了，肯定往负面方向去想，不会想着佛来度他，那不可能的。

空空无我：

请问师父，菩萨成佛后的第八识阿赖耶识中什么也没有，罗汉灭掉所有分别心变成菩萨，那么成为菩萨后的末那识中是什么都没有了，还是末那识被灭掉了？同样凡夫灭掉第六识执着成为阿罗汉，那么阿罗汉第六识中是什么都没有了，还是第六识被灭掉了？

Taiguanglin：

空空无我，成为阿罗汉之后，六识就彻底消失没有了，这个执着心没有了，那第六识算是彻底消失了。成了菩萨之后，分别心——第七识末那识算彻底消失了，并不是那个识还在。

果慧：

1、在其它平台别人说双盘疼痛是在消业，多熬一分钟就消一分业，请问是这样吗？

Taiguanglin：

果慧，如果你双盘的姿势对，腿疼就是修复身体的过程，身体不好的情况才会腿疼，那说明未来这个痛大概率都会展现出来，也就是业报会现前。所以提前用打坐打通经脉，承受一些痛苦，你可以把它理解为消一份业，虽然这个消业不是彻底针对性的，不能说用打通经脉过程中的疼痛来彻底消除某一段业，但这也算是一种曲线的消业方

法，还有磕头、大磕头也都算是。

2、弟子在四个月内，右腿膝盖一共受伤三次，每次都不严重。贴膏药就好了。请问这也是消业吗？是业力现前吗？

Taiguanglin：

短期内连续受伤，这算是受报了吧，受报就应该算消业了。

---

sadsads3：

向您致以由衷的敬意！想请问以下问题：

1、右腿下左腿上坐时最久熬了两个小时，但第二天再坐腿很疼，完全坐不住，只能坐五十五分钟这样，请问这样的话需要怎么调整。左腿上右腿下时只能到五十分钟，感觉左腿完全压不下去，也就是贴住地面，请问需要在膝盖下面先垫个毛巾吗？有时坐完觉得膝盖有点那种向外拐的疼，走路也隐隐的觉得膝盖内侧面疼，遇到这种情况是否需要先暂停坐，等待不疼了再坐？感谢您。

Taiguanglin：

Sadsads3，从你的这些症状当中，感觉你的坐姿好像每次都不一样，为什么有些时候能达到两个小时，有些时候五十五分钟？是不是坐姿，腿上去的角度深度每次都不一样？你最好把脚后跟抵到根部大腿根部，然后再把另一腿盘上来，只要姿势对的话膝盖不应该疼，只有屁股或者大腿整个肌肉和里边的筋疼，这才是正确的。如果骨头疼的话，那姿势有点不对。

还有就是尽量减肥，腿越细对骨头的负担越少，所以平时多磕头。打坐五十分钟这个程度，平时用磕头增加时间，用磕头来排毒、练气、练肌肉。五十分钟到两个小时这个阶段就用磕头来加速，让身体更快地进入状态。还有不要吃肉，吃肉很难达到两个小时，尤其是油性大的肉，我感觉你做的已经很不错了。

2、坐时是否一定要加垫子？我的是一个草团，有时感觉没有垫子腿更舒服，不受压力，垫高了膝盖会感觉疼。

Taiguanglin：

要不要加垫子这事，薄垫子可以，但是不要太厚的。太厚太软的，屁股躯干的地方一下沉，前面腿会有点抬起来倾斜的感觉。所以用个薄点的垫子，不用太厚的，草团也可以的。

3、我坐着时常觉得无聊，就拿起手机看书，浏览一下信息，请问这样是不是不对？

Taiguanglin：

打坐的时候注意力散乱，坐不住，这个时候看可以看电视，看手机，你先把这个时间给加到两个小时就可以了。不管做什么，先坚持到两个小时，两个腿都是，降魔座和莲花座两边都要坐，尽量坐到两个小时，之后再想想怎么修心就可以了。

掌南飞：2024-06-19 20:29

Tai 师父好，1、有个人很聪明能猜中彩票，但是他只要一中大奖就会发生倒霉的事情车祸、生病等，后来他就只买小奖钱少就一直平安无事，他有福报能中奖，却又会因此而破财，请问这是为什么？

Taiguanglin：

掌南飞，中彩票之后，有不好的倒霉的事情发生，这个怎么看？命运首先由编菩辑萨把大的框架事无巨细地全给写上，基本上都写好。

睡觉、休息这些时间可以说是一种自由的时间吧，但是他还是限定好了空间地区和时间段，比如我每天晚上回家之后到第二天早晨这个时间段，睡觉可以睡八个小时，也可以睡六个小时，可以自己挤出几个小时做自己想做的事情，这种程度的自由度是有的。

那你说的这个事件呢，他把剧本写好之后会交给下边专门负责监督的剧务——我们姑且就叫他剧务吧，由这个剧务一直监督剧本的推行。《地藏经》里也说，每个月几号有一些神仙下来视察，这些天做功德效果会更好，做坏事果报也变大，有这样的说法吧，就是有这么一个监督的职务，在他们的职权范围内可以稍作改动。

不过这个监督的职务，如果是阿罗汉以上的人，你用小的做法没有办法改变他的想法。但有些是天人，大部分是天人，越是娑婆世界这样刚产生的世界，剧务大部分都是让天人干。天人有自己的想法，所以可以撼动或者改变他的一些想法。

比如像道家一些求福的方式，有些人去道家找那些高人求福。先做一点功德，道家的道士给你做个法，给你增加福报，让心想事成吧，然后事成之后再去还愿。他命运剧本里没有这样的福报，但是他有这个方法，因为道家可以连接到剧务神仙，稍作改变是有可能的。

2、难道是编辑菩萨让他消业吗？

Taiguanglin：

你说的中彩票和受报这个问题，福报是可以在一定程度上稍微改变的。你可以拿寿命去兑换一点钱财，也可以拿钱财去兑换寿命，这个是有可能的。在剧务那里是有一点可能性的，所以会出现你说的这种情况。

但是他不能改变剧本的大方向，所以也就这个程度吧。你说的这个，只能拿出小钱来吧。但是从大命运的角度来看的话，他这样的命运也应该是给他某种启示吧，告诉他不能贪得无厌，福报就这么大，就该过这样的生活，不要求太多，知足常乐，这么个启示的作用吧。

3、还是因为没有中奖的人不好的情绪都投射到他身上所以倒霉了？

Taiguanglin：

这个不是什么没有中奖的人的不好的情绪，没有中奖的人不好的情绪应该指向那个彩票机构吧，并不是谁得奖了就先去恨他。我从来没听说过谁得奖之后被某个人、被其他的彩民给杀死了或者怎么样那种说法吧。最多讨厌是讨厌，但是没有直接因果的情况下，这种讨厌没有办法影响到的。比如你在家里讨厌佛菩萨有影响吗？对他没有任何影响。你在家里讨厌外国的某个人，和你没有见过面的人，也没什么影响吧。

4、您说用咒语来消灭文字妄想，咒语也是文字妄想，那是不是可以把修行理解为，用妄想灭妄想，用执着灭执着，用分别灭分别？或者说妄想分别执着就是利用妄想分别执着来灭的？

烦恼即菩提，也是利用烦恼灭了烦恼菩提就自现了？

凡夫看到的种种不好在佛菩萨眼里这些都是可以拿来利用成为修行的工具，师父您觉得我的思路正确吗，如果不对，请您指教，我马上改正！感谢回答！

Taiguanglin：

用咒语灭文字妄想，就是用小的文字妄想灭大的文字妄想。有大的文字妄想的前提下，可以用小的、专注于一点的方式来灭这个大的文字妄想。

后面的注意力也是，把注意力放到一点，观想或者观丹田等，用这种方式把注意力专注到一点，来消灭这个散乱的、大的注意力。情绪也是，用专一的，参思情或者参疑情的方式，来消灭那种更多的、更不好的情绪。前期是这么算的、这么修的。

但是到了情绪之后，四禅的下段到上段是灭黑暗的执着、上段是灭光明的执着，这些都不是单纯的用小的灭大的，而是在你脑子里直接灭掉这个概念，修法不一样的。

后面的分别心同样也是，在脑子里灭掉这个概念和分别的妄想。总之不是用小的灭大的，而是直接删除这个概念，脑子里直接完全消失，不去想。没有这个想法，他就能在境界上有所提高吧。

“也是利用烦恼灭烦恼，菩提就自现”这句话对。

“凡夫看到种种不好，在佛菩萨眼里，这些都是可以…”在我们这个境界看到的，也可以当作一种修行的方法，也可以看作是一种消业吧，不好的你可以当作消业，也可以当做修行。甚至打游戏也可以看作一种修行，因为你专注地打游戏的时候，会进入现在所说的那种心流状态，那个时候时间也过得很快的，也算一种专注的修行吧。

回忆助攻：2024-06-19 19:38

Tai 师父好，1、如果我意外掉进地狱了，会有佛菩萨主动来救我吗？还是说我只能等待地藏菩萨救我？

Taiguanglin：

回忆助攻，“如果我意外掉进地狱”这句话本身就错的。地狱怎么可能会意外掉进？世界上没有那种事。只有你造了恶业，你的不好的心态，你伤害了很多其他众生，那些众生指向你的不好的执着、坏的情绪才会让你下地狱，没有什么意外之说。

“佛菩萨主动来救我吗？”这个问题也就不成立了。世界上没有意外掉的，但是佛菩萨在你愿意忏悔、愿意改正的前提下，多多少少会帮忙的，地藏菩萨也一直在做这个事情。

2、传说中可以肉身进入的洞天福地是真的吗？这些地方应该也是其他维度的吧？感谢回答！

Taiguanglin：

肉身进入洞天福地是真的吗？理论上是可行的，但是这个是对方愿意把你带进来的情况下才可行的。像有个樵夫上山砍柴，遇见两个人在那儿下棋，他就在旁边看了一段，下来之后发现过了好几年，或者可能是好几十年吧，反正物是人非吧，世界都变了。有这么个故事，据说是真实的。

这种就是对方允许你带着肉身进入他的世界，也可以说是一种加持力的情况下进去，否则自己靠肉身是进不去的。但是你的修行达到一定境界之后，出阳神就可以进入到一些更高维度的世界吧。

喝啰怛那哆啰夜：2024-06-19 14:29

顶礼师父！

弟子记心不好，读“大乘经典无读诵性”，想按照《地藏经》中讲

述的方法“闻地藏菩萨名，见地藏菩萨像，具以本心恭敬陈白，更以香华、衣服、饮食、一切玩具，供养菩萨。以净水一盏，经一日一夜，安菩萨前，然后合掌请服，回首向南，临入口时，至心郑重。”试一试，请教如下。

1、我已经在网上买了一尊 22CM 高的地藏菩萨的小铜像，一是由于没有到寺院开光，担心祭拜没有效果；二是担心有恶灵附在铜像上面。所以一直没有供拜，请问师父，必须拿到寺院开光吗，可不可以通过面对佛像读经的方式自己开光？

Taiguanglin：

喝啰怛那哆啰夜，你在我这里已经学了不少时间了吧，十年前和现在的两本书都看了吧？但是你问的问题还是非常执着在这种形式上。我已经多次说了，我不关注这些形式，这个世界主要还是看心，就看你的发心怎么样。读《地藏经》，你专心地读就可以了，不需要搞这么多所谓的名堂来。

“请地藏像之后没有开光”这个问题。在家里供像之后，像里会不会有什么东西来附体，主要还是看这个供像人的心态。他要是心里全是恶念，那大概率来的都是不好的。而且用恶念的人，求的很多基本都是为满足自己的欲望。这个时候佛菩萨一看，这个人根本没有达到可以满足他愿望的条件，没有愿力，没有发愿，戒行、善行、修行都没有的情况下，佛菩萨就不关注他了。那这个佛像上有可能就会招来那些不好的东西。

因为这些不好的东西想吃这个供果或者香火，所以他为了持续地吃香火，就在他的能力范围内，满足这些人的一些小的愿望，有这种事情。

我认为开光也是形式上的，说它完全没有作用也不对。在有些大修行存在的、住持的大寺院里，按现在说法是能量场，反正我个人不

提这种能量、气这些说法，但是可以说是一个修行圣地吧，那些地方的确有好的那种能量场吧。在那里去开光之后求来的话，可以沾染一点他们那个所谓的能量场或者香气，反正就沾点光，这个效果是有的，所以开光的确有一点效果。

但是我们修行就不执着于这些开光的问题，你真的专注于修行，有戒行、善行、修行，有大愿的话，你自己等于给自己开光了，你自己就是个开光的人，不需要再求什么外边的开光东西，是不是啊？

2、更以香华、衣服、饮食、一切玩具，供养菩萨”，四种东西都要每天同时供养吗，可不可以简单一点，其中“玩具”是什么？

另外，“回首向南”是何意，我理解：地藏菩萨像面南背北、我面北背南、喝水时要转身朝南喝水，是这样吗？

弟子愚笨，叩谢师父开示！

Taiguanglin：

所谓的像法时代，人们都喜欢造像、走形式、搞各种仪轨……这都已经脱离了一些佛法原本的意义。佛讲法就是让你解脱，并不是让你执着于这些。

所以我前面也讲过，善知识怎么分辨，其中一条就是让你执着于某些人或事或物。你现在就是在这个“事”上不断地问，问了好几个关于仪轨上的问题。

“香华、衣服、饮食、一切玩具“，你只要放个水果就够了，你有什么就放，有花就放，有好香就烧，这些就可以了，不需要这么多东西。

还有玩具，你说玩具是什么？那个时候有钱人或者身份高的人，拿来把玩的一些东西就叫玩具，不是现在小孩的玩具。

玩具，比如说北方人、东北人或者北京人叫“盘串“，一种手里

把玩的串珠吧。盘核桃也有，还有玩鼻烟壶的，各种东西，就是有钱人喜欢拿来玩的所谓的名贵的、很贵重的玩意儿，在古代那个时候，穷人是玩不起的，这些东西叫玩具。把这个也供到上面去，算是有功德的事吧。你只要心态有了、行为有了，那就算有功德。

“回首向南”是何意？地藏菩萨叫“南方化主”嘛，我们供地藏菩萨是供到南边，家里南边的墙上。所以你念经或者磕头的时候朝南。供的像在你家的南墙上，但是这个像肯定是看向北的，所以你就朝着南墙磕头或者背经、念经，这样就可以了。

逍遥梦见沧海：2024-06-19 08:39

之前拜过师父，也是净土法门，但是比较单一，就是持名念佛。修学您讲的法感觉很好，这算不算背师叛道呢？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，都是净土法门，哪怕你是修道的，来看看我的书，然后按照修，也不算背叛师门，我是这么认为的。这无所谓了，因为在我这里学的人，有道士，也有坤道，什么人都有。

我讲的是宇宙的真相，按照《金刚经》的说法，佛法即非佛法，是名佛法，我们取名佛法。我们讲的就是世界真相，所以你不管修什么法门，看到了我的法，觉得和你以前学的法门发生冲突了，或者说我教的内容比你学的稍微境界高了，那都是很正常的。你可以照着该怎么学就怎么学，不算什么背叛师门之说。

哪怕是你以前拜的某个宗派，现在要改投其他宗派，如果你是出家的徒弟，跟在那个师父后面一起修行，长时间一起居住。这种情况下，你要离开你的师父去学别人的话，要得到师父的同意。

但你只是个在家的人，随便去拜了个师父，人家给了你一个名分或者一个证明小文件，皈依证之类的，再给纪念品，你再去学别的什

么，谈不上背叛师门。你只要不攻击你这个师父，不否定他，不在背后骂他，这就算可以了，这不算背叛师门，好吧？

Elaine：

请问师父，每天磕头除了练体能排毒，帮助打坐，可以顺便当做忏悔法门来做吗？比如磕头之前想自己在佛前忏悔自己无始以来的恶业或对冤亲债主忏悔（像修八十八礼佛那样）。这样可以替代一部分念《地藏经》的作用吗？因为每天修行时间有限。

Taiguanglin：

Elaine，磕头可以当作忏悔法门来做。磕头主要是调节身体，还有放下我慢心，去掉“我慢心”，愿意向人低头，这种心态对修行人来说是很重要的。

解脱不了，现在我讲《圆觉经》,《圆觉经》上面说“无法证道”，或者说，什么修法是错误的？就是带着“我相”去修，都是不能证果的。所以我们修忏悔，磕头就是先把“我慢心”和“我相”去掉，境界上“我相”在更高层、在阿罗汉的境界上，“我慢心”很低，但是这个也是从“我相”上发展出来的，认为我很了不起的那种心态，我们磕头先把这个心态去掉。

你可以向佛前忏悔，最主要还是向当事人、当事债主，曾经被你伤害过的众生忏悔，有这个心态就对了。

可不可以替代念一部《地藏经》的作用？这个不好说，我认为还没有到那个程度。我们还是认为真实的经书是最有用的。还有一点是很多人认为它有用的时候，很多人认可它的时候，它的作用就变得越大，因为所有众生的意识重叠在一起嘛，这一点你能理解吧？

现在《地藏经》是中原佛教圈里认可的书，很多人都承认它，但是我说的磕头这个法，并没有那么大的普及率。从这一点来说，《地

藏经》的效用比磕头应该更有效果，因为大家都认可嘛，而且能直接和地藏菩萨连接起来。

在这一点上我也多说一句，有人提问，有一些什么师父，认为自己怎么怎么了不起，叫你抄他写的书，他的语录之类的。甚至按照他的说法是，抄他的书比抄佛经还有功德。这种说法，我认为就是错误的，就是邪师嘛。

我们传法首先认可佛法和真实存在的佛经，这些已经传承下来佛经的作用远比现在活着的人写的书要好。我们认可这一点，这是第一步。哪怕你的修为再高，写出来的书境界上的确超过某些佛经，甚至所有佛经组合都比你的书境界要低。但是，你所说的这个经，也是因为前面有这些佛经的前提条件下，才能把你的书拿出来给别人，别人也是学了其他佛经的前提下，才能接受你的理论。大家能理解吧？

大家觉得我讲的佛法已经“圆融无碍”了，逻辑上很完整了，但前提是你已经看了很多佛经，甚至前世已经学过很多了，这种条件下你才能接受我的。所以我讲的内容理论上可能比某个专业的、某一段的佛经高一点，但是我写的内容绝对没有佛经功德大，大家要相信这一点。我讲的内容不能成为佛经一样，那种用来专业修行、或者念经做修行那个程度的书。

云朋：

师父，请问一个问题，一直不明白回向是怎么回事？一个着相的凡夫修行没什么出世间的功德，怎么可能回向？即使有一些功德，如果要是想回向给谁就回向给谁的话，那凡夫岂不是具有神通了吗？我一直觉得所谓的回向也就是念念回向偈走走形式而已，不知道我这种想法对不对？

Taiguanglin：

云朗，回向的问题以前也讲过了，所有业还有回向这些行为的底层逻辑是诸佛同体，就是意识重叠在一起的情况下，我们和我们的冤亲债主，就比如你和你的冤亲债主，还有你帮助的那些众生，你放生多少条鱼，那些鱼的意识、自性全部重叠在一起。

在重叠的情况下，你的意识夹在中间，一边是冤亲债主的意识，一边是你放生的鱼的意识，鱼们指向你的好的情绪会通过你影响到另一边的冤亲债主。你作为管道一样，你用你的意念把这边好的情绪传递给另一边。

惟念：

顶礼师父好：

1、2015、2016 年的时候拜读过您的文章，那个时候对于我这种刚刚接触佛法，盲修瞎练的小白大有裨益，内容非常赞叹。我就按照师父书上教得，每天实证实修。健身，吃素，戒除一切杀盗淫妄语。白天站桩，晚上打坐，单盘到双盘，每日双盘一小时左右。

大概修了两个月左右，打坐的时候，慢慢的感知不到自己的身体，腿，胳膊，身体，脑袋，都感知不到了，身体不见了那种感觉，又像是和宇宙融为了一体，只有思维在虚空中的那种感觉。

还有就是我最清净的时候，大脑里就会有画面，能看到未来发生的一些事情，就像电影一样。五分钟前大脑播出的景象，五分钟后现实中就会呈现出来。这种境界持续了一段时间。那个时候年轻 20 多岁，没人指导我也担心修的走火入魔。后来工作，感情，身体都发生了一些变故，各方面影响，就没有时间和精力继续修了。

我想问一下师父，当年这种境界是什么，有触到初禅门槛吗？有一天我早上去上班，走在路上，突然我的后脑勺就像被什么东西打了一棒子一样，或者说脑袋爆炸了一样啪的一声巨响脑瓜子还有些嗡嗡的。

但是我摸摸后脑勺也没什么东西，周围也没有人，后来也没有异样的感觉或不舒适感，我也没多想。想问师父这是什么情况？

Taiguanglin：

惟念，你的问题我昨天回答过了。你以前年轻的时候体验过的好的境界，我认为就是佛菩萨一时加持你一下，让你体验一下更高的境界。如果你不能长期稳定地守住那种境界的话，那不是你现在真实的境界，而是在加持下短暂体验而已。

但是你说的各种感受，的确是已经快接近初禅了。脑子嗡嗡响以前也讲过，修行到一定程度身体恢复的时候，脑细胞也会受到一些影响，突然开始有通的感觉，然后像眼根、耳根上都会出现一些幻觉，视神经、听觉神经上出现某种变化吧，平时也可能一直有一种快要入定的感受出现。

2、还想问一下师父，前几年我给白血病人捐献骨髓，对身体的损伤对修行会很大影响吗？不知道年龄比以前大了，还是捐献骨髓的原因，特别疲惫。我今年也在筑基中两三个月了，就是感觉进步特别慢。感恩师父！

Taiguanglin：

我个人不希望、不劝这些初学的修行者随便捐献什么东西或者器官，哪怕是献血，我个人不建议初学做这种事。在前期还是靠身体修行嘛，所以保持好的身体状况很有必要。

但是到了后面修为高的时候，你的意识层面上都已经不在意身体了，并且能入诸佛之本心，就是有大菩提心，已经能和佛菩萨有感应的情况下，你舍弃的这些身体的部分，可以在佛菩萨加持下很快地恢复过来。因为你舍弃的时候，已经是以大的愿力来做，并不是单纯的求功德的那种小行为。

所以我想说，你以前已经捐献过骨髓了，我认为这肯定是你好心做的吧，可能也是为了功德什么的。总之现在如果你肯发大愿的话，加上戒行、善行、修行，这些身体上的障碍在佛菩萨的加持下很容易恢复过来的。

还有筑基的问题，两三个月没什么感觉，先把饮食调好，腹式呼吸练好，这样基本上很快都能修复过来。主要是你的愿力，我们还是专注于心的状态，而不是身体上。如果身体实在不行的情况下，想办法调身体，甚至最好的方法是不要管身体，身体不好也没有关系，专注于修心，这个时候有愿，戒行、善行、修行都有的话，更容易有好效果吧。

福慧华：

请问师父，早上磕头的时候总是流清鼻涕，如何解决才好，谢谢师父！

Taiguanglin：

福慧华，流鼻涕以前也讲过了，修行到一定程度，也是身体开始修复的一种表现。

流鼻涕挺好的，能把里边不好的东西、不干净的东西给推出来。有时候也有一段时间会咳很多痰，支气管和肺里堆的那些不好的东西也会排出来，这些都是好事。你不用管，流鼻涕擦一擦继续磕就可以了，只要不影响到正常生活的程度，继续坚持就行。

KAKA：

顶礼师父，我夫人想问一个问题：

1、为什么她的工作一直就很忙？既然人生是编辑菩萨编辑好的，是不是辞职后，也会忙。

Taiguanglin：

KAKA，以前讲过功德大、福报大，首先是健康，其次是时间，然后是钱财，这三个。最后如果再要的话，可能名利、身份、权利这些东西。

一直很忙就说明她欠众生很多了，她的忙肯定是为工作啊，所有正常的工作，只要不是犯罪，绝大部分工作都是为他人提供某些服务的，不管生产东西也好，真实的服务行为也好，哪怕是公务员也好，都占了“服务”这个词。所以只能说你夫人欠众生很多，需要干很多事，然后福德又少，所以时间上挤不出来。那么怎么办？多做功德呗。

但是辞职后会不会忙？这得看人了，是不是编成那样。也有可能辞职后就不忙了，但是不忙之后就没有钱花了吧，是吧？

还有命运，他写的时候已经把你往这个路上推了，可以说把周边可选择的那些选项全给你堵上，都没得选。那些工作忙的人，他都做不了其他的，想转职也不行，辞职更难，所以他只能在一条路上一直走。如果真的辞职了过得更爽的话，那早就辞职了，大部分人都可以辞职。现在虽然说躺平这个词很流行，但是真正能躺平的人还是少数，你想躺平多多少少得有钱吧，得有个躺平的地儿吧，是吧？

2、投龙王坛城可以快速增加福德资粮吗？感谢！

Taiguanglin：

这个我第一次听说，我不知道是什么。但是你要说做什么福德最快，应该咱们学佛的人都认为在佛法上做功德是最好的，速度最快的，因为这里既包含了福德，也有功德。

如果单纯的福德的话，放生还是比什么都快。对那些什么神，你看这个龙王，咱们就称他为轮回内的神仙吧。供养这些轮回内的神仙，有些时候的确能求到一些小愿，但是功德应该比供养三宝要低吧，我

是这么认为的。

小净意 1415：

师父，平时做功课念佛、放生等种种功德回向是否可以先专项针对债主们回向？还是要一起回向法界众生，回向文这样可以吗？比如回向给我累生累世和未来时一切劫以及身上身边体内体外所有一切冤亲债主和被我累生累世有意无意伤害的所有一切众生，蚊虫蟑螂，愿你们承蒙佛力加持离苦得乐得生净土。

Taiguanglin：

小净意 1415，功德回向我建议先回向给你的冤亲债主。等你自己修行到了一定程度，觉得冤亲债主基本没有了，该送走的都送走了，这个时候就可以回向法界。还是先解决自己身上的冤亲债主。

回向文按照书上的念就可以，不用自己再造一个。冤亲债主最好的解决方法是发大愿。你在这里没有什么发愿的问题，发愿的话也就“愿你们承蒙佛力加持，离苦得乐”，这倒是简单的回向吧。如果你发愿说，未来世在你成道期间，肯定会把你的这些冤亲债主全部度了，有这样的愿的话，这个冤亲债主就更容易解决了。

共渡：

师父，只读金刚经可以吗，最近心里只想读金刚经，想把它背下来，可以代替持咒吗？还有上学期读过一学期《地藏经》，但是没有达到师父说的量，这学期一直读的金刚经，用不用先把《地藏经》的量达到师父说的标准。

Taiguanglin：

修到一定程度，心里要是特别想去念什么经，也可以认为你到了该念这部经的时候吧。或者说佛菩萨也可以在某种程度上影响一个人

的心态，让他想去做一些关于修行的事情。所以你也可以把它理解为一种佛菩萨的指引吧。该念就念吧，没什么。

可以代替持咒吗？可以啊，你能把《金刚经》背下来，那很不错了，能背《金刚经》的人不多。

还有《地藏经》没读到量，最好前期念《地藏经》一定的量来送走冤亲债主。但是有些人本身冤亲债主少，福德大，这种人念的次数也不需要那么多。每个人情况不一样，我说的那个量只是泛泛而谈的。

一念：

师父好，弟子有一问题请教。有一个法师说一失人身万劫不复，因为人身再去投胎动物会分灵，一个人会分猪羊狗等，再往下甚至到蚊子那就分得更多了，那就更百千劫也拼不回去了。想问有分灵投胎这一说吗？失人身是否真的这么严重？

Taiguanglin：

一念，一失人生万劫不复，这句话对不对呢？我认为有点片面，但是也没有什么错。因为佛也说了，得人身者就像手中的一把沙，但是失人身者，没有人身的那些众生，就像恒河沙数一样多。手中的一把沙和恒河沙数，这个比例应该非常之大吧。

所以失人身之后能不能再得人身是个问题，但是这个也有明确的投胎规定。你的功德、善行这些，达到一定程度的话肯定能行。但是如果你的恶念、造恶的程度多的话，那肯定继续往下去的，所以先做功德是有必要的。

你说分灵的事，分灵是有规矩的，不是想分就分，随便可以乱分的，有明确的规定的，但是我不方便说，这个我就不说了，但是的确有这个事。

定舆：

顶礼师父，请教师父一个问题，原来吧每天念经，打坐，磕头，持咒都挺精进的，近几个月，突然都提不起来了，念经念不下去，打坐打不下去，磕头磕不下去。这是怎么回事呢。这两个月经常去寺院，接触过不少人，有的人一走进身边，头就嗡嗡的象过电一样，回来后就特别疲惫，晚上总做梦，从那以后，就提不起做功课的念了，和这个有关吗。怎样能让自己重新恢复精进修行呢？

Taiguanglin：

定舆，修行到一定程度之后，就会出现新的冤亲债主，或者开始下一段业，这个时候就会产生一种懈怠的心态，这个很正常。

但是你下面说接触过一些人之后开始变了，有点感觉像是俗话说的撞邪的那种状态，那你还是念《大悲咒》或者《楞严咒》这两个试试看。

还有晚上梦多，我以前也有一段时间这样，所以我把写《大悲咒》的一个小本子放在枕头底下睡觉，然后每天拼命念，念到一定程度之后夜里也会自己念，这样的话，这种不好的梦也会消失。这个倒是很小的问题，不是什么大问题。

你说怎么让自己重新恢复精进修行，最大的问题就是没有愿力。

史殿永：

顶礼师父，能否帮忙解释一下文字妄想，还有意识，意根，法。文字妄想和六识有什么关系？

Taiguanglin：

史殿永，你问的问题好像十年前都解释过了呀，你这个头像也是我十年前书的封面。

文字妄想就是脑子里用我们的语言一直想着说话的事，或者跟别

人交流的事。别人骂了你一句，你脑子里一直想着怎么怼他，那个文字翻来覆去地在想。像我最近写书也是，脑子里也会升起一些文字妄想，想想该怎么写，因为文字不是我很擅长的方面。这种都叫文字妄想。

中国人用中国话在心里想，英国人或美国人肯定是用英语在心里想吧。以前学英语的时候，英语老师也说了，你把英语学好了，在心里想事的时候可以用英语来想，这就算学好了。

意识是个统称，所有的一切都可以称之为意识。

意根是眼、耳、鼻、舌、身、意——六根最后，佛经里是按照这六根。但是我说的六根是眼、耳、鼻、舌、身——身根分解成冷暖觉和触觉，这是六种感知能力，可以感知外部信息的能力。意根纯粹是脑子里的想法而已，所以就算六根断灭了，意根还在，心里想的能力还在。在这个想的能力里，有情绪、有文字妄想、有注意力，这些都可以包括。

在佛法里，世间一切统称为“法”。整个世界称为法界就是说整个物质世界全可以称为法，包括我们的肉身，包括我们脑子里的想法。

文字妄想和六识有什么关系？六识是眼、耳、鼻、舌、身、意，心里的可以用来思考的方面，所以我写的新书里是“六根思考能力”这么解释的，方便大家理解。

比如眼识，眼根是用来看外部世界的，外边景象就用眼根来看，看到之后反映到眼识。然后眼识是可以思考的，就是说你闭上眼睛可以在脑子里画画，你看到景象可以拿来画，也可以全凭想象画出一个画。像观想阿弥陀佛站在你面前，这也是闭上眼睛的状态下可以画出一个画来，这个画以前本来是在外边的，我看过之后，就知道怎么把它形象化地在脑子里展现出来，这就叫思考能力，在佛经里叫六识。

比如耳朵，有些有音乐天赋的人可以在脑子里写谱子，直接用脑

子把音乐、不同的音调组合起来写成谱子，他不用弹琴，只要在脑子里想一想就能写出来，这就叫思考能力。其他的，有些厉害的厨师也是，他可以在脑子里把各种味道组合起来，能想象出某种新的食物、新的菜品，那种味道他可以先从脑子里想象出来，这种叫六识，就是思考能力。

文字妄想和六识有什么关系？文字妄想是最下边的，六识之下的。我们这个境界是用语言来交流，交流方式当中语言是最底层的，最高层的是直接用意识交流，不需要用语言。根据六根，往下层层下去，最底层是口语、语言，这是最底层的交流方式。

在佛经里还有一个世界，那个世界里的众生都是用香气来交流，闻香识法，那个世界的佛也是用香气来传播佛法，那里的众生闻了这个香气之后，懂得香气的意思来理解佛法。众生之间交流也是靠气味来交流，有这样的世界。我们的世界有些昆虫也是用气味交流，它也是一种交流方式。所以文字妄想是最底层的，用口语来交流比气味交流还要差一级。

彼岸：

两个因果相关问题：

1、因果与世界的关系。因果是先验的，先于妄想和世界出现，也是一个初始设定？因果恒常？还是第一个佛起无因初妄，创造世界并感召其他佛形成业后，演化的产物？最终诸佛回到自性本位后，因果本身消失？

Taiguanglin：

彼岸，你的问题好像都是自己假设之后再问出来的。

“因果是先验的”，不是啊，谁说因果是先验的；

“先于妄想和世界出现”，也没有啊。

“也是一个初始设定？”第一条，初始设定是自性恒常，人有不生不灭的自性；第二条，自性里会产生妄想；第三条，自性的存在方式是所有自性重叠在一起。自性里会产生妄想，它是永恒不变的，它的存在方式是所有自性重叠在一起，这是最基础的初始设定。

所以因果不恒常。因果是先起了妄想然后产生分别，然后产生执着，产生了执着然后产生情绪，情绪当中带出欲望，欲望当中有和其他众生互动的欲望，有了互动之后有了因果。

所以说因果是很下边的，和上边的初始设定已经相当遥远了。没有妄想就没有分别心、执着心，没有分别就没有执着，没有执着就没有情绪，没有情绪就没有欲望，没有欲望就不会和人互动，没有互动就没有因果，是吧？这样可以理解了吧？

所以诸佛回到自性本位后，因果就没有了，因果就消失了，没有妄想就没有因果可说。

2、因果与时间的关系。前因后果，因果代表演化过程事件序列或者说剧本世界线的话，有单向不可逆性，它的刻度就是时间，那么为什么说时间是虚幻的？是指时间的快慢可调节和主观感受不同所以虚幻，但时间本身不是虚幻的？否则因果也是虚幻的？

Taiguanglin：

因果和时间，时间是在分别心上产生的，因果之前就已经有了，时间早就在那里存在。但也是先有了妄想，产生分别心之后才产生了时间。关于时间的问题，在这次讲分别心的时候已经讲过了，有妄想的先后分别之后，才会产生时间。

先有了时间观念、妄想的先后之后，才有了这个业，所以业又分成因与果，再这样就有了先后的顺序。所以时间是虚幻的，那因果也是虚幻的，都是虚幻的。

Momo：

顶礼 Tai 师父：

1、Tai 师讲过，天界会有火劫，水劫和风劫。每次格式化以后，这些层次的天人就像人一样脱掉了一层身体吗？他们接下来是进入下一层天，还是进入了下三途的轮回？除了极乐世界以外，其它法门的修行是不是先修成天人，然后像登天梯一样，一层一层地往上修，同时也意味着经历了多次的毁灭和再生，最终成就的过程？

Taiguanglin：

Momo，天人，这个世界格式化之后，天人会死一次，但是下一次会成为天人还是下三途、人间、还是去哪里，这都是根据他的业还有他的心态来定的，并不是因为死了一次之后，必须应该去哪里，这个没有这么准确地说。

他的死亡，虽然死法是因为天劫死，但实际上也是他的命运当中已经存在的最后的结束。下一世在哪里开始也是新命运的安排，但并不是肯定地告诉你一定要去下三途，不是这样的。

还有“修行是一层一层地往上修”，并不是说每一次升到一个境界之后，必须到哪个天界投胎，当了一世天人之后再来继续修行，不是这么说的。

但是有一点能肯定的是，修行不是一世就能成就的事情，要消很长时间的业，修很长时间的心。所以会死很多次，也出生很多次，肯定是这样的，不可能是一世就完成的。修行过程中，你可以把它理解为一级一级向上走的台阶一样的修行，但并不是每个天界都要去。

真正追求快速修行的人，他都不去天界，因为天界只是更快地消耗福报，并不是适合修行的地方，不能造善业，不能行善。因为天界的人没有什么欲望，也就没有什么值得帮助的人，那里的人都不需要

帮助，所以你也没有办法帮助人造善业，是这样的吧，可以理解吗？

2、您讲过释迦牟尼佛和祂的弟子们，以及无数的有缘人，被集中到十万的小世界，组成了娑婆世界。那么弟子的问题是：多少劫以后，随着越来越多的众生成就，从始至终，所有众生的总数是大致固定的，还是期间会有很大的变数，这些人会有大幅度的增加或减少吗？

Taiguanglin：

第二个问题，一个世界里的人数是固定的吗？并不是固定的，它可以接受其他世界的人，像极乐世界一样，极乐世界一直在接受其他世界的人，也可以把一些人送走，所以人数本身就不是明确固定的。

但是这个世界的基调，一开始创造世界的时候，基调的变化是缓慢的，接收的人也会和这个基调相符合才能进来。比如说去极乐世界，首先你得思念阿弥陀佛，有这个愿意去极乐世界的欲望，还有符合极乐世界条件的时候就能去。所以去的人大部分都是在修行方面或者发心方面是接近的，这样的人会聚到一起。

薛祖宜：

师父早请问今日所播讲经，圆觉经第二章普贤菩萨的以幻修幻、如幻三味是否可以用现今文字「消融」这词语来比喻？是一种主动造幻的状态？

Taiguanglin：

薛祖宜，这个比喻我不好说，但是“以幻修幻”的意思，比如念经或者念咒，咒也是妄想，但是用小的妄想来灭大的妄想。

因为我们有很多文字妄想，太复杂了，量很大，或者说体积很大。用体积或者量来比喻，反正妄想本身是可数的，我们的文字妄想本身就很庞大的时候，我们专注地去念某个咒或者某个经，用小的文字妄

想去灭掉大的文字妄想。小的妄想和大的文字妄想都是幻，所以“以幻修幻”。

“如幻三昧”，三昧有很多种，专注的方式不同，可以叫不同的三昧，佛经里有讲过很多的。这里讲“如幻三昧”就是你在观念上已经观想或者认为“这世界一切都是幻”，以这种专注的状态可以进入禅定的境界。至少也得到三禅以上才可以称之为“三昧”，一禅、二禅都属于专注，还不算是三昧。

“是一种主动造幻的状态？”的确算是主动，念经、念咒都是主动去念的。所以主动创造一个小的妄想试图去灭掉大的妄想。

修行都是这个过程，前面已经讲了，注意力也是主动地去专注于一点，观想也好、观丹田也好、耳根圆通法门也好，都是把注意力放到专注的一点。这也是造幻，但它是为了灭更大的幻。因为我们的注意力很散乱，平时就一直跳来跳去，我们不能专注。所以用这种专注的方式来把这个散乱的注意力灭掉。这也算是主动造幻来灭掉已有的大幻。

Zhiyu：

顶礼师父，请问如果一直持诵佛菩萨名号或佛经，是否即便暂时没有感应，也能得到佛菩萨的加持护佑？感谢师父答疑！

Taiguanglin：

Zhiyu，得到佛菩萨的加持和护佑的前提是大愿加上戒行、善行、修行。这个我已经说了很多很多遍了。你先把这个做到了，然后再提加持。

不信佛也可以念经念佛，他不相信佛，但是去念、去学，这可以吧。在网上有些人，什么教授之类的讲法，感觉他讲的内容在低层次的佛法上倒是对的，但是看他后面的内容，总体来说他不是个佛教徒，

他都不信佛，只是把佛法当作一种哲学来研究，然后讲。这样的人，你说他念经、念佛，有没有功德？他都不信佛，他都不认为这是真相，他只是把它当做一个哲学理论来学，他能得到佛菩萨的加持护佑吗？应该不能吧。

麈：

顶礼 Tai 师父，平时经常想着要度众生，这个念头太多了，一直在脑子里萦绕，这是杂念妄念嘛？作为凡夫，现阶段应该少点这种念头好好打坐念佛，还是应该多发愿度众生，天天想着度众生呢？

Taiguanglin：

“平时想普度众生的念头太多了，这算不算杂念？”那肯定算，既然是念头的话，肯定是杂念。

我们发愿是从情绪开始发，从这里开始发比文字妄想的发更高级。从凡夫阶段来看，最真实的发愿是没有情绪的情况下起的愿力，这才是真实的发愿。但是在这之下，第一阶段就是从情绪上、从欲望开始发的。你得先感受一下你的情绪是怎么从胸口膻中这里开始升起的，你得先感受到这个。其次再感受欲望，某一种欲望升起的时候，你感受到它是从胸口开始升起之后，用这个欲望来发愿。

你要普度众生的这个欲望从这里开始升起，这就是比较真实的，应该是正确的、如法的发愿。你现在只是在脑子里想着，用文字想、用注意力或者什么，你的说法大概率就是文字妄想，就念头想太多“我要普度众生”这个文字妄想，或者思绪吧，思绪太重，这都是妄想。

所以你先多念佛、打坐，已经有这个念头就可以了。有过一次，每天修行之前先念几遍发愿词，这就可以了，不需要后面继续再想。专注地修行，先把思绪、文字妄想、注意力灭掉大部分，灭得差不多了，可以专注于情绪的时候，再用这个情绪发愿。

舍吾：

师父在上，弟子闻道家有云：身外有身不足奇，虚空粉碎才是真。道家通过十五大步骤，身外有身出阳神，但至此不算完，还有“还虚面壁”之功，将阳神归于色身，闭住练化，待其真火养足，有炉神光，真火而发，练至四大崩散，虚空粉碎。

师父，至此，可达大阿罗汉境否？阿弥陀佛，望师答疑。

师父，道家马阴藏相，很是不易，须得保而守练精，精足然后气自生，以此气养精，精足成舍利子。至此，马阴藏相现出。其中，精最易泄露，道家为保精不出，先有前升后降，后有固精关门诸法来保精，其中坚辛，修者自知。为何师父你传之法，“我没有专门练气，就是很常规的修法，修着修着就成这样了（马阴藏相）“，目的地是一样，却修法如此不同？阿弥陀佛，望师答疑。

Taiguanglin：

舍吾，道家怎么修行他也成不了阿罗汉，因为道家理论上欠缺，没有“脱离生死”这个概念。

道家是一直往永生这个方向去，它是想活在那种虚空的状态里，以这种生命形态存活，它是追求这个，所以成不了阿罗汉。除了佛教以外，其他地球上所有存在的宗教，都没有“断灭生死”这种说法，都是往永生方向去的，最多也就是活得像虚空一样，和虚空同体，或者日月同寿啊这种说法。道家修行没有“脱离生死”的这种理论体系，所以成不了阿罗汉的。

“马阴藏相，目的地是一样，却修法如此不同？”目的地不一样啊，佛法的修行不是为了什么马阴藏相，或者永生。大乘修行是以普度众生为目标，解脱生死成为阿罗汉是小乘。所以道家和佛法，在修行目标上不一样，理论体系也不一样，没有办法一起比。

但是有一点我可以告诉你，比如说一个小学生，他是以小学第一名、全年级第一名为目标学习，和一个小学生要以未来上北大清华，最后成为博士后这个目标来学习。两者可能努力的过程都一样，但是发展方向肯定不一样了。

因为以大目标学习的人，对小事情的一些细节会不那么看重，他还是以大目标方向走，但是这个大目标过程当中，他可能很容易获得那个小学第一名、全年级第一名，他是很容易获得的，因为他的目标很大。如果你把目标定在全年级第一名，在这个方向、这个小范围内拼命努力的话，得到第一名的概率会反而会变低，因为周围有很多人都在向这个方向努力。

修行也是一样，如果你是以普度众生为目标进行努力，身体层面上这些都不是问题，很容易就跳过去了。你根本不去想，它该来的都会来，自己就会来。你就专注地去修行，修菩萨道，消业和修心这方面继续努力，灭执着为目标努力，而不是去追求马阴藏相，往这个方向努力，这就是在身体上用功，就落入下道了，你越是在身体上用功越成不了，所以还是把目标放大一点。

我这次传法主要是劝大家发菩提心，有了这个菩提心，后面修行可以说是事半功倍吧。

晨钟暮鼓：

Tai 师父，我上高中 02 年患上了心理疾病，特别痛苦，差点自杀，后来辍学，四处求医无果。直到现在二十多年过去了，好了那么一些。小时候爱抓鱼摸虾，杀业重。

Taiguanglin：

晨钟暮鼓，小时候杀业重，你这里也没有提问嘛。那我就劝你先忏悔再发愿，把你曾经伤害过的众生全部度了。有这个愿力之后心态

可能会好些吧。

前面讲有些例子，他一发大愿之后，感应来得非常快，心态也变化得非常快、非常大。我们说业力敌不过愿力，有这种说法。虽然不能说绝对是那样，但是愿力的作用还是很大的。

你认为你所经历的那些痛苦和众生的痛苦相比，根本什么都不是。你看现在世界，那边打成一锅粥了，每天都有很多人死，你的痛苦，那只能算是无病呻吟吧，是不是啊。

空空无我：

意识产生记忆和妄想，妄想产生情绪，情绪产生欲望，欲望产生注意力，注意力产生六根和六根对应的思考能力，师父，这么理解对吗？

Taiguanglin：

空空无我，意识产生记忆，咱们就按照佛经里说，自性产生记忆和妄想，妄想产生情绪，这中间怎么跳过了分别心还有执着？就是前面的四空定啊、四禅天的，这个都跳过了，直接产生情绪。然后后边都是对的。

从凡夫的角度来看，咱们真的只能感受到情绪、欲望、还有注意力、文字妄想。在我们能感知到的方面里，你说的都对。后面的四禅以上的执着啊、还有分别心的部分，普通人是很难感受到的。所以你下边的理解都是对的。

Tai 师父 2024 年 6 月 20 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

掌南飞： 2024-06-20 20:30

Tai 师父好。

1、我们现在是下行文明的第五个文明，是释迦摩尼来传法，那前四个是谁来传法？您可以大概讲讲前四个文明都是什么样的吗？

Taiguanglin：

掌南飞，你问的问题已经越来越偏离佛法了，就像十万个为什么一样。

传法是释迦牟尼和弥勒菩萨两个人交替进行，一人来传一次，下一次再轮到另一个人来这样，直到两个人都成佛为止，现在释迦牟尼佛已经成佛了，下一个就轮到弥勒。第一个文明是释迦牟尼佛，第二个是弥勒，第三个是释迦牟尼，第四个是弥勒，第五个是释迦牟尼，这样排下来。

四个文明最大区别是，第一、第二个文明没有战争也没有杀戮，同时也没有吃肉这种形式。第三、第四个文明有战争，但是不吃肉，第五个文明有战争也吃肉。

2、天界没什么能造善业的事情，那如果有天人想造善业是不是可以来人间帮帮这个帮帮那个？或者向管理员求个一官半职来人间守护佛法？天人可以显化人形在人间生活吗？电视剧里天人和人类谈恋爱还触犯天条被惩罚的事情是真的吗？

感谢回答！

Taiguanglin：

天界不能造善业，想造善业能不能来人间？得有许可才能下来，不是随便就可以过来干扰其他维度的众生，这个管得非常严，所以能下来影响世界的人都是上面允许，得到许可的人。

能不能求一官半职下来守护佛法？这个可以。天人可以显化人形在人间生活吗？这个不能，这等于干扰正常的人间运转了。

天人和人类谈恋爱触犯天条，现实里是没有的。天人眼里的人类

相当于人类眼里的蚂蚁、蚊子，比这个还差劲，你觉得这两种能产生爱情吗？

虔诚的行者：2024-06-20 16:55

顶礼 Tai 师！

双盘姿势高盘，坚持的时间短，疼感强。中盘和低盘盘的时间长，疼感弱。如果为了以后能盘四小时以上养成好习惯，尽早切换成哪种方式盘比较好？

Taiguanglin：

虔诚的行者，双盘是慢慢上去的，并不能一下子直接达到完美的姿势，这有点难，大部分人都是一点一点上去。还要减肥，腿细一点就更容易上去了，身体还要柔软，筋要拉开，脑子里妄想少的话，身体更容易放松。这都有个修行过程，慢慢来，不能一下子硬拖上去。膝盖弯不过去的时候，你硬拖上去，弯不了的地方两个骨头抵得太近，磨的地方或者神经会压住，有可能会受伤，所以慢慢来，在你能承受的范围内慢慢往上拉就行。

三日空：2024-06-20 16:24

顶礼师父！

1、降魔坐时，按师父指导把右脚拉到大腿根部的话膝盖翘得很高，左腿再压上去膝盖就很痛。若把右脚放在大腿中部，膝盖能落地不太痛，但是脚踝痛，我想着脚踝痛比膝盖痛好一些，所以现在都只把脚放在腿中部而不是根部，但时间不稳定，有时能半个多小时，但有时候十几分钟就痛的不行，请问师父这种姿势行不行，还是说要忍痛尽量拉到大腿根部？

Taiguanglin：

三日空，普遍来说把脚后跟抵到大腿根部是最好的，但是每个人身体情况也不一样。有些人能长时间坐，他就是把腿放到大腿的中间部位，也能长时间坐，也可以坐四五个小时，这对他来说已经不影响。但是前期为了尽量不伤膝盖的前提下打坐，所以有这个要求，只不过每个人的状况都不一样。你可以坐的话，只要是双盘，脚在哪个位置不是很重要，先把双盘的姿势维持住，看看能坚持多久，觉得膝盖疼的话，再一点点调整，这样就行了。

2、降魔坐时有种激荡的感觉，从右臂通过两手传到左臂，不知道怎么形容，像水波有固定频率，但不是液体流动，到左臂消失，同时眼睛像有个探照灯从右眼照到左眼，照到的时候就比环境灯光亮，这样的感觉二十分钟来三波，请问师父这是不是所谓的气感之类的？感恩师父开示！

Taiguanglin：

打坐的时候会出现各种感受，觉得打坐身体越来越差，平时越来越没有精神，这种感觉是错误的。只要打坐让你感觉身体越来越好，打坐的时候越来越舒服，这就对了。

你说的这种感觉，是细胞激活过程当中会出现的正常现象，所以不用刻意管，尤其不要追求这类感觉，你一追求反而会落入另一种执着，越是执着的话，身体会发生不好的变化。

云坤 99：2024-06-20 01:21

1、师父，以前在庙里磕头，中途有很大的情绪，就一边磕一边想：这里太苦了，菩萨快带我回家吧，我要随菩萨去度众生。不是刻意的，脑子里就这么想了，也是真的想，带着情绪。这算不算无意中发了愿？发愿必须是意识，思考，刻意而为之吗？这种无意的妄想算不算？

Taiguanglin：

云坤 99，你认为是无意识，其实我不认为啊，任何无意识的言行或者说辞，有时候说错话，那都是你的潜意识里已经有那个想法，所以你认为的无意识其实也算是一种发愿。可能你前世已经修行过，有这个愿，所以这一世没有经过更多的思想挣扎或者考虑，就直接无意识地发这个愿，我个人认为这是好事。无意识的妄想也算愿，一开始都那样，都是用执着心来发的。

2、师父，降魔坐和莲花座分别打通哪？上次只说了降魔坐能打通胃和肝。是不是某个内脏功能不好，这边打坐也不容易通？

Taiguanglin：

降魔坐和莲花坐，两边的气在身体上是一个八字形，左腿通的是身体右侧，右腿通的是身体左侧。所以莲花坐的时候是先把左腿放上来，左腿是通到身体右侧，右边是消化系统。这不能准确说是某个脏器，这样就有点太单一了，而是整个消化系统，和消化关联的胃、肝、小肠、还有什么脾脏、胰腺，这些全都连在一起，能让你消化变得更好。然后另一边是左侧的，你自己看那个解剖图吧，左侧是有什么脏器来着？

清净：

1、给小狗喂食前念七遍度肉咒，是否可以消除给小狗喂肉的果报呢？

Taiguanglin：

清净，度肉咒只能降低这个恶业的程度，但不能完全消除，没有什么咒语是可以直接把业完全消除的，只能降低果报的程度吧。

原则上消业只能以受报的方式结束，大概率都是以这种方式，不

可能是念了什么咒之后就完全消失，最多能做到大灾小受。所以你给小狗喂肉有没有果报？应该有果报，比如你自己想想看，像 A 教唆 B 打死 C 这种问题一样，你是 A，A 把 B 的肉喂给了 C，是不是应该后边再走两轮？

2、如果说，准备每个月放生 400 块钱，每星期放生一次共四次，每次放生 100 块钱。或者每个月放生一次，一次放生 400，哪一种会比较好呢？是每个月固定日子去放生好，还是选择每个月佛菩萨的节日去放生好呢？

Taiguanglin：

放生的问题，我建议多放生，每次小金额多次放生，因为每一次放生的时候你都有动念，起善念。这个念头也很重要，所以还是建议每个月放生保持一星期一次，或者至少两次，每月初一十五，或者按照藏历选择功德倍数最大的那些天也可以。

咱们这边不怎么关注藏历的放生日子，但是他们那边比较信奉这个。佛菩萨出生日，释迦牟尼佛的节日，这些日子里放生说是功德倍数会增加很多，至于是不是我也不知道，反正找个日子放生就可以，每个月多放几次，少数多放。

3、师父，您之前说念《法华经》两三百遍，可以找回前世修为，如果前世有修为，念完几百遍会有什么不一样的感觉吗？

Taiguanglin：

念《法华经》说是可以找回前世的修为。每个人说法都不一样，我当初也是听了这样的说法开始念《法华经》，至少念完信心增加了，减少了文字妄想，好处肯定是有，但是有没有找回前世的修为还真不好说，感觉还是多多少少有帮助，每个人的情况都不一样吧。

4、师父，如果失眠很久治不好，是因为身上有强大的冤亲债主么？还是说也有可能是受恶报的过程呢？另外可不可以在寺庙给冤亲债主立长期牌位，这样每一批来的冤亲债主都可以去听经闻法？可以做这样的方便法么？

Taiguanglin：

失眠的问题，如果你是脑子里想法太多了才失眠，那趁着失眠多念咒就行。如果你真的认为是冤亲债主，那可以去做功德回向，然后忏悔，发愿，还有去庙里立个牌位，这些都可以。但是如果失眠并没有太影响你的生活，白天还是很精神的话，这个就很正常了，因为修行到一定程度睡眠会减少，可以说多出了一些时间用来做事情，可以修行，也可以做别的事情。我觉得如果生活不受影响，失眠反而是好事。

5、之前在家的时候，突然脑子有个声音和我对话，因为当时特别想把房子卖了，那个声音说：这里不好吗？当时我因为之前被冤亲债主用托梦的方式坑过，曾经求地藏王菩萨示现某段我和某人的过去因果，菩萨也满愿了。我以为那次也是菩萨开示，结果被坑……！当时以为这个声音又是冤亲债主来坑我来着，我就把这个声音给抛之脑后去了。后来听您开示，想到这件事，才发现有可能是佛菩萨。泪奔……我都错过了啥……请问师父，那个声音如果是善知识的话，还会回来吗？

现在想想……地藏菩萨开示的梦中是非常温柔、清晰的，像放电影一样。冤亲债主的梦则表现得很直接粗暴、清晰度也差，自己没求过。

Taiguanglin：

佛菩萨开示还是冤亲债主，只要你的修为到了就很容易判断的。

因为哪怕你能修到初禅，所有的冤亲债主，包括天魔外道，他们都是有淫欲的，最高级的天魔也是欲界天里的，所以他有淫欲。如果你的修行已经达到没有淫欲的程度，只要有淫欲的灵体接近你，自然而然就会念出咒语来把他赶跑。

但是佛菩萨的意识是非常清明的，他让你觉得心态静下来，脑子变得清爽，和天魔比还是很容易分辨。冤亲债主是地狱或者鬼道的，他们比天魔要差劲的多，一接近马上就能感知得到。所以你还得多修行，等你的心够清净的时候就可以很容易分辨。

小太粉：

1、师父，参思情是不是也能灭文字妄想和淫欲？就是我们末法时代的根器比较难做到？

Taiguanglin：

小太粉，参思情、参疑情这两种对现在的普通人来说，是能修行的最高级的方法，都可以灭文字妄想和淫欲。只是因为我们参不起来，思不起来，所以才会选择观，观不起来再选择念佛，并不是一开始就可以参起来。实际上绝大部分人都以为情绪是脑子里，不知道情绪从胸口开始升起，可能科学界到现在也这样认为。

2、《大悲心陀罗尼经》若取奢奢弥叶枝柯寸截。两头涂真牛酥。白蜜牛酥。一咒一烧。尽一千八段。日别三时。时别一千八遍。满七日。咒师自悟通智也。师父，请问这段话怎么理解呀？若是一次 1080 遍，每天做三次功课，3*1080=3240 遍。按大悲咒一次 40 秒算，念满 1080 就要 12 个小时，感觉不太可能念完。是因为讲经的地点在普陀珞迦山吗，和我们这里的时间流速不同？

Taiguanglin：

第二个问题，理论上大悲咒一天的确可以念 3240 遍，二十个小时左右可以念出来，只要你念得够狂的话，脑子里疯狂念，不能出声，出声达不到这个效果。在脑子里快速地念，基本上三十秒钟能达到，然后再努力努力，二十秒都可以达得到，所以 3000 多遍理论上是可行的。这和《阿弥陀经》里说，连续一日、二日、三日、五日至七日，连续七天拼命念佛，不间断地念佛就可以往生是一样的。只要你以正确的发心去做这个事，佛菩萨的加持力就会到，然后你能在一段时间内，从开始到结束都在佛菩萨的加持下，保持这种高效率的状态念，理论上是可行的。

潘宏铭：

顶礼师父！您说缘起是指的从佛向下堕落的过程以及从凡夫向上解脱的过程，也就是自性逐渐杂染以及次第清净的过程。而我们世间的善恶因果，则来自于众生之间的情绪关系和菩萨的编排。

那么世间万物的因果缘起，比如各种物理、化学的变化规律，是原本就那样还是佛在创造世界的时候制定的规则？

如果是后者，是不是不同佛世界的因果规律会不一样？比如在这里可以钻木取火，而到极乐世界同样钻木头就不会有火了？

Taiguanglin：

潘宏铭，物理规律是不是佛规定的？一开始的确是佛制定的，但是每个世界不同，有些世界真的像我们在电影里看到的那种魔法世界，有的世界动物都会说话，这就由每个世界里众生的因缘来定。

世界不同，因果律也不一样？因果可以说是在三个初始设定当中延伸出来的一个最基本的世界规律，它不可能改变，所有世界的因果规律都一样，这方面没有什么差异。

还有你说能不能钻木取火？极乐世界是不需要取火的，那个地方

大部分众生都有基本的神通，需要取火的话，脑子里想想就可以得到，所以没有什么钻木取火之说。

醒：

Tai 师父好！有没有机会开个禅修班，禅七，好想参加。

Taiguanglin：

禅修班的事，我个人没有打算，但是如果你愿意可以找当地的。看你 IP 是广东，南方普法更昌盛，广东有很多这种禅修班的，你随便找个去体验一下就可以了。

进去之后，那里的师父也会教你基础的修法，接不接受没有什么关系，你有自己的修法的话，他说什么，你按自己的方法来修就可以。你只是去参加活动，拿出时间专门好好体验一下而已，并不是非要拜师，按照他们里面传授的修法来修，没有这么要求的，可以随便找个当地的禅修班去参加一下。

先拜众生再拜佛：

十年前的书里，师父有教一个方法：打坐前二十分钟，你尽量吸气，吸气的时候肚子要鼓起，然后憋气；接着小腹用力，收缩肛门和尿道，坚持几秒，再慢慢呼气；如此可以增强丹田的肌肉，开始在小腹聚气——是炼精化气的初步阶段；但不要做太久，20 分钟足够了，然后自然打坐。可能是这方法的原因，也可能是搭配每日磕大头的效果，练了几个月，发现打坐不像初期很难挺直，觉得肚子变得有力、摸起来比之前硬，腹式呼吸也能胀得更大，渐渐连打坐也不用垫子而能坐到 110 分钟维持腰部不塌陷。

想问师父，这方法需要练到什么程度才足够，可以不用再刻意练习了？想知道如何判断丹田是否成形？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，你说按照我教的方法已经达到 110 分钟了，双盘两个小时开始就不要在身体上用功，这样只会拖慢速度，之后要么观佛要么思佛，以这个方向努力，不要在身体上用功。你这个呼吸方法已经可以不练了，直接打坐就行。佛门对身体是直接跳过去的，不要求你拿什么标准来判断丹田成不成型。

你只要打坐两个小时身体不痛，能够坚持下来，脑子里也没有什么太大的妄想，入静，清净，比较舒服，能达到这个程度就可以，不要去关注丹田怎么样。那种问题想都不用想，不用关注，身体反而更容易调节，你越是想丹田怎么样，它有没有成形之类的问题，它就更容易出问题，知道吧？

一念：

师父好！虽说不能有分别心，但我目前还是个比较有民族自尊心的人。实事求是的说，西方发达国家的人很多都从小就爱做慈善，出门在外不随时吐痰等，比较有公德心，平均国民素质看似比中国人高。当然我也知道这跟经济发展阶段也有一定关系。还是想知道，您之前说的他们根器不如我们是在哪个方面呢？告诉我，好让我也小小自豪一下。

Taiguanglin：

根器第一看妄想、分别、执着的强度，第二个是业障，以这两个来判断。尤其是在凡夫阶段，执着很重的话，那就算根器低。

咱们不拿别的，就单纯的淫欲来说，你觉得在西方那边淫欲重，还是东方这边淫欲重？淫欲每个国家都有，但是你看一下，哪个国家对性更开放，或者众生对淫欲的执着心更重，就知道哪边根器高，哪边根器低了。

业障也是，那边现在正打架吧，一般情况下把杀戮战争都可以合理化的，肯定都是业障重的。

定舆：

顶礼师父，家里供了六个佛菩萨像，感觉有点乱，请问师父家里佛菩萨供多少为好，还是只供一个好？还有就是佛堂晚上用不用彻夜点灯？因地方小，我供在了卧室，一个人住，这样好不好？

Taiguanglin：

定舆，普通在家居士建议只供一个佛菩萨，不要供太多，如果供多个的话，最好他们是一个派系的，比如像西方三圣这样一个派系的可以一起供，其他的就不要一起供了。

怎么说呢，不能说佛菩萨之间互相争夺香火，但是对你自己来说，心生分别，会有点无所适从的感觉，到底该拜哪个？尤其你得到好处了，也不知道到底是给谁给的，自己到底和哪个佛菩萨有缘，该修哪个佛菩萨的法门，自己也难以判断，所以建议只放一个佛像。

一个人住的话，卧室里放着也可以。

KAKA：

顶礼师父，感恩师父。

1、我现在读《地藏经》都是一口气小声快速念到耗尽，这样脑子不容易打妄想。请问师父，这样念经是否可以，会不会伤元气？

Taiguanglin：

KAKA，念经把呼气和呼出声音的时间拉长，会有什么不好的效果？这个在十年前的书里讲过，一般念一遍《地藏经》的时间应该没事，然后再打坐磕头，就可以抹平念经半小时、四十分钟左右的不好的效果。这个倒无所谓，所以也谈不上什么伤不伤元气的事。

如果你双盘打坐的姿势下这样念的话，我建议还是直接专注地打坐，往观佛、念佛、思佛这个方向努力，而不是念经。如果你念经，专门去念经就可以了，当然双盘姿势下念经也可以，但就不以双盘修行来看待，就以念经来看待。

2、李炳南老居士说过一句话：念佛的人很多，但真正往生净土的，万人只有二三人！其他 99%没有往生的原因是不是没有发菩提心。怎么能校验自己发了菩提心。

我现在知道所有的修行都在佛菩萨的加持下进行的，那些只谈修行方法和境界，不谈发菩提心的人是不知道发菩提心的重要吗？非常感恩师父让我知道这个这么重要。我知道几个好师父，他们都在说要发菩提心，我们没有能力，要靠佛菩萨加持。我当时还没有重视，真是福报智慧不足，虽然了解了很多道理，但是丢失了最核心的。菩提心是种子，我们所做的一切都是为了培育这颗种子，让它开花结果。感恩师父，让我重获信心，之前是没有啥信心的，越修越迷惑，懈怠。

Taiguanglin：

怎么能校验自己发的菩提心？自己都不知道，不能确定的话就很难说了。你可以每天修行前、功课开始前心里都发一次，发愿普度众生，和你自己有缘的众生全部要度，你每天发愿一次，强化自己的愿望，这就可以了。

也不用想着自己有没有发菩提心，当你有这个考虑的时候，就已经说明你发的这个菩提心还不够纯，你还在怀疑，如果你是真正发愿就没有这样的问题了。

共渡：

师父，关于放生鱼籽您怎么看，网上言论各不相同，有的说可以

存活，有的说不可以，还是由师父来告知我才能坚定不移相信。还有昨天刚扔进水里的鱼籽还没有完全散开，就被好多鱼抢着撕咬，弟子看到后心里五味杂陈，当时想去捞出来补救，但是离水面太远够不到。

Taiguanglin：

共渡，放生之后，那些鱼籽被其它鱼撕了，这个不能算是你的错吧。你去找那些科普资料看一下，鱼产很多的卵，其中 80%、90%都会被其它动物吃掉，剩下 10%或者 20%的鱼卵会孵化，孵化之后在小鱼阶段也会死掉 70%、80%、90%，最后能长大成为鱼的就剩 10%、20%。所以不管放在哪里，这种鱼苗都肯定会有死的，你不用放心上。你不救它的话，它们都得死，但是你救出来了，它们之中至少有 10%、20%可以存活下来，这也算是功德吧。

容：

感恩师父！

1、关于大礼拜：目前身体状况不好，气血亏虚，适合继续大礼拜吗？

Taiguanglin：

气血亏虚，你吃的不好还是呼吸方面不好？先把饮食和呼吸调好，呼吸是腹式呼吸，饮食就不要吃肉，少吃主食，多吃蔬菜水果，这样调好之后，再大礼拜就行。

大礼拜也算是一种修行，你得做到每次磕完头第二天变得更精力充沛，这样的话你修的是对的。如果磕完很萎靡，没有力气，很疲劳，第二天也是这样的话，说明你目前的身体还不适合这么多的大礼拜，可以从五十个开始慢慢练起，一点一点练，身体觉得舒服的时候再增加一些，这样就可以了。

2、今年牙齿状况百出，心里非常焦虑，这是生理病还是业障病？这种情况只能选择看牙医吗？

Taiguanglin：

有病先去看医生是对的，不能凡事都往神神叨叨或者修行方面靠拢。有病先去医院，至少检查一下是什么原因，你先自己判断一下，看看医生怎么说的，再选择要不要按照医院的指导方式来治疗，还是靠自己修行来治。

一般情况下牙齿都是有因果的，有可能说了一些不该说的话之类，所以你要说这是业障病的话，也算是业障。如果是业障的话，只能靠承受果报的方式来消业，所以也没有什么特别好的方法，只能每天多修行，多回向，发愿度你的冤亲债主，这样就可以了。

S N Z Y L G：

Tai 师父好。

1、最近双盘三十（分钟）左右，吸气时能感觉到心脏和附近动脉的跳动，呼气和呼完气的停顿好像感觉不到。我一直在参情绪，吸气时注意力总被这种心脏附近跳动吸引过去，下坐和以前没这现象，请问师父这是怎么原因？需要怎么解决？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，参思情感觉身体不舒服，这个一开始都是很正常的事情，哪有什么解决方法？就是坚持。现在你只能坐三十分钟，身体有很多毛病会显示出来的，等你慢慢加时间到两个小时的时候，这些问题基本都会消失。

2、最近刚下坐时左耳膜一直咚咚敲鼓，持续十多分钟恢复，是没有收功，气血没归丹田上涌导致的吗？

Taiguanglin：

双盘坚持到两个小时的程度，大部分问题，比较常见的慢性疾病都会自己好，所以不要着急。如果你觉得是不是没有收功，气血归丹田这些没有做到，那可以每次双盘结束前，坚持不下去时就拿个手机看五分钟十分钟，心里也观想一下，这样就可以了。

Ella：

请教师父一个与修行无关的问题，纯粹比较好奇。就是关于民间说的移花接木真的可以实现吗？就是可以做法把一个人的寿命拿走给另外一个人续上，听起来有点恐怖。

Taiguanglin：

Ella，移花接木理论上是可行的，只要能够修改剧本。修改剧本是菩萨的事情，一般菩萨之外的其他人很难做到，但是下边有维持监督的剧务，他有一点权力可以做这些事情。

但是拿别人的寿命，操作的人有大恶报，接受寿命的人同样也有恶报，所以如果帮忙做这样的法事真的成功了，做法的人自己就应该倒大霉，有可能拿走的是他自己的寿命。

Winnie：

Tai 师父好。请问我磕大头的时候很容易吐那种粘稠的泡沫痰，这是什么原因？自从新冠后感觉脾胃功能差了很多，之前还会打嗝，以前从来不咳嗽，去年跟今年还咳嗽肺炎了。磕大头是连续磕三百个好还是可以上午下午分开各一百五十左右？感觉磕到半个小时就比较累了。

Taiguanglin：

Winnie，磕大头的时候吐痰是很正常的现象，我建议磕大头把身

体往地上拍，震动内脏，也可以震动肺，肺里那些不好的东西都会被震下来，用痰的方式咳出来，所以这个就不用管了，过一段时间身体调好了自然就会消失。

应该连续磕三百个，还是上午下午分开磕？这就看你家里的条件了，如果你随时都可以磕头那倒好，如果需要上班，没有时间和地方磕，那没有办法，最好是晚上一口气磕三百个。但是我建议每天专注磕几百个之后，其它时间就专注地修行或者做其他事务。

云：

师父请原谅我的八卦心吧，您以前提过一次在您传法时也有堕落的时候，您的搭档没有组团来救您，能不能说这个经历，也许我们以后度人可以借鉴。恭敬合十！

Taiguanglin：

传法堕落，搭档当然不能来，因为两个人只能一个下去投胎，另一个人必须在后边指导，两个人都下去投胎，出了事两个人都回不来，所以只能一个人下去。

有度人的愿的人堕落的话，肯定是去度一些不该度的或者还没到可度程度的那些人，他有可能放弃原来该做的任务，去度自己想度的人去了，我也就只能这么说了。所以你要救上来的话，先去把他要度的人给度了，这样这个人也可以跟着回来。

我在树下：

听师父的音频，不论是义理，讲经，还是答疑，都会感觉心情平静，是师父在背后加持吗？

Taiguanglin：

我没有什么加持力，如果有加持的话应该是观音菩萨。

传法不是一个人的事，这次讲《圆觉经》也会讲到，传法是三类人同时发力的结果。我只负责讲，后面由观音菩萨来负责引流和加持，所以你说我有没有加持，我没有那么大能力，但是我的搭档和观音菩萨有。

小净意 1415：

师父想问下：我家新打的榻榻米垫子上生虫子导致整个房间，墙上地上家具上物品上全部是密密麻麻的小虫子，不仔细看看不出来，巨多无比，密密麻麻的，擦了好多遍清理好几次也不管用。然后家里就出现各种各样的虫子，还有蟑螂，好多好多，后来实在没办法，只能用打药的方式才彻底清理干净，现在偶尔也有，但不想杀生了，就假装没看见，或者抓住丢到外面。但是之前因为没办法，杀的实在太多了，会不会下地狱，这种情况应该怎么办呢？是否也能先去极乐？修到阿罗汉，再来消这些业。

Taiguanglin：

这个问题已经说了很多遍了，先对它们忏悔，然后发愿度它们，再做功德回向给它们。做多少呢？你伤害了多少生命，你放生十倍，基本上可以压得住它们对你不好的影响，所以你把前面这些都做到了，是不影响去极乐世界的。

Neo4,：

1、您好老师！平时磕头时间比较紧张，请问可不可以用爬楼梯来代替？

Taiguanglin：

不能。大磕头有大磕头的功效，尤其在意识层面上，让自己的我慢心消失，敢于低头，向别人表达恭敬，这都是修行的过程，爬楼梯

没有这样的效果吧。

2、什么时候磕头比较好呢？早起后磕？饭后多久后磕？

Taiguanglin：

我个人认为是傍晚。早晨身体也静，心也静，最好打坐，这是最好的时间段。磕头是晚上，晚饭那个时间点磕就可以。

非：

师父吉祥，最近打坐提思情时，膻中穴一块会憋闷甚至轻微的刺痛，但我感觉自己情绪也不是很强烈。另外当我集中注意力观佛时，头皮会有麻酥酥的感觉。导致我思佛观佛都不能深入，请问身体为何会有这样的反应？我本身是颈椎不好，外加胆囊息肉，这两种病跟上述的反应是否有关系。

Taiguanglin：

参思情的时候身体会放松，这个放松的程度比修其它法门要快，因为你把意识放到了思念上，其他不管，身体自然而然地放松开来，骨头回到自己的位置。所以我建议你还是先思佛，尽量思佛看看，坚持不了就往后退一步观佛，基本上这就可以了。

身体为什么会有这样的反应？因为不够放松嘛，这个不能说是冤亲债主，就是你的习气，身体已经带来的那些习气，还有病灶，所以才有这样的状况吧。

烁：

顶礼师父，请教：

1、周遍法界众生的总数是固定的吗？从意识遍法界的角度，诸佛意识重叠而彼此透明，众生的总数就是众生都回归自性成佛后意识重

叠的层数，说成“层”但其实不累叠，彼此不排斥，不是物质，可以这样理解吗？还是个数也变化，如果变化，是世界形成的时候众生数越来越多吗？

Taiguanglin：

周遍法界众生的总数是固定的吗？我认为是固定的，整个法界，一真法界里所有的众生全部加起来肯定有个数，但是具体有多少还不知道。自性——阿赖耶识，它既然是不生不灭的，不能增加也不能减少，所以说众生的总数肯定有个数。

后面说“‘层’但其实不累叠，彼此不排斥，不是物质，可以这样理解吗”？重叠在一起这句话怎么理解呢？就像一张张透明的玻璃重叠在一起，每一个意识都是那样，当一个意识里起妄想的时候，同时其他意识都能感应得到，在佛的境界是这样的。

2、人体穴位是不是体液流动中枢或体液向体表流动的准确位置，修行过程中，身体表面的穴位会结很小的角质层吗？感恩。

Taiguanglin：

我没有过这样的体验，也没见过周边有人因为打坐、修行导致穴位出现角质的现象。穴位它只是神经网的一些节点而已，没有什么特殊的地方。

Tai 师父 2024 年 6 月 21 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

掌南飞：2024-06-21 21:18

Tai 师父好！

1、自从阳了两次后有时腹式呼吸心脏那块的皮肤就会有冰凉感觉，我感觉应该是小腹紧张横膈膜无法下降或者注意力不小心在呼吸上导致的，但我不确定，请问师父您觉得这是怎么回事？

Taiguanglin：

掌南飞，腹式呼吸的时候有皮肤冰凉感也是很正常的，因为有些人是气要通的时候会发热，有些人是有冰凉的感觉。按照中医的说法，人有体寒、体热不同的体质，所以有不一样的感觉，这很正常，不是什么毛病。只要不觉得影响生活，越来越痛，就不用管这种修行过程中身体上的一点变化。

2、请问在极乐世界修成的菩萨罗汉和不靠佛国修成的菩萨罗汉有什么区别？

Taiguanglin：

要说区别的话，去极乐世界修成的人可能带的业更多一些，但是这不重要，慢慢消就可以。

3、极乐世界的境界更高吗？

Taiguanglin：

不是极乐世界的那边的菩萨罗汉境界更高，而是那边的人经验更丰富，尤其是在传法方面有很多积累下来的经验。

4、不是极乐世界的菩萨罗汉，去极乐世界学习或者下来投胎以肉身发愿去极乐世界，去了之后是不是也能绑上 36 万亿阿弥陀佛的加持？

Taiguanglin：

不能，加持只能在轮回内相互之间有过业，在记忆里留下痕迹才

可以。两边要同时都有业才行，单靠一方面不行。发出加持力的人在他的记忆之中有对方，这样发出的加持力就有目标，接收的人在他的记忆当中也有发出加持力的人的记忆，这样他就有了加持力。所以相互之间都把对方留在自己的记忆里，记忆里都留下印记的情况下才能发出去，也能接收到。

接收的人哪怕是凡夫，他当下没有过去的记忆，那只是被当下的业挡住，并不是完全没有记忆，而是所有记忆全部留在阿赖耶识里，所以还是能接收得到，这两边同时拥有才行。如果一个菩萨或者罗汉到极乐世界去学习，他只能从那些佛的记忆或者其他菩萨罗汉的指导当中学习传法的经验和技巧，但是连接不上加持力，要加持力只能投胎到下边去，和那边的人有过互动才行。

虔诚的行者：2024-06-21 19:11

顶礼 Tai 师！

1、如果想双盘稳定三小时，必须要经过三、三、九吗？（一天盘三次，三天双盘九次三小时）如果因为工作每天只能早上一座，大概需要连坐三小时多少天才能够稳定三小时？

Taiguanglin：

虔诚的行者，三、三、九的说法是在哪里看到的？没有这样的要求，一天一坐也行，两坐也行，只要稳定能坐三个小时而且不疼，那就基本成功了。一般建议每天两坐，凌晨起来坐一次，晚上睡前再坐一次，这样比较好，因为中午那段时间，吃饭之后至少两三个小时内不适合打坐，而且还要活动。

2、有的人能双盘三小时到四小时，为什么不痛的时间还是只有一小时？正常应该是一半时间不疼九十分钟以上吧？

Taiguanglin：

因为身体因为没有通才会痛，再坚持一段时间，慢慢全通了就不痛了。

三日空：2024-06-21 18:20

顶礼师父！

1、《坐禅 1》中说腹式呼吸有助于打坐中深呼吸，我在坐中如果深呼吸肚子鼓很大感觉很难入静，只有呼吸微弱的时候才容易入静，请问师父打坐怎么用腹式呼吸进行深呼吸啊？

Taiguanglin：

三日空，打坐一开始为了练习腹式呼吸而练，并不是把腹式呼吸当做什么目标去拼命地练，打坐之前把它练好，打坐的时候就不用去管。打坐的时候要么念佛要么观丹田，或者思佛，就不要专注地去练呼吸，一开始刚上坐的时候可能就五分钟十分钟练一下，之后就不要再练，再练注意力就有点放到别的地方去了，不是在打坐了。

2、早上我尝试四、五点起来打坐，昏沉很严重（晚上一般十二点睡），请问师父怎么分辨昏沉是属于睡眠不足还是腹式呼吸不到位啊？

感恩师父开示！

Taiguanglin：

按理说你的身体已经达到了可以双盘的程度，身体进入了好的状态的话，在昏沉的时候、困的时候打坐也会变得越来越清爽，睡意会消失，这个时候你才算真正到了状态。

如果打坐的时候越来越困，说明你身体还没到那个程度，不如直接睡觉算了，先睡饱了再打坐。有些人睡饱了再打坐的时候，也会昏

沉，这个昏沉就是氧气不足，身体还是有问题，所以要配合，磕头打坐两个一起来才行。

回忆助攻：2024-06-21 16:10

Tai 师父好，1、月光菩萨就是推背图中的紫微圣人吗？月光菩萨未来是在南方还是北方传法活动呢？

Taiguanglin：

这种未来的问题我没有办法回答，未来的事情不能随便透露，会影响到未来的剧情发展。月光菩萨如果真有的话，估计是全世界范围内，不是北方南方。

2、在月光菩萨传法后，地球会迎来小冰期吗？感谢回答！

Taiguanglin：

小冰期什么的我也不知道，可能那个时候我都不在了，我还管那个干嘛。

想小鹿了：2024-06-21 13:43

1、一个大千世界有十亿个小世界，地球是十亿分之一吗？

Taiguanglin：

地球所处的这个小世界是十亿分之一，这个小世界内除了地球外，还有很多其他的文明星球，但是离地球太远了，没有办法联系上，而且不允许联系，就是那么设计的，不能让不同的星球之间相互联系。

2、十亿个小世界里就有十亿个六欲天，十亿个他化自在天的王统一设计成了魔王吗？

Taiguanglin：

十亿个六欲天，是不是全部都像魔王一样，他化自在天的天王们

都像魔王一样是专门捣乱吗？是这个意思吧？有些是，有些不是，十亿个不全是捣乱的，至少我们目前这个世界的魔王是专门捣乱的。

出离啊：2024-06-21 13:37

1、在有分别心的阿罗汉的意识里，往西十万亿佛土有个极乐世界。那么在无四相的佛菩萨的意识里，有极乐世界吗？

Taiguanglin：

在菩萨的意识里叫一真法界，没有世界之分，严格来说在菩萨的意识里没有极乐世界、娑婆世界这样的分别，但是和他有缘的众生在哪里，他的意识就会在哪里产生那种吸引力。为了对抗其他有缘众生对他的执念，他得起个妄想，一直处在妄想当中，那个妄想会相互吸引，他就知道与自己有缘的众生在哪里，也就知道自己属于哪个世界了。

但是如果到了八地以上，甚至是十地的菩萨，他可以意念当中观察所有众生，不管哪个世界，已经没有什么世界的观念，只有众生。

2、我们学习义理，每日思索、目的是为了寻求世界的真相，这个过程是不是参疑情的过程？某天义理彻底通达，是不是就是参破了疑情？

Taiguanglin：

疑情是我们根本上的情绪，它是妄想、分别、执着产生出来的东西，和你得不得到答案完全没有关系，你得到答案了，疑情还在。

如果你已经把十年前的内容和我这次讲法内容逻辑上连贯起来，都理解了，我觉得你的义理基本上已经通达了，再加上看其他一些佛经，基本上算是通达了，但是你的疑情还在，因为你还没有修到那个程度，如果你的疑情真的破了，你就是四禅的人了。

不是说你知道了，所以说靠学习不能达到禅定境界，靠学习没有用。你思索来思索去，最多专注在那个地方。但是在古代——过去的人修行的时候，会出一些难题让人去参去琢磨，专门去想，这个时候就是一种让你参疑情的方式，一种方便法。

像南泉斩猫，谁谁带着鞋倒着出去，有这样的故事。南泉斩猫后边有个人头顶着鞋，到现在都没明白他头顶着鞋到底是什么意思。当然看书上别人解释有什么什么意思，我倒看不出来它是那个意思还是什么意思。反正就是告诉你这种公案，然后你就琢磨，你就想这个事他为什么这样做，一直专注的想啊想，这就是一个参的过程。你一直想着想着，并不是你想这个公案想到一定程度之后，脑子里突然冒出个答案来，而是想着想着这个疑情会瞬间消失，这个时候就会进入四禅，这就破了疑情，而不是你得到了答案才叫疑情。你能明白这个意思吧？

所以我以前讲过我不适合参疑情，因为我知道所有答案了，我知道答案就疑不起来，如果你还能疑得起来的话，那可以说你境界更高一些。因为你已经明白了疑情是情绪，它只是个情绪，而疑问并没有什么针对性的答案，所以你可以在通达义理之后还能专注地疑情，那应该算是很了不起的人了。

所以我建议还是修思情，这个很简单，用思念母亲、思念情人这种方式思念阿弥陀佛就行，这很简单吧。

一页纸鸢、千念花：

1、顶礼 Tai 师父，希望师父能说一说阿弥陀经。

Taiguanglin：

一叶纸鸢，千念花，《阿弥陀经》这部经怎么说呢，就是讲讲有那么一个世界，有那么一个佛而已，实际上没有什么太高深的义理。很

多佛经都是这样，看完发现就讲了一些故事而已，有些是释迦牟尼佛自己的故事，有些是别的佛菩萨的故事。咱们还是多讲一些有义理、有内容的，《阿弥陀经》以后看看有没有机会吧。先把十三经讲完，这个月发六个《圆觉经》，下个月再发六个《圆觉经》，《圆觉经》就发完了，后面再看其他佛经吧。

2、还有，我家人有段时间没有逼我吃肉了，因为我发了愿，也求菩萨了，现在自己有定力了。

Taiguanglin：

发愿了是值得恭喜、值得赞叹的事情。

3、最近在梦里怎么总是做邪淫的梦呀，念经的时候也偶尔一刹那的邪淫片段。我是不是要念念秽迹金刚咒呀？

Taiguanglin：

“最近在梦里总是做邪淫的梦”说明你的修行已经开始进入正道了，有这种梦就是在提醒你还有淫欲。有提醒到，说明你的修行已经进入正轨了，不需要特别地去找什么东西来念。

秽迹金刚咒我的确说过它有灭淫欲的功效，但是任何咒你只要有想灭淫欲的念头，有这个欲望的话，任何咒都可以，你也可以念秽迹金刚咒，这没有什么毛病。念大悲咒也行，念楞严咒也行，念《阿弥陀经》也行，什么书什么咒都可以，这不重要。

李健：

顶礼 Tai 师！我初学打坐，现在单盘一小时多。常听闻打坐的诀窍要“推开尾闾，使背脊自然正直，并掌握身体的重心，相当于使任督二脉相交的下鹊桥”，请教太师这是初学就要注意的，还是自然而

然的形成的。

Taiguanglin：

李健，可以单盘一小时，双盘十分钟二十分钟应该可以吧？先往这个方向努力，先把姿势找对，理论还是次要的。有些时候对初学来说，能把双盘盘住，坚持十分钟二十分钟到一个小时两个小时这样往上一点一点叠加时间，这才重要。

初学主要是腿的功夫，把腿盘上。身体它一开始肯定会塌，但是你平时多磕头，练好腹式呼吸的话，身体气足，它就会自己板正起来，自己挺直。如果气不足的话身体会塌，所以还是先把腿盘上，然后练腹式呼吸和磕头。

阿吉倪 Bonny：

师父，十年前坐禅里有一段有关念佛三昧的内容，你说个人经历发不上去，现在能给我们讲讲吗？下面是当时的文字：

“念佛三昧（参思情）这个发了很多次都发不上去，只好省去很多部分。我本打算写自己的经历，结果啥也写不了了，只好简单省略。大家只看修行法门就行！”

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，既然不让发，现在也不让发，不让发的内容就不要问了，因为里边有跟二师兄——大势至菩萨的一些交流，我们之间的私事，涉及到一些修行法门。这也是传法的一个要求，不能讲自己过多的私事，不能随便说过多的禅定境界里看到的事情，一说就等于把人往这个方向带。

上次好像讲过传法不能随便讲自己的一些故事，虽然嘴上说不要关注我这个人，但是实际上很多故事一说出来，人家就开始关注你这个人了，就已经远离佛法了。

木恩达卡：

顶礼师父

1、有一天我打坐的时候突然出现一个声音，当时大脑轰一下感觉那个声音来自我的自性。这种体验是六根残像吗？

Taiguanglin：

木恩达卡，打坐的时候出现这种现象很正常，脑子里会有爆炸般的声音，也有可能突然听见一些音声，也有可能你亲密的人、牵挂的人的声音突然出现。

我也有过这个经验，回家之后有一段时间我母亲经常生病，我打坐的时候就会突然听到我妈叫我的声音，我起来去看，她还在睡觉，有过几次之后我就知道可能我牵挂的有点重了。

所以有一种是你打坐过程中脑子里神经被激活了，产生一些反应，就有声音。有的时候是你牵挂的，或者说你想的比较多事情反映出来。

2、有关阿赖耶识产生和转为大圆镜智的问题能都帮着解答一下，感谢。一念妄动全体变成阿赖耶识——真如起用有真妄想之分，真用是否智，妄用为识。

Taiguanglin：

木恩达卡，我讲经、讲法都在用我们的现代语言来说，你问的问题如果是书上的，最好把前后的内容都写上，你这样随便截取一段来问，我都不知道到底要说的是什么，我就试着解答。

第一个“有关阿赖耶识产生”，阿赖耶识本身不能产生也不能消失，你这个词是有问题的。

“转为大圆镜智”，大圆镜智就是菩萨的智慧，只有妄想的情况下就叫大圆镜智，所以没有什么转不转的问题。

“一念妄动全体变成阿赖耶识”，阿赖耶识是不能变的，它本来就那样存在，不生不灭不增不减，没有什么变成的问题。在阿赖耶识上会产生妄想，对于这个妄想而言，真用为智，妄用为识，我认为应该是这样的。“否智”这个好像是错的，什么叫“否智”？我不知道。

“真如起用有真妄想之分”就是说在阿赖耶识里起妄想的时候，你知道自己在起妄想叫智，你不知道的情况下叫识，不知道的话它会一直往下发展，就会变成妄想、分别、执着。你只要知道它在起妄想，那马上就能停止，可以控制那叫智，你能理解这个意思吗？

我们凡夫大部分不修行的人，他不知道脑子里在起妄想，自己在起情绪，他都不知道情绪从哪里起，注意力乱转的时候，他都不知道注意力怎么来的，他就沉浸在注意力里。

当你生气的时候，你不知道的话，你会沉浸到生气里，你自己就变成生气，但是如果你知道了，就可以马上停止。你升起愤怒的情绪的时候，你马上能感觉到我正在升起愤怒的情绪，有这个感知的话，你知道的话，至少一半程度上你已经可以控制了，你可以选择离开、压住，或者用各种方式来阻止这个事。这叫智，有智慧。

如果你不能感知自己在升起愤怒，愤怒会快速增长，你会沉浸到这个愤怒当中，你自己就变成了愤怒，可以这么说吧。这叫识，这叫愚痴，这叫愚蠢。所以你先知道自己在干嘛，这是智的启用。在菩萨这里也是，他知道自己在起妄想的时候，他就算有智，不知道的话就叫识。

3、出现见分相分，能所出现，那么一念妄动没有也就是根本无明消失的时候，归于平静，那么是不是阿赖耶识转为大圆镜智的时候，此刻应该能所双亡了？

Taiguanglin：

“出现见分相分、能所出现”，“见”是“我见”——“我认为”，执着当中的最高级的执着，前面讲过，见、取、执三个层次的执着，“见”是最高级的。

“相”是分别心上的，有分别心。“见分相分”就是有分别心，有执着当中最高级的“我认为”这个执着产生，那样的话就“能所出现”，“能”就是我相——主体，“所”是对象，可以这么解释，主体和客体产生。

如果一念妄动，无明消失，妄想消失，那就成佛了，就不是什么“阿赖耶识转为大圆镜智”了。

再次强调，阿赖耶识不能转，它就一直存在在那里，不能变，不能生不能死，不能增不能减，是一直存在的东西。以前比喻它就像电影屏幕一样一直存在，上面画面会一直变，这个画面是妄想，阿赖耶识是不能变的。上面产生妄想，只有妄想的时候，就是菩萨，菩萨的智慧就叫大圆镜智，所以它不是转的，它本来就那样。

“此刻应该能所伤亡了吗？”成为菩萨的话，我相消失了，客体也会消失，这叫“能所伤亡”。

潘宏铭：

修行的人证到菩萨地之后，也就有了“成长”的记忆，如果不再起分别心去度人，是不是也就不会再堕落了？即然这样，为什么非要修到佛地才算完呢？就像地藏王菩萨，一直不成佛，貌似也没什么影响吧。

Taiguanglin：

潘宏铭，证到菩萨之后可不可以不度人，理论上是可以的。但是到了菩萨境界之后，他静静待着的时候，和他有缘众生们的妄想会反映到菩萨那里。就好比你想静静地打坐，但是旁边有人一直碰你，你

得把碰你的人解决掉，所以要度他，我觉得这样比喻应该是比较恰当的。

在菩萨的状态下，他有自己的妄想，但是这个妄想有时候是被动的，不是自己要起妄想，而是意识重叠的情况下，和我有缘的人与我有业，这个业没有消的话，那个人起的妄想会一直刺激到我，所以我得起妄想来对抗这个刺激，这就是菩萨状态，所以只好去把这个人给度了。从凡夫的角度来看，好像菩萨度人是为了自己成佛，但是到了菩萨境界，他没有“我相”，也就没有“为我”这个概念，他度人就是度人而已，基本上都是这样的。

“既然这样，为什么非要修到佛地才算”，因为要解决掉刺激自己的这些有缘众生。

地藏菩萨不成佛，他处在等觉菩萨地是另一种状态，等觉菩萨和佛是用一个妄念来区别的，妄念只要和业无关的话，它可以随意升起熄灭，他可以随意切换佛和等觉菩萨两种状态，两种状态度人都有不同的作用，《圆觉经》后边会讲到。

莫尘：

顶礼 Tai 师，我胆囊切除了的，在对此我在打坐中应该注意什么问题呢？

Taiguanglin：

莫尘，胆囊切除了，这个对打坐没什么影响，你只要不关注它，你不要想着我没有胆囊会不会有问题，你有这样的想法会有问题，你只要放弃这个想法，认为身体只是一个皮囊、一件衣服，这个衣服掉了一个扣子，照样披在身上，没有问题吧？没有扣子的衣服照样可以穿，你这样想就可以。所以你不要去想那么多复杂的问题。

你只要专注地打坐，专注往观佛思佛这个方向努力，不要在身体

上用功，或被这个观念所困扰。

清净：

师父好，顶礼师父！听了您昨天的开示，弟子想再多问问，家里现在供的满堂佛，包括四大天王和伽蓝菩萨等共有十八尊佛菩萨，有时候确实会心生分别。早起上香拜佛的时候，心里是默念：南无诸佛菩萨摩诃萨、供水的话，是心里只念地藏菩萨、供瓜果的话也是心里想：供养诸佛菩萨摩诃萨。供了几年已经习惯了，这需要改动吗？想去极乐世界，还有挂哪尊佛菩萨对应什么方向，这影响很多吗？烦师父了。

Taiguanglin：

清静，首先你得弄清楚我们为什么要供佛像，不是为了什么功德供在那里，放个水供个花。这是有功德，但不是为了这个，而是让你看到佛像的时候，想起这个佛，“这里有个佛像”的念头就起了，让你知道思念佛。

对于我们初学来说，心思一直很杂乱，妄想纷飞，注意力也散乱，心里的想法也多，这样的状态下很难去专注地思佛、观佛或者念佛之类的修行，所以把佛像供在那里，你看到它了，哪怕你看到一眼的时候，心思马上会动起来，有“这里有个佛像”的观念。你没有起文字妄想，但是只要看到了，这个念头一升起，就能在修行上起到一定的帮助，这是供佛的主要目的。而且平时你打一些不好的妄想起邪念的时候，看到佛像就可以自然而然地升起惭愧感，然后停止，有这个功效。

所以说你的修为到了一定境界，而且有发大愿“我发愿普度众生了”，对佛的念想不断，心心念念，平时也念咒念佛，总之思绪一直在佛菩萨身上，或者佛法上、修行上，这样佛菩萨会一直关注你，你

根本不需要供佛走形式，你自己就是一个受佛菩萨关照的人，这么想就可以了。所以你现在供着这么多的佛，我认为是不需要的。

你想去极乐世界的话，供西方三圣就可以了，把它挂在西面。挂到哪里也没有什么太大的影响，但是我们大众的共识上已经认为西方三圣挂西边，地藏菩萨挂南边，药师佛挂东边，北边挂什么我忘了。总之每个方位都有，但是我不认为它们有什么影响，你只要心里念头不断，有大愿，修行不断，那就可以了。

一念：

顶礼师父！请教一个消业相关的问题。假如一个人这辈子也没干啥好事，死后投胎为狮子，投胎为动物这件事本身算是一种消业吗？

然后这狮子一生在编剧菩萨的安排展开了各种残酷杀戮让别的动物灵消业，那它算是造了恶业了吗？

假如它这算造恶业，那就万劫不复，回不到人身了吧。假如因为是安排之下，并非算恶业，那么由于它也不能增加福报，所以它消几辈子业后，是不是还是有比较大概率回到人身？

我是猜想，得过人身的灵相比几万万万亿的其它动物是不是业还是少许多？排队更靠前。

Taiguanglin：

一念，动物是纯粹地受报，不管是食肉动物还是食草动物，狮子也算是受报。动物世界也有人管理，动物是没有自主选择权的，它没有随机这个事。

我们人有很多随机事件，可以随机选择，有自由度，有一定的自由时间，但是动物基本上全被自己的习气推动着走，被写好的剧本和习气这两样所控制，它没有自主的选择权。基本上就是这样：到了交配期它就交配，饿了就吃，饱了就睡，该玩耍就玩耍，该觅食就觅食，

就这几件事情都安排得很严格，按照这个走，什么时候该吃什么动物都是写好的。所以动物基本上全是在消业的过程当中。

《地藏经》里也说了，堕入地狱以后在地狱里待很长时间，再到鬼道待一段时间，再到畜生道待一段时间，然后才能成人，所以动物基本上就是受报的过程。

“得过人身的灵相比几万万万亿的其它动物是不是业还是少许多？”做人和做动物相比，准确地说，善业和恶业的比例上，人比动物的善业更多一些，动物是恶业更多一些。习气上，动物贪欲、愚痴更重一些，人是习气更少一些，愚痴少一些，愚痴就是和理性相对应。

小 Tai 粉：

1、师父，因果是人与人之间，由欲望而产生的互动。如果不涉及到人，或不让其他人产生情绪欲望，是不是就没有果报？比如浪费水食物、作弊、捡垃圾，这些行为不被人发现？还有一些不损人，但利己，可违背公司学校规定的事，比如代课、代考？

还是说，因为诸佛同体，所有行为和想法，就算没有直接涉及到人，也多多少少都对所有人有影响。有点想不明白，因果与业是一样的吗？

Taiguanglin：

小 Tai 粉，因果的问题，浪费水、食物、作弊、捡垃圾这些行为不被人发现，是不是有果报？浪费是有果报的，也有人说随便浪费食物，后面会变成乞丐，把自己浪费的或者别人丢的全捡回来吃，有这样的说法。

捡垃圾也是，去看妙法老和尚的因果故事，不知道网上能不能找到这本书，故事里有捡垃圾、捡瓶子拿去卖，也有果报。他不缺那点钱，但是他去捡瓶子，妙法老和尚劝他不要捡那些瓶子什么的，让更

需要它赚钱吃饭的人捡，自己不要捡。

还有一些人，比如动过念头有时候也会有果报，有人因为看到乞丐，心里想活成这样有什么意义，结果自己下去就变成乞丐了。因为他认为乞丐没有意义，那就让他当一回乞丐看看，反正有福报的人要下去做一个没有福报的人，当个穷人，这是很容易的，但是没有福报的人想过一世有福报的生活，这是不可能的。

还有一些不损人，但利己，违背公司……，这些事情都有相应的果报，你没有具体说我也不知道，反正和别人相互关系的都有果报，哪怕这个看上去没有直接伤害人，但是它都在规矩当中。而且我们现实里所有的东西都是有人生产的，不是随便产生出来的，所以你不管浪费也好，破坏也好，规矩也是有人定下来的，有人守有人不守，但是你不守等于伤害了那些守规矩的人，可以这么理解吗？这样的话那也是有果报的。

“因果与业是一样吗？”这句话好像有问题。业是和别人互动当中，让对方产生了情绪上的变化，同时自己也有情绪上的变化，得到什么利益，受到伤害这些都会导致情绪上的变化。这个事情就看哪个是先，哪个是后，从而分成因与果，到下一轮就变成果，再下一轮又变成了因，所以因果像轮子一样不断轮转，这都算业的一部分。

2、师父，当人王要不同领域的知识经验，如果凡夫修到初禅，宿命通记忆里曾经学过的知识、技能、经验，现世能不能用出来？还只是能模糊地记起大概经历？

Taiguanglin：

修到初禅可以找回这一世有关的记忆，职业技能、技术这些未必能全部找回来，但是你大概能想起来自己曾经干过什么，而且你要是真的想重新练的话，会练得比别人快很多，这个倒是能做得到，但是

不是百分之百都能马上拿过来用。

3、经验要自己去积累，那知识和技能主要是靠自己学，还是去极乐世界再学的呀？

Taiguanglin：

去极乐世界的话，那边会教的，义理、知识这些都可以直接教，没有什么难度，但是经验的确要靠自己来积累。

4、读书过目不忘能靠打坐修出来吗？想着时间要不二八分，80%修行，20%学习。修行境界突破，学习记忆应该会更轻松点。

Taiguanglin：

读书过目不忘，打坐能达到这个效果吗？你有这个欲望的话发个愿，然后精进打坐可以得到，但是咱们不求什么超乎常人的能力。单纯的打坐修行对学习是有帮助的，因为学习主要看专注力——注意力能集中到什么程度，没有妄想专注地去学习，这样的话效果会很快的。

所以打坐能灭掉大部分文字妄想，注意力高度集中，这样的时候你再去学习的话比别人学得更快，甚至会进入一种学习状态，现在所说的心流这样的专注状态下学习，考试的时候也能发挥得很好。

慧光：

师父，读经赶时间啊，容易嘴皮子上滑过去，不走心不走脑的，其实明明有时间啊，过程也提醒自己慢一点，慢一点……可还是会赶时间，像似完成任务一样，有啥好方法吗？还是花多时间来抄经算了，这样更走心一点。感恩师父。

Taiguanglin：

慧光，我建议你定个修行时间，而不是定量。什么叫定时间？就

是每天要打坐或者读经两个小时，不管读没读完，继续读或重新开始读，读完两个小时就可以了。定个量就是一天要读几遍地藏经这样定，我建议以时间为标准，每天打坐多长时间，念经多长时间，而不是以念满多少遍的量为标准。所以我建议你以时间为标准，这样你赶时间的心态就会变。

S N Z Y L G：

Tai 太师父好！

1、双盘结束后切换成单盘，可以起到浅层修复疏通的作用吗？双盘结束后是切单盘修复疏通一会好，还是放松后直接下坐好？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，双盘结束后换成单盘有作用吗？你是已经要结束了，最后几分钟要单盘，这个无所谓，你坐也可以。双盘坚持几分钟之后观丹田把气引下去或者玩玩手机，这样身体稍微活动一下，但腿没有松开，坐个几分钟再起来就可以了。

如果你问这个问题是因为双盘结束你还可以坚持单盘半个小时以上，甚至一个小时的话，我建议你再换个腿双盘，继续双盘更好，没必要在单盘上浪费时间。对已经能双盘的人来说单盘都是浪费时间。

2、不吃早饭，有人说长期会得胆囊炎或消化系统疾病，修到什么程度不吃早饭是安全的，比如是双盘稳定坐两小时以上还是三小时以上或其他标准？

Taiguanglin：

如果你双盘能稳定在两个小时以上的话可以不吃，因为消化系统都已经好了，都健康了，才能双盘两个小时，如果不好的话很难双盘两个小时。所以就看你的修行进度了，看你能做到什么程度。

基本能稳定在两个小时以上的话，不吃早饭完全没有问题的。而且判断自己修行是不是在进步，在前期主要还是看身体的修复程度，你越坐越舒服，打坐的时候舒服，起来之后身体也精力充沛，睡眠减少，脑子里妄想也少，这样的话修行方法是对的。如果打坐的时候身体越来越不舒服，或者各种昏沉不好的状态出现，起来之后各种疲劳，平时也很疲劳或者精力不充沛、精神萎靡，那就说明你打坐哪里出了问题，应该改一改。

光是吃饭的问题，能双盘两个小时，不吃早饭也可以的。

瑜蔚-Annapoorani：

Tai 师父吉祥！我父亲于本月十八日病逝，我除了为父亲诵地藏经外，在四十九天内还可以为父亲做些什么呢？感恩师父！

Taiguanglin：

瑜蔚-Annapoorani，父亲十八号去世，节哀，请节哀顺变。

除了念《地藏经》之外，还能给他放生，以前我父亲去世之后，我每三天放生一次，四十九天一直都在念《地藏经》，但是四十九天后也没能投胎，所以后面就陆续做了一年，每星期都放生，还有每天念《地藏经》，直到做了一年之后才算投胎了。所以不够的话你可以继续做，不光是四十九天，四十九天后如果没有投胎到人间的话，肯定是堕入鬼道了，但是如果你在这里持续做功德的话，他那边有个学校，可以把他带到学校继续学习佛法。

定舆：

顶礼师父，请问师父，有位同修去年参加了七月十五晚上受幽冥戒活动后，就时常身体发沉，总想躺着，提不起精神做功课，这是怎么回事，怎样能好转起来呢？

Taiguanglin：

定舆，幽冥戒，我是不建议做这种事的。幽冥戒应该是给死去的家人、给死鬼受戒的那种活动吧。你的家人向你托梦或者以某种方式告诉你他需要做这个，这个时候你就做，否则人家根本没打算做的情况下，你给他受这个，人家更不爽了，然后就开始给你找麻烦，所以这种行为没必要，普通人就有这个毛病——好心办坏事。

你现在已经做了，可以念《地藏经》回向给他，希望他去往好的地方，也不需要人道或者什么，就希望他能过得好吧，这样回向给他就可以了。

无无：

1、顶礼师父！每一个妄想都代表着业，那最初没堕落过的佛产生了的初妄，这个初妄的业哪来的呢？

Taiguanglin：

无无，“每一个妄想都代表着…”，这谁说的，我好像没有这么说吧？我们往回修的时候，在菩萨那里，妄想和业是关联的；往下堕落的时候，菩萨的十一个妄想都没有业，就是一个一个妄想升起来，所以第一个妄想没有原因就能生起来。

菩萨不自知——没有自觉的话，妄想会不断增加。所以往下跌落的时间段，妄想和业是无关的。到后面修行开始往回走的时候，这些妄想是为了对抗其他众生对我的执着、不好的业才产生的，所以才有对应的关系。

2、这个初妄有具体内容吗？或者说第一个妄想是什么？

Taiguanglin：

你要说内容的话，他已经堕入了执着的程度，初妄应该是没有内

容的，但是很难说，用我们的语言很难解释初妄是什么样的妄想，它可以说是没有内容的妄想。

人工智能 4.0：

师父，怎么把思情的对象，锁定为阿弥陀佛？我思念母亲，女友，都很容易，因为我跟他们有过实际接触。我经常读无量寿经，但是 tai 师你曾说，法藏比丘这个故事是不真实的，请问师父我怎么思情锁定为阿弥陀佛。

Taiguanglin：

怎么把思情的对象，锁定为阿弥陀佛？首先你得发愿去极乐世界，有这个强烈的愿望。先有这个目的地的愿望，这个愿望得靠阿弥陀佛来实现，得靠阿弥陀佛来接引你，这个时候你就可以强烈地思念阿弥陀佛了。你得先去某个地方，而去这个地方的方式就是有那边的人来接你去，所以你就可以一直专注地念阿弥陀佛，思念阿弥陀佛，希望他来赶紧接你。

如果你没有强烈的去极乐世界的愿望，就很难升起这个思念的情绪。还有平时多读读净土五经，对极乐世界有点好印象，就可以强化想去的愿望。

我没有说法藏比丘的故事不真实，我只是说这个故事有原型，法藏比丘是有原型的人物，但是故事稍微变了一些。准确地说，是把真实的故事去掉了一部分，只讲了一部分，这不能算不真实吧，只是有些话没说全而已。为了隐藏某些信息，有些内容不能讲的情况下把故事说全的话，除了去掉一些内容之外，还有一些要稍加改动，对我们修佛的人没有什么影响。你认为法藏比丘是真实存在的人物，这就行了，他的确是真实存在的人物，只是故事过程稍微有所变化而已。

无无：

顶礼师父!《坐禅 1》中提到参疑情可以参破一切苦情，因为疑情是第一个出现的苦情，只要有情绪就有疑情。那师父为啥很少提怎么参疑情呢？

参思情的对象阿弥陀佛，那疑情参的是哪个呢？是向外——疑这个世界？疑阿弥陀佛？还是向内——疑我是谁？从哪来？向外疑似乎就与“信”相违悖了，是否不利于修行往生极乐？

Taiguanglin：

无无，我为什么不提参疑情，我提过，但是不怎么经常提而已，我建议参思情，因为我推荐你去极乐世界，要去极乐世界的话，得参思情，思念阿弥陀佛。平时多思念，把它变成一种习惯，到命终的时候还在思念就很容易能去了。

参疑情的确可以破情绪进入四禅，但目前对我们来说有点难度，所以还是建议参思情，但是你觉得你更适合参疑情也可以，这是你的个人自由。

疑情一般我们建议参“念佛是谁”这个问题，念佛的是谁呢，就是自己，就是问“自己到底是谁呢”这个问题。实际上参疑情不管问什么问题都不重要，你只要知道它的理论是为了参破情绪，只要抓住这个疑心，一直能升起来就可以。不管你知不知道这个答案都无所谓，你就算知道答案了，也可以生起疑问的。这个没有问题的，只要你掌握了诀窍也通了义理，知道这个是根本的情绪，情绪当中最初产生的疑问的情绪，所以你只要能抓住这个情绪升起的方式就可以了，根本不需要什么答案，有没有答案，甚至知道答案的情况下也可以升起来。

“它是否不利于修行往极乐世界”？你想去极乐世界的话还是参思情，我觉得更简单，比参疑情要简单得多，但是有些人说他更适合参疑情，那没办法。

小净意 1415：

师父好，想问下，自己不能掌控轮回，新的转生开始记忆抹除数据条又得重新开始，无止休的轮回，怕遇不到佛法，忘了自己的愿，自己又造业，内心特别恐惧，感觉很失控，如果去了极乐世界，就肯定能连接上三十六亿佛 buff，那后面未来世生生世世的轮回中是不是都有这个 Buff？且都有极乐团队做指导吗？

未来生生世世有保障，去了极乐世界如果是下品下生是否能在那边一路直接修到上品？或者阿罗汉再下来消业，因为害怕不受控，要是半截在下品的时候下来，自己折半路上怕回不去了。

Taiguanglin：

小净意，去了极乐世界后，在那里成为阿罗汉的话，这个 buff 会一直在，加持力会一直在。哪怕去到其他世界传法，加持力虽然会减弱，但是还在，也有极乐世界的人负责指导。

你说现在感到各种恐惧怕去不了，你得先满足可以去极乐世界的条件——信、愿、行。

如果提高概率的话，主要是发大愿，你有普度众生的大愿，加上去极乐世界的愿望，信、愿、行，这两个同时有的话基本上可以去得了，没有什么难度。说实话难度不大，比光有普度众生的大愿要更容易去。

如果这个恐惧感消不了，就需要有佛菩萨之类的在你脑子里直接给你答案，告诉你这辈子肯定能去极乐世界，让你释怀的话。你需要这个的话，先狂做功德，多做功德，发大愿，发愿普度众生，再发愿去极乐世界，该做的全做到了，求佛菩萨给你一个提示，问问你现在做的能不能去极乐世界？这样反复地问，可能一年、两年、三年这样一直问下去，继续修行，继续做功德的前提下继续问，看看他们会不

会直接告诉你，如果到了可以去的程度，他们会直接告诉你。

---

kiv：

师父下来，父母也是在上面选择好的吗，师父为啥不选择父母比较信佛的家庭，这样是不是刚好可以教他们佛法了。

Taiguanglin：

Kiv，选择父母是为了消业，先看我和谁有缘，和谁有业。和他们有业要消的话，那就去他们那里，他们信不信佛都不重要。首先得消业，其次才看能不能度人的问题，先把业消了再说，所以选父母就是先看有没有业，以这个为标准。

松：

顶礼 Tai 师父，感恩您传播无上正法，请您开示：

1、国王职业的人投胎来推进剧本，那一世他忙于政务没有时间修行，也没听说哪个古代帝王晚年专注修行的，那这一世他们就是以凡夫境界死去，下一世也可能去该受报地方受报，也没时间修行。那么这个再来人如何才能做到投胎期间修回原来境界，不堕落不迷障呢？

Taiguanglin：

“帝王怎么确保还能回去，听说帝王晚年没有专注修行的”，顺治不是晚年出家修行了吗，那是不是真的，也不知道是不是野史里说的，反正说顺治晚年出家修行了。

再来人在晚期，在最后一段时间，不需要太长时间，只要专注地修行几个月，然后在死的时候，在搭档还有团队的加持下可以迅速提高好几个境界。哪怕你达不到阿罗汉的程度，只要能达到天人的程度，上到天界，在那里也可以很快修行再回去，修行方面再来人反而没有什么太大的障碍。

再来人最怕的是造一些短期内无法消的业，这才是关键。所以做一些业的时候，尤其是帝王要杀人的时候，都要反复地琢磨一下，要不要干这个，干完之后怎么消，都要计划好了才能干这些事。但是多多少少都得干，有些时候可以借别人的手来干，但是毕竟是自己来做，所以还得干，干完了该去受报去受报，但是到了地狱还是可以修行的，反而地狱的修行更容易一些。

2、普通职业的凡夫这一世专注去往极乐世界，承佛菩萨威力在那修成阿罗汉，或有机会能进入四大职业，但他本来习气里没有国王职业经历和习气，即便极乐世界有很多学习方法，是不是也很难做国王职业？

Taiguanglin：

四大职业最好都是在凡夫阶段开始训练，凡夫阶段也有这个愿的话，他们就开始刻意地给你安排一些相应的命运。你想学人王的话，现在开始发愿，他们会给你安排一些做人王的机会，福报不够的话也可以给你安排让你快速积福报的命运剧本，这都是可以做得到的。

去了那里之后也可以在意识层面上反复练习，像自己创造梦，在梦境里自己训练一样，在极乐世界是可以做这些事情的。

3、四大职业里有转化的吗？例如原来擅长教职业/禅职业的人在不断传法活动中转到国王职业？

Taiguanglin：

可以转化。不过一般来说禅和教这两个职业很难转成人王职业，但是人王或者商人很容易转到禅和教。

要达到菩萨或者阿罗汉的境界必须得修行，所以有关修行方面、传授方面，只要把知识学好就能做得来，这个倒是容易。就像我现在

做的，我不是教职业的，但是我感觉自己还是很能扯、很能说，虽然我说的不像大势至菩萨那么好，但是说说还是可以的。反而大势至菩萨做不了人王职业，因为他是个烂好人，在我看来就是个烂好人，是可以引发别人同情心的烂好人，很多事情他下不了手，但是我能。

薛祖宜：

师父了解佛门是传教比较被动、低调、讲究机缘，遇到比我执迷的亲友，想尽点佛弟子本份，引导起信心，有没有什么手法对应使得心应手呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，传法这个事情，我以前也说过，别人想学的时候你再传，不要胡乱传，你有这份心想劝自己执迷的亲友学佛，但是我劝你还是适可而止，别让他觉得你是个神神叨叨的人。

在家人最好的传法方式是以富贵表法，你自己把你自己的生活过好，方方面面都很好，家庭工作身体健康方面全都好了，然后有意无意地在他面前透露一些你遇到什么困境的时候，稍微求了一下佛菩萨，佛菩萨给了你明确的指示，让你度过这个难关。你这么一说，人家不信你也无所谓，人家只是还没有遇到那么大的困境而已，可能哪一天他遇到困境了，说不定就想试一试，这个时候再传一下就可以了。

容：

1、顶礼师父！去年七月初开始做各种奇怪的梦，每天梦到或老弱或病残或问题少女或问题少男，半个月后的中元节那天梦到一群人与我挥手告别，就没做这样的梦了……今年清明节前几天开始梦到我给人做饭，或者买衣服，或者看到一群人在谁家聚餐或者穿着新衣服直到清明节完。这些众生都是我那边的冤亲债主吗？

Taiguanglin：

《地藏经》里说念《地藏经》的话，那些前世仇恨比较少的亲人、冤亲债主是很容易送走的，尤其是前世亲人，这些人在你念经的情况下都能送走，所以我看你做的梦境都是这类梦境，都是和你前世有缘的众生们，他们应该被你念经的功德送去投胎了。

2、还有关于大礼拜，天气太热，不开空调根本没法做，只要不对冷风处，应该还好吧？

Taiguanglin：

还有大礼拜天气太热，可以开空调磕头，但是不要让风直接吹到自己身上。

Tai 师父 2024 年 6 月 22 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

回忆助攻：2024-06-22 18:55

Tai 师父好！

欲界定的修行过程中淫欲习气会多次外漏，您在《坐禅 1》中提到熬过去后修行会进步，但如果有一次没能抗过去，那修行水平会降低甚至从头开始吗？类似修到非想非非想处天后也会堕落下去？感谢师父。

Taiguanglin：

回忆助攻，灭淫欲的过程中会多次外漏，没能扛过去，修行水平会降低？没有，不会的。

没扛过去会怎么样？有一段时间会淫欲炽盛，可能一两个星期内

比较痛苦，你说的没能扛过去是什么意思？自慰了还是出去嫖了？没有这种事的话，它都会过去的，又不会自杀，最多也就痛苦一两个星期就过去了。没有什么不能扛过去的事，你心态摆正，认为这是习气外漏就可以了。

明富：2024-06-22 18:43

顶礼 Tai 师父！

1、弟子对于精神病还是很惶恐，有时思维不受控制，总是胡思乱想，很容易恐惧，做一些莫名其妙的事情。也不敢打坐，怕再遇到附体的事情，但又很想去极乐世界，内心很不踏实。如果坚持每月放生和戒荤再加上念观音心咒，往生几率会不会大？

Taiguanglin：

明富，往生极乐世界讲信愿行，相信极乐世界存在，相信自己能去，还要有强烈想去的愿望，把这里的一切全舍掉，有心心念念想去的愿望，然后做到修行、戒行、善行。

在这之上你想要确保去的可能性，那就发愿普度众生，想更确保的话，提高发愿——往第六级平等普化心、同体大悲心方向努力。可以明确选择要进入四大职业的哪一个，然后往这个方向努力。你没有大愿的话有点难，因为你现在状态好像不是很好。

2、师父之前说我的恐惧情绪是因为给别人带来过恐惧的情绪，那是不是可以理解为我在被动消业，也算增加福报吗？

Taiguanglin：

受报不能算增加福报，被动消业怎么能算是增加福报呢？行善、帮助其他众生才算是功德，才有福报，你只是单纯的受报，最多也就是消业而已。

而且我认为它不是一种消业状态，可能是你的情绪的一种习气，一直处在那种状态。情绪不好的时候，最好的办法是磕头，多磕头多出汗，我看你上面没有说磕头、打坐。你说怕打坐那就不打坐呗，多念大悲咒和楞严咒之类的可以驱魔，防止那些东西来附体。你念观音心咒，可以打坐之前请观音菩萨加持保护你。

如果你什么都不做的话，只能原地踏步，甚至退步。所以不要不敢做这个、不敢做那个，这种想法只能变得越来越糟糕。哪怕每天坚持修行一或两个小时，能保证两个小时最好，只要每天坚持，肯定有进步。情绪不是一下子能消失的，戒肉也需要五到七年，更别说是情绪了。

虔诚的行者：2024-06-22 16:09

顶礼 Tai 师！

双盘里面的脚跟已顶到腹股沟，里面脚的脚趾都已伸出大腿外侧，120 分钟内脚踝不怎么疼。但 120 分钟左右，里面的脚踝还是会非常疼，这时的脚踝疼只能硬忍一直熬到通之后，才能不疼吗？还有什么其他方法，能降低 120 分钟左右的脚踝疼痛吗？硬忍确实很难熬。感谢师父！

Taiguanglin：

虔诚的行者，能坚持两个小时已经很厉害了，双盘脚踝疼属于筋没有拉开，不是气不通的状态，气不通坚持不了两个小时。

脚踝疼怎么办？胖子最好减肥，腿细一点就不那么疼了。你想用观想的方法的话，那就把注意力专注放到疼的地方，观察感受这个痛处，心里想象脚踝的筋在慢慢拉开，心里想象也有用，会慢慢拉开的。你的脑子里妄想还是比较多，妄想多的话，身体无法彻底放松，身体越放松，筋也拉开得越快，所以你往这个方向努力就行。

掌南飞：2024-06-22 15:11

Tai 师父好！

1、在外面吃饭有时候不知道商家给里面放肉了，端上来才发现里面有肉，我就把肉扔了或剩下了，请问这算不算浪费食物？会有不好的果报吗？在寺庙有时候厨子没拿捏准不小心做多了，我把我自己打的那份吃完了，但行堂的桶里大家没吃完的就倒了，请问我有浪费食物的共业吗？在自助餐厅大家没吃完的倒了，我也有浪费食物的共业吗？

Taiguanglin：

掌南飞，我以前讲过修行要抓大放小，你要先确定一个大目标，有大愿之后往这个方向努力，过程中的一些小细节就不要太在意了，越在意就越寸步难行。

你问什么食物果报之类的，你干脆不吃饭就行了呗，不吃饭就没有任何果报。但是人能不吃饭吗？多多少少都得吃点。在外边吃饭肉大概能避开，但肉边菜，菜里放点猪油，还有葱蒜之类的能避开吗？所以你计较这些反而不适合修行，我建议还是把心量放大一点，不要去计较这些事情。

不吃肉之后，把肉扔掉比吃肉果报更大吗？还是扔掉比较好？算不算浪费食物？也算。会不会有不好的果报？你以不吃肉的心态去扔是一回事，单纯浪费是另一回事，这两个要分清楚。

“饭店会扔掉一些留下来的食物……”一般都有专门收集这些食物的人，收走后去做猪食之类，反正他们加工之后还是会利用，所以不能算完全扔掉。

我建议你还是不要管这些事情，你好好吃饭，好好修行就行。

2、您说凡夫人类没有任何创造力，那医学上治病方法也是上面给的吗？像华佗、张仲景这样的人物是医生职业的菩萨再来吗？

Taiguanglin：

医生治病的问题，历史上留名的就算不是再来人也是天人，他们有这个愿力才能下来干这个事。有些医生天生有透视眼，能看见人的肚子里边什么样，但是他写出来的书里不怎么提这些事，因为别人学不来。

3、当医生给人看病如果是业障病的话算不算介入他人因果？会给医生本人带来麻烦吗？

Taiguanglin：

医生看病算不算介入因果？一般情况下，医生能看的病都是不好的习气导致的疾病或者外伤之类，和因果病不一样。医生看不了真正的因果，所以谈不上医生介入因果。如果这样，估计现在从医的人不会这么多，一般普通医生不能算介入因果。

4、我想给别人针灸按摩的话，怎么才能让我和我的指尖不漏气呢？感谢回答！

Taiguanglin：

你帮别人的时候，就以纯粹帮助别人的慈悲心去做，其次平时把注意力都放到自己身上，观丹田或者参疑情、思情方面努力，如果注意力在外边乱跑，身体就很容易漏气。

和人接触的行业都有一个行规，里边有一些规则，比如说针灸通常带个可能是玉做的项链之类防止漏气。如果你拜真正的针灸按摩师父，他们会告诉你什么事能做，什么事不能做，平时要注意什么，这个都有行规，你向他们好好打听。

佳菲猫 666 2024-06-22 12:43

Tai 师父好，天龙八部里，无崖子临终前把七十年功力传给虚竹和尚，虚竹和尚就几乎无敌了。如果真有无崖子这样的高人愿意把几十年的功力和修为传给我，我真的会大幅提升修为和功力吗？

Taiguanglin：

佳菲猫 666，无崖子给虚竹传功是小说里的情节，传功本身就是不可能的事情。我以前也见过用气功治病的，毕竟气可以传导到别人的身体，但是只能短暂有效，不能永久性地留给别人。

内力强不是简单地体内多出了某个东西，把这个东西拿出来给别人。所谓的内力是你整个身体所有脏器在你的意识层面上全面提高功率的结果，可以说每个细胞都比正常细胞工作效率高，这个人外在来看就是气强，所以说气的确可以传给别人。

我也见过用气功治病的人，短时间内，十天、二十天，或者一两个星期内的确有效果，但是过了时间又恢复到过去。因为气依附于气功师，他自己的身体已经非常好了，整个内脏器官工作效率都比常人要高，在这种情况下产生的气如果传到别人身上，尤其病人，他们全身脏器的工作效率比普通人要差，就承载不了这个气。好比你的杯子没有孔，你把水倒进了一个有孔的杯子里，它会慢慢全部漏掉，所以根本不可能把气永久性地传给别人。

薛祖宜：

师父，多一个问题，虽然《圆觉经》中用空华比喻邪见妄想，但可否指导我们在日后有机会以幻修幻时提防陷入幻里？

Taiguanglin：

薛祖宜，十年前的书里已经写过六根残像的内容，凡是和我们六

根相对应的幻境都是假的，你只要有这个认知就行。三禅开始，这个世界全是意识和承载意识的虚空，只有这两个东西，其他我们看得见的所有东西、听得见的所有声音全是假的，在那个世界里不存在。

只要你有了这个观念之后，在修行的时候，哪怕佛菩萨给你信息，他也会以没有声音和影像的状态直接往你脑子里输入信息，有点像脑子里突然生出一段用文字写成的话。

你怕陷入幻里，最简单的方法就是平时多念楞严咒，念熟了一遍就四分钟，打坐前多念几遍，这样至少防止天魔外道的侵扰，先解决外部干扰。自己内部产生的幻境，你只要认为那全是幻觉就行，有这个观念的话，就算幻境来了，你把它当做和你不相干的事，让它自己过去就可以了，不需要多想。

首先还得看你的发愿，戒行、善行、修行都做到了，在佛菩萨的加持下，一般的妄念，天魔外道的干扰都会减少。如果没有这些，修外道法的话，可能干扰就多。

AuntSally (瑛):

顶礼 Tai 师父！今请问：

1、我持诵《地藏经》时是不是会有好多众生来听？如果最后我仅回向我的冤亲债主，那么其他众生是不是得不到利益会遗憾甚至怨恨？

Taiguanglin：

AuntSally(瑛)，念《地藏经》的时候会有好多众生来听。要念给别人听的话有恭请的咒语，我突然想不起来怎么念了。念完之后还有送走的咒语，网上查一下都有的，你不能光请不送走。

还有，他们只是听到了就能得到利益，不需要你再给他们回向功德，因为他们和你没有缘，只是恰巧来听一听，你只要念给它们听，

它们还是高兴的，谈不上会有怨恨。只有和你有业缘的冤亲债主才需要转移功德，其他不需要。

2、给冤亲债主烧纸钱有用吗？

Taiguanglin：

给冤亲债主烧纸钱有用吗？我认为没有用。人家是来报仇的，你给些钱糊弄一下，它能接受吗？换个立场，如果你是来报仇的人，别人给你钱，你能这么简单的放弃报仇吗？不太可能吧。

但是纸钱可以烧给你去世的亲人，他们在那边能花得出去，用得着。

薛祖宜:

师父晚安！上一次你说《金刚经》时就出现了一次空华落地的幻影，同时那刻有很明白经文的体会。这种是共法的幻影或是修正法才出现吗？

Taiguanglin：

薛祖宜，应该算正法吧。这种突然间悟到了什么的感觉，通常我们认为是正法。因为有了这种感觉之后信心倍增，同时修行障碍也会有所减少，会感到打坐的时间加长，身体变轻快，脑子变清爽，这些都是正面的变化，我们就把它当作一种好的进步。反过来，如果不是那种好的进步，反而会让你沉入不好的妄念当中，或者身体变差。所以我认为你那个应该是好的反应。

奔驰:

师父慈悲，最近有疑问请师父开示。投胎后没有记忆，记忆永远存在自性中，自性记的我这一世，可我不认识他啊，那这一世的修行

只是为了有个好去处，免受地狱之苦吗？可能是太自私，看不见众生苦，没有大菩提心。

Taiguanglin：

奔驰，发不起菩提心很正常，一开始谁都是这样，修了十年二十年，修到快老死还没有菩提心的人很多，就当是个小乘修行者，那也没有问题，只不过解脱不了而已。

只要你的修为到了一定境界，发大菩提心的概率会提高。不一定境界高就肯定发或者境界低发不了，这个不好说，有些人境界低照样发得起。所以还是多做功德，哪怕只是为了自己的福报也可以，功德修行到一定程度，还是会有善缘或者机缘，可能让你一下子感觉到、看到一些事情，之后心态就出现变化。

定舆：

请问师父，抑郁症，焦虑症是业障病吗？有什么因果联系吗？怎么修能缓解啊？

Taiguanglin：

定舆，抑郁症、焦虑症是业障病吗？如果本来没有，突然出现了，那应该是业障病。但是有些人是慢慢变化来的，从小时候原生家庭问题一点点积累来的，那是他自己内心的问题。但是内心问题也可以看到一些它产生的起因、过程，所以也可以算在因果之内。

如果这病很严重的话，还得先吃药来压一压。不到吃药的程度，那就拼命念咒或者打坐磕头。病情严重的话可能打坐都坐不来，但是磕头总还可以吧，磕头出汗症状就会缓解不少，然后找个咒拼命念。

潘宏铭：

顶礼师父！我打坐前，如果自己给自己加一个心理暗示，就是“放

弃所有对抗的心理，接纳一切”，这样打坐的时候很明显时间可以长很多，但是如果不做这个暗示，打坐时腿痛就来的快得多。请问这是什么原理呀？

Taiguanglin：

潘宏铭，心理暗示本来就很有用。我们所说的去极乐世界的信愿行，第一个信，相信极乐世界的存在，相信自己肯定能去，这就是一种心理暗示。只要你坚定地相信能去，这个概率就会马上提高，所以你说放弃所有的对抗的心理，接纳一切，这也算是一种修法，就是观察而不执着。

这在小乘里叫四念处修法，就是观察一切但不去执着，让它随之变化，这样就会让身体更加放松，身体一放松痛的感觉就来得慢，或者不那么痛。我觉得你这个办法挺好的。

云：

请问师父，我夏天打坐开窗户吹自然风，可以吗？

Taiguanglin：

如果热的话可以，如果是不冷不热的天气，一吹凉风感到冷的话，最好不要直接吹风，有可能会对身体的气的运转有一定的影响，尤其会出现气血上涌的现象。一般在山里修行尽量不打开窗户，只有到夏天三伏天，外边比里边还热的状态下可以打开，否则打坐的时候尽量少打开。

潘宏铭：

顶礼师父！

1、弟子断肉很多年了，而且也通过了梦中考核。但还有喜欢吃蛋的习惯，鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋都爱吃。前些天看那个西方世界游记里

说不应吃这些蛋，请问我这个喜好是不是有大问题？我需要把蛋戒了吗？

Taiguanglin：

潘宏铭，我建议还是戒了，能不吃就不吃。对鸡鸭来说蛋是它们的孩子，虽然没孵出来，但还是认为是它们的孩子。好比一个人生孩子，生出来一个死胎，你把那个死胎吃了，作为母亲心里会不会有什么想法呢？大概率应该有点，不可能什么想法都没有。所以从鸡的角度来看，你吃它的蛋，它多多少少对你还是产生怨气，也是有果报的。

2、有法师认为《地藏经》是负面心理暗示，因为说人是有原罪的。祂利用了人的良知，利用了人的道德，让人依附，并进行控制，所以是不道德的，并因此反对和禁止他的弟子读诵《地藏经》。请问，这种基于善意的作法，是善业还是恶业？他因此阻止了很多人念诵这个经典来消业，果报会不会很严重？如果他悔悟了，要咋做才能补救？

Taiguanglin：

潘宏铭，有法师认为《地藏经》不对，所以不让人念，这肯定是恶业。《地藏经》传了这么长时间，有那么多人念《地藏经》，有很好的效果，怎么能算不好的呢？阻止人念肯定就是恶业。

有什么果报呢？念经学佛都是帮人开智慧的，你阻止别人开智慧，自己就会变得没有智慧，没有智慧的结果就是堕落到畜生道。我不知道果报算不算严重，总之至少是畜生道，再严重点可能是饿鬼道、地狱道之类。

如果他悔悟了要咋做才能补救？那就是多赞叹大乘，多宣传大乘内容。他以前那样做，现在开始多劝别人念《地藏经》，这样还能有所补救吧。

哈哈哈哈 火 真多摩尼：

顶礼师父！请问师父是否可以告诉我们一生中大概会带出多少个业吗？

Taiguanglin：

这个真的没法确切地说，很难说带出多少个业，因为每个人都不一样。有些人还没出生就死掉了，这也算他的业吧；有些人活很长时间，但是人生大部分时间都在痛苦当中；也有些人活得不那么长，但是活着的时间还是比较快乐的。

我以前讲法说假设一生带出十个业，这只是方便说法而已。这得看你自己的业，看你现在如何，是在消业当中，还是在走运的运势当中。

夜尽天明：

顶礼师父！请问师父，一天磕大头三百左右。有时走路或者上楼梯时，偶尔双膝关节突然一弯，向下猛的抖动一下，但马上又好了，这正常吗？是不是继续磕过去就好了？感恩师父！

Taiguanglin：

夜尽天明，除了这个小问题之外，看看整体身体状况还有意识的变化，是变好了还是不好。是磕了三百个头之后全身都痛，第二天都起不来了，还是身体越磕越健康，精力越来越充沛，脑子越来越清爽。

你要是变好的话继续磕就可以了，如果全是坏的变化，还是减少数量吧，或者病了就去医院看医生。

Shanhairuomu：

1、顶礼师父！业力分为定业和不定业吗？

Taiguanglin：

业力分为定业和不定业吗？只要造了业就算定业，没有什么定业不定业。学法人有可能出现这种观念：坚定地认为是定业，从而放弃消业。讲法时为了破这种执着心，才会说不定业，就像《地藏经》里说灭定业真言。一边说定业，一边又说不定业，就是让你不要产生更强烈的执着，把还有可能变化的都变成定业。

我认为业一旦造出来，就是定业，最后都有结果，后面肯定有果报，哪怕用功德来对冲，多多少少还是会有果报。

2、《正法念处经》里说的每个地狱的引业，都是真实的吗？

Taiguanglin：

我劝你相信它是真实的比较好，这样自己不去犯就更好。如果你怀疑它，怀疑也没有必要自己去试，心里当它是真实的，对自己、对修行都有帮助。

：

师父，您好！

1、请问是否可以根据师父的讲法内容在经文边上备注笔记？会不会对经书经文不尊敬？

Taiguanglin：

在经文边上备注笔记，这个倒无所谓，我对这些事并不是很在意。佛经有两种，一种是没有注解的，纯文字的原经，上面最好还有拼音方便读，字也大；还有一种是有注解的，带有讲经解释的部分。

你要做笔记的话，就买这种有注解，有讲经解释部分的佛经。专门读诵的佛经，上面有拼音的、字大的，最好就不要写什么了，这种经书是用来修行的。修行的时候就专注看原经，最好不要去想内容怎

么样，所以不要写。

2、敦煌莫高窟里的古书佛经被外国探险家盗走，是为了传法吗？感谢师父！

Taiguanglin：

敦煌莫高窟的古佛经被人盗走是为了传法吗？肯定不是。盗走的那个国家，到现在也没有什么正经的佛法出现，他们都是拿过去作为收藏，也算是一种偷盗，可不是为了传法拿走。

阿吉倪 Bonny：

师父呀，我小时候没有过敏性鼻炎，后来结婚生了孩子后就得了这个病，而且我的孩子也遗传了这个病。这病经常要发作，一发作起来眼睛痒、鼻子痒、一直要流鼻涕，这是什么因果呢？真得太难受了。我也不想吃药，就是忍着，实在忍不了就吃点药。

另外，我怀二胎（后期念地藏经），查出甲减（甲状腺）一直服药，产后停药一年，今年复查后医生要求必须吃药。二次剖腹产后，身体特别虚，老是出虚汗，大夏天也不能吹电风扇，一吹就要流鼻涕，喉咙干痒。应该是自己造业太多，现在都报应了。

二胎三个月后我就开始磕头打坐念咒了。我现在每天磕头 108 个加打坐熬腿一小时，放生、念经也一直在做着。身体这方面还能做哪些能改善吗？恳请师父慈悲开示！另外，我发现脚上的一个鸡眼好像消失了（估计打坐的效果），开心！

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，你做的已经很好了。鸡眼通常都是和某个内脏相关联，内脏不好的情况下鸡眼会一直长，你把它挖出来它还会长，所以鸡眼自己消失，说明身体开始往好的方向转变，继续努力就行。

如果你想更快好的话，在你目前做的这些之上再发个愿，你愿意普度众生效果就更好。然后可以再用功德向佛菩萨求个好的身体状态，希望佛菩萨给你加持，让身体快些变好。肯定是先要做功德的，功德足够才能换来一些好处，往这个方向努力就行。我觉得你已经做的很不错了。

铠茵：

请问一下师父，平时左耳有轻微耳鸣，打坐的时候左耳耳鸣会加重是什么原因？谢谢！

Taiguanglin：

铠茵，耳鸣有多种原因，我以前学到的是，耳鸣通常和肾相关，肾不好会耳鸣。尤其打坐的时候耳鸣，是因为你的心静下来了，感官变得比较敏锐。心静下来之后脑子里妄想减少，六根变得更加敏锐，以前看的没那么看重的东西，在打坐的时候感觉会变得更重，所以耳鸣会加重。

这个没有什么太大的问题，因为有耳鸣的人很多，但它不影响修行，甚至一些不那么严重的耳鸣可以拿来修耳根圆通法门。

萌萌兔：

有时思情能连续抓住几十分钟吧，有时好几天抓不住。早晨发现，试着去专注思情的时候，会被呼吸拉住注意力。专心观察思情呼吸会困难，这是因为平时注意呼吸或者注意肚子起伏这些情况比较多的原因吗？

Taiguanglin：

萌萌兔，思情是抓住胸口升起的情绪，但不是让你把注意力放到胸口。思情是针对情绪方面，不是注意力，注意力是比情绪低一阶段

的修行方法。但是前期初学的时候，有注意力的情况下，通常都会把注意力放到胸口，知道情绪生于胸口的话，自然地就会把注意力放到胸口。如果是这种情况，我建议你的注意力起来了就把它放到丹田处，先修这个，先把注意力强度减弱，再修思情。

乘觀：

Taiguanglin 师父诵《佛说阿弥陀佛经》是得到释迦摩尼佛的加持还是得到阿弥陀佛的加持？

Taiguanglin：

乘觀，诵《佛说阿弥陀佛经》是得到释迦摩尼佛的加持还是阿弥陀佛的加持？两边都有，这个经是释迦摩尼佛说的，他说的经他自己会加持，讲的内容是阿弥陀佛，所以阿弥陀佛也会加持。

容：

师父，我平时都是默念佛号，一直没有回向的习惯，但心里会想：各位冤亲债主们，我做的功德你们都拿去吧。这样众生是否能得到利益？

有一次，我无聊打了莫名的妄念，心想我会不会遇到这么一个人…..结果真遇到了。然后又这么想了一下，又遇到了这么一个人……这是预知能力吗？他们是注定要遇到的人吗？

Taiguanglin：

只要你心里想就算回向了，但是你后面问众生是否得到利益？你是回向给你的冤亲债主，还是回向给法界众生？你先分好。

起了妄念之后，未来会出现妄念里的那个想法，就是"言出法随"，有这样的神通，说出来的话都会变成现实。我看你想一下都能变成现实，那挺厉害的。这种变化只是在你的已经写好的命运剧本内的变化，

不可能超出剧本。所以这也只是一种意念里的小游戏而已。

Tai 师父 2024 年 7 月 15 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

三日空：2024-07-15 18:53

顶礼师父!!!

1、我尝试打坐中起思情，但比较难以升起这种情绪，得从人生太苦、感激菩萨救拔这方面起情绪，能感受到膻中收紧，但好像不算是思念的感情，就是感觉苦，请问师父这样的情绪算思情吗，能不能拿来修行？

Taiguanglin：

三日空，能感受到膻中收紧，感觉苦…你这个不能算是参思情吧，思情疑情都算苦情，但是从我们普通人的境界去感受到的不是苦，它并不是痛苦，是（与）没有情绪的状态相对才叫苦，所以说你专注的进入到思情、疑情那种状态的话，是种很轻安的状态，根本就不是苦。你这个不算是参思情，你好好想想过去有没有谈过恋爱呀，特别思念的人，你就把那个对象带入到阿弥陀佛身上就可以了，思念他就可以。思念并不是什么苦情，如果你思念的很严重，产生不好的情绪，激动了那就是另一回事。

2、我现在降魔坐能 40-60 分钟了，但身体气感还没有之前坐 20-30 分钟时候强烈，请问师父，如果没有那么多身体气感，只是坐的时间加长，对身体也有修复功能吗？

谢谢师父！！！

Taiguanglin：

然后下边，坐到一定程度，身体的感觉都会消失，气感也是感觉，它也会消失，身体终归会恢复到平静，平静时候才是正常的，有气感就说明身体还没有通，还在修复过程中，所以过了一段时间之后身体就没有什么感觉了，这才是正常的，身体存在感都会消失。你目前六十分钟是感受不到那种状态的，所以你不要管这些身体什么感觉。

现在很多人问什么身体的感觉怎么怎么样，这个时候什么境界之类的。你有身体感觉，那就是有身体的境界呗，等你到了没有身体的境界就没有身体的感觉，继续坐，一直坐到没有身体感觉的时候就可以了。只要你的身体每天一直都在恢复，每天精力恢复的好，身体以前痛的地方也不痛了，这样都是往好的方向发展的话，就不要刻意的去管那些身体怎么样，好吧。

佳菲猫 666： 2024-07-15 18:34

Tai 师好！

看网上虚云老和尚晚年照片和平常的老人没什么区别，难道没有什么方法，可以练的像一些新闻报道的奇人一样返老还童吗？

Taiguanglin：

佳菲猫 666，虚云和尚照片。返老还童是不可能的，人只可能是向衰老的方向走，但是修行好的话衰老的时间会变得缓慢，会比普通人老的慢一些，可能是年纪越大，差距就越大，可能三十多岁的时候，看上去像个三十岁，然后到五十岁的时候看上去是四十岁左右，然后七八十岁的时候看上去像五十多六十岁这样，所以他一百二十几岁的时候估计也就看上去八九十岁的程度，返老还童是不可能的，只是衰老慢而已。

清风饰月：2024-07-15 18:31

顶礼师父！

我六月向观音菩萨求想要个孩子，当月就怀孕成功了，现在孕期反应很严重，恶心、烧心、浑身无力，经常干呕、嗳气、吐水，每天度日如年，这辈子头一回受这么多苦。

请问师父：这是在集中消业吗？现在我每天有空就念大悲咒，每周放生，回向给我的冤亲债主、并发愿要度了他们，还能做点什么能少受些苦吗？谢谢师父！

Taiguanglin：

清风饰月，怀孕身体有各种不适，只能赞叹母亲的伟大吧。既然自己选择的，只能往好的方向去想。你下边问怎么…除了发愿放生念大悲咒之外，还有孩子的问题，你得发愿度那个孩子，把孩子往好的方向引导，这个也是有必要的。

既然你认为孩子是求观音菩萨得来的，那应该不是什么太差的孽缘，但多多少少也有业的关系，只要能成子女的大概率都有点，你不能说所有孩子一来就都是为了还债，来报恩的，不太可能。虽然说是有报恩的，但起码人家也会拉屎撒尿还得需要照顾，多多少少还得费心思。所以你发愿度他就可能好的快点。

东风 4500：2024-07-15 16:35

请问师父：

1、如果在医院背六字大明咒，并祈请菩萨加持，对患者有无作用？

Taiguanglin：

东风 4500，在医院背六字大明咒，并祈请菩萨加持对患者有无

作用？这个患者是你的亲人吗？你亲人的话你回向给他多多少少有作用，根据你的愿力和修为来看，肯定有作用的。

2、现在打坐久了容易昏沉，是否一直可以放音乐？

Taiguanglin：

还有容易昏沉的话赶紧睡觉，不要放音乐之类的，昏沉就睡觉，睡饱了再起来。然后是打坐一般在一个小时以内昏沉，不至于对脑子产生什么太严重的影响，正常情况下都能恢复的，但是如果超过两个小时，一直处在那种昏沉的状态很长时间，那可能会脑子出问题，所以如果短时间的话不用管，如果长时间的话还是睡饱了再来，要是还是会昏沉的话，那还得多练呼吸和磕头。

佳菲猫 666：2024-07-15 15:51

Tai 师好，

达摩祖师写的《易筋经》和《九阴真经》是真的吗？练习的话，能练出传说中哪么厉害的功夫吗？

Taiguanglin：

佳菲猫 666，《易筋经》是真实存在的，而且现在网上能看到一部分，往外传的是一部分，并没有全部，对强身健体还是很有用的，拿来练练可以。

还有《九阴真经》应该是金庸的武侠小说《射雕英雄传》里杜撰的，我不认为是真实存在的，也从来没听说过在真实世界里有谁练《九阴真经》之类的说法。但是《易筋经》是有，你可以拿来练，但这个和练武，什么厉害的功夫，扯不上太大的关系。按照武侠小说的说法，《易筋经》也是内功，它不是硬气功之类的外功，也不是招式，主要是练内功的，所以对身体健康是有帮助的，但是打架不一定有帮助。

明易 3294959600：2024-07-15 12:35

顶礼 Tai 师！

1、我读大学的时候，爷爷去世，当天晚上梦到他要离开，然后就把自己哭醒了，老人当时在河南安阳，我当时在江西南昌，这么远的距离是怎么感知到的呢？

Taiguanglin：

明易 3294959600，你这三个问题都属于那种神神叨叨的问题，和修行没啥太大关系。但是你既然问了就简单回答一下，咱们已经说了，自性遍虚空，人的意识是可以遍虚空的，所以根本没有距离的限制，如果你的修为到了是完全可以超越距离的。比如说你爷爷去世，你认为是爷爷来托梦的，那在他去世之后变成中阴身的情况下，他是没有距离限制的，可以瞬间来到你身边给你托梦，这个是可以做得到的。也有可能你的思念和他联系的比较紧密，你一直思念他，所以有可能他去世的时候你有感觉到，这个也是有可能的。

2、读大学的时候十二点去墓地，也没发生什么事情，就是有一刻感觉到整个后背发麻，然后回头看到一只猫在不远处盯着我看，我感兴趣的是我怎么感知到的呢？

Taiguanglin：

第二个问题，鬼是阴性的，它比较冷，接近你一般人都能感觉（到），所以有些人是看不见鬼，但是一到那些有鬼的地方就浑身发冷、汗毛倒竖，那种感觉是会有的。所以这个也不是什么特别奇怪的事情，一般感觉灵敏的人都会有，尤其是小孩子们更容易和那些鬼产生感应。

怎么感觉得到？这都很正常的事儿，谈不上什么怎么感觉，你往这个方向努力的话，说不定还能多增强一点能力。

3、历史原因，姥姥在三十四岁死在了广西昭平，2011 年我们去昭平找姥姥坟墓的时候，上午一直找不到位置。当我妈说了一句话的时候，我突然就觉得跟我梦里梦到她说的话一模一样，然后我梦里是下午找到的，于是我就告诉他们下午再来。吃完中午饭之后，又回去找，就真的很快就找到了。当时有一个人从河里捕上来五只甲鱼或者是王八，我们一行人也是对应五个人，我当时就要求家里人买下来并放生，但是家里人不信这些拒绝了，我就一直遗憾这件事情没有说服他们，会是一种上天的暗示吗？

Taiguanglin：

“想放生但是没有放生成功，因为这个事愧疚。”那你现在多放生其它生命也可以，这不需要放在心上，你多放生其它生命也算放生。

“一种上天的暗示”，你就不要想那么神神叨叨的事了，哪有那么多上天的暗示，做个正常人好不好？

4、中医讲呼吸息，那个屏住呼吸的时间段，身体会有哪些微妙的变化呢？疫情前我可以吸气后憋气两分钟，现在只能憋气一分钟，这个该怎么恢复呢~ 如何提高吐气后的憋气时间呢？

谢谢 Tai 师，真的感谢您。以前喜欢钻牛角尖，并且寻死觅活的我，自从学习打坐磕大头后，真的变好太多了。没有这些身体锻炼的话，我可能都没有机会留言了，磕头感谢，磕头感谢，磕头感谢。

Taiguanglin：

还有屏住呼吸，这个我教大家打坐的时候不要屏住呼吸，我在十年前的书上写过屏住呼吸会有什么样的坏处，这个都说过的。

还有网上也（能）看一些张至顺道长的一些关于打坐的说法，人家是修道的，但是他也见过很多在身体上用功的人，什么按住一边的

鼻子，然后吸气憋气这种做法，然后他说这种做法最后都会作死自己。所以身体有自己的调节功能，你不要去管，它就自然而然的会恢复的。打坐的时候就不要去刻意的憋气，没有这个必要，你又不是什么练游泳的游泳选手是吧。

悟正： 2024-07-15 11:02

顶礼师父！

打坐时是通过念经来灭文字妄想，平时生活中衣食住行中，怎样灭文字妄想？

Taiguanglin：

悟正，平时怎么灭文字妄想？最简单的就是念佛，“阿弥陀佛”四个字反复的念就行。如果念不起来的话，文字妄想多那就再选个比较长一点的咒，大悲咒或者中等的咒，大悲咒中间的什么百字明之类的，比大悲咒要短，但是比佛号要长，这样的咒也可以拿来反复的念，念着念着就可以了。

这都是前期的修行，没有什么特别要求这个时间段一定要念什么，随便找个咒念念就可以。一直念到你连做梦的时候都能自动念的程度就差不多了。

偶米大： 2024-07-15 09:55

顶礼师父：

1、关于早晨打坐，中途可以喝水吗，还是打坐前先喝水？

Taiguanglin：

偶米大，早晨起来最好什么都不要喝，我打坐是早晨起来一直到中午什么都不吃的，这是最合适的，因为我在禅房里待过很多年，一般也有人吃东西，但是据我观察，不吃东西的人普遍修为比吃东西的

人要高得多，吃得越少，修为越高，尤其是空腹时间越长的人，中午吃一顿，第二天中午吃一顿，这中间是可能下午会喝点水，晚上可能多多少少喝一点水，其他基本什么都不吃的，一般专注打坐的人，这样反而更好。

你想吃东西了，你觉得渴的话可以喝，反正你也没有到那个境界，你觉得非常渴说明身体需要水，可以喝，但是你要往少吃少喝的方向努力，我是这个意思。

1、打坐过程中，舌抵上腭，有些人分泌出足够多的口水（甚至是满嘴），我自己只是分泌出很少的口水，是不是跟妄想有关？（妄念多，口水分泌少）

（此处没有回答，但后面有师兄问了差不多的问题，师父回答了）

猪猪侠小兔子： 2024-07-15 09:01

Tai 师父您好，我的弟弟从小有先天性心脏病，不会说话，耳朵听不见，有智力障碍，是唐氏综合征，身体协调也不好，动作迟缓。目前我父母去世，他跟着我，从学佛的角度来看，我应该为他做点什么，争取下辈子可以六根具足能够修行

Taiguanglin：

猪猪侠小兔子，你能做的无非就是发愿，然后做功德回向给他，念经念咒回向给他，你只能做这些个，然后是教他学佛，他不会说话，耳朵听不见，但是能看得见，能写字，那抄经也可以，教他抄经，然后让他多看点有关这方面的书，让他正视自己目前的状态。

我不知道这个唐氏综合症是不是脑子不好使到什么事都干不了的程度，或者是完全没有逻辑那种程度，让他知道他的身体这种状态并不是无缘无故的，是有前世因果的，不要过于自卑或者自叹自哀的，

这个没有必要，像霍金那样的人都能活一辈子，是吧？

思佛观佛：2024-07-14 18:35

师父！

1、记得坐禅里说极乐世界的人阳神是粉白色的，极乐世界三十六亿阿弥陀佛是光的意识的状态吗？

Taiguanglin：

思佛观佛，阳神是粉红色的，前提是得有阳神才对。佛是没有阳神的，所以也没有什么光的意识这样的说法，佛是什么都没有的状态，所以根本无法感知到，这是很正常的，一般情况下感知不到才对，除非你已经达到了至少八地以上菩萨，接近于那个境界的话能感知到。

2、每一个佛要是没有区别，又怎么区别谁是谁呢？

Taiguanglin：

“每一个佛要没有区别，又怎么区别谁是谁呢？”如果你一定要区别的话，这个自性本身是全部都一样的，没有办法区别，但是每一个自性在轮回当中所经历的事情这个记忆有所不同，所以你要区别的话就是区别他的记忆，要去读每个不同的佛的记忆，从而可以区别出他们谁是谁。但是这个也没必要，你只要认为有佛在加持就可以了。

3、极乐世界下品下生还有男女夫妻我也不理解，真正的极乐世界您能描述的具体一点吗？

Taiguanglin：

极乐世界下品下生有男女夫妻，这个有啥不好理解的？在这个世界当夫妻的人要都去了那里，还放不下那点男女感情要继续做夫妻，还能拦得住吗？到了那个世界，佛菩萨的加持力非常大，阿弥陀佛加

持力非常大，所以淫欲会骤然减少，可以少到几乎可以忽略不计。

有些人说那边没有淫行，但是是有淫行的，可以有，但是这个淫欲还得看怎么说，我们认为的淫行是生殖器接触才叫淫行，但是在那个世界里，思念也可以看作是一种淫，就像我们天界说的，天人是以思念，只要想一下这就算淫了，那种状态也可以算淫。所以你要说有没有淫行，我说有，肯定有，但是程度和我们这个世界已经不一样了。

而且极乐世界每一层都不一样，下品下生是最下层的世界，那个世界的众生创造能力不那么强，虽然是有点，自己需要的东西可以创造出来，但是他应该是创造不出人来。

但是到再往上几个层之后，那里的众生是可以创造出假想的人来的，有些人他就喜欢在家里开 party，他就创造出很多那种假人来，并不是请真人过来开 party，而是创造出一个假人来，就像我们做梦一样，然后弄几个假人在家里开 party 玩，有这样的人。所以说每个层的状态都不一样，根据境界越高，越往上边是什么都没有的状态。

虔诚的行者：2024-07-12 15:43

顶礼 Tai 师，

目前打坐和平时都能自动舌抵上颚，但吸力不是很大，之前通过双盘督脉和任脉已通过一次。但有的师兄吸力很大，有舌头吸进嗓子的感觉。

请问师父，舌抵上颚的吸力，会随着筋脉的畅通程度和修为的提高，变得越来越大吗？

顶礼 Tai 师！

双盘打坐期间前五十分钟气还在头上没过去时，口水很多，如果这时吞咽有时被呛到，一个小时以上，气从头上过去后再吞咽口水就不会被呛到。气还在头上时，口水满了，是一直忍到气从头上过去后

再吞咽？还是只要满了就吞咽呢？

Taiguanglin：

虔诚的行者，我不知道你打坐多长时间了，你下边说五十分钟也就一个小时多，你就不要管什么口水呀气呀这些，要么你就专注的观想，要不就专注的思念，就这两个就可以了。只要超过一个小时的话，身体已经是开始往好的方向走了，这样就够了。

你别老想着什么我要不要咽口水还是气在哪里，一想这些恢复的就越慢，你干脆不想的话身体恢复的越快，越是对身体不着相不执着的话，身体恢复的速度越快，哪里稍微疼一点，你就想着这里为什么会疼，这么一想，感觉到了哪里哪里就变得更疼。所以什么舌抵、咽口水这些问题，你就顺其自然让身体自己来解决就可以了。

虔诚的行者，你就先观丹田吧，一直观着丹田先修一段时间，双盘打坐要能超过九十分钟开始，再选择观法。观丹田和观想阿弥陀佛不是一样的，观丹田是把注意力放到身体的某个部位，观想是想象你前面站着一个阿弥陀佛，就是脑子里画画，这两个是不一样的。

根据你的描述，你还是先观丹田，把气快速的引过去。身体还没到那个程度的情况下，可能气过去得很慢，五十分钟都（不会）。如果你过去了，坐十分钟马上就会过去那个状态。目前只能先以观丹田的方式开始吧。

发愿西方极乐：2024-07-07 09:57

今天看到世界是一串串小球分布，我很想知道，一个众生是不是有在平行世界，以同样环境、形体生活。佛经里讲，佛讲经显示无数世界，有相同菩萨比如是 Tai 师你，听佛讲经。意思是现在平行世界，有无数相的我在提问。

Taiguanglin：

发愿西方极乐，你说的这个意思是人有很多个分身，是这个意思吗？像什么平行世界，以前看过李连杰的电影英文名字叫《The One》，电影里李连杰杀其他世界的自己，都是长得一模一样的，杀得越多，他自己会变得越来越强，你是这样的意思吗？

是你在别的世界有同样的你，如果你这样理解的话那错了。每个人都是独立的个体，这个意识是没有办法自主的被拆分的，只有有阳神的状态下造了一些特殊的业，它才会被管理员打散，阳神被打成稀碎，有这样的可能性，但是一般人是没有这个状态的。

还有重要的一点，阳神必须是完整的人才能修禅定，阳神哪怕缺少一块在别的地方，他也修不了禅定，所以你在这里学佛，你看了我的书，然后打坐，你能够正常打坐的话，你的阳神是完整的，它不可能会分散到别的地方去。也没有什么平行世界，平行世界是世界上认为是平行的，就是有同样的世界嘛，就像电脑里边硬盘可以分区那样的那种状态吧，可以有。

但是里面的众生每一个都是独立的个体，不可能这里也有你那里也有你，没有这种事的，只有你在这里的报受完了，你可以到别的世界继续受其他的报或者过其他的命运，这个可能，但是不可能同时有多个自己。

临春登台：2024-07-06 15:21

Tai 师好！盘坐时命门处腰椎会凸起，小垫子搞高也会有点，只要把胸挺起才没有，但会有胸闷的感觉，如果是垂腿坐姿,腰则是直的。此种情况不知是否正常.

Taiguanglin：

临春登台，按理说打坐就应该挺起胸，按你说的来说，应该还没到腰间盘突出的程度。挺起胸膛之后，胸闷的感觉是因为你筋膜还没

有扩张开来，所以平时多磕头和练呼吸，把腹肌打开，然后筋膜都放松都扩张开来，这样就没有这样向下扯的感觉，就没有胸闷的感觉了。

平时还得多运动，多练腹式呼吸，先把这个做好，然后再打坐。打坐不行的话，先坚持半个小时左右，然后往一个小时方向一点点努力就可以。不要过度的着急，得慢慢来。

明富：2024-06-27 17:09

之前去医院，医生说二十一世纪的抑郁症啊精神病会很多，我两个病都得过，比较理解大家，所以我想小小的代表这类人问问:

1、怎么区分是得病的幻觉还是冤情债主带来的幻觉

Taiguanglin：

明富，怎么区分幻觉和冤亲债主？冤亲债主是更容易在你睡梦中来的，幻觉大部分都是白天，冤亲债主更容易在睡梦中来干扰你，这个时候他们更容易影响人，白天难一些，但是幻觉是白天更容易了。

还有一个方法就是，如果冤亲债主的话都会妨碍你修行，所以你去念《地藏经》或者去寺院，反正走修行这个方面努力的话，他们会想办法干扰你，让你变得更痛苦，你就拿这个判断一下就可以了。

2、如果是得病的幻觉，那是否不适合打坐参禅，只适合拼命念佛？

Taiguanglin：

然后“得病的幻觉，如果是得病的，那是否不适合打坐参禅？”先多放生，然后做功德回向，然后念《地藏经》，然后发愿度他们，这样，好不好？

3、对于年龄稍大没那么多时间用磕头修复大脑的人来说，应该

怎么修行或者怎么选择修行方向，继续发愿去极乐世界吗？还是发愿去别的世界稳妥？

Taiguanglin：

下面问题，已经年龄大的人怎么修行？最简单的方法就是拼命念佛，一切都放下，就拼命念佛就可以了，别的都不用想，然后有条件的人就多做功德来提高往生的概率，功德够了的话，说不定很容易的就过去了。主要还是平时专注的念佛，这个至少能做得到吧。少打别的妄想，然后自己念佛不行的话，也可以放个念佛机在那跟着念，听着声音一想起来就跟着念就可以了。

4、我个人觉得抑郁症啊精神类疾病的人今生内心是比较善良的，但是思绪容易不着边际（也可以理解为多想吧），这种求生极乐世界临终正念会不会不容易生起，中阴境的时候生病阿弥陀佛会加持吗，如果去了极乐世界病会不会完全好起来？

Taiguanglin：

“求生极乐世界临终正念会不会不容易生起？”这要看修的怎么样了，如果真的已经修的差不多了，那就不能算是抑郁症啊精神类疾病了，有修不好的情况下才会说那样的话，就看平时怎么努力了。这都没有办法（说），每个人的状态都不一样，怎么能说是临终正念会不会不容易生起，这个个例只能个例来分析。

“中阴境的时候生病阿弥陀会加持吗？”中阴境是没有办法生病的，你说的是死的时候人在生病，所以很痛苦，如果痛苦的状态下，人的注意力全部在痛苦上忘记念佛的话，那这个加持力会减少，所以说平时多念佛就是为了降低对身体的感知度，可以说专注的时候让你忘记这个身体存在，哪怕身体有点病痛也能让你忘记。

然后“去了极乐世界病会不会完全好起来？”极乐世界的人是没

有病的，这个倒是可以放心，你只要去了那里就没有病痛。

5、还有就是前世做了什么样的事情会有这种果报。对于不能往生的人来说，如果是性格问题，那做什么事情可以积累福报不要再生这样的疾病，这种精神类疾病会一直累世伴随吗

Taiguanglin：

还有你下面又问因果的问题。精神类疾病的人，无非就是两种情况，一个是自己想的太多了，妄念太多，然后逐渐变成情绪越来越重那个状态。

也有的一般来说那种不好的、有自残倾向的那种精神类疾病，或者被害妄想症，总想着有人在伤害自己的这种精神类疾病，都是和别人的业导致的，就是曾经给别人造成了很多精神上的痛苦，还有伤害了其他众生，这些痛苦的情绪都反映到自己身上，才会变成这样。

逍遥梦见沧海： 2024-06-25 20:59

老大，得了灰指甲、甲沟炎能不能不吃药治好，吃药说是伤肝，伤不起啊，不然拜佛经行，脚都不好使。

Taiguanglin：

灰指甲、甲沟炎，先把饮食调好，不该吃的都别吃，什么肉、海鲜、蛋奶都别吃。然后是打坐磕头，如果真的觉得很痛苦的话，你该吃药还得吃药，先把病治了，然后再谈什么伤肝、肝的排毒问题。不过一般如果你觉得还不是很疼，不影响生活的话，可以继续修行，还是按照正常的步骤，发愿，然后做功德回向，然后求佛菩萨加持。

还有一种以前听说的办法，我自己倒没有用过，但是有人说有用，就是做大悲咒水，每天起来对着一杯水念四十九遍大悲咒，然后喝一半，再拿一半兑水洗手洗脚，把你病处洗一洗。

麈：

顶礼 Tai 师父！观经里下品下生的人一辈子没修行，临死前才知道念佛求往生，他们肯定没有戒肉，那意思是说不戒肉也能去极乐世界吗？

Taiguanglin：

麈，起名字最好用大家容易懂的普通字，起这种稀奇古怪的字，还得找……。《观经》的下品下生，临死前知道念佛往生，理论上首先是戒肉，没有吃肉的习气能达到这个标准，但是如果你还留有一点习气的情况下，可以拿功德来提高这个概率。

还有一个就是大愿，你有普度众生的愿或者急切的非常渴望往生极乐世界，这个愿望大到一定程度可以暂时盖过你的习气的时候也可以往生的，理论是这样的。但是对于我们现在的修行人来说，就不要想这些投机取巧的方法，你还年轻的话还是先戒肉，正常的把这个标准全部达到，然后就可以很容易的去了。

S N Z Y L G：

Tai 师父好！

1、双盘第一次通督脉后，感觉后脖子左侧像是有根血管还没完全通开，但玉枕穴先打通了，后面双盘上坐后，气就直接走督脉了，没有之前气脉通脖子左侧时哪种剧烈的疼痛了，请问师父，后脖子左侧没完全通开的地方，什么时候或满足什么条件，会开始再次疼痛疏通？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，双盘哪个穴位什么时候会通，这个是你自己的事情，我怎么好判断。但是如果你问我，我是通常通了一个穴之后再过

三个月到四五个月，基本不到半年就会通下个穴，因为我是比较精进的，那个时候打坐比较精进，所以通的还算快。但是都有一个过程，有时候就会梦见观音菩萨来碰一下之类的，也有这样的梦境，然后很快就通了。

可以说有些时候通是靠自己通，有些时候是在佛菩萨加持下通，所以自力和他力两个都得用好，不要只想着靠自己拼命，你的大愿到了，你有大菩提心的话，菩萨真的会帮，该通的时候给你直接打通，这个是没有什么，对他来说是最简单不过的事了。所以对我们来说还是发愿最重要。至于我们的身体，你越不关心它身体通得越快，所以尽量不要去管那个通不通的问题，你只要每天打坐，把时间坐满就行了，把时间一点一点往上加，能加到哪里就加到哪里。

2、双盘上坐舌抵上颚后，舌头尖会发麻，舌头尖上面的气泡像是在爆炸，就像小时候吃跳跳糖一样的感觉，是什么原因？

Taiguanglin：

还有舌头上的感觉像爆炸一样，十年前的书上说过了，不是你的舌头上什么感觉，而是打坐的时候会修复脑部的一些神经元，它被修复的时候会感觉是像舌头或者身体其他地方，或者耳朵上有什么爆炸的声音，眼前会一闪一亮那种感觉，但都只是在视神经耳朵神经这些个反映到大脑上的神经元的地方会通的时候，大脑细胞修复的时候，会出现这种刺激性的感觉，这个很正常，不用管。

老耿：

Tai 师好，念佛的时候为了能更好摄心，是否可以按照下面的方法进行修练，以下内容摘自《净土禅入门》，可作参考：“调息念佛：心念，每时每刻不断变化，倾刻千里，最难调伏，而念佛法门，实是

收摄身心最稳妥的方法。这法门，用深信切愿来支持一句弥陀名号为纲要，不但下手简易，随时随地都可以念，念到念而不念，不念而念，自然有机会入定。

为了使念力容易纯熟，在坐中调息念佛，实是一个用功的好方法。方法如下：在禅坐时，心中跟随自己鼻端的呼吸来默念“阿弥陀佛”的名号。可在吸时念“阿弥”呼时念“陀佛”或者呼时念“阿弥”吸时念“陀佛”。念时的快慢可随呼吸的长短，总以不急不缓，听其自然为宜。这样在坐中万缘放下，安心默念，随着呼吸出入的自然规律佛号也就随之而念念不断。心息相依经过长时间的练习，心会越来越清静，气息若存若亡，而一句佛号仍绵绵密密，嘴里念清楚耳朵听分明心里想清晰，不散乱不昏沉，渐渐证入无念无不念的境

Taiguanglin：

老耿，你说的净土禅入门里的方法，你都可以试试，前期你用什么方法能够让你专心的念佛，都可以拿来试试，没有什么好不好的问题，每个人根基都不一样，可以适应的方式都不一样。我在一直教大家参思情，但是也有人说自己参不起来，只能参疑情，那也可以呀，反正大方向路对了，一开始前面的各种修法怎么选都无所谓。

你觉得按照他的念法能让你专心的念佛，那就可以先念着。但是你要知道，这个念佛它只是文字妄想上做功夫，这是最低层次的，然后是观佛，观想阿弥陀佛，然后是思佛，思念是最高层的。所以你把这个理论体系都掌握好了，都理解了，然后就按照你目前的境况，随便选个法门来修一修就可以了。

山烨：

顶礼 Tai 师父！有的时候忏悔、发愿、诵经咒时，有手臂和上半身起鸡皮疙瘩的感觉，同时这种感觉从身后朝头顶传达，感觉也比较

舒服，这是怎么回事呢？和气脉和冤亲债主有没有关系呢？请师父开示。

Taiguanglin：

山烨，感觉从身后朝头顶传达，这就是气通的一种感觉而已，不用管，只要是身体觉得舒服了，经过之后身体越来越舒服，打坐的之后身体越来越好了，精神越来越好，这就可以了。

不用管这个事情，什么身体什么程度，什么冤亲债主，这些不用管，只要正常让身体越来越健康的都是好事，你不用刻意的去追求什么感觉，也不用非要探究这里边什么原理，这些没有必要的。等你到了一定境界可以舍弃身体的时候，你再往回看身体，就知道身体是怎么回事，这很简单的。

薛祖宜：

师父午安，下行文明对科技需求和上行文明是否逆向？感觉上科技对社会长远是堕落催势的挂钩。

Taiguanglin：

薛祖宜，科技本身是没有问题的，上行文明下行文明都有科技，都可以给同样的科技，但是人怎么用才是关键。下行文明的人，像我们目前这个世界的人，有杀戮的习气，喜欢杀戮，所以任何东西拿到他手里，他都会拿去做成武器，先用在战争上再说，这是下行文明。

但是上行文明是拿来做好事的，所以往做好事的方面功德积攒的越多，所以寿命就会越来越长，所以说科技不是逆向的。所有文明科技都是正向的发展，越来越多，但是有杀戮的文明里科技越发达，用来杀人的效率就越高，所以福报就越快的减少，理论上这样，并不是说我们说现在的人比过去的人年纪大，这以前讲过的。

妙音：

顶礼师父！年轻时无知接受邪淫关系男人捐助的一万二千元钱（理由是瞎编骗人的），现在想还给他，人现在也不好找了，断除关系多年，也不想再见，可否把钱放生功德回向他的方式还他。

Taiguanglin：

妙音，当然你可以把它放生回向给他，这也行，这个倒无所谓。问题是我觉得这个事也不能全怪你，因为人家也有这个需求，你不能说这个是坏事或者好事，从这个角度来解释，还是说你情我愿嘛，只能这么说了，你情我愿，你有这个需求，人家也有这个需求，所以说你也没有什么对不起他这个事儿，你先把这个心结放下。

你没有做对不起他的事儿，哪怕你瞎编个理由骗了他的钱，但是你和他保持这种关系，他就应该为此付出一定的代价，这也是他能接受的，所以他给你这些钱。你不要把这个过去的事一直放在心（里），没有必要的，该放下就放下，好好修行就可以了。

木恩达卡：

顶礼 Tai 师！

1、如果打坐所缘境要放在腰部以下，可是如果观想的话肯定是用头部观想，请问这个会不会有冲突呀

Taiguanglin：

木恩达卡，你说的观想和观想两个是不一样的，观丹田是把注意力放到丹田，或者是把注意力放到身体的某个部位，好好感受专注地去感受那个部位的感觉，这是一种观法。

还有我们说的观佛的观法是在脑子里画画，闭着眼睛啊，假想你前面站着阿弥陀佛，你就勾勒出他的模样，大概的想象你面前站着这么一个人，这样想象肯定是用头部的。

同时，另一个你说的观注意力，把注意力放到某个地方去专注地感受，其实也在用头部，两个都在用头部，所以这两个中间选一个，不要同时来两个，同时根本做不到的，很难做到，没有必要的。

2、怎样才能不分别对待远近亲疏。

Taiguanglin：

怎样才能不分别对待远近亲疏，你是怎么分别对待的，那就不那么做就算不分别对待。怎么说这个事情，哪怕是真的菩萨下来度人，他也会带着分别心来度的。

在菩萨的境界没有分别心，但是一旦开始下来度人了，那菩萨肯定是根据人的情况来分别对待的。在菩萨的视角看众生，首先分两种，一种是有修行的人，一个是不修行的人。不修行的人就爱死不死嘛，人家本来就在生死中轮回，你管不管他都会该干的事该干，该死的时候就会死，你不用去管这个，至于修行的人好好引导。

然后这个修行的人再分成两种，修行的人当中有大菩提心的人和没有大菩提心的人这两种，没有大菩提心的人大概率都是为自己修行的，求境界求财这些，这些人稍微引导一下，到了该发大菩提心的时候，看看他能不能发，不发咱就搁那搁着不管了。

然后继续指导那些发菩提心的人，这是菩萨这么对待的。菩萨都有分别心的。其实在度人这个事情上，我们不可能把所有人一概而论了，谁愿意学谁不愿意学，愿意学的多教点，不愿意学的就拉倒，这个才是正常的。

所以说对于普通人来说，你要远近亲疏怎么对待？你对和你亲近的人，对你有恩的人，尤其是父母这些对你有恩的人多好一点，这是对的，对你没有恩的人就远一点，这也是对的，没有问题的，这很正常。所以你只要不去害人家就可以了，不用管什么远近亲疏。

青骢踏露行：

顶礼师父，请教师父：您传授的这些完整逻辑的内容极为希有殊胜，过去几千年来在人间佛经里从来没有出现过，天界人福报大，并且还有弥勒菩萨在兜率天讲法，那在天界是否公开过这些内容？有的话人间的大修行人定中去天界的时候为啥不顺便带下来传播啊？团队规划的剧本方面的内容肯定不能提前剧透，那其他的也不让传吗？

Taiguanglin：

青骢踏露行，什么时候传什么样的佛经内容，这个都是规划好的，是教职业的人专门研究，然后经过无数次的实验，到不同的世界做过实验之后，觉得这样的传法适合，拿出来的顺序适合，所以才这么传。

最开始佛主要是讲小乘内容，然后在后期讲了一部分大乘内容，但是他没有全讲，真正大乘是到了龙树菩萨这里，才形成一个完整的理论体系的。他已经和释迦牟尼佛那个（时候）过了几百年了。

到了中国之后又开始出现净土法门，善导大师开始。之前，净土法门只是佛提过，但是没有那么提倡，不像现在这么普及，到了中国之后才开始普及的，都是有计划的投放内容的。

因为就像你说的一样，有些内容提前剧透出来的话会影响到整个文明的发展进程，所以不能随便透露。你说有没有大修行定中去天界看到，这个有啊，有大修行在定中看到佛在灵山讲法，所以把它写出来了，有这样的佛经。

像我们刚刚讲过的《圆觉经》，那也是佛入灭之后出现的佛经，你不能说这些佛经都是随意出来的，而是都是刻意安排好的，到了什么时候该出来的就放出来。

弥勒菩萨在兜率天讲法，有没有公开，那得看什么人吧，再来人讲法对内部的一些人是可以讲一些高端内容的。对入室弟子，再来人

也会讲讲那些比较深的内容，不对外公开的不普传之秘法也会讲的，但是不对外讲而已。

所以有些很短视的人以为自己不拜师，就在外面随便看佛经，就可以把佛法都给了解的透透的，那都是做梦。你得遇到这个机缘，有些内容只遇到有些人才有可能知道的。

所以我现在讲这些也是到了这个时候可以讲了才拿出来讲，而且是上面授意允许讲。每次讲之前，有些敏感的内容我都会问问咱们的大领导，问问观音菩萨可不可以讲，然后录好了再放一段时间，过一两天看看有没有什么变动，然后再放出来的。

所以所有的内容都是计划当中拿出来的，并不是随随便便想怎样就怎样。我们这里就有一位非常聪明的人，就是那位师太，她还对别人说，我现在讲大乘内容是我自己瞎讲的，不是上面授意讲，也不知道她怎么想的，净说这些稀奇古怪的话，我倒是很佩服她，但是她这个人是没有逻辑的，有些事情你只要用逻辑好好想想，就马上能想通。

怎么说呢，放佛经的顺序也是，你把内容仔细想想之后再回看人类历史和佛教的历史，再往回看的话，有些内容放到一千年前讲出来的，估计会乱套的，真的会乱套的，所以不能。

一页纸鸢、千念花：

顶礼师父！在家人可以看出家人的戒律么？

Taiguanglin：

一页纸鸢、千念花，在家人可以看出家人的戒律吗？这个原则上是不让看的，为什么？因为看完之后就拿戒律来对照、监督那些出家人，以在家人的身份去监督出家人，然后就怎么怎么攻击出家人，实际上出家人该怎样就怎样，从在家人的角度是没有必要去管的，除非人家是当着大众犯杀盗淫妄酒这些根本大戒，当着大众犯的，他也没

有廉耻之心，这样的可以远离，最多也就远离而已，但是其他事情，你作为在家人就没有必要去管，毕竟人家愿意出家了，舍弃了很多人间的那种享受出家了，光是这一点也已经不错了。

以前我刚上山修行的时候，也对一些周边的年轻和尚们做法很看不惯，比如说打飞机，闲来无事就跟人聊一些什么八卦知识，理论上戒律上都是不让的，但是后来修为到一定程度就不再计较那些事了，人家已经年轻的时候愿意出家了，舍弃了很多人间的那种好玩的事情，认为快乐的事情，那些都放弃了，跑到山上来修行，偶尔憋不住打个飞机怎么了，你不能因为打飞机就说人家要受什么果报之类的，像有些人说打个飞机会下地狱，每个精子都是生命的这种屁话，你要这么说的话，全世界男人都得下地狱，是吧？所以这些事情在家人就没有必要管。

莫西：

Tai 师父， 唐朝时候中国也就六千万人吧，现在十四亿。 正法既然是在凋零的，人的福报越来越小了。人口怎么还越来越多了？

Taiguanglin：

莫西，现在人口众多，是因为传法到了后期，所以故意降低投胎人的标准，让那些目前还只能当个畜生的人，先提前到人间来了，所以导致人口众多，我只能这么说了。

当然放这么多人上来的目的是让他们接触佛法，他只要知道这个世界有佛法，这也算是可以的。哪怕生在其他任何世界，阿拉伯世界也好，西方世界也好，你只要在教科书上学到这个世界有三大宗教，有一个叫佛教，有一个叫释迦牟尼的人，光是这样，一旦知道了，也算和佛结了最初级的缘。所以现在放这么多人出来，就是故意给他们结缘用的，大概这么个目的。

石磊：

师父好，顶礼师父！请问师父我喜欢一个人或者我想报答一个我喜欢的人如果有了性生活而我又有家庭孩子，这个以后我还能修行吗。

Taiguanglin：

石磊，你作为一个有家庭的人，报答一个人有必要非要和人发生性生活吗？这是什么样的道德观念？我也不好说什么，但是做了，咱们只能说圣人也有过去，罪人也有未来 杀人放火干多了坏事的最后修行也能离开的，也能解脱的。所以，以后不再犯就可以了。

有些人价值观有点和我们理解的不太一样，非要报恩，非要有性生活，这怎么想的，我不知道。给钱也算报恩，或者就用别的方法也可以吧。既然有了，那就好好修行，过去的事不要管了。

佛经里也有个佛的弟子，那个弟子的名字翻译过来就叫手指头项链，好像这个故事也讲过了，因为这个人学了什么外道邪师蛊惑，然后想要连杀一百人还是多少人，他就可以升天了怎么样的，所以这个人在路上疯狂砍人，然后路上的人全逃了，但是他就找不到人，最后要砍死自己的亲妈，这个时候见到佛，被佛陀降服，然后收服出家了，最后这个人也证果了。所以说过去犯的戒好好忏悔以后别再犯，你曾经伤害过的人，你都发愿度他们，这样就可以了。

从现在开始好好修行，中国人也说了，朝闻道夕死矣，过去的我已经死了，自从闻道之后，闻了正法之后，过去的我已经死了，从现在开始重新做人，好好做。

王顶：

顶礼 Tai 师父！请问，发菩提心的前提下，念阿弥陀佛四字宏名，即，持名念佛。念佛的定力，从功夫成片，到一心不乱，再到净念相

继。能不能往生？看元音老人的开示，督摄六根、净念相继，中的净念是无念，能所脱落？因为，目前做不到师父说的思情念佛，所以，有此疑问。

Taiguanglin：

王顶，我不知道你多少岁了，如果年轻的话还有时间就多练练。还不需要拿现在境界判断能不能往生是吧？按你说的净念相继，如果按照你的理解的话就是文字妄想上把四个字念到一心不乱的程度。

后面说督摄六根，就是在注意力这个层面上，把注意力都集中到一处上专注的念，这样理论上也是能往生的，但是你得先有往生的大愿，发菩提心和往生的愿是不同的愿，菩提心是菩提心，往生的愿去西方极乐世界的愿是另一个。所以你要去极乐世界，还得先有这个去极乐世界的愿，再拿功德来提高概率，然后修为修到哪里算哪里吧。

理论上说你做到真的死的时候还能一心不乱的念阿弥陀佛的话，哪怕是文字妄想层面上一心不乱的念，那也差不多可以，只不过概率较低而已。念不是文字妄想，应该是到了那个境界的话，就是迫切的盼望，还有思念的情绪很强烈，思念阿弥陀佛，思念极乐世界这个愿望很强烈，这样才能往生，而不是单纯的拼命念“阿弥陀佛”这四个字的文字妄想。

所以还是趁着年轻多修，现在还年轻，不需要现在就开始想着，现在境界能不能往生这个问题，好吧？总之理论上是可行的，但是还得加多努力。

顺三公子：

顶礼 Tai 师！在医院住了十六天，期间每天坚持念经施食，某晚念长寿咒睡着了，一位模糊的女人说“唉没用的，我以前也跟你一样…”。七天前被鬼压床，清晰的明白那位抢救室里生孩子死去的扎

着俩马尾的年轻女人叫杨丹，她正睡着隔壁床位上，她需要我跟她说说话，于是梦里我对着隔壁床位大喊“杨丹，杨丹，起来我跟你说话”，旁边的病友都被我叫醒，我看着病友起身去 WC 走过又走回，以为自己醒了，没想到只醒了一层还有一层被她压着；于是我念大光明咒，她居然知道代表心毗卢遮那佛…那天我遇到您讲《宇宙的起源》忽觉醍醐灌顶，唯心所造才招来她们，于是梦里不再害怕，后面几天情绪高涨病都好了。但是昨晚又来了（昨天出院昨晚在家睡）翻来覆去睡不踏实，忽见枕头右边一台老式碎猪食机的金属机器，人形那般高、方形喇叭内陷、四角外扩、粘满好多碎屑样的陈年老垢，明白那是我的业，梦里我发愿“等着，依金刚般若波罗蜜经定要把我所有业都消干净”，瞬间右后方传来一男声“呵呵”，被吓醒了，这呵呵充满了嘲讽不屑一顾、看好戏一样的戏谑，现在还萦绕耳边。以上三次总结为梦里经咒和正念无用，并且梦境会影响现实，梦里干不过她们，早上看见窗帘褶皱像戏谑的笑脸，又怕又气上去扇它耳光，情绪不好烂事连连，工作糟心，领导打电话来对病假若有所指…我像个孤儿一样闭门造车，无助又执着，各方面需要开示，祈请 Tai 师开示，为何不在十年前我还无虑无染的时候遇到您，现在给您添麻烦了！

Taiguanglin：

顺三公子，开始修行之后，会有一些个冤亲债主来捣乱，这个都是很正常的现象。继续修行，然后把功德回向给他，然后发愿度他们，也就这样了，然后多做点功德。然后尤其是你心中没有恐惧，遇到他，你就该忏悔就忏悔，该念咒就念咒，主要还是先念咒，念大悲咒或者楞严咒之类的，把一个咒念熟了，自然而然的在睡梦中念起来的时候，就没有那些个冤亲债主能干扰你了。

虽然受报是肯定有受报的，但是不会在睡梦当中或者这种精神恍惚的时候被冤亲债主骚扰，所以还是先选一个咒拼命念。你这个情况

还算轻的，比这严重的人都多了去了。

不忘初心：

感恩 Tai 师父的每日法语，弟子有点疑问，娑婆世界的众生都是从佛堕落而来的吗？

Taiguanglin：

不忘初心，娑婆世界的众生都是从佛堕落而来的吗？都是啊，不是从佛堕落那从哪里堕落而来的呢，肯定都是。所有众生都是从佛堕落而来，所以才有可能成佛。如果众生本来是众生，本来是凡夫，那谁也没有办法保证凡夫能成为佛的。但是因为所有凡夫都是从佛堕落而来的，所以肯定能回去的。

先拜众生再拜佛：

最近天气异常酷热，磕大头有时开空调，就比较不累，一样的时间可以磕更多个。 有时候又觉得热就忍忍，不开空调，流汗当作排毒，但体力消耗实在快。 想问师父，如果开空调可以磕到七百个，但不开空调只能磕到五百个，建议开空调或者不开？ 不开空调流汗比较多，是否排毒效果更好？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，要不要开空调，要不要磕五百个还是七百个？这个你随意，这个不重要。我个人认为不开空调磕五百个也就够了，还是以自然环境为主，尽量少依赖这些科技。空调空气转过来之后，里边也有一些灰尘之类的，比自然空气不太好，我个人这么觉得。除非你把里边洗得干干净净，再放点什么消毒药水之类的，但是这个也有影响，所以还是不开空调最好。磕五百个就五百个呗，没必要非要

强迫自己磕那么多。

小鱼自在：

Tai 师父,可以讲一讲您消业的经过吗。

Taiguanglin：

小鱼自在，消业的经过，我自己的故事。说实话前面已经讲了，传法的时候不能乱讲自己的过往经历，以免引起不太好的后果。专门讲法就是专门讲法，自己的故事，不是佛的状态的情况下就尽量少讲，所以以后看机缘吧。

觉：

顶礼 Tai 师父！ 恭请您开示： 《楞严经》中对耳根法门特别推崇，因为耳根法门对娑婆众生相对而言更适合。 在《法华经》的《法师功德品》中佛陀明确地讲述了受持《法华经》可得的眼耳鼻舌身意六种功德，其中鼻根功德只有八百，但佛陀却用了最长的篇幅讲述鼻根的种种殊胜功德，甚至超过了对耳根千二百功德的描述，请问您，这个部分佛陀是有什么特别的启示吗？ 十分期待Tai 师父您讲解《妙法莲华经》，愿您早日开讲《法华经》利益无量众生！在此： 至诚恭请 Tai 师父开讲《法华经》! 在此： 至诚恭请 Tai 师父开讲《法华经》! 在此： 至诚恭请 Tai 师父开讲《法华经》! 最后一个小问题请问您： 现在心理学非常流行，可是有的心理学流派侧重于强化当事人的自我，或者侧重于顺应于这个时代主流的价值观所标榜的幸福快乐健康正确…的标准，但这些东西只不过一种流动的变化的虚妄的构建而已。所以有的心理咨询往往是用一种所谓的更“健康”的妄想来代替一种所谓的不那么“健康”的妄想，以妄止妄。比如一个人可能原本比较抑郁，可能本来挺善良的，经过某些心理治疗或分析之后，

变得自我很强，什么都不信就信自己，口无遮拦无所顾忌想说什么就说什么想怼什么就怼什么…，心理咨询师以为是帮助了人，觉得让他情绪有出路了，能够“做自己”了，可是从佛法角度来看，像类似这类情况，这算是帮了，还是在造业呢？您怎么看待当代心理学以及相关行业？　　　感恩 Tai 师父!!!

接着刚才的问题再问 Tai 师父一个问题：现在有很多心理学从业者是学佛修行或者多多少少跟佛法的理论或方法有接触的，怎样助人而不造业，工作和修行形成助益合力？您对于心理行业工作者特别是其中的修行人有什么指导、建议、提示、忠告…吗？恭请您开示！感恩您！

Taiguanglin：

觉，心理工作者怎样助人而不造业？这个是只能讲你的故事而已，信仰是没有办法强迫的，说服也有难度，所以说如果有人来问了有这样那样的痛苦，你也可以说说你自己的经验。

当然有些心理咨询师是不跟患者说自己的一切事的，也有这些人的。我对这个行业，不能说完全不了解，因为周边也有人从事这个，多多少少有点了解，但是有些人是坚决不跟患者提自己的事，有些人是可以说的，可以说的情况下那就讲讲自己的故事，自己因为什么情况，后来接触佛法之后有了怎样的变化，你可以这样简单说一下。

不要强求，不能把这种宗教信仰当做一种疗法来向人推广，这是可能会出问题的，有可能对别人对自己都会有影响，会违反这个行业规则。就按照正常的心理学的工作流程来做，然后有必要的话稍微讲讲你自己的故事，自从你学佛之后有什么变化，这个稍微讲一下可以，当然这个时候起码你跟病人已经建立了一定的信任，才能讲这些的。

然后工作修行形成助益合力，怎么办？我个人是尽量把工作和修行分开来做的，修行是你每天找个专门时间，两个小时或者三个小时

专门打坐磕头念佛，然后平时能做就做，平时有闲工夫就念念佛啊念念经，这个可以，但是最好是专门拿出个时间来做，而不是一开始从初学的状态下就想着把工作和修行全部合二为一，平时也是念念不断的念佛什么，这个不太可能的，所以一开始都是分开来做，先专注的找个时间来念经念佛打坐磕头这些个。

觉，耳根圆通和鼻根两种法门，为什么在鼻根上讲更多？因为初学更适合鼻根，初学耳根比鼻根要难度更高一些，但是修为高的人更适合。呼吸它是有进有出它在变化的，而耳根是没有变化的，听觉一直存在，用功不在听某个声音关注在听某个声音上，而是关注在听的能力上，耳根是一直处在开放的状态，所以叫千二百功德，这个眼睛耳朵都是。但是佛在经里讲的时候，眼睛还没有到千二百，我记得是这样的。

但是理论上说上三根都是始终开放着的状态，而鼻子是进进出出有变化了，那好比比如说你前面有一堵白墙，让你把注意力全部集中在这个白墙上盯着一直看一直看，对于初学来说，这个容易呢还是在白墙上有一个洞，洞里边有一个小鸟，小鸟蹦出来进去蹦出来进去，它在一直进进出出，它有规律，你把注意力关注在进进出出的小鸟上更容易呢？你比较一下。

应该对初学来说，白墙上有东西在一动一动的时候反而更容易，但是对于修为高的人来说很烦的，有动的变化就很烦。所以鼻息是对于初学人来说的，就是有这种进进出出的变化更容易让你把注意力集中到这个变化上，但是等过了这个阶段之后就不需要变化了。

还有心理学的问题，什么变得自我很强，什么弗洛伊德的心理学派，还有一个叫荣格的，荣格是什么强人的心理学那种说法，就是把一切都合理化，认为自己是最强的，这么想的确也有他的道理。我们度人也好，心理学也是一种针对人做的事，那都是讲根基的，每个人

不同的情况。

就像小孩子，有些小孩他很自卑的，这种小孩你就得平时多鼓励他，让他强化自我，好吧。但是也有一些人贡高我慢心很大，自己觉得自己很了不得的，谁都不放在心里的，这种人就得多打压一下。所以每个人不同的状态，不同的用法，不同的治疗方法，所以你说的这个方法就得看什么人。

躺平少年：

Tai 师父，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲。念大悲咒也会得到观音菩萨加持...

1、但是观音投胎成了达摩，他的法身全消失了，这投胎成人期间，怎么给恭敬他的人、念大悲咒的人提供加持？

Taiguanglin：

躺平少年，问题一，观音投胎达摩的时候，他的法身就消失了，这个时间段修观音菩萨法门的人能不能得到加持，是这个意思吧？为了这种情况，所以我们有二人一组二人搭档的规则，就是一个人投胎的时候，另一个人一直一边指导他，还一边帮助这个人的信众们，所以现在大势至菩萨投胎在人间，你现在念大势至菩萨，那就由观音菩萨来继续加持，这个是没有问题的。

2、整个法界有无数新佛出世，请求极乐世界传法的世界肯定非常多吧。 为什么这次三千年传法活动，观音，大势至菩萨，会亲自投胎嘞？完全可以交给下面的等觉菩萨做吧。

Taiguanglin：

第二个问题，为什么这次三千年传法活动观音、大势至亲自投胎呢？这个是阿弥陀佛这么规定的，你问问他去吧，我们只是服从阿弥

陀佛的命令而已，他怎么想的你去问他。可能他觉得这个娑婆世界也算是给释迦摩尼佛足够大的面子。

第一次投入所有的六大法王全部出动，这在极乐世界也算是有点稀有的事，通常都是各自带自己的团队去不同的世界传法。观音菩萨带的团队当中也有人王职业的人，也会从人王职业首座法王手下调一些人给他，让他去用，但是很少有六大菩萨一起来的。

王顶：

顶礼 Tai 师父。 请问，百字明，七佛灭罪真言，等咒语消业吗？大概是啥原理？

Taiguanglin：

王顶，百字明、七佛灭罪真言等咒语消业吗？原则上念咒只能做到大灾小受，提前受报，这个是可以做得到，但是消业最后还得受报，所以不能说念咒就可以完全消灭业报，这个是不可能的。但是你这么念前提是你得先忏悔，然后最好是发愿度冤亲债主，这样的情况下，他那边会发生改变。

冤亲债主会适度的放弃一部分报仇，或者报仇的强度，他那边会稍微放弃一点，所以你在这里受报的痛苦程度会稍微降低一点，但是最终大概率都得受报，如果是完全不想受报的话，就得和冤亲债主进行和解，找菩萨进行仲裁什么的。

毛麞水：

顶礼师父！

1、之前问过这个问题，但没看到回复，唯有厚颜再问一次，关于身体制造高能血，可以由智能手表或血氧计测量的百分比数据来评估自己的数值吗？例如 98-99%。腹式呼吸时，跟身处的场所（例

如森林或密室）氧气浓度，于制造高能血有影响吗？

Taiguanglin：

毛麈水，关于高能血这个问题，去氧气多的森林这些地方？密室应该不是氧气多的地方，除非故意放了氧气什么的，去森林什么空气好的地方的确多多少少有点影响，但是影响不大，最终能不能吸收氧气还得看你自己血液里的血红素的量来判断的。

所以上面什么用现代测量仪器来判断，我觉得凭你的感觉来判断更好，因为产生高能血是从腹部开始，小腹开始发热，有这样的感觉就对了，没有这样的感觉说明没什么感觉。但是也有些人身体本来就好，有些人本来就会腹式呼吸的一些人，也有存在的，这些人就感受不到什么就腹部发热，因为他们本来就处在那种状态。

2、关于《打坐满三小时，最快 120 坐，慢者 200 坐能通脉》，请问是指降魔或莲花各自独立计算还是可以合计呢？还有就是对于两边未通的人，我有时因为时间没能连续每天坐三小时有时两个小时，间断了有影响吗？应该是选择先坐通降魔一边好，或是每天轮换左右好呢？(抱歉师父，请为我弟子解惑)

Taiguanglin：

毛麈水，关于打坐的问题，我建议是每天，一天你只能打坐一座的话，那就一天降魔坐，第二天换莲花坐这样。如果一天可以两座的话，早晨空腹的时候就用莲花坐，然后就中午吃完饭下午或者到晚上消化差不多了，再降魔坐，这样比较好。我看你的意思是一天可能只坐一座吧，那就一天一个换着来。

还有能不能打通，每个人状况不一样，有些时候还得靠佛菩萨加持，单靠自己有点难度，有些时候佛菩萨那么点一下就可以打通了。所以说引发佛菩萨加持的条件也都讲过了，每个人都不一样。

至于单纯的靠自己的打坐来冲时间来坐的话，理论上一般一天能坐三个小时的话，四五个月不到六个月差不多了，一百二十座就是，满三个小时，最快一百二十座，那就是四个月呗，基本也能做得到，可以的。

但是我不建议你以这种方式修行，就是给自己定个目标，然后每天到几个月内一定要达到什么境界，这样反而给自己造成压力，更不太好。还不如就每天打坐三小时，把时间坐满就可以了，不用管什么进步不进步的，你只要坚持就够了。

定舆：

顶礼师父，有个问题请师父慈悲开示，每次去寺院做义工，没有多大工作量，但是从寺院回来总是嗜睡，睡不醒，有时感觉浑身乏力，这是怎么回事，有啥办法吗

Taiguanglin：

定舆，每天做义工之后回来瞌睡睡不醒。工作不累的情况下也这样，那你去别的地方工作就没有这种事儿，就去寺院的话就有这种事吗？如果是这样的话，我们就大概率认为是冤亲债主。那就平时先发愿，然后做功德回向给他，发愿度他，念经念咒回向给他，然后忏悔，这些都做到了就可以了。

从你的表述当中说，冤亲债主也不是很强的，没有影响到你的正常生活那就可以了，按照正常的做法来做就行。

清澄：

顶礼师父！如果不提那些境界的话，请问有其他标准去辨别欲界禅定吗，就如同您之前针对初禅的一些描述一样，还有另一个问题是有一次自己瞎猫碰死耗子进去了，是眼耳鼻舌身全部消失，意根也是，

就是能动念头的能力都不存在，那个主体也消失了，也有师父说的下坠，意识跳水的感觉，耳朵有那么一瞬间有种压力带来的呼啸感觉，这是初禅还是欲界定呢，是存在跳过欲界定直接体验初禅这种情况吗？

Taiguanglin：

清澄，欲界定都不算定，只能入静，静就是脑子里没有妄想，身体不痛，坐两个小时，没啥毛病，坐完身体也很舒服，这就可以了，没有什么意识层面上的境界。而我说那些初禅的境界，那是要进入禅定，差不多能进入的时候才会有的。

你说你有跳过欲界定直接感受过初禅，这个也有可能的。以前也讲过，在你境界没到的时候，佛菩萨会给你一些加持力，让你提前感受一下，然后知道这个感觉，你要往这个方向努力，这个可以做得到的，所以你记住这个感觉以后继续努力就可以了。

攸小贝：

请问六根脱落和睡着时没有使用六根 的区别是什么？

Taiguanglin：

攸小贝，六根脱落和睡觉时没有使用六根的区别是什么？睡觉的时候六根在起作用，只是你没有注意力放到那儿而已。如果睡觉的时候有人碰你，你肯定会醒，这不是触觉在起作用吗？睡觉的时候有人在旁边大喊你也会起的吧，那不耳根境界在起作用吗？你睡觉的时候拿手电筒照你的眼睛，你眼睛里也会看到闪亮的光亮，然后就起，有可能吧，这都是在起作用的，这和六根脱落不是一个概念。

六根脱落是这个境界全部消失，才算六根脱落，肉身都可以舍弃的状态。睡觉的时候不可能舍弃肉身，所以你睡觉时没有使用六根，那只是暂时熄灭，也不能说是熄灭，就是暂时注意力减少而已。

心向菩提：

南无 Tai 师父！想问一下，父母一直吵架是两个人的业还是别的原因。 我妈多数时候看别人都不顺眼，会说很多难听的话，我爸年轻的时候会让着她；现在年纪大了我爸不想让着她了，大事小事都要吵，厉害的时候还会动手。

去年觉得我妈行为反常，我和弟弟请地藏菩萨问过。说我妈脾气古怪，之前害了常家（蛇）的命、伤了灰家（刺猬），还有一些民间的祭拜被我妈做坏了。后来按民间的做法摆了贡品、请了宅神，父母的关系短时间好转后又不行了。近几个月我以父母的名义放生，好像也没有感觉到好转。

父母吵架关系恶化的时候我弟弟的脾气会好些，父母关系好的时候，我弟弟的脾气就会变差。父母闹得厉害的时候、我弟弟在外面赚钱诸事不顺。我弟媳妇是仙家弟子，给人看事的，但是对自己家里的事看得并不太准。

想问一下师父，父母一直吵架只是他们两个之间业、还是因为做了一些不好的事情？我怎么做才能帮到他们？请师父开示

Taiguanglin：

心向菩提，说实话父母是最难度的人，所以说尽力而为，没有必要一定非要怎样怎样的，这很难说的。先做好自己的修行，过好自己的日子。父母你就劝一劝，如果听了就好，不听就拉倒。

如果你一定要往这个方向努力的话，你去看看《地藏经》地藏菩萨怎么做的，你就按照他的做法来做，然后拼命念《地藏经》回向给他，然后做功德回向，也只能这样了，你还能怎么办？

还有你觉得伤害了蛇什么的，这些还得靠自己发愿，然后忏悔方式来解决。你可以给家里供个佛像，你自己供，这个可以的。你和父

母一起住吗？一起住的情况下，他们同意的话也可以供，但是家里必须有一个人是虔诚信佛的人。有了佛像之后，如果你是有大菩提心的人，假设你有大菩提心，然后供着佛像，这个加持力会影响到你身边所有人，所以对父母也有影响，但是不供的情况下，你只能是做功德回向的方法。

个人的业个人了，你也没有办法去过多的管父母的事，怎么说呢，不能越线的管，他俩吵架，按理说你是没有办法管的，父母之间吵架，孩子有啥好插嘴的，只能是劝劝他们不要吵而已。至于弟弟的事儿，他是他自己的业，你更不用管。别说弟弟都已经结婚了，他都结婚了，还跟父母吵架有啥关系，他自己出去和媳妇一起过日子不就可以了。

流浪者月儿：

如果说修行按杂念的多少来分高低，那些非洲原始部落的人处地偏远，肯定是心思极度单纯，那能说他们水平很高吗？谢谢！

Taiguanglin：

流浪者月儿，心思单纯和杂念不是一个概念，心思单纯简单来说就我们这儿来说，就纯洁的人吧，像小孩子一样，那种状态，那个算境界高吗？那小孩子欺负起人来很残忍的，那也算境界高吗？比大人还残忍，那算不算？

所以说不是心思单纯就算境界高，而是妄想多少的程度，这个妄想这都是可数的。心思单纯和妄想多少不是一个概念，妄想多就是多，少就是少。

偏远部落的什么原始部落的人，他妄想也未必少，很正常的，甚至和普通人都差不多，和我们这个世界的人差不多，只不过他们和我们这边城市里的人烦恼的事情不一样。

人工智能 －4.0：

佛在世时，可以根据不同人的根器，直接选出合适的法门。 但是现在的末法时代，普通的凡夫怎么知道哪个法门是适合自己的？

Taiguanglin：

人工智能 －4.0，根据不同人的根器直接给出合适的法门，那现在人怎么办？我以前也教过了，你先做功德，然后向佛菩萨求就可以了。佛菩萨一直在，你的每一个妄想他都知道，所以你只要符合条件了，有大愿，然后戒行善行修行都做到了，向他求个愿，让他教你什么修行法门，理论上是可以教的，他会教的。

但是你已经在这里看了我的两本书，前面《坐禅》，这次马上又出来《坐禅二》，你都看过了，就知道哪个法门更适合你了。从最简单的念佛开始，观佛思佛往这个方向，这几个境界，等逻辑上想通了，你就选一个合适自己的就可以。

无名氏：

顶礼师父！我儿子刚检查出脑瘤，没法动手术，现在用药治疗，有疗效。他二十七岁了，也没工作也没婚姻。这个病对他以后都有影响。师父，我家只有我自己信佛，想问问我该怎么办，咋走出困局？

Taiguanglin：

无名氏，家人病了，儿子病了怎么办？从别人的角度来说，就算家人，你能干的事很有限，你就看看《地藏经》地藏菩萨为了他母亲都做了什么，你能做的就都做一下就可以了，什么发愿做功德这些通通都做，回向什么都做了，然后最好是劝他，让他自己该做什么做就可以了，哪怕是做个功德什么的。

不信佛的人也有些人是相信好人有好报的，哪怕这个好事不一定就针对于人做，哪怕针对动物做，放个生什么的，它都有效果的，所

以你就带着儿子去一起放个生什么的，劝他多多少少做点，至少从心理上能放宽裕一下，这样也可以。

空空无我：

打坐有时候对身体的感觉会减轻或者消失，这是不是可以证明身体也是虚幻不实的？我们对身体的感觉只是我们意识对身体产生的妄想执着，如经所说“是身如幻，从颠倒起”？

Taiguanglin：

空空无我，你说的对，身体都是妄想和合而成，所以本来是不存在的。所以你只要把六根境界全部灭掉，身体自然就会消失。就算业报还没尽，肉身还没死，活着，但是也可以随时入定离开身体，这个可以做得到，所以身体都是幻觉。等三禅以后开始，这个世界只有意识没有身体，只有意识和虚空而已。再往上到了阿罗汉或者到了菩萨境界，基本连虚空都应该不能算存在的。

凡尘修行：

Tai 师父好！我最近每天大拜一百多个，我以前就有痔疮，练习的时候也练习提肛，最近几天上火了，痔疮也流血了。没敢继续练习，想先停两天去去火。我想问对于痔疮患者应该怎样做？怎样练习好？能不能通过大拜把痔疮治好？

Taiguanglin：

凡尘修行，痔疮按理说，不考虑其他的什么基因什么病这些问题，就是单纯的物理上来说，就是腹压太高，把肠子都给挤出来了。那就少吃点，还有练腹式呼吸，把腹肌打开，少吃和腹肌打开，还得减肥，把肠子里边多余的东西全排出去。

还有把那些利便的，可以清宿便的一些东西，比如说芹菜汁这些，

你有条件的话，可以每天做芹菜汁来喝，多排便，把里边不好的全给排出去，里边空了自然而然就可以往里缩回去了。

最好是不要去做手术，除非到了那个严重的程度，否则最好尽量不要做手术，先是用调节饮食、练腹式呼吸打开腹肌正常的这种方式，看看能不能把痔疮治好，好吧？

还有在山上打坐的人当中也有痔疮，都有这么一个坎，有时候过度用力之后感觉拉屎会变得非常困难，也有这样的情况。所以平时凡事都有个度，感觉差不多就可以了，不要拼命的练提肛，前期是需要练的，但是后面感觉到有点累，像你说的这种流血了，痔疮流血了，那就不要再练了，暂时就别再练了。

云：

顶礼师父！请问酷暑难耐下念经磕头一定要穿戴整齐吗？能不能就穿背心内裤什么的，这样凉快但是会不会是对佛菩萨的不敬呢？

Taiguanglin：

云，磕头一定要穿戴整齐吗？我在家磕头是只穿着裤衩的，在山上是因为有人走来走去，就穿个小背心，短裤来磕头了。你愿意每天向佛菩萨磕几百个头，那你还管什么敬不敬的问题，你都愿意磕头了，还有啥敬不敬？一般不敬的人磕头都不愿意的，是吧？

小净意 1415：

师父好！

1、想问一下腹式呼吸，站着练习，没几分钟腹肌腹部就会酸痛，腰也酸，然后肚子起伏就没有力气了，然后就坐着练才会缓解好一点，就不会腰酸，我这个情况是正常的吗？腹式呼吸我可以每天专门练习一个小时俩小时吗？然后平时想起来就腹式呼吸，这样练习可以吗？

Taiguanglin：

小净意，练腹式呼吸，初学一开始每天练一两个小时就够了，因为练腹式呼吸对普通人来说是消耗气力的，消耗体能的，像你说的腰酸背痛这种事也会出现，也会觉得很累，所以每天练一两个小时就可以，平时就想起来稍微练一下，这就够了，你说的都对。

2、发大愿心里有就可以吗？还是说我得把每一条写在记在本子上？今生发的愿会印在阿赖耶识里存起来吗？未来生生世世走向会按照今生的愿力走吗？还是说每次一投胎就忘记了，又得重头再来了？

Taiguanglin：

然后发大愿你心里有就可以，不一定要记下来，最好是每天做功课前，把你要发的愿再想一遍再发一遍，不断的强化这个愿，他所做的所有的妄想都会记在阿拉耶识都会成为记忆的，所以到了下一世它还会起效果，只要你这个发愿是最纯正的愿的话，肯定会有效果的。随着修为的提高，发的愿也会越来越大或者越来越真实。

妮：

顶礼师父！请问师父，弟子多年前因为带环不适应，多次流产，距离现在差不多十几二十多年了，现在弟子读地藏经和佛说护诸童子陀罗尼经回向给他们还可以吗？另外弟子坚持布施放生，可以吗？

Taiguanglin：

妮，关于堕胎的问题，你觉得心里过意不去的话，去当地的寺院立个牌位，然后花点钱做超度什么的，法会可以做，然后念《地藏经》回向，做功德回向，然后最好是发愿度那些孩子们，也只能这样了，然后多做功德回向给他。

然后对于你的修行，从现在开始的修行，你不要老想着过去的那

些不好的事，每个人都有过去，也会犯一些错，这都很正常。佛自己也曾经说过犯过这样那样的错事，他也有，人人都有的。所以这不影响未来的修行，你就按照你说的坚持布施放生，然后读经回向，然后最好是发愿度他们，然后有条件的话去当地的寺院立个牌位超度一下，这样就可以。

吴琼：

顶礼太师父：我最近读《金刚经》，云凡所有相皆是虚妄，是不是可以说，我们思念的阿弥陀佛只是我们自己想象出来的样子的画像，包括地藏王菩萨，也是我们想象出来的，实际上佛菩萨无相，甚至进一步说，我们所说的佛菩萨其实就是我们清净之心，佛陀也说，心外求法即为外道，那我们求西方极乐，其实外面并无西方极乐，往生极乐实际上是进入我们内心的极乐世界，请 Tai 师父解惑。

Taiguanglin：

吴琼，凡所有相皆是虚妄，就是你能看到的一切东西或者听到的一切东西，都是在六根境界上产生的，都是虚妄，是这么理解的。

还有你说所有佛菩萨都是不是你的妄想当中，你的内心的反应？你要这么说的话，这又陷入到另一种外道邪说当中。每一个自性都是独立的个体，如果按照你说的所有一切都是你的内心的展现的话，你上街随便砍死人都应该是没事的是吧？就像梦里出现的那些人，那都是你的意识显现出来的，你在梦境里随便杀人，只要梦一醒就等于没事了，是吧？但是现实里你只要杀人肯定有果报的，因为这个世界不是单纯的你一个人的梦境，是所有人很多人一起的梦境。

所以从这个角度来说，每一个自性都是独立的个体，有很多个，无数个自性重叠在一起，这是这个世界最底层的真相。

所以说佛菩萨是真实存在的，不是你心中的展现，是真实存在的

其他人。但是我们有我相，在“我”的意识层面上有对那个人的认知，他是他，有这样的认知的话，就已经落入到我相人相当中，所以“我”就成不了菩萨，是“我”在意识层面上需要灭掉这个我相人相，而不是否定这个世界真的不存在其他众生。

你按照这个方向努力的话，在佛在的那个时代，也有过这样的外道邪说，这是在外道当中否定世间一切，唯有自我的这种外道邪说，所有一切全是自己的妄想里产生的东西，有这样一种说法。但是这个说法也是错误的，你要这么说的话，这个世界也没有什么好修行的，只要解决自己的问题就完了，也不需要消业什么的，是吧？都是你自己展现出来的，也没有西方极乐世界，也没有娑婆世界，是不是？所有世界全部都是假的，都是你的妄想而已。

你这么想的话那可能更难以解脱，更不可能解脱了。真相是所有的自性都是独立的个体，只是重叠在一起而已，而我们要灭的是我们内心对这些相的分别心，还有妄想，这么理解就对了。

心无挂碍：

师父，思念阿弥陀佛的时候有时候感觉这个思念变成了实体，一根细细绳子，能直接握住，这种时候心里就特别特别安定。师父，我这种是幻觉还是正常现象？

Taiguanglin：

心无挂碍，思念变成一根绳子。我觉得这样的想象一开始倒没问题，但是还是该放下就放下，一切的相都是假的。思念，怎么说，你只要想到所有佛菩萨的意识和我们都重叠在一起，那也就不需要什么绳子来牵，都重叠在一起有啥好牵的，是不是？

因为有些东西你想的越多，它就会变得越真实，像道家对意识的解释，什么三魂七魄，每个魂魄都有名字，甚至还有形象，你只要看

了他们的书，一旦认为意识的确有这样的形象，那么你在打坐定中就会看到那种形象，三魂七魄中有些是长得像动物一样的，有这样那样的形象，你往这个方向努力。

Celine：

顶礼 Tai 师父！　可以请师父讲讲，何为“无生法忍”吗？

Taiguanglin：

Celine，无生法忍这个在讲经的时候已经解释过了，凡夫的忍叫生忍，然后阿罗汉的忍叫法忍，菩萨的忍是无生忍和无法忍，拼在一起叫无生法忍，你去听讲经的部分，应该在《金刚经》里讲过的。

容：

关于管教孩子，师父怎么看？比如不爱学习，爱玩游戏，爱撒谎…

Taiguanglin：

容，管教孩子，不爱学习，爱玩游戏。你最好是劳逸结合，给他定个时间，每天玩多长时间游戏，每天学习多长时间，定个时间，按照这个时间来，你让他彻底不玩，天天拼命学习，这是不可能的，这只会让孩子反弹。

你给他定好时间，然后最好学习好的话要有个奖励什么的，多多少少有点奖励，这是能激励孩子的好事。

然后爱撒谎，既然有奖励就肯定有惩罚。爱撒谎的孩子，比如说不给零花钱什么的，稍微的给点惩罚，这样就可以了。

Tai 师父 2024 年 7 月 16 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

回忆助攻：2024-07-16 20:38

Tai 师好：

1、请问“如来不为一众生故出现世间,为欲利益无量众生耳”这句话应该怎么正确理解？

Taiguanglin：

回忆助攻,“如来不为一众生故出现世间,为欲利益无量众生耳”,这句话就是字面意思嘛。他不是单纯为了度和自己有缘人那么简单,如来可以处在那种《圆觉经》里讲的叫“禅那”状态，一直提供加持力的状态。通过“中间人”把加持力传递给所有众生，和自己有缘的众生的有缘的众生的有缘众生，这样传下去。

当然这中间的“中间人”起码是菩萨和罗汉这样的级别，他那个传递的加持力会足够强。如果是凡夫的话，就基本上没什么加持力传递了，所以他不只是度和自己有缘的人，可以一直帮助普度其他人。

2、佛经上记载波旬所说的咒语，我们可以念吗？感谢解答！

Taiguanglin：

第二个问题，佛经上记载波旬所说的咒语，我们可以念吗？有那么多咒语可以选,为什么非要选个波旬咒语？波旬最后供养释迦牟尼佛的时候，释迦牟尼佛没有接受。但是这个咒语，他也没说接受，也没说不接受，算是一种默认吧。

因为咒语这个东西是没有供养这一说的，它是送给别人修的，比自己境界低的人修的，它没有供养这一说，所以谈不上接受不接受。但是呢，这里提到，波旬说念这个咒语是可以灭怖畏的，可以灭恐惧心理的。所以当一个修行的人，以灭恐惧心理的心态念的话，它是有效果的。因为发心是最重要的嘛，你是什么心态念，它就有效果。像你要是用伤害别人的心态念《大悲咒》的话，可以对一些无形的众生

造成伤害，这个咒也一样，反过来也是一样。

但是我不建议修这种偏门的法门，我个人是主张修大众的法门。很多人修的有效果的，网上还能查到感应录。这些大家都修的多好，非要找一个非常偏门的，尤其是咒语。

咒语是最低阶段的，念来灭文字妄想用的。除非对咒语有什么特别的功效的诉求的话另说，大部分情况下，修行咒语都是为了灭文字妄想。那么多的咒语，为什么偏要背这个呢？灭怖畏，念《大悲咒》也可以灭怖畏。所以我是不建议修这样比较偏门的咒语的。

佳菲猫 666： 2024-07-16 20:01

Tai 师好，

1、看了坐禅 1 和今年的问答，我有个地方有些混淆没搞清楚区别，两个小时欲界定的任督二脉打通，和三到四个小时任督二脉再次充电打通，两者在行走穴位路线和感受上有什么区别？比如两个小时第一次打通是督脉和任脉的穴位依次发热疼痛，哪么第二次充电还是这个路线发热疼痛吗？还是只是变为穴位依次触电的感觉？

Taiguanglin：

佳菲猫 666，两次升级身体时候的感觉，这个不能单纯地拿感觉来说，因为每个人感觉都不一样，但是最后变成的效果可以拿来说的。

欲界定就是第一次升级后，你会打坐两个小时身体不会痛，但是身体的存在感是有的，只是不痛而已。第二次升级后，身体的存在感消失，你会慢慢地感觉不到自己的手臂啊、腿啊，它不在了，消失了，有这样的感觉，这就对了。

所以你不要拿这个修行过程的感觉来判断什么境界怎么样，那些都没必要。只要你每天打坐，正常修行之后，身体不断地往好的方向变化，精神变好了，身体也变好了，这就对了。不用管这些过程怎么

样，或者给自己定个目标，非要到什么时候一定达到什么境界，这都是没必要的，好吧。

2、看贴吧有的师兄发帖子可以从早上坐十个小时到晚上，那么他如果中途让别人帮忙背到厕所大小便，会不会把今天打坐过程中产生的真气泄掉，今天的功课白费了？

Taiguanglin：

还有坐十个小时，中间大小便。中间可以起来走几分钟，上个厕所，再回来继续坐。虽然效果会稍微降低一点，但是没太大影响。因为在禅房也是每隔两个小时，或者三个小时会起来走几圈再继续打坐，这个很正常。但有些人已经到了不想起、不用起来的程度，那就可以继续坐着。

他说十个小时不上厕所，我猜应该是不用上厕所，就那么一直待着的，不需要中间起来。如果中间起来的话，肯定是很短时间的，马上上完就回来继续坐，要不然就谈不上真气泄掉这样的说法。

我们打坐，佛门修行是不谈气的，只是让你坐到身体的感觉消失，这就对了。那前提就是把身体全部修复完。身体修复的过程中会有气感，有些人气感强烈，有些人没什么特别气感，这个时候才谈气。所以在佛教的修行当中，你还停留在身体感觉，这个不能说完全没有入门吧，但是只是一只脚还在门外的程度。

所以在身体上用功都是很下道的，也不能说修行方法吧，反正就是境界很低的时候那么谈的。到了后面就尽量不谈身体了，也就没什么身体的感觉。二禅、三禅都是没有身体感觉的，到了初禅入定的时候，就已经开始身体的感觉基本消失了，所以真气这些我们是不谈的。

——————————————————————————实修

实证：2024-07-16 19:35

1、师父，阿弥陀佛把这里的事全权交给观音菩萨，那我们平时用功在念佛思佛上，但遇到其他事情的话要求观音菩萨吗？或者说求阿弥陀佛一样？但佛平时不是没有妄想静静待着的状态吗？Taiguanglin：

实修实证，平时用功在念佛思佛上，但遇到其他事情的话要求观音菩萨吗？求阿弥陀佛、观音菩萨都可以，他们俩是一起的，你就认为他们俩是一伙的就可以，都一样。

但佛平时不是没有妄想静静的待着状态吗？他静静待着，但是提供加持力，这个昨天的音频里提过了，这个叫“禅那”状态。佛是一直处在禅那状态的，而且传法是需要三种人同时发力的。

三种人，一个是佛这样的人，对所有人提供加持力。对凡夫提供、对下去度人的菩萨、罗汉也提供。还有一种是像观音菩萨这种等觉菩萨，还有地藏菩萨这类人，一直用化身，就是点对点帮助人的。观音菩萨或者地藏菩萨可以同时化身，显给很多人同时看，这个是可以的，同时帮助很多人。但是他毕竟是点对点，可以说就是一个点连接很多个点，这么看。但是佛是全屏攻击，算是所有人，不光是凡夫，同时对所有菩萨、罗汉都可以提供加持力，这是全面提供的。所以他平时没有什么特定的化身那种形态来出现，但是有必要的时候偶尔也会出现，大部分情况下不出现。

而观音菩萨、地藏菩萨这类等觉菩萨就会一直用妄想，这个点对点的帮助他是要起妄想，用妄想来做的，所以他是处在有妄想状态。所以等觉菩萨和佛是两种不同的状态，但是可以随时切换，佛是可以随时切换的。

还有一类人就是用报身形态下来度人的人。也就是说，一次成功的传法活动是三种人同时一起发力的。不是一个人下来随便讲几句就算传法成功，后面要持续地提供加持力帮助他。像目前这种状态也是，

观音菩萨帮我引流，还有提供加持力，全部一起做，还有阿弥陀佛提供加持力，全部一起来，这个全面的加持力和点对点的化身帮助也有，还有这个我这样的人在下面讲法，这三种人一起来的。

我们这个可爱的师太跟别人说什么，我是未经观音菩萨同意的情况下私自传法这样的，反正她这个人是很有趣的，这样的话大概率是传法不太成功的，不可能成功。后面看到这很多人得到加持啊什么，这些都不可能出现的。

2、四大职业的人传法活动结束回到极乐世界后会马上进行下一轮的传法吗，或者说会有休假的概念，这个传法间隔期是固定的还是不确定性的，大约多久出去传一次法？

Taiguanglin：

传法结束一次之后回去怎么办？如果你在传法过程中起了妄想、分别、执着，然后在加持力下，可以回到阿罗汉状态，或者回到极乐世界。但是可能在那里要灭一段时间的妄想，然后再回到菩萨状态，有这个过程。

但是修为高的人没有时间，到菩萨那儿就已经没有时间了，但是按照我们理解来说，这个过程还是稍微有点时间的。所以就是回到自己法身状态下，之后再出去，稍微有那么一点休息状态。

但是投胎的次数少的话，这个状态也很短，可以忽略不计的。如果投胎次数多了，甚至是造了一些业，和别人又结了缘的话，消这个业就有点儿麻烦。

————————————————————————三日

空： 2024-07-16 19:06

顶礼师父!!!

1、打坐身体总往后倒，屁股垫了垫子还是后倒，而且感觉越专

注越后倒，请问师父，怎么办啊？

Taiguanglin：

三日空，打坐的时候身体往后倒。那你可以靠墙坐嘛，你现在先坐足了时间就可以，不需要非要身体板直啊，要一下子达到身体的标准状态，这个不太可能的。

所以垫屁股也行，靠墙，在背后最好垫个厚一点的东西，别让凉气透进身体，然后就靠墙坐着，一开始都这么练的。你去禅堂看，有些人是朝中间坐的，有些人是朝墙坐的，有些人是靠柱子坐的，这都很正常。哪怕你已经发心修行了，这就可以了，也不可能一下子就非要要求什么标准状态，这不可能的。

2、发愿想进四大职业中的某个职业，但不知道合不合适，是不是等着下步指令就行了，还用自己主动做啥训练吗？感恩师父！！！

Taiguanglin：

还有发愿进入某个职业，这个是愿力大于其他一切的障碍。在凡夫阶段你可以发愿学任何一个，你只要有这个大愿，再有戒行、善行、修行都做到的话，上面会给你相应的安排的，让你怎么训练，这都有安排的。从凡夫阶段怎么训练、怎么消业，做什么事，都会给你安排的明明白白，各个职业他们都有专门负责接手这个事的。所以先是你得选择你要做哪个职业。

安_Tai：2024-07-16 18:21

1、最近偶然看到简牍探中华的天回医简里面对第十二条经脉补充的一句话：“心主之脉，系掌中，上出臂中，出肘中，走腋下，入胸，循胸里，上加大阴，上循喉咙，下系心。” 真是巧了，当天我的气脉走向是大脚趾发起经小大腿内侧经腹胸由胸发向腋臂肘掌，跟书

上写的是反着来的，这应该没啥问题，想请问坐禅 1 写的三气归元部分，双腿一个循环双脚一个循环，这两个循环路线是怎么走的呢？

Taiguanglin：

安_Tai，三气归元，中间的任督二脉是三气的一个气，像圈儿一样，这个都知道。然后两个是一条腿上来之后走“8”字。如果是从身体的左侧，左脚开始，左腿上来，然后会进入丹田，之后是顺着右侧，然后再转到左臂上去，这样过去的。另一条是反过来的，像个“8”字一样画的，这正常的转法。

然后打坐的时候双手一合“三昧”印，这样双手连接起来了。双脚呢，双盘的情况下，不是脚掌对脚掌，但是小腿贴着小腿，中间隔着布也行，都无所谓，都是可以连接形成一个循环的。

2、之前总看别人说气是从丹田发起，为啥我的气是从脚部发起的呢？是要全身经脉都打通完了气才从丹田发起吗？

Taiguanglin：

第二个问题，这个人人都不一样，你不要想着非要按照什么书上的来。我个人是不建议观气的，气怎么来无所谓，只要身体越来越健康就好，这句话已经反复地说了。你越是关注气，可能身体层面上就更难以突破。你不关心他，很快就忘记了，然后身体就逐渐地进入坐忘的状态，这就对了。

从脚部发起，有些人是这样，有些人是从腰部发起，有些人是从肚子发起，这都不一样，这个每个人的身体情况不一样。

虔诚的行者：2024-07-16 17:22

顶礼 Tai 师，

容易生气和多疑，怎样可以减少这样不好的情绪？天热出汗过多

是否会伤津液，影响修行？

Taiguanglin：

虔诚的行者，容易生气多疑，这个不好的情绪如果太严重，该吃药就得吃药。如果没有到吃药的程度的话，多运动，出出汗，就会好一些。如果几天不运动、不出汗的话，不好的情绪还会升起。

还有念咒、磕头、打坐，都得来。主要是打坐，打坐的时候你就能观察到自己不好的情绪会起来、会发作这个过程。你只要能够观察得到，那就已经是有了一半的效果了。一般普通人是观察不到自己的情绪的。

思佛观佛： 2024-07-16 16:45

师父，为什么我想以后就变得有点厌世，不想跟人说话，不想旅游（以前都是喜欢做的事），就想单独待着打坐或者诵经，看讲经文章。但又不是福报大的人，可以什么都不做。现在的积蓄够躺平修行一些年。可又担心真那么做了，老了怎么办，给孩子也没有留下很多财富怎么办？想放下世俗，又放不下。

Taiguanglin：

思佛观佛，人的智慧，有一项是可以对未来做规划，这是一种智慧。但同时因为对未来可以规划，所以很多烦恼也就来自于这种对未来的担忧当中。你说你能躺平一些年修行，但是又放不下这个，放不下那个。那放不下就先拿着吧，不用担心。等你正常的修行到了一定境界，就可以放下了。

你说的厌世，这很正常，人人都是这样的。修行一段时间之后就不想再出去参加社交活动，就想静静的待着。静静打坐是最舒服的了，这个很正常。

所以对未来的事情不要太担忧，你只要完成每天的功课，有大愿，

还有戒行、善行、修行都做到了，这就可以了。后边的事情呢，业怎么来你就怎么做。咱们都是选择被动生活的人，你就被动，什么事来了，你就做就可以了。

Ella：

师父好，请教师父（帮师兄问）： 现状：双盘，左右都是一坐120 分钟已经持续一年多了，有时一坐 180 分钟，最高 240 分钟。昨晚上十二点睡不着，起床打坐。入静后感觉自己一下飞起来了，速度非常快，吓到了，赶紧睁眼，结果睁眼一看还是坐着的，然后又闭眼，感觉又快速起飞……速度飞得超快。此时关注点：边观呼吸，边关注起飞的感觉。

想问问师父，这是什么情况呢？如果此时一直跟着起飞的感觉走，人真的会飞起来吗？或者这是出阴神的前兆吗？如果阴神出去了，是不是念头起来之后，阴神就又回来了？另外还想问问二禅可以出阳神，那阳神出去玩儿，和用这个肉体去玩，看见的事物有什么不一样么？

Taiguanglin：

Ella，你说飞起来的这个感觉，就是幻觉而已，你不用太在意。因为真的飞出来了，那是能看到一些不一样的景象。飞不出来的、只是单纯地感觉像是飞而已，你也看不到什么，一睁眼还是坐在那里，那只是大脑的一种错觉或者幻觉。你不用在意这些事情，你就正常打坐就行。尤其是不要追求这种状态，越追求的话后面麻烦越多。

“这是出阴神的前兆吗？”阴神是用高度的集中力飞出来的，把注意力集中到一点，然后专注地去想的话，可以把一部分意识带出来。但是这对修正常法门的人几乎是做不到的，也没必要做，这个对身体有很大的影响。

二禅后出阳神这个状态是什么情况？咱们说法是不能乱讲禅定

中的境界，以免误导人们，或者给人又造成新的执着，这个没必要。

所以我只能告诉你，初禅是意识下沉的感觉，二禅是意识升腾的感觉。这个升腾不是你这种飞起来的感觉，而是整个意识都往上飘的感觉。并不是飞啊，飞和飘不一样。你这个飞的什么速度太快，这不是，飘是慢慢地、慢慢地会有一种向上顶的感觉。然后到头顶的时候又有一种被阻挡的感觉，然后到这里会停止一段时间。真正能飞出去、想飞出去的话还得需要一点技巧。

松：

顶礼师父，请您开示:《坐禅》里您教过激活脖子神经方法和放松身体僵硬的方法:没有枕头躺着发呆。躺一会后脑玉枕穴就疼，这个时候用身根持续觉知这个疼痛可以吗？还是说忽略这个疼痛，尽量避免觉知任何身体部位？

Taiguanglin：

松，放松身体，你可以垫一个稍微软一点的东西，你别在硬地上直接把头往后躺着，这样会压到一些血管，然后就会麻。不用枕头，那就找一个薄被之类的，稍微垫一下，这个感觉就会明显减少的。

还有，你要想尽快恢复这种不好的地方的时候，哪里疼你就把注意力放到哪里，那样的话血液会更多地流向那里，会更快地修复。过一阵子之后，你会慢慢感觉那里又不痛了或者通了，身体就通了。

憶莲：

顶礼师父！弟子打坐四年了，每天早起打坐，从一个小时到现在三个小时。最近瘦的很厉害，请教师父打坐能让人消瘦吗？感恩师父

Taiguanglin：

憶莲，瘦没啥问题，主要是你的精力充沛，意识清醒，意识清明，

平时脑子清爽，还有精力充沛。这个精力和力气又不是一回事，精力是每天白天正常做事，还是有体能的，这样就行。而力气是拿重物，这个是另一回事。

所以你只要体能精力充沛，还有意识清明，这就算对了。还有你看那些大德高僧的照片，大部分都是消瘦的。到后面都会吃的少，打坐时间长，都会瘦下来，这对身体有好处，反而修行境界更快。

王有懑：

顶礼师父，末学请问：

1、往生西方极乐净土，是专念阿弥陀佛，还是专念观世音菩萨？按净土三经与善导大师的开示，一向专称“南无阿弥陀佛”为往生正定业。《观经疏》云：“一心专念弥陀名号，行住坐卧不论时节久近，念念不舍者是名正定之业，顺彼佛愿故”。《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》云：“汝等大众、诸菩萨摩诃萨、梵、释、龙、神，皆应恭敬，莫生轻慢。一切人天，常须供养。专称名号，得无量福，灭无量罪，命终往生阿弥陀佛国。” 念观世音菩萨，是否应求生补怛洛伽山净土？此净土在娑婆世界吗？

Taiguanglin：

王有懑，不管念阿弥陀佛或者念观音菩萨，你只要有往生极乐世界的愿，先是这个方向、大目标、目的地，先有这个愿的话都可以往生。他俩是一伙的，不用管。念阿弥陀佛也行，念观音菩萨都行。

念观世音菩萨，是否应求生补怛洛伽山净土？洛伽山的净土，这个应该是小说里的说法。观音菩萨没有自己创造一个世界，所以他没有自己的佛土。他是极乐世界的人，所以只能是去西方极乐世界，而不是什么某个菩萨的。你要说是某个菩萨的话，像弥勒菩萨的道场，是娑婆世界的一个天界里，兜率天里造的，地藏菩萨是在地狱里有一

个他的宫殿吧，这是有的，但是观音菩萨是没有这样的地方。

2、罪恶生死凡夫刹那生灭的妄念中存在往生净土的“真信切愿”吗？或说，凡夫的“信”与“愿”是生灭不定吗？凡夫浑身业力和五花八门的欲望，从内到外只有轮回的因，如何在烦恼炽盛的现代环境中修持求生净土之愿？此愿与出离心有何区别呢？

Taiguanglin：

第二个问题，你说的这个，能不能用我们能理解的、最普通的话来说？我的理解是：这个凡夫的愿是不是真的？凡夫的愿，就是凡夫的执着是不断地变化，但是任何修行一开始都是从执着开始的。这个愿也是、信也是、都是从执着开始的。所以你不能说因为它是变化的，或者是妄想和合而成，就不修了，或者不走这步了，那是不可能的。

所以你就认为用凡夫的这个信，也可以追求极乐世界、往生极乐世界，这样就可以了。等你的修为到了，文字妄想、注意力啊都没了，连情绪都没了之后，到了四禅之后呢，这个愿才是真实的愿。

3、如何“舍寿往生”，至少要达到欲界定吗？ 感恩师父

Taiguanglin：

如何“舍寿往生”，至少要达到欲界定…？舍寿往生，你这算是自杀吗？是这个意思吗？还是怎么说呢，是正常的寿终正寝？

从业的角度来说，你得把这一辈子的业全部消完。如果你的修行足够精进，而且机缘好的话，你可能会提前把一些业给消完。比如说你本来这辈子要消业到八十岁，但是你好好修行了，也做了很多功德，所以到七十岁的时候，基本上把该受的果报都受完了，这样后面还有十年的寿命是还存在的，但是可以舍寿往生。但是起码都是修为二禅以上的人才能到的。

初禅的话，基本用肉体承受的痛苦全部能受完，至少能八九成、九成能受完吧，也可以把未来的债拉过来。二禅以上开始，基本上肉体受的，和一些情绪上承受的痛苦也可以基本受完，这样才能后面进入三禅。所以你要说真的，要单凭自己的愿力要舍寿往生，不想活了要往生，那最起码也得修到二禅吧。

莫尘：

顶礼 Tai 师！

我现在打坐在九十到一百二十分钟间。我有两个难题，一是便后遗精，严重的时候几乎每天有一次，吃了中药好像没有了，但停药又会遗，我吃了好几个月的药了，感觉一直吃下去怕不妥，我该怎么办呢？ 还有一个问题是我偶尔忍着痛熬到了两个小时，有时苦熬后下坐后全身发冷，大热天的也会冷得牙齿打颤，这是怎么回事呢，我该注意些什么？

Taiguanglin：

莫尘，你正常地磕头吗？不能光是拼命打坐，还得磕头，把磕头练好了，两个一起练，这样才没有你说的全身发冷这样的事情。

发冷那肯定血液循环不好嘛。你腹肌没有全部打开，心肺功能没有达到一定程度的情况下，光是熬腿，就硬坐在那儿，血液循环受阻，所以身上这些毛细血管分布的皮肤啊，都会感到发冷。所以你还是先把磕头做起来，每天磕头量多增加一点，或者已经磕了多少多增加一点，把这个做好。

然后是遗精的问题。你要彻底不想遗精的话，打坐要超过三个小时才行。有些人一直处在两个小时，他就会一直遗精。好几年一直每天就打坐两个小时左右，或者一天两坐，每坐都是两个小时，这样的话他只能做到炼精。炼精就是精液的产生速度会提高，但是不能化气，

他不能把这个精转化为能量存到身体里，所以必须超过三个小时。身体经过第二次升级之后，才能做到炼精化气，然后慢慢遗精会消失的。所以你现在两个小时是不可能做到的。

以前大部分修行人，几乎所有人都有这个过程，会有一段时间做到了炼精，但是化气没有做到，所以会频繁遗经。甚至有时候白天他也会一直流一点点东西。因为我也有过一段时间这样的过程，白天正常情况下也会流一点。你看万行上师，他的修行过程，他也说了，他也有那么一段时间，就是白天也会自己流出来。

所以现在的建议是你先磕头，然后打坐尽量坚持，把磕头、打坐两个一起来，练呼吸的话也得好好练。感觉你呼吸都没有练好，如果练好了，氧气充足的话，全身发冷是应该不会有的。总的来说还是身体不够好，好好练就行。目前就不要硬撑着，非要每次要达到一百二十分钟，先把动功练好就好了。

奇迹：

老师你好，我想问一下，不被欲望和习气控制的核心是什么？是定还是慧？

Taiguanglin：

奇迹，不被欲望和习气控制的核心是什么？就是没有欲望和习气，你就不会什么控制不控制了，你干脆没有欲望就可以了吧。修行是灭掉欲望和习气的过程。

是定还是慧？没有的话应该算是定吧，有了定之后自然而然就会产生慧。这个“慧”不是从外边来的，是从内发的，从内，也不是产生的，它本来就有，只是被你的妄想和习气，这个执着心给盖住了。所以把这个执着给灭掉了，什么欲望习气没有了，它自然就会产生了。

容：

师父吉祥！

1、我双盘很勉强，就是别人说的浅双盘，一只脚很难拉倒另一只大腿上，这样会不会有什么不好的影响？

Taiguanglin：

容，双盘都是这么慢慢来的，不要想着一下子就直接盘的非常标准，都是有这个过程的。十年前的书里也讲过一些瑜伽动作，怎么把胯打开，把筋拉开，这个都有，你去看看。也可以网上找，现在网络上有很多视频平台，那里都有一些教瑜伽的，你看看怎么拉伸胯的筋，看看就行。

2、我有往生极乐净土的心，但没有渡众生的心，我这样的是不是属于没有菩提心，菩萨会不会加持我这种人？

Taiguanglin：

还有没有普度众生的大菩提心。往生讲的是“信、愿、行”，和“信、解、行、证”不一样，所以没有菩提心，你光是单纯地“我要去极乐世界”，也可以去极乐世界的，到了那里再说嘛。

I love you more than i can say：

师父好，请教一下菩萨帮人的时候背不背因果，如果我帮人了会背他们因果吗，还是说我发心是好的也不怕背因果

Taiguanglin：

I love you more than I can say，菩萨帮人背不背因果？这个看是什么状态了。如果是法身状态下，只是用化身的方式帮一下，这个不背因果的、没有因果。但是一旦带着报身投胎在人间帮人的话，

也算是干涉到别人的因果里，会有果报的。

就看你是怎么帮，有智慧的帮，能让两边冤亲债主和当事人能够和解，那最好。如果只是强加干涉的劝人家不报仇，结果人家就很生气了，往你身上扑，也有这个可能性。所以一般帮单个人的这种事情，再来人反而是很少做。凡夫更愿意做这个事，因为他们执念更重。

云：

请问师父，《地藏经》有一段说为亡人修营斋，未斋食竟，及营斋之次，米泔菜叶不弃于地，乃至诸食未献佛僧，勿得先食。具体应该怎么操作？

Taiguanglin：

云，为亡人修营斋这个事情，我建议你到寺院里做。这种和鬼道众生打交道的事情，我不建议凡夫在家里做。这个反而会给造自己造成不必要的麻烦。你能请他们来，但是却没有能力真正的帮助他们，或者说不能送他们走的话，麻烦事更多了。

所以这种事情，你还是尽量去寺院里找专业人士。那边寺院的师父们，他们有施食的程序，按照他们的来做。花钱请他们做就可以了，你不需要在家里操作，这个反而更危险。

如果你的问题，简单来回答的话，那就好东西先供佛，先供佛法僧三宝，然后再供给你要供养的那个亡人，至少要过一天之后再收拾。

阳光：

师父好，我以前没师父教，就诵咒，咒诵多了，百会穴开了，非常难受，我还以为自己要死了，后来听师兄说，是百会穴开了，今天听师父讲课，通脉要先通任督二脉，不能先通百会穴与会阴穴，会吸别人浊气。修不成功。我不会修行，也不知道怎么办，请师父指点，

帮忙看看，我倒底是怎么回事，为什么会这样。

Taiguanglin：

阳光，我不知道你说的百会穴开了是什么情况。但是我以前讲过有吸星大法，不需要强吸别人的气，但是你可以观想，把注意力观到身体里丹田处。一直把注意力放到身体里，不要跟着外边跑。你看着外边，就不要注意力盯着眼前那些东西，你只要这样，注意力放到外边就更容易漏气。

平时也是，走路也好，做什么事也好，最好是眯着眼睛，不要把注意力放到外边，一直观想自己丹田处。然后想象气往下流，从百会穴开始往下流到下边，你这么一观想，时间到了，就自然而然就过去了。所以不要瞎修，你这个光念咒，我是不相信百会穴会打开。

李磊：

Tai 师你好，不好意思，最近一直没有练功修行啥的，每天睡晚了一点早上起不来，然后自己也是天天胡胡乱乱的过。

1、想问下太师，有没有一个典型点的修行计划供我们这种上班族参考的？

Taiguanglin：

李磊，有没有典型点的修行计划？对于上班族来说，我建议是凌晨起来打坐。最好是凌晨，因为人的意志力也有个限度，到晚上回家之后就不想再练了，很累就早点睡。所以最好是凌晨起来，哪怕困也最好是早点起来，四、五点钟就起来，先洗洗脸，然后打坐两个小时。

2、之前问过 Tai 师，现在还是想问下，磕大头这种，太师能不能帮忙想一下，有没有好的一些佛道家的功法去平替？

Taiguanglin：

然后磕头可以白天吃完午饭之后，下班之后也可以，晚上稍微磕点再睡觉，这样就可以了。还有平时上班时间，一有空就多念念佛，能拿着书看的话就念念经。

还有拿什么来替磕头？慢跑可以，但也不是长久的办法，因为跑步和磕头不是一样的运动。你也可以去看道家的什么八部金刚功，佛教的《易筋经》，那些也可以拿来练一练，甚至瑜伽也行。

但是都和单纯的磕头不一样。这个磕头把头往下一低，这不光是身体的修复或者锻炼体能，还有灭身体的好动的习气，还有就是灭贡高我慢心，有这个心理上的修行方面的效果。你练其他的可能就没有这样的效果，所以尽量是修磕头。如果一开始不能做大磕头的话，磕普通的小头也行。

明清：

阿弥陀佛，Tai 师父吉祥！！！ 惭愧凡僧顶礼 Tai 师父！！！ 明清有个关于僧团内部的事情，想请教 Tai 师父，因为是僧团内部的事情，不方便公开说，僧事僧断希望请教您！ 明清之前在百度贴吧给您留言，希望得到您的电子邮箱地址或者 qq 号或微信，因为不确定百度贴吧的私信是否您本人阅读，所以没有写具体想请教的问题！ 可能您需要回复解答的问题太多了，还没有来的及看到。 如果百度贴吧私信是您本人看到，那么请在这里确认一下。明清具体在贴吧私信讲！如果不是，还请 Tai 师父慈悲留下方便的电子邮箱地址，发邮件给您！再次顶礼 Tai 师父！！！

Taiguanglin：

明清，贴吧的账号是我一个人在用，没有人知道的，所以你可以在那里问。但是僧团的事儿，我目前在家里待着，我不知道有没有这个资格。提个意见什么的，说说我的想法倒是可以的吧。

还有，所谓的事情，你只要不去参与，那就不是事了。不是什么非要你来干的事情，你就不要参与就行，我是这么建议的。

Connie：

顶礼 Tai 师父！ 感恩 Tai 师父的系列开示，解答了我们不少困惑。 现有我有小困惑，小孩不吃蛋奶会否影响生长？ 我们一家人除了爷爷，在孩子出世后不久都三皈依了，我的宝贝女儿现在一岁十个月。我怀孕前两个月有少许食荤（不超过十次），后面检查一切都好，我便蛋奶素了，吃蛋奶也不多。（有补充了黄精植物营养。） 怀孕期间先生有念《地藏经》两部，我念地藏王菩萨名号万遍，孩子出生健康可爱，到现在孩子也乖巧，偶尔小淘气，是个天使宝宝，感恩十方诸佛菩萨 。孩子到现在也还是母乳（早晚各一次），随着孩子慢慢长大，孩子的饮食也开始注意了，一岁半前基本没碰过蛋，偶尔我出差她吃了几顿奶粉。 现在的问题是爷爷奶奶觉得要给孩子增加营养，于是增加了鸡蛋，孩子也吃，但是我们家除了孩子，都基本不吃蛋了，我和孩子爸爸觉得鸡蛋孩子也是可以不吃的。（孩子一直挺健康，长得也小壮壮，每次体检也合格，只是比同龄的北方小朋友稍微矮一些，我也不焦虑）。 长久来看，孩子即将 2 岁不吃母乳，如果靠补充黄精黑芝麻等植物性营养，吃素不吃蛋奶会否对孩子生长造成不利影响呢？感恩 Tai 师父 。

一位感恩的新手妈妈。

Taiguanglin：

Connie，单纯从修行的角度来说的话，不吃蛋奶是最好的。你可以网上查，有很多东西可以平替掉蛋奶，比这个更好的植物，还有很多。

但是我们从教育的角度来说吧，不能强迫孩子一下子做到很，怎

么说呢，很绝的方向。不吃肉已经可以了，你再不让她吃蛋奶，以后上幼儿园，上小学的时候，和别的孩子接触啊，这个时候怎么办？

所以，你告诉她吃这个不太好，但是有时候到了那个环境的话，多多少少吃点也无所谓，这么教就可以了。不要强迫她一下子不能吃，给她造成什么心理阴影，好像吃了这个东西会马上死一样。那样以后，让孩子未来上学什么的，社交上会有很多麻烦的。

行者 2023：

师父好！我想问个工作相关的问题：我去年年初开了一个汽车大灯改装维修的小店，这两年生意不太好，经营很惨淡，去年赚的钱还不够房租，今年目前每个月也只赚了个房租，基本上等于给房东打工。现在我想把店关了，去找份工作。目前我在犹豫要不要继续坚持开店？还是去找份工作安安心心打工。开店自由时间多一些，可以有更多时间修行，但是短期内又没有什么收入，未来能不能赚钱也不知道。进厂打工的话相对比较安稳，但是能用来修行的时间可能就少一些。我当初开店的初衷就是能养家糊口，毕竟有两个孩子要养，上有老下有小，然后又有一些自由安排的时间用来修行。平时在开店的过程中也尽量将收入的 20%用来放生。有时间也诵《地藏经》做一些功课，也求地藏菩萨加持多给我一些订单，让我的店能经营下去，但是还是生意惨淡，难以为继，目前看来开店这条路可能还不适合我吧。只是可惜投资了十几万就这么打了水漂，心有不甘，也可能我福报太薄的缘故吧，做什么都很辛苦！ 我是准备坚持到今年年底房租到期，如果店里生意还是不行，那我明年就把店关了安安心心找份工作，好好修行，多做功德，然后求菩萨加持找一份有更多业余时间用来修行的工作。 请问师父，我的这个决策对吗？

Taiguanglin：

行者 2023，有关工作到底要不要关店，然后去打工。首先发愿、戒行、善行、修行都做到了，然后求福报，积福、求福、许愿都做到之后，还是这样的话。我前面讲过，修行和消业两个冲突的时候，还是以消业为主，这个更难。

所以如果你的业还没有消完，你可能后面还要有一段打工的业吧。有这个业的话，哪怕你修行，可能也躲不掉的，就算有想修行的心态也不行。因为这样的事很多，有些就算出了家了，想在山上好好修行，但是周围很多琐事来吸引他，非要让他下山去做事儿不可，有这样的人，见过很多。所以现在我觉得你得先放一放，该去消业就消业吧。

一念：

师父好，请问您在定中可以回到极乐世界吗？假如可以，可以跟我们描绘一下无量寿经所没有说的场景吗？这样我们的信会大大增加。感恩！

Taiguanglin：

极乐世界定中是去不了的，因为真去的话这个时间这里过得很快，所以一般出来做事是不会乱去的。

你可以去看看那个宽净法师的游记，那个写的差不多吧，但是那也是最下边的一两层而已。再往上，我们在这里看到的是二禅开始，已经是没有形态的世界，那都是一个阳神状态的世界，不可能有东西。所以说看到什么巨大的佛像啊，那都是下边的，不是上边的。从上面往上看的话肯定和这个世界是不一样，但是整体，怎么说呢，色调不一样吧，环境不一样。但是呢，哎呀，这个还真不好说呀，只能是自己去了再看看吧。

烁：

顶礼师父，

1、请问如何舍离爱见悲？ 学了对治贪爱，不净观等，然而不是因为迷恋，就是疼惜。

Taiguanglin：

烁，如何舍离爱见悲？你就正常的打坐、磕头、念佛，把这个功课做了就行了。别管什么舍离这个、舍离那个，这都是功夫到了，自然而然就不那么执着了，就可以放下了。非要当下拿着什么东西，非要灭掉哪个，这不太可能的。你这样走偏门的话更容易出岔子，为了灭这个而产生另一种执着。

因为这种事很多的，以前见过有一个师父，他修不净观之类的，然后都没有办法坐公交车啊、地铁啊这些公共车。因为他讨厌异性嘛，连她们身上的那种化妆品味他都受不了，化妆品、香水味他都受不了。这就是已经掉入了另一种执着当中。

所以不要想着灭这个、灭那个，你就正常地打坐、磕头、念佛、灭文字妄想开始。文字妄想之后是六根境界，然后是情绪，这样往上灭上去。你能断的就自然而然全断了，就不可能有什么出偏的可能性。反而你这样想着“我要先灭这个”啊，“对治他那样”啊，这样的想法的话，更容易出问题。

2、同体大悲是怎样的，是不是没有忧苦，《地藏经》里天人听到地狱的描述也都难过，佛眼可以观到六道境况，如何做到同体大悲而且不苦？

Taiguanglin：

还有同体大悲是怎样的？同体大悲是，为了做普度众生的这个事儿，甘愿和别人、其他众生结恶缘，甘愿造恶业，然后承受这果报，该下地狱就下地狱，有这个觉悟就行。不是你天天想着我苦不苦，别

人苦不苦这个问题的。

所以造恶业，也不是你想随随便便瞎造就造的，而是在任务需求当中会出现意外的事情。大概率咱们写任务都是尽量不造意外，写剧本的时候尽量不会让事情发生的那么写的。但是真正操作的时候会有意外出现，这个时候如果想让剧本继续往前推的话，就需要有人去造点恶业吧，去消掉一些障碍、妨碍的那些人，就需要会造一点恶业。有这个觉悟就可以了，不是你天天想着同体大悲、苦不苦啊这个问题。

3、还有一个梦幻观，可以对治自己因他人生烦恼，但众生的苦对他们自己来说是真实的，观众生如幻他们自己还是真切地感受苦。

Taiguanglin：

还有众生的苦对他们来说真实的，观众生如幻，他们自己还是真切的感受苦，这什么意思啊？这种梦幻观啊，幻观，这个说法是让你知道这个世界真相而已。这个世界都是幻觉，都是妄想和合而成，你只要知道这个真相。

但是你所承受的痛苦，你现在感受的痛苦，对你来说是真实感受到痛苦的。痛苦的感受它不是假的，它对你来说在当下是真实的，对所有众生都是真实的。因为感受到痛苦，所以才要修行嘛。如果你一想到这痛苦是假的，然后就不痛苦了，那就不用修行了，是吧？

它对我们来说都是真实的，但是我们教幻观这个说法，是让你从根本上了解，这些东西都是从我们的妄想、分别、执着当中出来的。有了正确认知、正知正见之后，我们就可以好好修行，然后灭妄想、分别、执着，来灭掉这些痛苦，往这个方向走。而不是说你怎么幻观，不是让你天天想着这一切都是假的，别人也是假的，这种观念下无所作为，或者说漠视别人的痛苦，这就不对了。你就按照正常的修行走就可以了。

顺三公子：

顶礼 Tai 师！师父我是昨天说鬼压床念咒人家不怕的那个，其实我这几年挺严重的，比如工作受挫车祸想自杀想出家（人家不要我，还不让我说出家那俩字），我如孤儿不出家也只多了份工作，不出那就自己看书，所以闭门造车不如法。师父网上说不持戒诵楞严咒会被阴魔反噬，我这半年来破了肉淫两戒，感觉只要食肉淫欲也会跟着起来，自 21 年底慢慢戒掉了邪淫，可今年有明显变化，前有人说菩萨对我不找男朋友有点不满意后有人梦里叫我去相亲还语重心长“希望姑娘给个机会”，还觉得自己喜欢和尚道士儒士，期望能遇到学佛的或还俗和尚，我他喵的恨自己大逆不道啊不过这两样我平时没放心上，困扰我的是更严重的梦魇和附体，脑子乱的要爆炸，要变精神病，也是今年有身体被掏空的感觉，师父这是不是被夺舍？还有梦境一再出现新人，有些恐惧有些不恐惧，有些来看一下就走，真是的没事入我梦干嘛第二天无精打采脑子乱，加上不懂道法日常施善又沾因果，旧业未消又沾新业，状态比以前更糟糕。此刻留言脑子也乱如麻，我要一遍遍检查怕自己胡言乱语，并且忽然看见昨天留言（留言分两次）的画面感在梦里出现过，我又闪回梦境去回想，比如这里您只见二十字，但我脑子里画面起码有二百帧…脑子乱头晕焦虑，紧张到眉毛都绷紧了，怕出错每天要花大量精力去控制，严重拉胯耽误工作。师父我这状态诵楞严咒会被反噬否，师父能否念一遍，觉得师父念的有加持，我要注意些什么，感恩顶礼！

Taiguanglin：

顺三公子，看你写得还挺乱的啊。我看你这样的状态还是别念《楞严咒》了，你就念《大悲咒》就行。《大悲咒》音频已经放出去了，你就跟着念就行。

还有，我们念咒可以脑子打妄想，不需要默念。一开始都是从出声念开始的，或者嘴动声带不动这种念法，默声念，就嘴上一直念着，脑子妄想一直在打，一直念着，这样坚持几个月，脑子里的妄想就会逐渐减少，正常人都是可以做到的。

如果说你有冤亲债主，就是发愿度他们、忏悔都做到，然后戒行、善行、修行都做到，基本都是可以对治的。如果已经严重到都没有办法了，那还有最后一个办法，就是附近有没有寺院，愿意收义工，去那里工作一段时间，看看行不行。

一般情况下，在我看来你就是胡思乱想，还有那些在这种梦境里出现的，这都不像是冤亲债主，只是过路的鬼，看到你胡思乱想多了，反而就很容易过来侵扰一下。你脑子里只有正念的话，这些鬼也不能够过来打扰的。所以你就先从大悲咒开始念起，把它先背熟了，每天拼命地念，念个七八百遍就差不多了。

空空无我：

看了师父的义理明白要成佛得要把互相有记忆的众生度到阿罗汉，那么如何让他们结佛缘，把他们往解脱的路上带？我除了自己发愿有戒行善行修行 我又能为他们做些什么呢？

Taiguanglin：

空空无我，那么如何让他们结佛缘？你学佛了，那和你有缘的众生也算是有佛缘了。你不要想这些，现在当下是好好修你自己，有发愿，戒行、善行、修行都够了，然后就一直修，按照正常的步伐来修。

前面已经讲过了，度人不是自己想度就随便出去乱度的，是上边菩萨会给你安排的。差不多了，你到了可以教人的程度的时候，会把和你有缘的人引过来让你教的。这个时候好好教就行。现在你就想这些太早了，不用想这些，好好正常修行就行。没个三五年功夫都不会

出现你能教的人的。

---

a 修心：

Tai 师父您好！我每天诵念《地藏经》一遍。已经有快十年了。如何确定今生我逝去的亲人已经被度走了或者投胎走了?如果他们投胎走了的话。我诵经回向给他们烧纸钱给他们还有作用吗？如果无法确定他们走没走一直念经烧纸钱给他们可以吗？不会有不好的影响吧？因为有人说投胎走了的人就不要给他们诵经了，总念叨他们会把他们念叨回来。请太师父解惑。谢谢！我奶奶父亲已经去世四十年左右，我妈我一个弟弟去世三年左右。我现在几乎梦不到我奶我爸。偶尔会梦见我妈和我弟。梦见我妈收到我给她烧的钱是从天上掉下来一大堆像人民币一样的钱。我不愿意学地藏占察法觉得麻烦和怕依赖上执着了。

Taiguanglin：

a 修心，念《地藏经》十年，如果你一直回向给你关心的那些人的话，十年功夫已经差不多了吧。然后平时再放生，这些功德也做到了，应该够了。

还有这些去世的人，只要他们不主动来向你找麻烦的话，我建议是该放下就放下，不用管。除非他们主动来找你，一定要求你怎样怎样，那就帮一下。除此之外就不用再管了。

然后去世的人，不管他们去了哪个道，你在这里做功德回向给他，他们都能收到的。但是纸钱这个东西只有鬼道在用，所以这个就不需要了。念经，放生这些功德，是全部都可以影响到那边的。所以想做的可以继续做。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、打坐入静后或平时放松时，右眼眼皮上面的血管总跳，跳了半个月了，是什么原因？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，十年前的书里已经说过了，打坐的时候会有很多身体上的细微的变化。眼皮跳也是，身体突然震一下也是，哪个地方一直颤抖、肌肉在跳动，这都是正常的现象，不用管，也不用问什么原因。书里也写得差不多了，都是什么神经啊、肌肉啊，修复的过程中产生的自然反应而已。

2、吃辣椒对修行影响多大，肉可以戒，但喜欢吃辣。

Taiguanglin：

吃辣椒对修行影响多大，肉可以戒，但喜欢吃辣。辣是痛觉。如果你哪一天修到感觉灵敏，或者对身体的感知力更强的时候，你会发现吃辣椒之后肚子疼。不是说想拉肚子那个肚子，而是胃疼，辣得胃疼，还有肠子也疼，最后拉屎的时候屁眼也疼，是不是啊？这个痛的话就影响打坐，所以修到一定程度的人，就尽量不吃辣的。

灵：

顶礼 Tai 师父！我有两个问题。

1、我前几天去寺庙拜了地藏菩萨，做了忏悔，回来后就偏头痛，是消业了吗？

Taiguanglin：

灵，拜了地藏菩萨做了忏悔后偏头痛，是消业了吗？你愿意这么理解就可以这么理解吧。应该没有那么长时间的吧，过去了那就算了。不要再抓着那种小事一直放着，非要问个究竟，一定要给它赋予什么

意义，这都没有必要。因为你这么想，本身就是妄想。

每个人都有各种各样的业嘛，凡夫有很多痛苦，所以你要给每一个痛苦都赋予什么意义，要找它的因果的话，那就可能很累的。所以只要认为你在往好的方向在发展，这就可以了。

2、《心经》里面说“无眼界，乃至无意识界”，记得师父之前说过自性就是意识，这个有点疑惑，是说自性也是虚无不真实的吗？

Taiguanglin：

《心经》里面说“无眼界，乃至无意识界”。自性和意识，自性就是意识，你就这么理解就行，不同的名字而已。但是自性是佛经里经常出来，意识是我们现代用语。

自性是真实存在的最底层意识，是不生不灭、一直存在的。它不是什么虚无不真实的，它是一直存在的。但是自性里起了妄想之后，再用这个妄想去认知的话，我们称之为意识界。

没有妄想的状态下，就从个人的角度、从意识层面上，就说是无意识状态，你可以这么说。但自性还是存在的，它只是不起妄想而已。

小净意 1415：

师父，我记得您说过，要把和自己有缘的记忆中的众生度尽度完才能成佛，那观音菩萨身边的童男童女，是不是也算菩萨记忆中的有缘众生，和菩萨直接绑定了关系，是不是不管菩萨身边的童男童女怎么轮回，菩萨也要把他们度完才能成佛？

Taiguanglin：

小净意 1415，观音菩萨的童男童女……，就当他是观音菩萨弟子吧。观音菩萨大部分弟子全部都在阿罗汉以上级别的，他真的想成佛的话是很快的。怎么说呢，因为在菩萨的世界是没有时间的，所以

他想成佛只是一念之间的事而已，只能这么说吧。所以也没有什么特别要度的、非要度的人，除非他自己主动再和人结缘。所以这个童男童女应该都是从影视剧里看到的吧。

小心：

顶礼 Tai 师父！ 阿弥陀佛建立了极乐世界这么容易去的地方，帮助我们成佛，而诸佛菩萨都是同体，能力应该一样，为什么别的佛要建立的地方都那么难去，不能多创造一些像极乐世界一样简单易去的净土呢？

Taiguanglin：

小心，这个世界有很多净土啊，那个东方净琉璃世界，也算是个净土吧。有很多净土，但是因为这个世界是我们极乐世界的人在做传法，所以我们主推去极乐世界的法门。你要去其他世界你也可以念，但是首先那边的世界愿意接受其他世界的人，这是关键。人家不愿意接受的情况下你就去不了。

还有，有些世界是怕新的众生进来结缘，所以干脆不接受的。很多世界都这样，他在专注地度内部的人的时候，是不接受外部的人的。只有到了一定程度，内部的人度得差不多了，还想留住这个世界的时候，才会接外部的人。所以净土一直存在，很多世界都有，就看你有没有那个缘分了。

凡尘修行：

因为看了一些八字，命理的书，朋友来问一些问题，给予解答同时给一些建议，这样算不算干涉别人的因果？如果对于修行没有帮助那就不做这个事了。

Taiguanglin：

凡尘修行，算命这个事，佛是反对的，因为很容易让人陷入另一种执着当中。但如果你是算完之后，把人往好的方向引导，或者给处在困境当中的人增强一些信心，传递一些正能量的话，那也算是功德。

但是很多算命先生他不是单纯的做这个事儿，而是赚钱的。有赚钱这个欲望的话，他后面所作所为，性质都是会多多少少有所变化。那就等于说，你收了人家的钱，人家就会信得更多，如果你算错了之后，对你产生的不好的情绪就更强，会反映到你身上来，这就变成你的因果了。这就好比收钱卖了坏东西，人家相信你才来算的，结果算错了，还收了钱。

所以如果你想做的话，就随缘收钱啊。你不要说你收钱，是免费的，你就这么说吧。然后说“一切算命都是娱乐的，你愿意信就信”。你说你水平有限，只是当个娱乐来算一算而已，别太当真。把这些事儿都给说清楚，然后没有把握的事情，尽量不要收钱吧。没有这个负担的话，你算错了也无所谓，你就把别人往好的方向引导就行。

因为我自己也会算命，找我算的也不少，但是我目前做的大众传法是不能同时在做算命的事的，所以我是不做的。

林卫中：

顶礼师父！请师父讲讲横死之人找替身以及搞工程打生桩这些原理，这是不是编辑菩萨安排的？

Taiguanglin：

找替身这个事，自杀的人他暂时是没有办法投胎的。因为他阳寿结束之前，工作人员不把他接走，鬼差们是按时来接的，你没到死的时候，先死的话，他们不来接。

但是他弄死个别人，然后抢这个生人的名额来投胎，这是可以做

到的。但是编辑菩萨不管这个事，他是把写好的剧本交给下边的，以前讲过叫剧务吧，应该是有这样的专门工作人员监督剧本推进，然后看这个事儿。

但是呢，他也不是管所有事都管得死死的。这个世界看似有漏洞，故意给你一些漏洞，让你去钻，看看有没有人钻。钻了之后他还有钻漏洞的果报，因为你找替身弄死别人之后再投胎，这个事儿本身后面还会有果报的。

什么搞工程打生桩？你说的意思，是不是建房子的时候故意弄死一些动物啊。甚至是古代建个大宫殿的时候，故意杀一些奴隶往里填，是这个意思吗？

用一些生灵的怨气，来阻挡一些其他的孤魂野鬼的游荡这些事儿。这个理论是有的，但是都不是正常的好事儿吧。除非有些地方专门讲究风水的，在重要的位置上故意会弄一些这个事儿的，我并不是很了解这个事儿，大概我理解是这样的。

海莲：

顶礼师父！ 做大礼拜可以消业，所以我每天都做，但是现在天气那么热随便做个一百多个都全身湿漉漉的，衣服裤子全湿。有些时候想多做一两百个，但每次做完后感觉身体很累很虚弱，一天都没有精神，想问下师父，站在中医的角度来讲出那么多汗会不会对身体不好？

Taiguanglin：

海莲，出汗本身，没有对身体有很不好的事儿。可以喝水再补回来，尤其是喝果汁、蔬菜汁这些来补，反而更好。

你看那些运动员，练健美操那些人，参加比赛之前，为了让体重达标，在短时间内会骤然出汗。用泡桑拿的方式，就在一个三十几度，

很热的那种房间里，一待好几个小时，拼命出汗。但是人家也正常参加比赛啊。所以说这个事对人来说是有一定影响，但是可以后边再修行补回来。

至于磕头嘛，量力而为啊。如果觉得磕完之后身体不是很清爽了，而是变得更累了，那说明你现在体能还不够。慢慢来，那就先磕一百个呗，以后再加呗。

桃溪：

Tai 师父，我失眠二十多年了，身上的病很多，一直饱受病痛的折磨，半年前我开始念观音心咒以及每晚做忏悔的功课，功课内容有《三十五佛忏悔文》，《百字明》，《金刚萨埵心咒》，现在半年之久了，读百字明的时候心口还是不舒服，呼吸困难，舌根很酸，安眠穴的部位也酸，还感觉很累，前几天我请皈依的藏传佛教上师和一些僧众超度我的冤亲债主，这次超度主要是想让我的睡眠变好，但超度后的这几天晚上是一点也睡不着了，之前晚上还能迷迷糊糊，似睡非睡，浅睡眠，还有右腿，后背发凉，半边身体像要瘫痪一样，凉疼凉疼的，脚后跟疼，头晕脑胀，浑身无力。

1、师父，我做完超度后这几天睡眠更差了，身上发冷，感觉身体很不舒服是因为超度冤亲债主成功了吗？这种超度后身体不舒服的状态还要持续多久啊，我感觉这几天身体好痛苦。

2、我读百字明这种忏悔的咒语就心口不舒服，呼吸困难，舌根发紧发酸，这是什么原因呢？感恩 Tai 师父的开示！

Taiguanglin：

桃溪，超度这个事儿，尤其是超度冤亲债主，他们得先有这个想被超度的意愿的时候，才有可能。否则他们反而更恨死你了，更赖上你。因为他们本来是来找你报仇的，结果你来这一出，想送他走，他

更愤怒了呗。

我以前讲过，这种冤亲债主弄不走的话，你先是发愿度他们，然后以慈悲心对待他们，甘愿承受一切痛苦，你就这么想着，愿意受报，愿意度他们，有了这个第一层的发愿之后，后面才好说。

你现在也没有说你发愿的事，全是说你有多痛苦，然后就想随随便便弄个超度法会就把人送走，人家不答应，现在找你麻烦。

现在也来还来得及，现在继续发愿、做功德回向给他，忏悔，然后修行继续做，这就可以了。至于能维持多长时间，我就不知道了，这得根据他们冤亲债主的情况来定吧。根据你的态度，他们对你的手段也会改变。如果你是单纯的就一直恨死他们，想让他们赶紧滚蛋，可能他们就更不走了。

还有“我读百字明这种忏悔咒语有心口不舒服”，如果你这个也是往冤亲债主身上找原因的话，就是他们妨碍你念这个。因为他们感觉到你根本就不是真实忏悔的，只是念念而已。我也觉得你这上面没有什么真实忏悔的意思，我是这么看到的。

潘宏铭：

顶礼师父！　请问菩萨十地的名字具体代表什么意思呢？师父之前讲了八地九地十地的名字含义。能不能再讲一讲剩下的七个菩萨地：欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、极难胜地、现前地、远行地。看了经书上的解释，还是一头雾水。

Taiguanglin：

潘宏铭，前面的七地菩萨，这个以后讲经的时候，真讲到了咱们再继续讲吧，在这里就不要把讲经的顺序打乱了。咱们就以后到了缘分就讲。你现在这么问，我还得找，我也得去好好看看书。胡说八道是不可以的，讲法按理说，按照书上正确的讲。

随便讲，到时候再讲的时候又得回去往回看。以前我讲错了，还得重新修改。像十年前我把“菩萨有我相”这么一讲，到十年后我专门重新写的时候就重新改一下，对于那些说错的内容要表达一下歉意，我说错了，重新再说，是吧。所以这个佛经的内容我也按照书上正确的讲。

Tai 师父 2024 年 7 月 17 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

啊多大的呢：2024-07-17 19:38

总说忏悔，虽然过去也做了坏事，但每天乐呵呵跟没事人一样，一点忏悔的心思都没有。哪怕念百字明的时候也稀里糊涂的，全无惭愧。我也不觉得有什么，Tai 师稍微说说吧

Taiguanglin：

啊多大的呢，生不起忏悔之心，简单来说就是境界低，我执很重吧，你的修为到了就可以升起了。现在是因为你感受不到别人的痛苦，对因果也是，虽然嘴上说相信，但是你还不能感受到你给其他众生造成的伤害会如实的反应到你身上，这一点你可能一时感知不到，所以有这样的想法。

等未来你的修行到了一定程度，突然某一天会感觉到以前曾经伤害过的众生所承受的痛苦，你能感受到，能想象到，不能说感同身受，起码也能想象得到痛苦有多大，有了那样的感觉之后，就可以生起忏悔之心，这时候你会想起曾经干过的事，对其他众生来说有多痛苦。

我也是修了好几年，才真正开始生起忏悔心，然后对曾经伤害过的那些小动物虫子之类的，想起来的都挨个忏悔。每一个你想起来的都针对那一个忏悔，而不是笼统的随便念几句忏悔偈就完了，而是挨个把这辈子能想起来，全好好忏悔一下。

还有，如果是人，他还活着的话，尤其还能联系上的，能联系上的说句道歉的话，这样也行的。谈不上什么大的伤害，起码你说一句道歉，人家在不在意也无所谓，反正你说过了，那也算忏悔了。

逍遥梦见沧海：2024-07-17 17:45

老大 有几个疑惑

1、双盘 1.5-2 小时了，是不是就不用练呼吸了，但是感觉腹式呼吸还不成熟

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，双盘一个半小时到两个小时，这个就可以不用练了，你就一直打坐磕头这两个一起持续反复的做就行。

2、时间比较充裕，可以打坐 拜佛 打坐 拜佛这样循环吗，听您讲一般是拜完佛打坐，那打坐完拜佛可以不，这样是不是更好的缓解身体

Taiguanglin：

至于哪个先做无所谓，根据你的情况来定。一般我个人是上午打坐，早晨起来一直打坐到中午，因为上午是什么东西都不吃，然后吃

完饭下午休息一下，然后磕完头，晚上再打坐，一般是这个顺序。

根据每个人的不同情况看，磕头是消耗体力的，所以最好是吃完东西，然后磕完头需要恢复，所以再打坐，这样比较合理。如果先打坐再磕头，我如果一天只干两件事的话，先打坐再磕头可能有点那啥，每个人都不一样，不好说。

3、如果一天多次打坐，是不是每次都坚持到不能坚持为止，现在我几乎每次都没有突破，也没有坚持？

Taiguanglin：

还有打坐尽量要坚持到不能坚持为止，这样才能不断的进步，就像在心理学上，或者身体的认知上感知上也会是，你去健身房找健身教练，他们也会建议你最后做动作多做几次，实在坚持不来的时候再做几次，这样才能进步，就这最后几次才是真正进步的。

因为你做过了，比如说引体向上，我能做十个的，最后再坚持一两个，然后你的身体就会记住你的上限是十二个，然后下次自然而然就能上去了，然后再做十二个的时候，你拼命再努力一下，再多做一两个，你的身体就会记住，所以打坐也是一样。

你只要有一次突破，多坚持五分钟十分钟达到了，然后第二天开始，就有点感觉到你的上限已经提高了。

佳菲猫 666： 2024-07-17 12:28

Tai 师好，

1、近几年世界各处都在卷，裁员降薪铁饭碗都砸掉，为什么会这样？是因为人口增加资源少了吗？

Taiguanglin：

佳菲猫 666，为什么世界各地人口增加，资源减少了吗？是因为众生的福报越来越少了，所以人的生活越来越不安定，让人们处在焦虑当中，这也是福报少的表现。

如果你是个有硬手艺的人，或者真有本事的人，就不会有那么多焦虑了，再怎么样，该活的还能活。如果手里没有那么好的手艺，或者兜里有什么钱啊，什么真本事的话，可能就变得有点焦虑了。尤其是那些处在夕阳产业的人。

2、今年川建国同志又要统上位米国了，四年前制造的新冠和加关税影响还没过去，现在又要出来作妖，建国同志应该是魔王转世故意给世界造共业的吧？菩萨们为什么不把魔王都干死？

Taiguanglin：

还有关于建国，他也是按照剧本走的，他的目的可能就是要把美国搞黄了。不是说要毁灭前先让他疯狂吗？他再怎么说最后也得来一会儿，他毕竟是个霸权国家。

3、少林寺的武僧，能练成气功单掌开碑，练成金钟罩铁布衫的功夫。是需要在进入初禅后，才能运气开始修炼的吗？

Taiguanglin：

还有武僧硬气功，说是外功，他练的不是阳神真气，那个属于阴神，但是也谈不上到出体的境界，只是把体能练好。他们运气也不是想象那么难，就是你心念到了自然气足，到时候心念到了（哪），就会堆到哪里去，所以相比而言这个比打坐还容易一些。

虽然他们的那功夫也是需要一些年头来练，但是比打坐反而容易，禅定没有什么关系的。当然禅定功夫高了，功夫也可以在意识层面上，心态上会有所提高，所以在身体境界提高或者实战方面会有所进步，这是肯定的。但是一般武僧是不怎么在禅定上用功的。

清净（止语）：

师父晚上好~ 许久不见，甚是想念。不知您现在在家是否安好，身边一切是否顺利？弟子自知愚味，一直不敢贸然打扰师父您。 最近听您答疑时，语气甚是疲惫，弟子深感心疼，不知您是为家中锁事还是为妄语毁谤您的师太而烦心。 弟子希望师父能天天开心，万事顺意，这样弟子听到您开朗的声音时也会备感欣喜~ 好了，我就不啰里啰嗦的浪费师父宝贵的时间精力了。

弟子想问：

1、昨日看到有师兄说看到网上说是不持戒诵楞严咒会被阴魔反噬，不知是真是假，正想着背诵呢！

2、还是为我家狗子提问。如果不喂它吃别的，单狗粮也是有很多肉的，请问这些狗子吃掉的肉是否算在我的头上，我需要十倍放生补回才行呢？舍不得送走。还有就是狗子的寿命通常有十到二十年，

我喂养这么多年，是否影响我临终去极乐呢？

顶礼师父~！感恩您~~

Taiguanglin：

清净，不持戒念楞严咒行不行？这个问题。首先你得对戒有一个正确的认知，戒是灭掉那些执着的必要的过程，所以要持戒。有了这个正确的知见之后，自己一时之间控制不了这个欲望，所以不能守戒。这个没有关系的，你先有想守戒的欲望之后再念楞严咒，这个可以，但这过程中可能一时守不了，这是没有问题的。

不是说你已经持戒精严了再去念咒，这没必要。如果要这么说的话，修行就只能是先悟道了你才修行。是这么个逻辑，因为没有悟道，所以才有修行，因为不能持戒，有很多执着心，所以才要念这个咒那个咒的。念咒也是在灭这种执着的过程，所以可以念的。

没有给狗喂肉喂狗粮这个事儿，和以前讲过老和尚叫小和尚杀山猫是一样的逻辑。你给他吃了其他众生的肉，你们三个之间都有因果，这就形成三个人之间的因果。每个人都要扮演一次角色，可以这么解。

至于对你的往生有没有关系，这个是根据你的意愿来定的，如果是你的心更多放在狗子身上，那等于是执着于这个世界，就对往生有障碍。如果你的心在那个世界，那对你的往生没什么影响。至于那个狗对你有执着，说不定它也可以跟着你去，当然狗这个境界是不一定能去极乐世界的，大概率去不了，但至少未来可能你得度它。

Kiv：

师父，我有一个稳定的工作，温饱没有问题，但今年老有想辞职的想法，辞职的话又怕以后混不上饭吃了。按理说，命中有福报了，就算辞职了也不至于饿死吧？不知道这个收入的福报是怎么运动的？

Taiguanglin：

Kiv，收入的福报怎么运转，不能单看一个福报来说，而是你要吃的苦，也算在你的业当中，你可能有一段时间就得吃点苦，哪怕是过去当皇帝的人，他前期也会出去受苦，像朱元璋，也有过讨饭的经历，这也是他命中有的该受的业。

哪怕不是开国皇帝，中间出来的皇帝，有些在小时候可能会被送到外边吃苦去的，每个人都经历不一样的，所以说你的福报和当下要不要吃苦是另一回事，你的福报大，那整体一生当中应该是命运起伏或者说格局可能比别人高，但是业，到了那个程度的话就肯定会吃点苦的。

至于你的工作这个问题，这样说吧，我个人是以前年轻的时候不管干什么，随着自己的性子，就一点不喜欢了马上离开，没什么大不了的，当时是那么想的，但是后来觉得这个也能忍就忍，后来等修为到了一定程度是只要人家不撵我走，我就赖着不走那种心态，不管去哪里，人家让我干的事我就干，尽量少和人制造矛盾，该干的事干了，就像个空气一样，然后直到人家必须要撵走你的时候再走，否则就是赖着不走，就装个透明人。

所以我劝你的工作也是，先坚持，等坚持到周围所有人都希望你

走的时候再决定。还有对于工作要不要出去，要不要创业，说实话这个问题有些话从我的嘴里是不太适合说的，但是你真的觉得很难以决策的话，我建议你去算个命，因为我也学过算命，有它的逻辑和道理。

如果你现在目前的境况下真的难以抉择，但是又是到了非要抉择的时候，那我建议你要不去算一个，你可以提前先念个佛，看看念佛菩萨他们给不给你启示，他们不给的话，你就求他加持一下，让他们给你结缘个好一点的算命先生，能给你一下参考意见，总不能全听，起码能给你个参考意见。

有些时候人活着就是这样，人就是两眼一抹黑，未来的事什么都看不见，有时候只能靠这些。

小净意 1415：

师父好，您说过尽量不要和境界过于低的众生在结新缘。那我平时还可以喂蚂蚁喂流浪动物吗？这算不算布施呢？我想多布施，还有就是自己有能力，经历条件，我想主动多帮助有困难的人，但我不知道这样行不行？是不是又结了新的没必要缘，那我这些事情可以先做着吗？至于度他们就发愿成为阿罗汉以后再度行吗？

Taiguanglin：

小净意 1415，喂流浪动物猫蚂蚁，你尽量不要喂其他动物的肉，这样和一些动物结恶缘，又和其他动物结善缘，这有点得不偿失了，因为恶缘难解，善缘相比而言就好说了。

还有养动物的事，修行人是不建议养动物的，但是你在外边施食

那是另一回事，因为你只是单纯的给，不和他们产生过多的交集，你把他们养在家里是另一回事，他们有感情互动了就又是另一回事，但是你只是帮助给它们吃一顿饭，这个就没有那么多的麻烦事了，你就是单纯的布施，而且不和动物再过多的交流，这个就没事了。

Easy：

师父，练习思情的时候，心痒痒，想笑，这种也可以算吧

Taiguanglin：

Easy，练习思情的时候心痒痒想笑，你心痒痒是情绪上的痒痒，开心，还是什么意思？修思情说想笑的我还是第一次见，一般都是会升起欢喜心是有，但是还没到想笑的程度，或者是感激之情，或者感动的流泪倒是很多。

至少你在练习思情的时候，有了一定的情绪变化，说明你的确是在情绪上用功了，就算是走上正路了，而且一开始都有这样那样的情绪波动，很正常，坚持一段时间后慢慢会好的。你只要知道核心逻辑，思情就是抓住细微的思念这个情绪走，这就可以了，有可能一开始情绪起得很严重，所以也有这种想笑的情况吧，我还是第一次听见这样。

潘宏铭：

顶礼师父！ 请问六根和我们的眼耳等物理器官是什么关系？意根的物理器官是大脑神经系统吗？为什么有的人头受一点伤智力或神经功能就受影响，而有些人大半个脑袋都没了（我在网上看过一个

半边脑袋里面是空的非洲人，正常接受采访的视频)，智力和行动却一切正常？

Taiguanglin：

潘宏铭，意识和身体是分开的，它是独立的，所以假如你说你死了，你变成中阴身，脱离身体了，你还是会思考的，你没有大脑了，已经离开大脑，但是还是会思考。所以从这个逻辑上讲的话，意识和身体是可以分开的，它并不是非要受大脑的影响。

所以可以说大脑是意识操控的一台机器，机器中的一个中枢系统，通过大脑再来控制其他身体部位，但是也有些人是跳过大脑来控制身体的，意识遍身体，也可以这么解释吧，有些人是可以做到这一点的，跳过脑子的，但是你说的有些人因为神经受损后让人身体功能不协调，这个是他的业障业报，他只是表现为大脑受损情况。

悟空：

顶礼 Tai 师父，既然我们的所有起心动念，记忆等等都会储存到自性之中，为什么说自性不增不减，不变化呢？应该是每时每刻都在变化吧

Taiguanglin：

悟空，自性就像一个大荧幕一样，十年前就说过了，就像一个大荧幕一样，它就一直摆在那里，它不生不灭，它一直处在那里，它不会增加也不会减少，而是它里边产生的妄想在变化，也会增加也会减少。但是这个妄想不管怎么变得再多，它也是自性当中产生的妄想，

所以他也不可能超越自性。

就像我们现在睡觉了做梦，梦中可以创造整个宇宙出来，梦里也可以在宇宙中翱翔是吧？也可以创造其他的命，人、动物、大环境，什么都可以创造出来，但是梦里创造的这一切的一切都是我们的意识里创造出来的，所以它并没有超越我们身体，就连我们脑子都没超越出来，可以这么理解的吧。自性也是的。

千湍盈泰：

顶礼师父！　道家有出阳神的方法，在佛家应该对应意生身吧，（应该是登地菩萨才可能吧？）也是同样像个小孩子，从头顶出来吗？据您所知，现在世间有阳神成就的人吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，道家出阳神，佛家对意生身，你是没有看十年前的书吗？阳神是根本还没有到菩萨境界，阳神还是凡夫，到二禅就可以出阳神，佛家也叫阳神，我们这意生身之类的说法是有，但是我讲法就从来没提过意生身这个词。你也可以理解为我们整个的肉身都是意生身，都是我们意识里产生出来的，既受我们自己的意识影响，也同时受其他和我们有缘众生的意识的影响，同时受影响情况下产生的报身。

至于阳神是怎么出来的，这个不好说，有些人是从头顶飞出来，有些人是从胸口往前出来的，各种情况都可能有，但是它可以脱离身体，你要安全的出阳神的话，起码得二禅以上的境界才可以。

世间有出阳神的人吗？有不少吧，到四禅的人，怎么也有三位数，

二禅的人四位数应该是有。不过能出阳神的话，在道家修行是基本上在他们那里已经到顶了，再往上好像没有完整的理论体系再往上推了，但是在佛门是有比这个更高的修行境界的。至于其他的印度教婆罗门教，他们那边修行法门可能比这个还要低一点。

敏：

顶礼 Tai 师父，想问下，降魔坐四十分钟过后，麻劲上升到全身到脸部，手麻到无法结手印，伸不开，只要下坐很快就恢复，请问这正常吗，应该如何调整，现在的情况是晚饭不食，不食肉类，面食相对多，每天有骑车，跳绳或者磕头，腹式呼吸平时都有在进行

Taiguanglin：

敏，打坐只要头上不昏沉或者头上出问题的话你可以坚持，其他一切身体的痛楚可以坚持，尽量坚持到不能再坚持为止，四十分钟还是太短了。

还有盘腿姿势要对，前面已经多次讲过了，脚后跟要抵到腹股沟尽量往上盘往里盘，这样不会伤到膝盖，如果是膝盖疼这种骨头疼的话，最好应该调整一下，其他的是屁股疼什么麻，这些都是正常现象。麻的手动不了，那也只是暂时的，因为手大概率是不麻的，应该都是腿麻，你为什么会手麻？说明可能血液循环有点阻吧，但没有关系，可以坚持，你后面每天骑车跳绳，你就专注的磕头就行，布施。

花弄月：

顶礼师父，之前认识的一个朋友女道士，又是出马，想让我跟她合作讲易学课赚钱，被我拒绝了，互相拉黑了。 但是她有我和家人的八字、住址。为了让我服软找她，有时候就会让家人莫名生病，去医院是查不出来的，她还养五鬼，捉横死的扔我家打灾（因为是被拘来的有协议，所以没办法沟通、商量让他们走，回去也会受罚），弟子又没能力超度他们，只能强行清走。 我又不想和她一样报复她，只想清净。请问师父有什么办法可以避免她之后再做坏事么。或者自保不受影响的方法吗。

Taiguanglin：

花弄月，你去看《大悲心陀罗尼经》说念大悲咒，可以把这种诅咒之类的返还给人家。还有一个办法是拿大悲咒水来做结界。你在你面前摆一杯水念四十九遍，然后再摆一杯水念四十九遍，再摆一杯，总共做四杯，基本上两百遍大悲咒，然后把这四杯水分别放到房子的四个角落里，然后你在平时多念大悲咒，每隔几天至少三天内重新做一次，这样你就可以维持这样的一个结界。

但是你的发心要纯，还有尽量不要吃肉，吃肉的话效果会大幅减少。不吃肉的情况下，你发心纯的话，这个是完全可以挡住其他外邪入侵的。

千湍盈泰：

顶礼师父！ 近来感觉自己功夫有进步能入一至四禅（是自我感觉良好吧）还不稳定。请问，为何几年前我还能经常梦中知梦，而近

来功夫渐渐好了以后，梦中却不能知梦，是什么原因呢？

Taiguanglin：

千湍盈泰，我猜你肯定没有看我十年前的书，要不然你就不会说一禅四禅这么简单能进的话。

做梦这个事一开始有些人的确可以在梦中知梦，但是修行到一定程度他就不能再知梦了，因为一开始的时候你身体不太好，不能深度睡眠，只能算是浅度睡眠，所以很容易在梦中算是一种半睡的状态下，可以知道自己在做梦，但是修行到一定程度之后会身体变好了，然后就会深度睡眠，这有一个过程的，然后在梦里就感觉不到自己在做梦。然后再过一个阶段，就会睡眠减少，比正常情况下要减少，一天能睡三四个小时就基本够了，然后这个时候做梦他就能知道这里边有梦了。

馬浚川：

续问师父，关于饮食如何逐步改变。因为看到有些人断食、断肉之后身体跟不上，出现了各种问题。之前问过一次，不同阶段应该的饮食变化，师父讲了初禅、二禅、三禅的情况……对我这个初学还是有些遥远。能否请师父说说初禅之前的情况？对应双盘一个小时，一个半小时，二小时、三小时四小时这样，哪个阶段可以开始减少、取消早晚餐，戒肉也是。达到三小时可以断肉？彻底戒肉需要六七年？请师父大概说一下，我们有个参考，能够顺利进行，对旁人也有个好印象。现在双盘可以坚持到一小时，不是每次都行，早上磕大头半小时左右，路上念咒，晚上打坐+念咒。

Taiguanglin：

马俊川，你也应该去好好看一看十年前的书，饮食是逐渐断的，一下子断的话可能营养不良，身体还没有改变过来情况下，你一下断很多东西的话就（会）出现其他不好的情况。

所以要慢慢改变，首先从不吃肉开始，把肉用其他的蛋、豆类的蛋白质来代替就可以了，这个还是能做到的。

还有你说达到三小时可以断肉，不是的，是你先断了肉你才能打坐两个小时，你吃肉很难达到打坐两个小时的，就算达到了那也是暂时而已，不可能进入静坐的入静的境界。

欲界定只能算入静，这个也达不到，所以说第一步是戒肉，然后是把晚饭换成单纯的素食，不吃主食的情况下，只吃蔬菜水果，这样就够了，然后晚上也可以打坐，这样基本上能进入欲界定。

然后再往上要进初禅的话，就得日中一食，早饭也不要吃，水都不喝，就一直到中午啥都不吃，然后晚饭也是可以继续吃蔬菜水果，但是尽量少吃点，不要吃太多。

如果你磕头的话，有体能消耗或者出了汗的话可以稍微吃一点，但是如果没有运动的话就不要吃。也就是说日中一食的话，大概都能进初禅，再往上就得开始日中一食也得改，中间吃一食你不再吃主食，米面这些都不吃了，单纯的靠蔬菜水果还有豆腐，豆制品类这个是可以的，用这几样简单的来中午吃一顿，这样大概率可以入二禅。

然后再往上不仅是量要减少，还有开始要戒盐，不能说纯粹的戒了盐才能进入三禅，但是你要进三禅最好少吃这个，盐分会影响血液

循环，它对身体不是很好的，人没有盐照样可以活的，对普通人是活不了，有可能会生其他的病，但是修到二禅以上的人是不吃盐也可以正常活的。大概就这个顺序。

每一个阶段都有个半年到一年的过程。先从戒肉开始，戒肉倒没事，也没有什么过程的，你可以马上戒，一刀切也可以，但是有些人管不住自己，可能需要过程。在这里说断七年，不是身体层面上、不是嘴上断，而是在意识层面上彻底断的，脑子里都没有吃肉的习气，需要五到七年时间。你在梦里梦见都可以拒绝肉的时候，那才算彻底成就了一个不吃肉的戒行。

至于身体方面你不用做到这个程度，你只要嘴上不吃，想吃但是控制自己不吃，也照样可以进入欲界定。所以这个就没有什么时间，但是后面晚上不吃主食，只吃蔬菜水果，起码也得来个半年到一年左右，让身体适应这样的饮食结构。

然后下一步再用半年到一年时间不吃早饭，也要适应一段时间。同时双盘要继续练，你不练的话身体不发生改变的话，有可能就会出现营养不良，所以继续打坐的情况下可以慢慢减少。然后早饭不吃，你可以彻底不吃，也可以一开始改成那种简单的蔬菜水果或者早餐吃一个西红柿或者一个苹果，这样对付一下就过了。

然后坚持半年到一年时间，再往上就是中午这一顿饭也可以不吃主食，这个也需要半年到一年时间来适应一下。这个不能操之过急，等你觉得不吃这一顿身体也没有太多负担或者饥饿或者无力感的时候你再减，否则有问题的话你该吃还得吃。

薛祖宜：

师父再午安先开设孤儿院（三摩钵提）再进修保护儿童知识（奢摩他）再得到社会政府家人支持（禅那）应该没有一定的方案吧？三样同时进行那重点还是禪那最大的成本吧？

Taiguanglin：

薛祖宜，三摩钵提，奢摩他，禅那，这是菩萨的修法，一个是灭自己的妄想，一个是度人，一个是提供加持力。这三个需要轮着来，一般情况下都得来，都得反复的练，或者说反复的做才行。

对于凡夫而言，对普通人而言，咱们就正常的打坐磕头念佛就够了，然后持戒、有大愿，戒行善行修行这些都做到就够了。理论上你把三摩提奢摩他禅那这些都理解就可以了。

至于普通人咱们就不要求这个，你只要每天打坐两个小时，不管你修的什么止也好，什么观也好，只要先坚持下来，你自然而然就有所进步，而且我们这个阶段成阿罗汉太难，所以还是建议大家先往往生这个方向努力，这就可以了。

河清海晏：

请师父讲讲修行中感恩的作用，我时常感恩，感恩遇到佛法、恩师，感恩父母亲友，甚至感恩宇宙星球，万事万物，我认为感恩是善的信息，会有善的回应，对修行有帮助

Taiguanglin：

河清海晏，感恩，你说的都对，感恩是修行的一个重要前提条件，一个人没有感恩之心，说实话他是承接不来佛菩萨的加持的。因为佛菩萨看一个人也拿这个来看的，他有没有贡高我慢心，严不严重，如果你是没有什么感恩之心的人，说实话你学到的知识也不能把它化为己有，也得不到佛菩萨加持，这是必然的，所以你时常感恩这个感恩那个，我觉得这挺好，有这样的心态就很好了。

Ella：

师父，请问打坐过程中，有时候会出现快速旋转的感觉，因为这种感觉来的特别强烈，此时应该随感觉走，还是稳住，保持观佛或默念佛/咒呢?谢谢师父解感

Taiguanglin：

Ella，快速旋转，昨天有人问他有快速飞行的感觉，但实际上他没有飞，只是在脑子里产生那种感觉而已，你也一样，实际上你也没有旋转，只是脑子里产生那种感觉而已，那都把它当作幻觉来看就可以，根本不用管，你就正常的，该观佛就观佛，默念佛你就默念佛，按照你的修法来修就行。

只要身体层面上没有什么异常，只要身体每天都在往好的方向改变，这就可以了。至于脑子里的妄想最好不要管，你越是想控制它，反而会产生不好的影响。

云：

请问师父，我们每天思念师父您，是不是也可以从您那里得到加持，或者由您传递过来的阿弥陀佛的加持力？

Taiguanglin：

云，思念师父您，是不是也可以从您那里得到加持，或者由您传递过来的阿弥陀佛加持？要不你把中间的我给去掉，你直接思念阿弥陀佛，这样是不是传递过来的加持力更大啊？我这个人毕竟是个中间的人，我会打折一部分是吧？我还是处在一个带着报身的状态，所以没必要中间插一个我，你就直接去念阿弥陀佛，他就可以给你的加持力就更大。我猜是这样的。

云朋：

师父，小乘四果和四禅八定以及三界的对应关系是怎么样的？

Taiguanglin：

云朋，小乘四果和四禅八定以及三界的对应关系，这个也是十年前的书里说过了。

还有这次讲金刚经的时候也出现过斯陀含、阿那含，还有阿罗汉四果，小乘四果就是阿罗汉和他下面的三个境界，对应的是无色界定，无色界定总共有四个，上面三个，再加上阿罗汉就是第四个。名字我就不知道怎么对应了啊，但是你可以查，无色界定的最底层的那个是空无边处定，这个不在小乘四果内，再往上开始是识无边处定、无所有处定、非想非非想处定，这三个是对应的三个须陀洹、阿那含、斯陀含这个名字的，是这三个无色界定，然后再加上阿罗汉，这样就小

乘四果，在小乘里阿罗汉是最高境界。

这个和四禅八定没有什么明确的对应关系，四禅八定是大乘讲的，小乘那边不讲什么四禅八定。还有三界，小乘的三果都是无色界定，所以无色界定是当然是属于无色界了，再往下是色界和欲界，三界不就是这三个吗？欲界，还有色界，还有无色界，所以小乘四果当中三果是对应无色界，最后一个阿罗汉是对应三界之外的轮回之外的世界。

薛祖宜：

师父午安昨日《圆觉经》说到的禅那在我们凡夫阶段可以叫作愿力吗？

Taiguanglin：

薛祖宜，《圆觉经》的禅那提供加持力的菩萨或者佛能提供的加持力，对修行好的凡夫来说，它也可以提供一定的加持力，范围不广，只能对周围的人提供一点加持力。你说愿力，你有想普度众生的大愿的话，和你有缘的众生都会受到影响，这也可以看作是一种禅那，但是凡夫阶段这个效果可能没有佛菩萨那么强。

解药：

师父好，我一共有三个问题：

1、《地藏经》现在自己念还是觉得太长了，快诵要一小时，我无法集中注意力念完，我退而求其次，先放音频自己每天听一遍，后面机缘到了再争取自己读一遍，这样功德也算数吗？

2、我很想问的一个是基督教说的上帝，天父，阿爸父神，在观世音菩萨眼里是怎么看他们的，他们是谁？传福音的老师跟我说天父全能，要我能相信他们，跟他们去做礼拜。我自己的看法是，只要是能做对众生有利益的事情，我可以去做，我也可以去做礼拜，我都可以学习，我也可以向天父祈祷，但是前提要让我明白他们是谁呢？来龙去脉呢。

3、还有一个问题就是我经常问的，他们说天父是全能的，但是当时日军侵华，在屠刀下苦苦哀求的人们，高喊父的名字，天父为什么没有来救他们的性命呢？

Taiguanglin：

解药，《地藏经》也可以像你说的那样先听音频，再自己读，但是肯定读的功德大，听的功德会小，甚至应该没什么太大功德，但是你可以作为前期的修行来做。还有咱们修行就不要强求什么功德不功德了，你就正常的修行，把它当做一个灭文字妄想的修法就可以了。

还有关于上帝的事儿，在我们看来，上帝基本上对应的是帝释天那个级别的神，但是他不是全能的，连佛都不是全能，其他世界的神同样都没有全能的，最多也只能算是全知全善。佛也是全知全善，但是没有全能这一说。

关于西方教的演化过程，我好像专门发过一个音频，但是没有对外放出来吧，可能是这样。怎么说呢，西方教也有它存在的道理，因为也是经过设计的，是给那边的众生的，所以也是希望那边的人拿来少做坏事，多多少少阻止一些做恶业的增加速度。但是人家凡夫就是

普通人，这个世界的凡夫们就喜欢杀戮，所以任何宗教什么工具、科技放到人的手里多多少少，最后都会变成拿来杀人的工具，所以这个就不好说了。

总之这个世界上没有全能的，业力不可转，一旦造了业就会受果报，如果你按照全能来说的话，那佛应该是最全能的，但是他也没有办法一下子度所有人。

小净意 1415：

师父好想问下您说过刨腹产可能对修行有点影响，还是啥？那这个乳腺结节手术会有影响吗？做了好几次手术了都。

Taiguanglin：

小静 1415，剖腹产是有一定影响的，需要一段时间的修行，专门的练腹式呼吸、磕头，这些都练好了才有可能恢复，它比没有做剖腹产的人更累一些，这是肯定的。

至于乳腺结节不受影响，参禅最大的影响是在大脑或者脊椎，大脑和脊椎这两个地方动手的话可能大概率修不了。其他地方哪怕是什么内脏切了，像胰腺切了脾切了这个都不是很受影响的，除非你是专门的把这个事想得太重了，就有点影想，不这样的话大概也没什么问题。至于剖腹产还是会受影响的，先把冤亲债主怎么超度，前面都说了先做这个，然后每天磕头打坐正常修行。

Susan：

师父，每次磕头时左膝盖会不舒服，瑜伽垫上左膝盖下去的地方有个小窝窝了 ，膝盖弯着，用手按摩膝盖也会不舒服，要怎么修复左膝盖呀？

Taiguanglin：

Susan，膝盖，这种骨头的毛病只能是用打坐双盘来修的，一般你能坚持两个小时的，基本就可以修复好了。

还有如果受伤了，你觉得太疼，最好还是收敛一点，不要拼命的磕。虽然有些人是用这种方法来硬磕过去的，有些人也可以做到，但是我不建议这种过分过激的方法，但是前提是你得先向佛菩萨求，希望他们能够加持你，然后再磕头，尽量在自己能坚持的范围内做，还有双盘两个小时往这个方向努力，更保险一点。

Susan 降魔坐应该是，修复左腿应该是降魔坐，先把先把右脚放上去，然后再把左脚放上去，用这个方法，尽量坚持，你得两个小时以上才可以修复软骨什么骨头的毛病，之前还是有点难度的。

阿白：

顶礼师父，我剖腹产两次了，身体不太好，这辈子还能打坐修行成功吗？

Taiguanglin：

还有阿白，剖腹产两次，前面也说过了，身体的确受影响，肯定的，但是你只能是继续练了，你不练可能就像下边说的一样，不练身体会更差，所以正常练腹式呼吸，磕头，打坐，这些都练就可以了。

炳麟：

老师，我每次念完经，一到回向 ，说回向缘亲债主的时候就浮现一个交往不多的同学的头像（我没做过对不起他的事，不熟），控制不住那种，这种会不会全回向给他了呀

Taiguanglin：

炳麟，老是想起某个人，这也算是一种业，等消了或者经历一些事情之后，这种念头自己会消失，所以这得消这个业。

至于你念回向的时候，他出现了会不会回向给他，这个没有关系，你要回向给所有的冤亲债主就可以了。不是特定的给他回向，你回向的话，主要还是冤亲债主和你的意愿问题，而不是单纯的想到什么就能马上回向给谁的。

Elaine：

请问师父，如果不能在这一百年往生到极乐世界（因为不太可能在这里修到阿罗汉），是不是下次解脱轮回的机会只有五十六亿年弥勒菩萨下生成佛后？

Taiguanglin：

Elaine，众生不可能在一个世界一直待着，所以这个世界消失了，这个世界佛法消失了，或者整个世界都毁了，这类众生就会送到其他世界投胎去。所以不一定说这一百年没有往生的话，就只能等下一次弥勒佛降生为止，不需要的。

你也可以现在就求去弥勒菩萨的世界，去他的身边去修行那也可以。在他身边如果业力和他比较近的话，在他的加持下更容易提高境界，也有这个可能性。但是大部分人我还是建议去往生极乐世界，因为那边加持力更强，这个白给的好处先拿住，先拿下最好。

---

io：

正常审判后的死刑犯和执行死刑的人之间有没有因果？他们是不是也得消业？

Taiguanglin：

Io，刽子手和死刑犯之间有没有因果，这肯定也是有因果的，杀业未尽。有些刽子手就是前世做过什么一些虫子之类的，经常被人拍死，所以后来就当了刽子手，那就来报复。

所以业还得消，这个也算是一种消的业，但是在不修行的情况下，谈不上是单纯的消业，因为后边还会持续造业，所以业还会轮转，相互之间杀来杀去的事不会结束。

看客：

师父：修行初期背会了大悲咒，后为了挑战自己又背会了楞严咒。几年过去了，做功课时也一直都混着背。我现在发愿往生西方极乐净土，以念阿弥陀佛为主，另外加念七至九遍大悲咒，但也放不下愣严咒，会念上一至三遍左右，您看这样行吗？是否不够专一？

Taiguanglin：

看客，念咒和念佛还有楞严咒这些个。如果你把它们作为修行来做的话，都是灭文字妄想，所以哪一天你觉得念长咒有点累了，就不想念了，这个时候自然而然就放弃长咒来转为比较中短咒，最后是转为阿弥陀佛这样的四个字的佛号。所以你现在愿意一起来这没有关系，等你自己念到一定程度，自己不想再念长的时候，你再改过来就行。

链接爱：

顶礼师父！感恩师父传法。已发心，善行修行戒行都有在努力，基本戒肉了。问题：开始修行直接可以双盘，但只能稳定盘一个小时，目前降魔，莲花都不到 1.5 小时，疼痛感来了就很难熬下去，平台期怎么更快突破呢？已经三四个月了，有平台期正常吗？体力不是很好，磕大头只能 30-40 分钟左右，也没办法做到天天磕头，能基本做到每天一坐。

Taiguanglin：

链接爱，一个半小时左右之后有会骨头修复的过程出现，这个时候很疼的，的确难熬，但是就硬撑下去。如果你想快速过去的话，你可以求佛菩萨加持，还有就是饮食上要控制一下，不要吃那种油腻的，除了戒肉之外，少吃油腻的，还有主食也少吃，还有盐也少吃，反正对身体产生不好的影响的那些食物通通都减少，尽量吃蔬菜水果，这样更容易通一些。

还有磕头，练腹式呼吸也都得跟上。一般一个半小时的话，基本上腹式呼吸应该都平时也能做了，不需要刻意的再练，但是磕头还得

多练练，因为也可以拿磕头来代替一部分这种打坐时的痛苦。

潮起又潮落：

顶礼 Tai 师父想问下，打坐的时候，尾椎骨需要稍微抬起来吗？感觉抬起来，容易发热出汗，但是得作意保持，不然十多分钟就塌下去了感觉。如果不翘起来，重心好像落到尾椎骨上，打坐两小时不费力，但是好像不咋发热。

Taiguanglin：

潮起又潮落，我建议你不要追求什么打坐发热的状态，你就正常打坐就行，只要身体不塌，哪怕是重心会落到尾椎骨这里，你可以随便拿个东西稍微垫高一下就可以。一般初学是这么建议的，我不知道你打坐多长时间，一般初学是可以背后屁股这儿稍微垫高一下，可以打坐一个小时到一个半小时，这个阶段的人是可以这么坐的，这样可以让身体坐的比较板直。

空空无我：

科技给的越快 文明发展越快 文明结束得越早 那么是不是说明科学技术是有最上限的？科技发展到最高就不会再发展了？

Taiguanglin：

空空无我，科技有没有上限？这个宇宙设计的时候有已经设计他的基本规则，就是说不能让和无缘的众生再见面再结新缘。所以把这个世界众生隔得很开，也在一个世界内会把星球之间的距离隔得很开，

还有不同的世界之间就用不同的小世界去全部隔开了。

所以说科技再发展，也不能突破世界分开的界限，去到其他道去，比如说就像我们这个世界，当然除了其他道之外，其他外星球也很难去，没有办法让你去的，尤其是像人类这种有杀戮的文明，是更不能让它和其他众生、其他世界，还有世界之间的壁垒，中间的界限不能随便突破。

如果说我们世界和鬼道是应该平行的，我们世界能出现鬼，但是如果科技再发展，真的可以通过壁垒把人送到鬼道当中，那这个世界全乱套了，是不是？所以说它也是有上限的，但是一般发展不到那个程度就会结束的。

常愍 15673108636：

顶礼 Tai 师父

我们学佛人应该如何看待儒家经典，弟子从事书法教学，有稳定收入，因之前有教小朋友学习国学经典的经验，现在有家长希望我继续开国学班，可我又很想多花点时间修行，目前我只能打坐一个小时多点，弟子不知道该不该再开班？恳请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

常愍 15673108636，如果很多人都希望你办的话，你就办，这也算是一种你的业，前面讲过了，业和修心互相矛盾的时候还是以消业为主。既然有那么多人需要你去开那样的班，就开一个吧，不要想着整天修行什么的，先消业，消业很重要的，这也算是一种你的业吧。

小心：

顶礼 Tai 师父！

有人说家里不要烧香，因为都是鬼道众生来吃，佛菩萨不会来吃香的，这样可能会招惹很多众生来家里，这种说法对吗？家里的佛台还能烧香嘛？

Taiguanglin：

小心，家里供佛，是烧香也好，是放水果也好，什么供清水这些个，首先是看你的发心，你是以大菩提心修行的人，或者哪怕是个以出离心修行的人，这个佛像还是会有佛菩萨来罩着的。

如果你天天对着求财求什么其他乱七八糟的东西的话，就会招来那些个邪祟依附在上边，吃供品，香火，有时候会给你满足一点小小的愿望，也有可能这个现象。

所以说主要还是看你自己的发心，如果你自己都觉得你的发心不纯，最好还是不要供。如果你觉得自己发心还是很纯的，就算发不了大菩提心，哪怕是出离心也行，那可以供。

Tai 师父 2024 年 7 月 18 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

逍遥梦见沧海:2024-07-18 19:27

老大，您之前提到一个有人修闭口禅三年，读经的时候也不张嘴

吗，是默念吗？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，闭口禅三年，就是不说话。发个誓，然后就开始不说话，跟周围的人也都说好，自己要不说话，直到怎么怎么样为止，不说话。当然这个期间念经也是不说话的。

不说话的目的就是为了快速灭掉文字妄想。因为我们有太多的文字妄想，都是在脑子里想象跟别人说话，这些内容。所以三年不说话，基本上文字妄想会差不多，基本都灭掉吧，然后脑子就清爽多了。

虔诚的行者：2024-07-18 19:14

顶礼 Tai 师！

1、双盘只能坐两小时水平的人，靠毅力强拼死硬熬坐到三小时，连续坐一百坐以上，能否也和轻松双盘三小时的人一样，达到百日筑基不漏，然后炼精化气的程度？

Taiguanglin：

虔诚的行者，双盘什么时候能炼精化气？这个每个人情况都不一样，这个真的没有办法说，你坐了多长时间就肯定能做到这一点。因为每个人根基就不一样。人出生的时候，五脏六腑人人都有一些缺陷，有些人肝不好，有些人心脏不好，这个都有的。所以这个很难说。

所以我也建议大家不要制定这样的目标，你就把每天的工作量，应该叫功课量给定好，然后每天坚持，一点一点增加，什么时候达到了就算好，达不到也不要太着急，你越是着急的话越可能会更慢的。

2、万行法师分享闭关日记，冲击初禅前，在山洞里每天双盘十八小时，直到腿肿了还在坚持。百日筑基不漏后，气冲头部，眼睛红肿，流鼻血，牙龈肿，不能吃饭，持续发高烧到抽筋，颤抖不能走路，还在坚持最后冲关成功。

之前以为双盘两边能坐四小时，一直坚持就有希望到初禅。看了万行法师的闭关日记，不免有些恐惧疑惑，每个人都需要经过，类似万行法师经历的高强度双盘，和严重不良后果，挺过去后，才能入初禅吗？师父您入初禅时，也有类似的苦难吗？

Taiguanglin：

第二个问题，万行法师的问题。人家是有大愿的人，有愿的人是可以得到佛菩萨加持的，所以硬冲的情况下，至少不会死，保证让你不死的。但是一些普通人，没有这种大愿的情况下，靠这种硬冲的方式，有可能真的会生病、会死。

你看张至顺道长的说法，他说几个方法，什么抵会阴的方法，也有摁着一边鼻子吸气这种方法，都是错误的方法，最后有些人就生病致死。因为人家道家肯定不是大菩提心修行的，人家求长生的，所以没有上边的直接加持，一旦出错了，大概率就会死。

但是佛门修行是靠佛加持的，所以你只要有大愿，用这种拼命的方法也可以闯过去，只不过痛苦你得承受。所以我的建议是对普通人来说，就打坐、磕头、念佛，一起来慢慢增加，不要硬来，因为普通人一开始不可能有大愿的嘛，好吧。

还有问我初禅时，我没有这种太多太痛苦的事情，身体的障碍过得很轻松，我也不知道为什么这样，反正我是没有经历这种非常苦难的，好像快死了这样的状态，我没有过。

我只是一开始最严重的就是牙龈发炎，然后去医院看了一下。之后就开始磕头了，然后就每天磕头的量一点一点增加，打坐量先减少，后来磕头量达到五百以上的时候就打坐，身体越来越好，然后就很轻松的过去了，没有过这种很痛苦的状态吧。

所以我个人还是建议大家，普通人就按部就班的走，不要走这种属于极端的方法，除非你真的有大愿。你向佛菩萨对标，以普度众生的大愿来修行，那还好说。

偶米大：2024-07-18 18:50

顶礼师父！

目前双盘稳定在两小时（当然是硬熬）将近三个月，磕大头平均三百个每天，左侧腰肌劳损的老毛病还没有得到改善，请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

偶米大，你现在多大年纪了，还有吃的东西怎么样？肯定是不吃肉的吧，我相信你是不吃肉的。还有主食尽量少吃，先把吃的弄的清净，弄的干净一些，多吃蔬菜水果，尽量少吃主食，不吃肉，还有油腻的东西也少吃。然后才是打坐的时间，往三个小时方向努力，这样就够了。

磕头最好是一天能坚持两个小时，三百个最多也就一个小时，可能一个小时磕的快的话，能磕四圈，四百多个。如果你年轻的话，最好能磕一个半小时到两个小时，就是六圈或者七圈，一个半小时比较好。如果你年纪太大的话，就不要太强求，也不要着急达到什么境界。

佳菲猫 666：2024-07-18 12:40

Tai 师好！

1、阳神也是人形吗？分男女吗？

Taiguanglin：

佳菲猫 666，阳神也是人形吗？初禅的时候是人形的，到了二禅开始是发光的球体。人形与球体之间的区别就是，你有没有身根触觉，有触觉的话就有四肢，然后就变成人形态。但是初禅的时候，这个人形态和我们普通人形态还是有点区别，不光是半透明的，还有手脚都看着有点短，有点趋向于球形吧，初禅的时候是这个状态，到二禅开始基本是球形。

2、二禅以上的人，通过神通赚几个亿很容易，一半拿来做慈善，另一半用来自己和家人朋友使用可以吗？会有什么不好的果报吗？

Taiguanglin：

还有这个能不能赚钱？钱是福报带来的，不是你想赚就能赚的，而且修到二禅的人，根本不在乎钱。

薛祖宜:

1、师父 再午安！若知我空，无毁我者：有我说法，我未断故。这是一切所有应来自第八意识（源头）才对的，是这潜台词嘛？

Taiguanglin：

薛祖宜，“若知我空，无毁我者，有我说法，我未断故”，这是讲分别心的。你只要有我相，知道我是空的，或者是无毁我者，有我说法，我未断故，这些前提都是有我相，也就是有分别心，这样的话你是成不了佛，得不了圆觉，达到不了圆觉境界，是这个意思吧。

2、师父午安！两位菩萨妄想建立的世界重叠有度化或叫消业的混乱吗？这跟地域有关系吗？这是因应今日所听《圆觉经》内容所问。

Taiguanglin：

还有两位菩萨妄想建立的世界重叠有度化或叫消业的混乱吗？不会，实际上从佛的境界看的话，整个法界是一真法界。所有佛创造的世界，无数个佛创造的世界，实际上都是在自性当中重叠在一起的，但是各自各走各的业，互相不干扰，这和地域没有关系。

S N Z Y L G:

Tai 师父好， 打坐圈流行语“电流冲百脉”，结合自身实修和师父开示，如下理解不知是否正确： 几个月前任督通过一次过程是热和疼。 近期双盘过程中，气（高能血）小周天循行经过大脑时，头上一波一波类似触电的感觉，不热不疼，只是酥酥麻麻，扩散后头轻

松舒展，六波左右过后，感觉头轻了三圈。 按照坐禅 1 原理是否是高能血激活了大脑神经，让人感觉类似触电的感觉？ 身体的二次升级的电流充电是否就是这样？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，你说的感觉应该是对的。第二次升级的感觉，一般都是在双盘能坚持三个小时以后，还有吃的也非常清净，身体好的时候才会出现。

我不知道你修了多少年了？你现在出现，反正值得赞叹的吧，一般人很难修到这个程度。而且很多人都在三个小时以前，就在那里停止不前，你每天打坐两个小时到三个小时以下，之后呢，一天两坐，这样也是达不到这个境界的。

极乐甘泉:

师父好！ 当一个人开始真心发起欣求往生极乐的菩提心时:

1、是否会马上引起极乐世界那边的高度重视。

Taiguanglin：

极乐甘泉，往生极乐和菩提心是两个不一样的发愿。没有菩提心的情况下，单求往生极乐也是可以的，当然两个都有的话概率更高，有大菩提心的人求往生极乐的话，那边肯定是知道的，所以开始做工作，做准备吧。

2、是否会马上影响娑婆世界现世的个人剧本！编辑剧务方面是

否会出现什么具体安排上的动作呢？

Taiguanglin：

还有编辑菩萨这边呢，你只要有大菩提心，后面的命运就开始有保护。至少会有保护，不让你遇到命运之外的意外，那些意外的苦难，或者遭遇不幸，或者麻烦事吧。总之会让你按照正常的命运、写好的剧本来走。然后有必要的话，拿你的功德可以兑换一些对你修行有帮助的环境啊，条件啊，钱啊这些，都可以有所帮助的。

千湍盈泰:

顶礼老师！　近来随禅定功夫进步，渐渐能看到头顶有一白色气柱，从头顶百会向上展开约 30cm，这个能说明百会穴打开了吗？所有禅定功夫到一定阶段，都和我一样吗？和天眼有关系吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，头顶有气柱，实际上应该是光柱吧。修行到一定程度的话，会看到阳神的状态。但是一开始每个人看的都不一样，有些人说是像雾状，有些人是乳白色的光，也有些人是带有其它颜色的光，每个人都不一样。因为根据你自己的执着来判断的。你说那个气柱，我认为是，你修为到了可以暂时熄灭我们肉身感官的能力，从而用更深层次的那个阳神来看东西。

但是注意力不要放在外边。你一直关注那个东西，希望它变大或者什么，那样的话心就在往外跑，没有办法进入更深的定。还是按照正常的方法，念佛、观佛、思佛，往这个来，不要管看到什么东西。

空空无我：

师父！能分享下您的成佛计划吗？让大家学习借鉴参考一下。

Taiguanglin：

空空无我，成佛计划，我目前的计划就是等我的顺序。我打算在极乐世界成佛，到目前为止我是这么希望的，这么想的。不想分家出去，这个很麻烦，还不如继续耗着，等着，等前面的那些师兄们都先成佛吧。

阿琈：

师父好！无量寿经说：世尊告言："彼佛如来，来无所来，去无所去，无生无灭，非过现未来。但以酬愿度生，现在西方，去阎浮提百千俱胝那由他佛刹，有世界名曰极乐。法藏成佛，号阿弥陀。成佛以来，于今十劫，今现在说法，有无量无数菩萨声闻之众，恭敬围绕。"是说极乐世界成立才十劫，是个新世界，这跟您讲的极乐世界成立很久有冲突吗？ 在地球这个小世界传法，请问这是第一次有女性出家的传法活动吗？ 一尊佛的教化区是一个三千大千世界，是一个银河系那么大吗？

Taiguanglin：

阿琈，前面讲过的，法藏比丘是有人物原型，但是故事并不是完全这样的。编写佛经的时候，那些教职业的人，会有一些现在不能讲的内容，去掉的话，故事会有点变化，所以会有意的稍微改变一些，

所以一再强调，故事是故事，不要拿故事来看佛理。

正式的佛理是三个初始设定，还有妄想、分别、执着，还有就是业的轮转，这些最核心的内容。其他的故事，你当故事来看看就行了。

极乐世界十个小劫，才十劫，那样的话怎么可能有那么多的人呢？

在地球这个小世界传法，这是第一次有女性出家的传法活动吗？不是，有些世界也有过，女性出家的事。但是因为经过很多次实验和比较之后，发现女性出家对整个传法活动弊大于利，能多度的人少。

实际上让佛法更长久一些，可以度更多的人。相比而言，虽然女性出家，看似短期内能让更多的人接触佛法，但实际上能不能度，能不能解脱，这得看最终的结果，就是能不能成阿罗汉。女性出家的话，最后能成阿罗汉的人数变得更少，因为传法时间缩短嘛，所以后面基本上都是以女性不出家的那种标准来传法的。

还有一尊佛教化区这个问题，你去听创世的部分。一个银河系相当于一个小世界，应该只能是这么算，所以这个世界有十亿个小世界。一个三千大千世界有十亿个小世界，全是一个佛教化的世界，实际上银河系很小的，但是里面有不少文明。

---

lucky^-^：

顶礼师父！感恩师父的再次传法，依教奉行，娃中考很顺利，心想事成。上求佛道，下化众生的愿发出去了，我该怎么行愿？感觉自己太渺小了，工作比较忙碌，每天能坚持静坐一小时再加上诵经、念

咒，最近膝盖上方有点不太舒服，不知是否因为打坐突然增加时间，拉扯到肌肉，还是磕头的原因，先暂停磕头，每天只做瑜伽动功。

Taiguanglin：

lucky^-^，发了愿之后该干吗？就是正常的修行就可以。这个问题前面讲过很多次了，度人不是你主动跑去度，而是你的修为到了一定程度的话，会有佛菩萨帮你引一些适合你来度的那些有缘人，引到你身边来，这个时候你认真教就行。

不要自己忙着到处乱度，那样反而会让人觉得你有问题，是个神经病一样的，是狂热的宗教徒，有这样的看法。对你自己，还有让那些人对佛法产生不好的观点，也是你的因果，所以还是管好自己就行。你就按照正常的，每天一个小时打坐也好，磕头，念佛，念经，行善，做功德，然后再回向，这些就够了。

Kiv：

师父说读《地藏经》放生过程中会有消业过程，我回顾了自己这两年，除了钱财上失了几十万，平时也就是出去爬山玩耍的时候，手脚上面磕磕碰碰，需要打很多药膏。这是也算是消业吗？有点又像消业，又有点害怕它来。

Taiguanglin：

Kiv，平时小的受伤不断，应该是不断的事情发生，小的受伤经常发生，怎么说呢，就是精神有时候经常会陷入一种恍惚的状态，自己受伤都感觉不到。

这种事可能是冤亲债主附体，目前在你身上，你可以先做功德回向给它，念《地藏经》回向给它。也可以去庙里花点钱做个超度的事，反正你都失了几十万了，你自己再主动去做点事，至少不会那么烦恼或者痛苦吧。你说都算是消业吧，一切痛苦，你就都当作消业来看，这样心里舒坦一些。

小净意 1415：

师父好！想问下今生的修为会带到来生吗？比如今生修到初禅，或者二三禅，那来生是得从头修起吗？ 一步一步来，还是说虽然从头开始，但修起来会比正常人要快，很快就能找到自己前世的进度？

Taiguanglin：

小净意 1415，肯定能把前世的一些修为带过来。前期都一样，最早开始从小孩开始修，差不多都一样。但是所谓的上根之人，修行的进步会很快，关于修行的那些缘分也多，能遇到善知识的概率也多。实际上所有的修行都是累世继承过来的，不可能是某一世突然接触佛法之后，就一下子成佛，不可能有这种事情，都是累世修行的结果。

阿吉倪 Bonny：

Tai 师好！前年八月开始念经，十二月剖腹产二胎，去年四月份开始吃素、磕头、打坐、放生、印经等。身体比较虚，脸现在很黄，特别太阳下面特别黄，脸色黄是因为什么呢？家人特别担心。现在在吃一些调理的中药。

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，脸黄，一般当做是肝毒吧，肝不太好或者肝炎，吃一些排肝毒的中药，也可以喝蔬菜汁、芹菜汁这些东西。芹菜汁好用，我建议你喝。如果你试图用食疗的方法，早晨起来一杯五百毫升的芹菜汁，应该有帮助的，会拉稀，一开始有这样的情况。

还有磕头、打坐、放生、印经这个都做了，然后最主要是就发愿，发愿很重要的。有发愿和没有发愿状态都不一样的。

摄心：

顶礼 Tai 师父！我想问一下关于共修的问题，比如说一百个人一起共修，每人念某咒语一万遍，一百个人共修就是一百万遍，这个在功德上真的是等于一个人自己念了一百万遍吗？

Taiguanglin：

摄心，共修是相互监督和相互影响，这种影响力而已。并不是大家一起念，就一下子每个人都得到了乘以好几个人的那种功德，不是这么算的。这样算的话，所有人都一起来，反正中国也有两个亿自称佛教徒的人，大家聚在一起拼命念，那是不是很快都应该往生了，或者成道了，不能这么算的吧，也没有这样的事情。

反而有些时候，聚在一起的人多，有些人是不适合这样修法的。因为人聚到一起的话，是看那个境界低的人的状态。境界最低的人，他就经常跑来跑去，一会起来做点那个，他反而会影响到别人。所以想找个境界相当的人聚在一起，几百人，那更难。

悟空：

顶礼 Tai 师父！民间有一些道观之类的，可以花点钱帮你还阴债、做法事。请问这种有作用吗？可以用这种方式还债吗？

Taiguanglin：

悟空，还阴债，做法事，有一定效果的。道家用这个方法也的确可以有一定效果，也可以增加福报。但是呢，这个得还愿，实际上就是拿别的福报来抵那个福报。也可以拿一些好事，来安抚一下你的冤亲债主，让他不要忙着讨债。但是事情最后还会回来的，总有一天还是会受报的，这只能是治标不治本的事儿。

善敬：

顶礼 Tai 师！我从 21 年底开始双盘开始，陆续也能一个多小时了。但是我发现身上的皮肤越来越差，越来越痒，一抓一个小包出血。然后身上这种斑痕越来越多。如果双盘水平再增加上去以后，会不会斑痕消失啊？还是这种斑痕越来越多？

Taiguanglin：

善敬，身上起疱疹之类的，这也是打坐过程中有些人会出现。这是体内脏器里的一些毒素，排出来之后，堆到皮肤上才有的。所以先控制好饮食，然后多磕头排汗，磕头排汗很重要的，然后坚持打坐就行。你也可以把它当做消业来看，身体的障碍，也算是一种业障。

至少斑痕它不会影响到你其它的，什么骨头这个程度的，那还算

是比较轻的问题吧，只要坚持就行。斑痕过一阵子，也就是半年到一年之间的功夫而已，坚持的话会过去的。

流浪者月儿：

Tai 师父好！从宗教的角度看，佛是这个世界的教主；从自性的角度看，众生和佛意识重叠。所以，为什么我们要求加持的时候，一般都找菩萨或者念阿弥陀佛佛号？佛是不会帮忙的吗？我每次想起来忆念谁的时候，总感觉释迦牟尼佛才是坐在中间。从能量的角度感觉很快回到中心。请问佛是不是成就了，离我们很远，不容易得到他的加持呢？谢谢！

Taiguanglin：

流浪者月儿，也可以修释迦牟尼佛，也可以念他的佛号，这个没有问题。因为这个世界毕竟是在释迦牟尼佛的意识里创造出来的世界，所以你修他的法门都可以。

只不过我建议去极乐世界的原因是，那边有三十六万亿佛的加持力，这个在娑婆世界是没有的。先去佛多的世界，先把这个加持力 buff 给拿下来。这个对后面的，成为阿罗汉也好，消业也好，都有很大的帮助。

而且释迦牟尼佛也希望这个世界的人去极乐世界，学习和得到那边的加持力，所以才劝大家修这个法门。并且，这毕竟是释迦牟尼佛的世界，所以他不允许的话，我们也不能乱传其他世界的法门。

还有释迦牟尼佛的加持，只要是这个娑婆世界的众生，其实都在

得到释迦牟尼佛的加持。虽然中间的人，数量或者他们的境界来看的话，这个会打折，但是多多少少都会得到他的加持。毕竟这是释迦牟尼佛创造的世界，里面一切众生都可以算作是他的记忆中的有缘众生的记忆中的有缘众生……，这么往下排，肯定能得到一点点加持的。

上天安排的最大：

东汉光武帝刘秀，被称为位面之子，天选之人。纵观刘秀一生简直就是开挂的王者。东方红伟人曾评价刘秀是最有学问，最会打仗，最会用人的皇帝。堪称完美皇帝的模板。祈请师父慈悲随缘开示挂王的故事。

Taiguanglin：

上天安排的最大，挂王的故事，你去看东方红伟人的传记就可以了，他是这个世界出现的最大的挂王，没有比他更大的。刘秀也不如他，刘秀那个时代人口较少，而且也不像这位东方红伟人时期一样，国家内忧外患。

可以说现在，大家整个中国人所过的生活，都是在这位东方红伟人的努力下，把基础给打好了才有的结果。否则说不定中国也有几亿人吃不上饭，像印度一样，这都是东方红伟人的功德。你去看他的个人传记就行，他又不是很久远的人，他的传记写得很好，里边也有一些看似开挂的一些故事吧。

定輿：

顶礼师父！请问师父，现在打坐到四十分钟左右时，身体不自主的摇晃，有时左右摇晃，有时只是头摇晃，有时围绕尾闾转圈晃，这是咋回事呢？

Taiguanglin：

定輿，很多人都在问自己打坐一个小时，或者不到两个小时之间，或者不到一个小时，这个时候身体的各种感受。这个在十年前书里都说了，都是幻觉，只要不是身体往不好的方向发展，身体越来越差了，或者骨头疼了，只要不是这样的，坚持就行。

你的一切感受都是很正常的。这种摇晃的感觉，昨天也有说是有飞起来的感觉，下沉的感觉也有，各种感觉都有。而且身体不自主摇晃，是因为身体本身的好动的习气没有灭尽，所以我们需要磕头，用磕头方式把身体好动的习气给灭一定程度，就可以坐得住了。一开始人都这样，你都不控制的情况下，身体也会自己乱动，这个很正常。

泊：

师父好！修行后通常我们认为吃苦是福，享福是在消耗福报，因为一切都是有定数的，所以吃苦忍辱常常会成为我们的的座右铭，激励我们精进。认为吃苦终会到头迎来转机。但也曾听师父你说过有人吃苦是一辈子都在吃苦，这怎么理解呢？人生中该如君子般固贫，还是该赞叹享受？

Taiguanglin：

泊，吃苦是福，吃苦怎么能算是福呢？除非你是有福报的情况下，

主动去吃苦来体验生活。这个算是为未来打开心智做准备。其他的，大部分人都是纯粹的吃苦，就是上辈子没有积福的结果。而且你这辈子吃苦，那是上辈子没有积福的结果，所以你吃苦又不能带来善果。吃苦是吃苦，它没有什么，它不是做好事，所以没有什么功德可言。就是缺福报而已，那你要想后面享福的话，你就多行善事，那才是能积攒福报的事。

很多人误以为，这个社会也在教你，让那些吃苦的人为了忍受吃苦，继续为社会当牛做马，社会会一直这么教导人。什么幸福都是奋斗来的，这样的说法。你要那么信的话那也可以。至于你的奋斗，你每天打螺丝打十个小时，肯定比打八个小时多赚一点钱吧，肯定在一个小富的程度上，你拼命的话，多多少少收入会多一点点，这个肯定的。但是你想大富的话，靠打螺丝是肯定不够的，你得打开格局。

还有你有没有这个福报，前世有没有福报？没有这个福报的话，那这辈子来修，虽然这辈子修的会慢一点，但是起码修了，那肯定福报会有所增加的吧。而且幸福都来的是比较突然的，钱肯定是暴富的，你靠一点一点积攒，大概率也就在你能推算的程度在赚，不可能是突然增多，暴富肯定是有机缘的。

还有你说人生中该如君子般固贫？还是该赞叹享受？这看你是什么人了。我曾经说过，在家人是以富贵表法的，你过得比别人好，你就对普通人来说，更有吸引力，更愿意听你说的话。至于赞叹享受，这也是看个人，每个人不一样的情况。

你说一个皇帝每天工作十个小时，然后吃点好的，住好点的房子，

这有问题吗？应该没有问题吧。人家就是那个福报带来的，人家也没有时间自己去打理那些内务，所以找很多佣人来做事，这也没问题吧。

所以我对那些享福的人，认为也有他的道理，但是不能说赞叹享福。享受那种富贵，或者说很奢侈的生活的人，那肯定前面有过那个因，所以我们要赞叹的是那个行善的举动，而不是那个享受的过程。如果你现在享受与之匹配的那个德行，也就是做好事的那个规格还不到的话，那有可能你那个福报很快就消耗完，又回到贫苦的状态，或者说未来世，这世吃完，就下辈子又该要饭去了。

所以说，我们赞叹的不是享受的那种状态，而是做好事的、行善的过程。你看网上韩红，那个胖胖的女歌手，她不是一直在做事吗？她一天的消费肯定比普通人多得多，你不能说因为她不贫苦，而否定她的行善的举动吧，这样应该不算有道理的事。

千湍盈泰：

修行用功后，近半年梦里经常出现刀兵血影，为自卫不得不“伤害别人”，或者恐怖的片断。（以前没有过，现实中我连虫子也不会伤害）这些梦是因为业力而现吗？梦里的场景，人物，也可能会是过去世中的真实存在吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，梦里伤害别人，这也是一个梦考。如果你当作梦考来看的话，你的修为到一定程度，会出现这种，梦里各种死的梦，这是对身体的放下的程度。如果达到二禅的话，肯定有这样的梦。

还有这个伤害别人，是杀业的一种梦考吧。杀业重的人，肯定是梦里会自然而然的去伤害别人。但是你连梦里都不去伤害别人，或者伤害虫子的话，那这个杀戒算是成就了吧。

前面还有个不吃肉的戒，后面还有个杀戒，这个也有。但是不是每个人都有的，有些人就已经过了这一关，才会这辈子能修禅定。所以这个也不一定每个人都有。那是不是过去世的故事反映呢？也不好说。

回家：

感恩师父！近期遇到坎坷，经济压力增加，被生活所迫，疲于挣钱养家，修行明显退步。原本计划今年最少要达到禅静的目标，比较焦虑，师父，我怎么尽快扭转现在的局面？

Taiguanglin：

回家，工作或者修行互相冲突的时候，这个问题已经说了很多遍了。这个最好是先消业。你可能需要为这个社会创造更多的什么，或者财富，或者商品，这是你的业吧。

还有，越是这样，越应该坚持修福。至少修行不了的话，那起码能修福吧。自己少花点，然后多布施，先把福报给堆起来。然后有大愿，再向佛菩萨求一些修行的好的境遇或者环境，这个得慢慢来。有可能你的命里就已经写好，你得有多少年，你得做什么打螺丝的员工，也有可能这么已经给你写好了。

容：

师父：

1、关于婴灵的存在，我总是很难相信，主要原因是我们都是刚受孕就弄了，或者它就没了，感觉有点不大相信它们就变成婴灵了。我有次是宫外受孕，有次是自己莫名的就没了，这样也会存在讨债报仇吗？我经常会梦到小孩，但并不是噩梦，我也不知道和这个有没关系…

Taiguanglin：

容，关于堕胎的问题，宫外受孕不得不堕胎，这个不能算你的罪过。还有莫名其妙的没了，这也不能算是你的。有些孩子他出生的时候就给算好了，就肯定是死在肚子里，这就是他的命，就不能算你的债。但是有些孩子按照他的剧本是可以正常出生的，但是你把他给杀了，那就是算你的罪业。你心里还是过意不去的话，你可以去寺院里花点钱弄个超度牌位，然后每天念《地藏经》回向给他，这样就够了。

2、之前做梦经常梦到自己天上飞，感觉挺真切，这是不是出体了？

Taiguanglin：

还有梦到天上飞，真实的出体是你会看到真实的世界，而且在这个世界里，还会看到一些，以前看不见的一些其他生命体，那才算真实的出体。你只是梦。

明清：

阿弥陀佛，顶礼 Tai 师父！聆听您 15 日的回答问题音频，您回复确认众生是由佛堕落而来，既然成佛都会堕落，这种堕落是所有佛的必然，还是某些佛的偶然？如果佛也会堕落为凡夫，六道是轮回，十法界众生不也是轮回吗？ 希望明清是听错了！感恩顶礼Tai师父!!

Taiguanglin：

明清，所有众生都是从佛堕落而来的，但是我没说是成佛都会堕落，而是原来的佛堕落了。一个佛堕落之后，在轮回当中吃过苦，然后再成佛，靠修行回到佛的状态的话，他是不会再堕落的。

因为他脑子里，已经有了这个在轮回中受过苦的记忆，所以他一起妄想，他就知道，然后马上可以停止。有过记忆，就我们普通人说的吃一堑长一智，有了这个记忆之后，就不会再堕落为凡夫。除非他自己发愿要做什么事儿，一般是不会的。

小净意 1415：

师父想问下：

1、等自己年纪大了，七老八十了，假如不想多活了，是否可以求佛菩萨舍寿，一心念佛，求生净土，舍寿求往生？

Taiguanglin：

小净意 1415，年纪大了想舍寿，舍寿的前提是，你得把这辈子该承受的业报都给受完了。修行的话可以做到提前受报，可以把未来，这辈子到晚年该受的果报都可以拉过来。你命里本来是八十岁的话，

八十岁后面可能有痛苦，什么病痛之类的，你现在开始修行，就可以把八十岁的时候该受的痛苦，六十岁之前全给拉过来先承受完。

这样的话，后面剩下的时间没有可以受的痛苦的情况下，可以主动舍寿，可以求往生，这是可以做到的。但是有业还没消的话，肯定不能舍寿，没有办法舍，除非自杀，自杀的话会带来更不好的结果。

2、还有就是跟随家人生活一直在吃肉边菜、蛋奶和五辛，这算不算戒肉吃素呢？我想等以后结婚后，自己生活了，再吃纯素，戒五辛蛋奶，这样可以吗？

Taiguanglin：

吃肉边菜、蛋、奶、五辛，这个就随缘吧。不能一开始就强求什么都戒，就如你说，以后结婚之后，再慢慢戒也可以。

你说吃肉边菜、蛋奶和五辛算不算戒肉吃素？那肯定不能算了。蛋属于肉。奶不算肉，但是要修禅定的话就不要喝奶，因为奶对肾脏有伤害，打坐的时候就能明显的感觉得到。

至于五辛，这个不能说它有因果，但是它对身体有一定的影响。就像佛经里说的，生食可以增加嗔恚心，熟食可以增加淫心。还有天界的天人们，不喜欢这种味道。

极乐甘泉：

师父好！ 师父曾经提到过“无限地狱”这个名词。 我们在这个曾经有佛陀的世界里生存，至今还没有解脱。那么，那些在“无限地

狱”里的众生岂不是更没有希望么？是什么原因令他们无法脱离无限地狱呢？要怎样才能把他们拉出来呢？ 虽然现在问这个问题尚且为时过早，希望也请师父简单介绍一下。

Taiguanglin：

极乐甘泉，无限地狱是没有佛管的世界。就是全靠一些人，他们之间相互吸引之后聚到一起。然后陷入同样的一个梦境里，互相开始杀戮。没有人传法度人的情况下，会不断的杀来杀去，没有办法停止，这样的世界叫无限地狱。

外人是没有办法把他们拉出来的，所以首先第一步是，得有人至少得成个等觉菩萨，然后创造一个世界，把那个无限地狱世界给罩住，控制住，这是第一步。所以你现在要做的是，先修到等觉菩萨，然后再谈度那些无限地狱的人。

一念：

师父好！据我观察抑郁症、精神分裂症等精神类疾病大部分是会遗传的，从现代医学上看是身体基因的问题。那么说，是因为冤情债主或者其它道有在身上，这是因为一开始投胎前就安排好的吗？感恩！

Taiguanglin：

一念，冤亲债主都是在投胎前，在给你写这辈子命运的时候，就已经给你设计好了。这几个重要的、大的，这辈子都给你写好了。这些冤亲债主什么时候会出现，怎么个讨债法，都给你写的差不多了。

所以你说的遗传，这也是因为相互之间都有业，结果会带来这个

问题，它不是单纯的基因的问题。我们从因果的角度来说的话，都是家族共业，导致的那些仇人也是过来了，一起一块报复。

像那些出马仙也是，通常都有遗传性的。他们祖上有人做出马仙的，那后边可能代代都会出，或者是隔代出，这样的人都属于共业。

毛麾水：

顶礼师父！请师父教我们，修行路上，在身心疲惫、气馁的时候，自我打气加油的好方法。

Taiguanglin：

毛麾水，身心疲惫、气馁，自我打气加油的好方法。修行人的信心不是来自于自己，而是佛菩萨的加持。但是呢，佛菩萨的加持是来自于你的发愿和戒行、善行、修行，这些基本都做到了，他的加持就会跟到。所以你气馁的时候，看看自己有没有做完，每天的功课量有没有做完，戒行、善行、修行都有没有做完。

然后觉得你的境遇不太好，那是因为上辈子没有积福的结果，你这辈子就继续积福就可以。

但是有时候对俗人来说，和别人攀比当中也可以得到一些幸福感，或者说给自己打气吧。你去看看比你更苦的人，就像佛说的，当你抱怨自己没有鞋的时候，看看那些没有脚的人，因为古代有刑罚是可以砍人脚的。

颜肇：

顶礼 Tai 师父！恶缘现前，嗔恨心炽盛，很希望能如如不动。但试过各种办法都无法制服内心的愤怒，师父有什么好办法和好建议吗？

Taiguanglin：

颜肇，关于情绪的问题已经说了很多遍了，这个是潜藏在你意识深处的。平时不遇到境界就不会出来，所以以为自己很清净，其实每个人都有这种情绪，只要一旦遇到境界就会出来。只不过程度不一样而已。你说你愤怒，无法控制，首先你已经感知到了自己在愤怒，这说明就已经比普通人走在前面了。

先是感知到，其次是针对性的做什么行动吧。最好的方法是离开，让你生气的那个场所和那个人，先离开，能离开就离开，这是最好的方法。当你感知到，自己开始要愤怒的时候，赶紧离开，然后心里念咒，念大悲咒最好。

看客：

师父！念佛、观佛、思佛虽是三个层次，但初期念佛，念着念着，好象也带有思佛的成份，观佛也是这样，观着观着就成了思佛。三者之间有区别但又不能截然分开，有互相窜的现象。这是功夫不纯熟的表现吗？这种情况对初学者是正常现象吗？

Taiguanglin：

看客，念佛、观佛、思佛，最后都是为了思佛。所以你前面念着念着能思起来这是好事，观着观着再思起来就是好事，然后思着思着

无法专注了，那就再跳到前面去继续观或者念。

初学本来就是这样的，你能掌握思佛的技巧，或者说你能长时间抓住那个情绪，哪怕几分钟，抓住那个思念的情绪，那也是相当不错的。普通人一般都不知道情绪在哪里。你还是加油吧，加油！

月影如梦：

师父吉祥！我想问有什么法子可以提高心力？因为在持戒的过程，有些行为总是反反复复，明知道不好，却不由自主的去做了，是福德不够还是定力不够？实在是烦恼，望师父指点。

Taiguanglin：

月影如梦，持戒过程中有些行为总是反反复复，你是男的吗？你说的是手淫吗？估计也就这个吧。除了这个也没什么会反反复复的。吃肉这些行为，反复也就反复了吧，至少你心里已经知道这个不好了，要戒，这一步做到了就很不错了。你也别想什么定力不够啊，烦恼，要是一下子能改的话，那不是成了阿罗汉或者更高境界的菩萨了吗？

就因为凡夫嘛，所以会反反复复。以前也说过，我在寺院里看过，出家人也是，年轻的也打飞机，也自慰，你不能因为说他打飞机就说他犯了戒，所以要惩罚之类的，他不好，这样吧？人家已经出家都不容易了，有这些控制不了的欲望起来的时候，找个地方泄一下。

所以普通人来说，你做了什么事，你已经知道那个不好的事情，只要不是伤害别人的事情，那就不能算是造业，那只是你的习气外现而已。你做完了再后悔，然后再修一段时间，然后慢慢改。

你可能一开始，就比如打飞机，以前是一个星期两三次，后来修行之后，就给自己定一个小目标，就一个星期，三次改为两次，或者一个星期一次，然后再拿个月历，你在月历上画个叉叉，这个月叉叉了几次，画出了几个圈圈，你这样看看，慢慢进步就可以。不要给自己太多的压力，这反而是另一种烦恼。你只要认为自己在进步，你自己已经知道做法了，可以再进步了，这就够了。

躺平少年：

古代中国人的实际平均寿命，远低于现代人平均寿命。那为啥说人寿是每一百年减一岁？是因为时间流速变快吗？这个问题一直没想明白。我知道（人寿)和（实际寿命）不是一个概念，但是实际寿命越长，修行时间应该是越长吧。末法时代众生寿命越来越长，无法理解。

Taiguanglin：

躺平少年，这个人寿百岁是按照人的身体的使用期限来算的。我们这个时代的人的身体，刚出生的时候，或者说当初设计的时候，就按照从百岁开始，最早是一百二十岁，一百年减一岁这样算来的。

按照佛出世的时候是一百岁的话，那现在是七十五岁左右，这个寿命是这么算。再给你基础的身体，是这么给算来的。把人的身体当做机器来看的话，这个机器的使用期限，现在来说就是七十五年，这么给你定好的。

但是在这个七十五年的基础上，再给你把前世的罪业，善业，恶

业，写命的时候全部给加上去。善业让你延寿，恶业让你减寿，这个相互叠加，在七十五岁的基础上开始加减，这个善恶业带来的减寿和增寿的效果，然后就变成你的真实寿命。

然后出生之后，再看这辈子的善行和修行，善行和恶行，这个还会给你的寿命造成一定的影响。这么算的话，也有可能活到八十多岁，也有可能活不到八十多岁，可能七十五岁之前就死掉了。基本上都是这么算的，不是按你说的什么实际寿命，人寿好像比以前更长了，机器的使用期限和实际寿命不一样。

有些地方的人，那里的众生共业就很多，所以出生在那些地方的人，就比现在其他地方的人少。比如说在印度出生，你去网上查一下，印度人的平均寿命比中国人要少不少年。那是因为他们的共业导致他们生在那样的环境里，所以整个寿命就比较少，生到非洲的话更短。

还有一点以前也讲过了，从 2000 年后开始，众生脑子里妄想增加，尤其是进入网络时代后，脑子里妄想增加，罪业，造恶的程度和频率会大幅提高，所以寿命减短了。

但是为了忽悠人们，就是隐瞒人类寿命大幅减少的这个现象，所以故意把时间给缩短，一天的时间从二十四小时基本上缩短到十六小时。也就是说，现在的二十四小时相当于以前的十六小时。这样一来，大家就以为自己活了很长时间，很多岁数吧，但实际上活的时间没有以前长。

空空无我：

我看到一个故事好像说佛被草木划伤出血，然后佛看因果，佛在前世捅伤了一个人，但成佛功德很大，只是被草木划伤出了点血。我想问按照业来解释 应该是被捅伤的人再捅一下佛就算消业，但是佛被没有意识的草木划伤了，是不是有些报应由产生的业力来执行呢？

Taiguanglin：

空空无我，业力就是人与人之间互动产生的，所以受报也是人与人之间互相伤害。你看到的是草木，但是也有可能大概率应该是他的冤亲债主，那个仇人是以鬼道众生的形态来伤害他。我们现实中不是有很多这种事情嘛，身上有冤亲债主，他会受各种外伤，也有可能出车祸什么的，他并不是直接被其他人伤害，但是这样受报也算是受报。

而且冤亲债主和人属性不一样，冤亲债主鬼道众生和人报复，不一样，人报复，你还可以报复回去，你还可以走正常合法的途径去报警之类的，也可以做吧，但是冤亲债主给你做的事，你大概率看都看不见，只能挨着，只能忍着。

Tai 师父 2024 年 7 月 19 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

虔诚的行者： 2024-07-19 19:28

顶礼 Tai 师，

1、每天双盘两小时以上持续半年多了，磕大头每天三百多个，近两年关节比如胯关节膝关节踝关节等不润滑了，蹲起或活动经常关节弹响比较厉害，十个以上的蹲起都吃力，这种现象是什么原因？怎

样可以改善？

Taiguanglin：

虔诚的行者，双盘两个小时，膝盖疼有响声。因为我也有过一段时间这样，磕头坚持到没有响声为止，我是这么坚持来的，但是我不建议所有人都硬撑，你如果太疼的话，可以减少一些，但是两个小时最好是增加时间，或者两个腿换着盘，两个小时以上的，你哪边疼就是在修复哪边。然后吃的要清净一些，干净一些，不要吃肉、油腻的这些都不要吃，应该是戒肉了。油腻的尽量少吃，主食也尽量少吃。

还有腹式呼吸，肯定到了才能两个小时，剩下的就是做点功德回向了，然后求佛菩萨保佑了。

2、按照之前师父开示的方法，双盘两小时的时候观想脚踝筋舒展开，减少杂念，里面的脚踝还是疼，可能我做的还是不够好，但整个脚疼时一直处于发热的状态，是否这种疼就是修复的疼，必须熬过去？一定的量修复好了之后，后面才能不疼？

Taiguanglin：

还有发热的状态，发热是一种治疗的过程，有时候被打了之后会红肿一段时间，其实就是一种修复的过程，血液都会更多的流到那个地方，会慢慢修复。打坐的时候，你哪里疼观哪里，哪里疼你就把注意力先放到那里，感受那个痛楚，一点点感受的话，慢慢你会觉得疼痛感会一点一点消散，一般都是这样，也可以加速这种疼痛恢复，你的膝盖也一样。

随顺世缘：2024-07-19 18:14

Tai 师父您好：弟子坚持念了差不多三年《地藏经》，近段时间不知为何突然就不想念了？是不是表示弟子修行在退转？磕头（每天两

百个左右)、双盘还是能如往常坚持的，但双盘时基本只能坚持静坐念佛半个多小时，后面就不行了，腿其实还没开始疼但就老想干点什么，于是看书、手机或者是听您的音频！一般腿在一个半小时左右开始很疼，基本能熬到两小时！怎样才能让自己双盘打坐时专注念佛时间更长一些？

Taiguanglin：

随顺世缘，你可以专注的听大悲咒啊念佛声啊那些，放个那种念佛的音乐专注的听，一直听着，把注意力先放到那儿，然后注意力起来了，就跑到别的地方打妄想了，但是这个时候你要练专注力的话，就不要碰手机，手机是没有办法让你专注的，只能看更多的东西，所以也就试着专注于那种音乐声。

然后专注不了的话，脑子里打妄想可以，这是控制不了，脑子里打打，歇一会儿，继续再听那个声音，一直关注那个声音，甚至你也可以白天工作晚上睡觉，一直放着声音。找一个念佛声或者念咒的，一直放着，轻轻的放着，能听着就好。

阳阳城 AA：2024-07-19 16:39

顶礼 Tai 师父。弟子最大的问题是嗔心太重，一旦起来，明知不对，可根本管不住自己，越烧越旺。我都痛恨自己为什么生不起慈悲心，不能面对恶缘时可以如如不动。我这些年试过各种办法，都是佛法里提到的，但效果都不怎么理想。这个毛病不除，修行是很难有进步的。所以，我急切地向师父求助，有没有什么有效的好办法，能帮助弟子尽快战胜嗔恨心的炽盛习气。感恩太师父。弟子期待中。

Taiguanglin：

阳阳城 AA，嗔恨心起来了，在起来的那个时候你先观察它，你先感受它起来的过程，一般如果你不观察的话，你嗔恨起来了那嗔恨

心就是你自己，你什么情绪起来了，什么情绪就是你自己，你变成那个情绪了，可以这么说。

但是你要是能观察，就是说你能发现你背后有一个分别心，其实我们普通人是不知道还有这样的意识，有分别心可以观察前面的所有执着的，这个是第七识分别心，你先启用分别心来观察前面的所有执着，尤其是你正在升起的这个情绪，你只要能观察得到，至少就已经迈出了很大的一步了。

其次你就能躲就躲，离开那个地方。你别老想着那个事，然后平时修行就随便找个咒，我是建议念大悲咒，平时一直在念大悲咒，还有发愿你要灭不好的习气，嗔恨的心。还有人的情绪过了一个度，持续发生的话，那是肯定和某段业相连的，你受了这个报之后情绪会骤然减少，一般都是这样的。

所以你现在应该最好是像以前讲过那个故事里的和尚一样，向佛菩萨求一下，问问有没有什么业，关于你的嗔恨心的业，帮你让你知道这个业之后想办法先消掉，这是最有效的方法，只要消了这个业的话，情绪也会骤然减少的。

思佛观佛：2024-07-19 13:53

师父：有人经常说菩萨给她的进来的意识啥的，还挺唬人的，感觉要能给菩萨代言了。真有这样的事情吗？

如果我不是佛教徒大概会断定这是幻觉，幻触，幻听等精神分裂症！如果我是佛教徒，我可能觉得这人境界还挺高的咧，菩萨会时不时的给发信息？您认为有这种可能吗？修的什么程度能做到有这么神奇的情况发生？

Taiguanglin：

思佛观佛，你问的问题我在音频里讲过了，这个音频本来是发在

小群里，以前是没有发出去的，问了里边的人那个时候还是感觉不太好吧，但是现在因为马上要出新书了，有必要把那些逆缘们处理一下。

这些人每次传播的时候，尤其是师太这样的人，任何事情从她嘴里说出来的话，整个都变味了，不仅是夸张而已，简直变味了，都不是原来的意思了，所以以后她是我认定的不是什么人，和我坐禅法无关的。她说的肯定都是攻击我的话，所以不用再看她的，也不允许再做了，她再传了那就是她的因果而已。

所以让思佛观佛你去听他那个音频，还有下面的就这样吧。你问的问题，也曾经在小群里回答过的，她不是没有原因，她肯定有背后的逻辑的，但是我就不方便说了。你就试着站在观音菩萨的立场上看看，他作为总领导，他要控制或者管理下边的人，也有些人像我这样的人，有时候会自作主张会做些事儿，所以从他的立场看看，如果你是大领导的话，会怎样对待这些不怎么听话的下边的人，好吧。

佳菲猫 666：2024-07-19 11:08

Tai 师好！

1、听了讲的金刚经，天眼可以看到鬼道众生，如果凡夫阶段没有开天眼，没有修到初禅，还有其他方法能看到鬼道众生或佛菩萨或天人来和自己互动吗？

Taiguanglin：

佳菲猫 666，在没有修到初禅以上的情况下想开天眼，道家那边是有办法的，但是我不知道。佛门是没有那种刻意的修神通的方法，因为佛门是禁止玩弄神通，故意专门去修神通，没有专门修这个的方法的。

尤其是就算有也不会对外传，在大众传法的时候不传这个的，肯定不传的，除非有师承的，里边的那些人也或许会学，但是一般是对

外不传的。

2、网上有些所谓大德高人，说在家人根本修不到初禅，不能做到舍离等一堆理论，Tai 师怎么看？

Taiguanglin：

还有你说的这个所谓大德高人说在家人根本修不到初禅，在我讲法的这里就有好几个已经达到初禅的，有男有女，只是他们不出来说而已，已经有的。正常人，普通人当中就有了，所以这种话也不用信。

采薇;

师父，买肉给家里人做饭，是不是也要承担因果啊？不过我从来不买活的现杀的那种。

Taiguanglin：

采薇，给家里人做饭做肉菜有没有因果？这因果是肯定有的，但是你在家里是能做主的人吗？不是的话，你只能劝一劝，劝劝你家人少吃点，你也不能说一下子叫大家都不要吃，如果你有这个大权的话好说，但是你没有这么大权力，在家里也是听你家老板的领导的人的话只能劝一劝了，劝一劝之后，他不听自然他的因果更大，你这里就少一些。

不过这个从业的高度往下看的话，你为了这个事儿和你的家里人闹掰，和他们正常的缘分又变成孽缘的话更难处理。所以说你还是正常生活就行，劝劝就好吧。

还有按照以前听说的那种感应的事例，就是平时多念《地藏经》，有人说了是平时一直念《地藏经》回向给家里人，然后希望他们不吃肉，这样一直想着一直念着一直回向，然后过了几年之后，他们也自然而然的就不吃了，也有这样的感应的事例，你可以参考一下。

果慧:

Tai 师父好：贴吧群里很多人说的话有些不好，如果愈演愈烈，那这样会不会影响您传法，大师兄知道这么乱的话会不会让您回去，不让您在这里待着了呢？

Taiguanglin：

果慧，大师兄那里应该有他的大计划，我只是当个传声筒而已，我现在只是个替人说话的，替人把这个故事讲出来而已。不过我们说好至少让我干多少年，必须我得干满多少年，有时间要求的，所以短期内是不可能，所以你不用担心，但是大的讲法内容基本都已经放出来了。

现在因为我开始讲十三经，这可能需要说更长的时间，能不能说完都不好说，万一说完了可能后边再说些其他的，看吧，这就随缘吧。

---

lo：

师父以前回答过炒股的问题 那么如果发心炒股的盈利是用来布施帮助别人，供养三宝或者作为弘法的资金，那么可以去炒股吗？

Taiguanglin：

lo，关于炒股的问题，这个也说过了，这个炒股是有人赚钱就有人赔钱，它是一种合法的赌博而已。对普通人来说那就是这样，对上边那些可以操盘的人来说，那就是纯粹收割人的，收割股民的那种恶行，算是恶行。

这对于我们普通人来说，那就是参加这种赌博的，那肯定是赚了钱，也有受伤害的人，所以你拿去做好事的话，那是帮助了一些人又伤害了一些人。你自己怎么选就看你自己了，（像）电影里的侠盗义盗，抢了有钱人的，然后去帮助穷人。你觉得有道理的话做，但是我

认为这不是正业，还是不做的最好。

小心：

顶礼 Tai 师父！现在时间比较多，是应该都用在自己在家修行，少和社会接触？还是分些时间出去做义工或者接触人，消业，种善根呢？

Taiguanglin：

小心，有时间的话在家修行，当然这个钱什么的各种条件都满足的话，我是建议在家好好修一段时间。

还有消业不是你跑出去了能消的，业是按照你的命运剧本里写的，根据不同时间段会它自己会上门的，你不用跑出去找。你心里就坐不住，一定要出去的话，那就是有业，也有可能就像有些人他平时都不怎么游泳的人，非要那天要出去游泳，然后就淹死了，这种都是业到了他就该去了。

所以如果没有这种明显的冲动的话，能待着就待着，有条件的话就待在家里好好修行，然后能做好事能做善行，主要是布施放生这些个，不用太多时间的，做一做就可以了。

小净意 1415：

师父好，我家里供了观音，我是正常修，发大愿啥的。

1、但我家人信奉大仙，找人看说我供的不对，说只要一供像，就会引来吃香火的，后面很多事儿，我这个平时来的不是本尊在像里，因为我是抱养的，她说我亲生祖先和养的这边祖先，他们在争抢香火打仗，一团乱糟糟，在像里的都是这些家里祖仙和五大家族的仙，说后面的仙位没安排对会出问题，灾祸连连，所以就得她重新开光清理，把好的留在里面修不好的清走，位置安排对然后封相，这样不好的就

进不来了。我也不知道啥操作，不能反抗父母只能随顺家人了。家里是观音、老君和财神像佛道都有。但我心想不管像里面是啥，只要家人供了观音这个像就肯定结了善缘，但是我想问：假如里面真有仙道众生和祖先住在像里吃香火，我和家人天天拜供奉，会影响去西方极乐世界吗？会不会成为障碍？

Taiguanglin：

小净意 1415，供像的前提是你的发心问题，最重要的是发心。如果学佛的话，你有正常的发大菩提心，然后再供佛，这个佛菩萨加持力就到，但是大部分人供东西都是在求什么保佑，尤其是这种家宅仙或者是家族神仙，这些过去的家人，肯定是求保佑的，所以你求保佑的话，这些什么大仙，家族祖先会来也有可能。

而且这种给保佑的祖先大部分都是鬼道的，他们自己也难得很，他们能给的保佑和能帮的忙其实也不多，主要是他们需要贡品和香火。

你看天人都是不需要香火的，人家根本不需要，从阿修罗开始他需要这个，所以说你不管在家里供着什么，首先你的发心是第一个问题，如果你觉得供某个东西或者要改变供什么东西会和家人冲突的话，目前你的身份好像也不是在家里当家作主的人是吧，那就先这样，你先从心里发愿，发大菩提心，这样的话这个里边的东西也管不了。

还有重点是我们为什么叫出家，出家人就把这个姓都改了，叫释，释迦牟尼的释，然后后边是法名这样，他的意思就是你虽然可以我们承认祖先的功德，我们也祭拜祖先，但是既然出家了，先把这个心已经放到世俗之外了，和祖先的缘分，我们尽了义务之后，就要不能说断掉，希望把善缘改变之后要把祖先度了，往那个世界引，是这个目的，所以说没必要。

2、就是我以后有自己的小家了，肯定也要供奉佛像，但这些操

作搞得我不知咋整了。供奉像还会引来祖先和乱七八糟的来争抢香火吗？那我请像的时候还要找她清理完再供吗？主要我就想单纯的供奉个佛像，然后好好修行，我不想谁或者什么仙道众生住在里面，我也希望身边这些有缘众生能与我一起好好修行，不要争来争去乱七八糟的，师父我该如何是好？好纠结。

Taiguanglin：

如果说也就说，没有必要和那些个神仙家宅仙什么大仙这些过度的交集，你一定要供个像你可以做主的话，你就去寺院里开个光，把佛像放到，其实开光理论上是很简单的，就是在大寺院里沾点香火，你们当地有香火比较旺盛的大寺院里，有正常的修行人修行的大寺院里，把它供到大雄宝殿，释迦摩尼佛的下边供一段时间，一般是最少七七四十九天，也有的是三年，这样更长的，供在那里，然后跟师父们问问开光的问题，他们会告诉你里边放什么的，有些是放佛珠，有些是放一些法器的都有，放进去，然后带回来，这个是有开光效果的。

无名：

顶礼师父　请问师父

1、读完《金刚经》后如果是给指定的人回向，那《金刚经》后面的真言，回向文还用念吗？还是这些念完后，在给指定人回向？

Taiguanglin：

没有名字的人，读完《金刚经》念回向给特定的人，如果你回向给特定的人的话，这个回向法界众生的文就不要念了，你直接给回向给特定的人就行。

2、平时持诵大悲咒或楞严咒是不都要祈请佛菩萨和发愿文？楞严咒我是今年才开始学，刚背过第一会，都是平时在上下班路上背，

这样背不完是不是也要回向呢？

Taiguanglin：

还有楞严咒和发愿文，背不完的情况下回向也有用，不一定要把它背全，你背到哪里就有多少功德。

3、天生腿粗那种，打坐只能散盘还行，这样最多四十多分钟，左腿会麻的不行，还疼的厉害，右腿没问题，像我这样的人是不是不适合打坐？真心希望能双盘，对自己这样感到很无望。再一个，我的下肢有时会水肿，肿的厉害时用手指摁就一个挖坑，什么检查都做过没查出什么毛病，一般是脚踝以上有一手掌距离水肿比较明显，做过腿部 B 超检查说是这这部位血液循环不好

Taiguanglin：

然后天生腿肿，我是因为家里我老母亲也是下肢浮肿很长一段时间，后来有人建议喝西芹之后，他也是吃了其他很多药的，一直吃着的，但是一直下不去的，然后后来这个听到西芹汁之后，我就每天给他榨西芹汁喝，然后就一个月左右，然后这个浮肿的确是下去了，我觉得这个管用，毕竟这个东西比吃药还是好一些。

4、还有一点还患有耳鸣（蝉鸣声），差不多有十五年时间了，耳鸣是因为怀我家二宝三个月时突然耳鸣的，当时是因纠结这孩子是不是要才这样的，孩子两周岁后才去医院检查，但是没查出原因了，吃了好多药也没管用，就一直这样了，请问师父这是不是我肾气不足？有什么好办法？感恩师父

Taiguanglin：

还有耳鸣的问题，我自己也有过一段时间耳鸣，因为我小时候也得过肾病肾炎之类的，所以有一段时间一直耳鸣，但是并不影响，生

活并不影响，我就这样那么管着。然后正常打坐修行过了一段时间，过了几年自己就好了。

这种慢性疾病没有什么特别的办法的，只能慢慢修行，尤其是这个肾啊肝啊这些天生带出来的时候，就已经比正常人稍微差一点，每个人都有这种稍微差的器官，这肯定有，所以你带出来了那就没有办法了，这基因上就带出来了，还能怎么办？然后平时修行的话，时间长了，自然而然就都会修复过来，这个是时间问题，没有办法的。

庞医生：

顶礼师父，请问龙女是咋一下成佛的？弟子怎么都不懂

Taiguanglin：

庞医生，《法华经》里有龙女突然成佛的，首先他明确说了他有大菩提心，然后有大功德，实际上这个怎么说，你要说有些故事它有夸张的成分，它毕竟是故事，你不要拿这种故事和义理完全对照，能成佛肯定是妄想全部熄灭，业也全部消尽才行。人家可能本来是等觉菩萨或者佛这样的状态下，示现一下这种忽然成佛的状态，给大家看一看，让大家对《法华经》产生信心，有没有这种可能性？我觉得是这样的。

说真的有些这种夸张的内容对不同根器的人有不同的效果，对大乘修行的人，往求有大菩提心开始修菩萨道的人来说，这种内容是增大信心的，他听完就来劲了，感觉自己也有可能性，然后更加奋进了。

但是对于修那些小乘法的人来说，做的这种这么夸张的事情，反而让他们会产生更大的疑惑，从而攻击大乘。所以说不同的佛经拿出来的时候是针对不同的人的，你不能相信你觉得这个搞不懂，我觉得很合理，现在人搞不懂才正常。我也没有办法一句说他龙女是怎么一下成佛的，我觉得如果按照逻辑来讲，他只能是一个佛的人，已经快

要成佛或者是佛故意示现给大家看。

海莲：

顶礼师父！ 平常看书或做事的时候我都会双盘练腿，但一般都是开着空调或风扇的环境，这样对身体会不会有影响，会不会进寒气，不然平常早上就只有一个小时的时间打坐，其他时间都在忙，腿功进展太慢了，请师父开示，感恩

Taiguanglin：

海莲，双盘的时候开空调，但是你是平时看书做事，这样的话就没有问题。主要是你专注的打坐，闭着眼睛结三昧印，这样静静的坐的时候，吹风的话对身体不太好。因为风也是一种触觉，而且是冷暖觉，触觉和冷暖觉同时来的，所以你会被注意力分散出去。

而且静坐的时候血液循环会慢慢减速，这个时候本来就会稍微感觉到冷，但是风一吹就很容易寒气入侵，所以一般情况下，专注打坐的时候不要开空调或者风扇，或者至少不要正对着你，你对着别的方向让风转过来，那样还好一些。

S N Z Y L G：

Tai 师父好， 印光法师，虚云和尚，广钦老和尚等这些近代大师他们修行经历中，哪些对于后人修行是有指导意义的

Taiguanglin：

S N Z Y L G，这是近代大德当中，他们当中修行经历，对后人修行是有指导意义的，哪些对后人修行有指导意义。我觉得最重要的是发愿，这只是你心态转变的话就可以的事情，其他的怎么修行怎么怎么打坐这些每个人因缘都不一样，能努力就好，努力不了也每个人都业也不一样，努力不了也没有办法，因为业就是每个人不同的障碍。

但是发愿是人人都可以学的，哪怕有些人是业障很重，修为很低，但是也可以发大愿，也有的人是能做到的。但是有些人是修为很高，但是他发不了愿，已经达到二禅三禅的人，但是他不会发愿，所以你这个愿力才是，我觉得是最值得学习的东西，这些大德当中。

共渡：

师父，因为之前没接触佛法，和对象发生了关系，非常惭愧！ 现在知道这样犯了邪淫，就想悔过，不想再发生关系，也跟对方好好讲了邪淫危害，但她还是不能接受，觉得我变了等等，甚至因此产生很大不好的情绪。 我现在很困惑，顺着她犯邪淫，不顺着她又产生很大的负面情绪。 因为离毕业还有几个月，暂时还不能结婚。

Taiguanglin：

共渡，关于性，谈恋爱，我觉得应该与时俱进才对，现在婚前性行为都是很自然很正常的现象，能两相情愿、两情相悦的话，这都是业，我是这么认为的，这又不是什么嫖、婚外情这些行为，只要是两情相悦两个人都愿意的，这就是前世有业，不一定非要领结婚证才算。

所以这种谈恋爱情到浓处，自然有的事情那都是算做业来判断，你也不用太纠结。更难的更不好的事情，（是）把正缘善缘给搞成孽缘，这个更麻烦。所以顺其自然，我劝你顺其自然吧。

Momo：

顶礼 Tai 师:

1、弟子现在只正常吃午饭，晚饭下班吃一点，休息时就不吃。晚饭要是多吃了一点，爬楼或半夜起夜后，再躺下，就会感觉心跳加速，必须得深呼吸或干脆打打坐以后，才能恢复正常。自己在打坐很用功那段时间，心率是五十几下，腹式呼吸，只是呼吸的深度不大，

小腹肌肉活动范围不大，还有点胖。弟子想了很久，也没想明白怎么回事儿。弟子这种情况，是因为睡着后，呼吸频率减慢，从而吸氧量不够造成的吗?怎样解决呢?

Taiguanglin：

Momo，你自己把问题都已经说了，腹式呼吸也没有练成，还胖，那就先练腹式呼吸，然后磕头不能的话，那就跑步，想办法先减肥，五十七岁也可以的，磕头两三百个是很正常，但是不要一开始就太着急，慢慢来，还有可以慢跑什么的，光是减少食物还是不够的，你得动动身体，加速去血液循环，该排毒的排毒，这些都做到了，然后身体就会静下来，这个血压也会下降的。

2、我打坐了多年，基本上算是盲修瞎炼。打坐后血压反而是增高的。曾有段时间，不敢再炼了。看了您的书以后，尝试改用腹式呼吸，并使用参思情和参疑情的方法。血压依然很高。请问 Tai 师，我现在五十七了，这是情况是因为年龄大，气血不足造成的，还是打坐中呼吸和意识的问题造成的。我听您讲，打坐血压应该是降低，心率应该是下降才对。

Taiguanglin：

血压主要是一个是你的肌肉太紧，筋膜太紧什么的也有影响，还有血的浓稠度高，你得多运动，用排汗的方式把血液里不好的东西都排出去，清洁来了就快好了，这是长期工作慢慢来。

善敬：

顶礼 Tai 师。最近有些朋友说他们在冥想中看到了未来的几年亚洲包括中国有 z 争，可能是西北那个地区。为了应对这种大的变故，他们让子女都到国外去留学移民去了，银行账户也转到国外去了。太

师，您是如何看这个问题的呢？他们看到的是真的吗？有必要留一手避险吗？

Taiguanglin：

善敬，未来的事我不好说，还有人说未来十几年之后发大水，把中国沿海都给淹了，所以要跑到西藏或者新疆那边做准备的，也有这样说的，你自己随便选，但是从现在政治格局发展上来看，中国反而是最安全的地方，比世界任何地方都安全。

而且中国现在战略也很高超，把矛盾都推到外边去了，在外边解决矛盾。现在那边以色列正打得紧，其实也是正在对美国釜底抽薪的做战术而已，也是一个战略嘛，大战略是不在中国沿海打，就算打也是小打，尽量少打，不发生大战的情况下，把美国全部推到国界以外，这是现在方向。所以你随便你爱怎样就怎样，看来你是有钱人。

明月：

1、师父，发愿为家人诵《地藏经》，给他今生今世及梦里冤亲债主时，晚上会梦到不认识的众生（比如梦到很多孩子等着吃饭，狗杀了很多众生跑到我家避难，还有其他）这时还需要再给梦里的众生诵经吗？如果需要，诵几遍？

Taiguanglin：

明月，你念《地藏经》首先是给自己的冤亲债主回向，其次是已经过世的亲人，再其次是往世的过去的很多世以前的累世的亲人，你所看到的这些都属于这一类，第三类，累世的往世的亲人，你回向给他们就可以了，一直回向到不再做这类梦就可以了，可能就要几年时间，一年到三年，前期修行就是这么做的。

2、救助流浪猫，喂它们，收留他们，算是善行吗？和放生比哪

个福德大些？

Taiguanglin：

还有给这个，喂流浪猫这个事情，只是喂就可以，但是我不建议收留，然后养着，这样又是结新的缘，你只是喂他们这是纯粹的善行，但是一结缘的话又有后边的故事了，所以我们修行人是不建议杀生，也不建议养宠物。

毛麈水：

顶礼师父恭请师父详细讲解《觉林菩萨偈》感恩师父

Taiguanglin：

毛麈水，觉林菩萨偈，咱们讲经的内容就在以后讲经的时候再讲吧，这样回答的时候，中间会突然问一个什么佛经里的内容，而且还不是一段词，一个偈，一小段句，你这么一下子问很长一段的什么“工画师”那个内容，这太占用时间，这以后专门讲佛经的时候，在那些地方讲讲好不好？

上天安排的最大：

祈请师父慈悲开示以下达摩与慧可的对话禅机，一直似懂非懂的不太明白。 时值寒冬，达摩在洞内坐禅，慧可站立洞外，合十以待。半夜时分，鹅毛大雪，第二天一早，达摩开定了洞口一看，慧可似雪人般在雪地里站着。达摩顿生怜悯之心，终于开口问道：“汝久立雪中，当求何事？ 慧可回答道：“惟愿和尚慈悲，开甘露门，广度群品。达摩道：“诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍而忍。岂以小德小智，轻心慢心，欲冀真乘，徒劳勤苦。 听了达摩的教诲，为了表达自己求法的诚意和决心，慧可断臂求法。达摩被慧可的虔诚举动所感动，说：“诸佛最初求道，为法忘形，汝今断臂吾前，求亦可在。

达摩见慧可法器，于是传衣钵、法器予他，并为其取法名慧可。 慧可禅师问道：诸佛法印，可得闻乎？ 祖师道：诸佛法印，匪（非）从人得。 慧可禅师听了很茫然，便说：我心未宁，乞师与安。 祖师回答道：将心来，与汝安。 慧可禅师沉吟了好久，回答道：觅心了不可得。 祖师于是回答道：我与汝安心竟。 慧可禅师听了祖师的回答，当即豁然大悟。

Taiguanglin：

上天安排最大，达摩和慧可的对话，前面就不用说了，最后面的这一段，“我心未宁，乞师与安，慧可禅师便说”，再往下“诸佛法印，可得闻乎？”慧可问就是佛法，最核心的佛法你知道吗？

祖师是说诸佛法印，匪（非）从人得。就简单来说，这不是人从人那里得来的，就是字面意思，你不要想的太复杂，这不是从人那里得来的，是从上面往下传来的。

然后慧可禅师听了很茫然，便说“我心未宁，乞师与安”，我心不安，我心里很不安焦虑，有不好的情绪。请你帮我安一下，祖师回答说，“将心来，与汝安”，你把心拿出来我给你安。

慧可禅师沉吟了好久，然后想了一下“觅心了不可得”，他拿不出心来，他悟了一点，然后祖师于是回答道，“我与汝安心竟”，我帮你把心给安了，这么一说。“慧可禅师听了祖师的回答，当即豁然大悟。”

在这里有一个问题，可以有两种解释，一种是“觅心了不可得”，他专注于想这个事儿，心在哪里，我怎么把它拿出来，专注于想这个事儿的时候，进入了参疑情的状态，也就是说你在参疑情的时候，这种不好的情绪会骤然下去，所以从这里开，也可以说在达摩的加持下，短暂的这种状态下他有所悟了。

还有另一种解释是，“觅心了不可得”，他知道心是找不到的，但

是祖师又回答说“我与汝安心竟”，我给你把心安了。这样一说话又变过来说心是存在的，前面说“觅心了不可得”，他是自己悟到了，但是祖师又说心是存在的，这样一来，然后他就中间想到了，这个心应该本来是没有的，本来清净的，本来是不存在的，但是因为自己起了妄念产生了心，所以靠自己的修行把妄念灭掉，就可以回到无的状态，这样也算豁然大悟吧。

云：

请问师父，我给堕胎的几个孩子念经，回向是一次念一个孩子的名字，还是每次回向给几个孩子？

Taiguanglin：

云，你可以念完一遍之后同时回向给所有孩子，这个可以的，毕竟没有几个孩子，你能最多有几个孩子，然后再去庙里做超度法事的时候也同样是，这个时候是要给每一个孩子立一个牌位，然后在前面摆供桌，最好是每一个孩子一个，在平时念的时候就可以念一遍之后，把所有孩子的名字全部背一下，这样就行了。

千湍盈泰：

老师，昨天问了头顶白色气柱（光柱）的问题，我补充一下，并不是内观看到，而是照镜子实实在在看到的，像个大钉子，上宽下窄。上端像棉絮一团。这个算是天眼发通的初步吗？（另外花草树木，人体头部也能看到有一层薄雾的光气，但色彩单一。我是去年禅定功夫渐好以后才看到的）

Taiguanglin：

千湍盈泰，这个谈不上是天眼，但是也算是一种低级的神通，用肉眼就能看到一些不一样的地方，甚至会鬼，这些都有可能，所以也

没有什么，我建议是你就当做自然现象来看待就可以。你不要想着把这个功能要不断放大和不断提高，这样的话反而会落到其他地方，会有不好的结果，所以你就当做正常的现象而已，也不要跟人乱说，你这么一说的话会引起别人的一些想法，然后这也是一种业。

所以在寺院里修行都是尽量不说自己神通的境界的，是只对自己的师父说是，而且也是偷偷的说，尽量师兄弟之间都是不谈这些的，尤其是对那些个不是出家的信众更不能乱说，所以我还是建议你就当做正常现象来看待。

---

songer：

之前看宽净法师《西方极乐世界游记》，看到虚云老和尚,弥勒菩萨和阿弥陀佛累累嘱托"各教各派别，不要互相诽谤，说我正你邪，我道你魔，抓其片面缺点诽谤不止"时，一下对这篇游记升起信任，觉得它很真实。想请教您，都是听同样的故事，同样的法，为什么有些人能坚定升起正信，有些人会信着信着又疑了，是什么因果导致这样？那些起疑惑的人怎么判断自己的对错？又应该怎么做减少造业？

Taiguanglin：

Songer，信和疑的问题，正常状态下，信才是常态的，因为没有情绪的情况下，本来是应该属于信，但是有了情绪之后才开始有疑，所以你要从根本上讲的话就是有了情绪，其次是业障，就是有妄想情绪，到了情绪这个程度之后又有了业障，所以他会疑。

但是有了疑之后又会怎么产生信，这里就得用功德来堆，你在佛法上修的功德够多，佛佛法上修的功德，不是其他地方，在佛法上，其他地方叫福德，有关佛法的叫功德，以前讲过的，你在佛法上前世修得功德多的话，就很容易产生信，对佛法产生信，但是功德不够的

情况下就会产生疑，只能这么解释的。

还有起疑惑的人怎么判断自己的对错，应该是没有办法，他有办法能判断的话，他就不会疑惑了，他因为没有办法判断，佛说的四种颠倒，常、乐，我、净四颠倒，还有更高级的四颠倒，在讲经的时候都讲过了，这是凡夫的一种颠倒妄想，他认为把不对的认为对的，有人就这样，这就是只能说他的习气和贡高我慢心，业障啊愚痴这些个导致的。他要是能判断的话就不会这样，因为不能判断才有这种问题。

怎么减少造业？这个问题已经反复的在前面就已经反复的讲，在佛法上不要试图做什么破邪立正这类事，你觉得哪个好你就学哪个就可以了，不要去攻击其他人，这就可以了。

李磊：

Tai 师您好，我现在喝中药调理身体，这期间还可以喝普洱茶嘛？

Taiguanglin：

李磊，中药调理身体喝普洱茶，你去问给你开药的医生，问问他有没有冲突，一般情况下是最好不喝。这个普洱茶和很多中药它的确有冲突的地方，所以最好是不喝，但是你要确定，去问你的中药医师，问问看，看他怎么说。

千湍盈泰：

顶礼师父，老师虽没讲过观想，但我想观想也是修慧的一个方法吧。比如净土法门里有观想日落，其他密宗道家也很多观想。但不外乎观想佛菩萨，以及四大地火水风等。我想问的是，最主要目的，是不是让自身元神（化身）起随意变化能力呢？

Taiguanglin：

千湍盈泰，是不是让自身元神起随意变化能力。我想问的是最主

要目的……，哎呀，佛教的主要目的是成佛！道教的主要目的是永生，这个目的是这样的，这个和元神不是什么，元神只是修行过程中出现的一种肉、也是身体。道教认为元神是已经算是终极的身体，让元神和宇宙合一的话算是最后的修行状态了。佛教元神也是轮回内的，还要灭掉，也就这么一个差别而已。

但是看哪个更究竟，就看每个人的根器，有些人觉得道教更究竟，有些人觉得佛教更究竟，你在这里学佛法，那应该是往佛法上靠拢。

如善：

顶礼 Tai 师父 弟子最近几天生活中出现了胸闷，胸口承重的感觉。想问一下师父，是否和打坐激发了身体的隐患有关。以前我就会心脏不太舒服，心脏偶尔会颤动一俩下，后来打坐了，反而慢慢好了。现在是打坐时 90 分钟左右，背部气感很强，胸腔很紧，呼吸会变粗，吸气还好，一呼气，就有种气机乱窜的感觉。颈部，后脑勺都紧紧的麻麻的。现在就是出现了胸口不舒服的现象。弟子想听听师父的意见感恩师父。像我现在这种情况，打坐到后半段，想加长时间，可以出声诵经吗？

Taiguanglin：

如善，打坐过程中哪里堵哪里会疼，这个是必然的现象，我会长则会有几个月的时间，就一直打坐的时候气到那里就堵着，然后再疼疼，一直疼一段时间，然后我会过去的，总该会有过去的。

如果你着急的话，那就去做功德，然后求佛菩萨加持，我以前也说过，我自己也是在堵的地方堵了一段时间之后，在梦里观音菩萨碰一下，然后就好了，第二天开始就效果很好，打坐的效果很好，很快就通了，也有这样的经验。所以我就建议你先做功德，然后求佛菩萨或者说硬撑下去坚持，反正身体往好的方向发展的话，就继续努力就

可以了。

还有打坐到后半段想加长时间可以出声诵经吗？不要出声诵经，打坐的时候就不要出声诵经，就闭着嘴心里默念这样就可以了，你一出声的话，气会从嘴里跑出来，它就不能形成一个循环。而且嘴里跑出来的气比下边漏的气还要严重，所以尤其是念经，所以我十年前有讲过打坐的时候，就算不是打坐，每天念经不要超过两个小时。

薛祖宜：

1、师父再午安度人或我们凡夫叫作劝家人朋友往往花上三五年才一小步有的反而劝得反感是守株待兔的节奏最好吗？守株的基石怎来得坚固？

Taiguanglin：

薛祖怡，守株待兔的节奏最好吗？对家人和你关系好的人，你说多了人家也会理解你，所以可以多说点，但是和你稍微关系远的人就不要说太多，说太多反而反感，这是肯定的，所以对于家人亲近的人多劝劝，尤其是你是家长的话，你有权利决策一些事情，比如说吃饭吃不吃肉这些个事，你能决策的话你可以做，然后他们一定要吃肉的话，就他们去外边买着吃，这样可以了。

至于守株的基石怎么来的坚固，这个就根据你的修为来定，你的修为越高的话，愿意度人，有大菩提心的情况下，佛菩萨会给你安排人来学习。还有劝家人，实际上我个人觉得最好的方法一个是多关心，不光是在佛法上，其他在生活上多关心，还有多花点钱，多给钱，在家里如果你是赚钱的人的话，多给点钱人家就开心了，然后就愿意听话，大部分都是这样的。

2、师父午安四禅病的止病（无记空）是否我们凡夫 99%有观修

过程必定遇到的？你十年前经验是木鱼提觉有没有别的经验上在家遇到又可静静提起方法？

Taiguanglin：

然后第二个问题无记空，木鱼提觉，在家人来说你可以放个音乐，也可以放这个念佛声，敲木鱼的声，但是你要以提炼提觉的话，木鱼声应该是由慢逐渐变快逐渐变快，然后到一定程度再稍微停一下，然后再接着从慢开始再逐渐变快，有这个节奏稍微有变化才行，因为它会停的那一段或者节奏变的时候，你的觉醒就会回来，就算跑别处了，会再回来。

Elaine：

请问师父

1、三十六万亿阿弥陀佛具体是什么概念？是极乐世界第一尊佛之后轮替同一位置，并继承阿弥陀佛名号的所有佛？还是和现任阿弥陀佛联系在一起加持众生的三十六万亿法界（极乐世界以外）的佛？另外，之前看您解答说成佛主要在人道，因为要消最后一段业。

Taiguanglin：

Elaine，三十六万亿阿弥陀佛具体是什么概念？就是在一个世界里连续出佛，一个一个成佛，然后他们持续的给这个世界提供加持力，并不是其他世界三十六万亿个法界，不是三十六万亿个极乐世界有三十六万亿个阿弥陀佛，而是只有一个极乐世界，但是极乐世界里连续出了三十六万亿个佛，你去看别的佛经，有些佛经里说某个世界的佛叫迦叶佛，那里出了七亿个佛，迦叶佛，有这样的说法。有很多同名的佛。在一个世界里会加快速的，尤其是前期要快速的出佛来提高度人的可能性吧可以这么解释。

2、如果像地藏菩萨，观音菩萨这些等觉菩萨，他们如果没有在人道的业也是可以在任何佛土成佛的吧？比如我们认为观音菩萨未来是在极乐世界成佛。

Taiguanglin：

下面第二个问题，地藏菩萨观音菩萨这些等觉菩萨，他们如果没有人道的业，是可以在任何佛土成佛的吧。这可以你说的对。没有业的话，只有妄想的情况下，只要妄想一熄灭，那就是成佛。所以对佛来说，等觉菩萨和佛的状态是可以相互切换的。

但是对等觉菩萨来说，有业的话，最后一个妄想和某个业相连的话，它就没有办法灭掉这个妄想，所以得去消业。这个业大概率都是在人道里消的，所以最后一定要回到人间来消业，最后成佛是这么个逻辑。

千湍盈泰：

顶礼老师，请教一个困扰我好久的问题（可能的话请尽可能多讲一些，因为这个知识是经典上、网络上找不到的，却很严重）就是如何修报身的问题。感觉自己还算是法器，想即生成就。如果不想往生的话，就涉及需要修报身。据我所知，道家经典上有先修阳神，再用阳神转化报身，把身体气化的一种说法。密宗有幻化身，报身成虹光迁出这个世界的办法。您能具体给我一个意见吗？如果不想往生的话，需要修到什么程度，才能保证不会下一世迷路（我平时读书很多很杂，修行还算根气，也有愿力，希望有今生更快捷、更高标准的修法）

Taiguanglin：

千湍盈泰，不想往生的话，你是打算在这个世界继续修行成阿罗汉，成菩萨成佛这个意思吧？如果你是不求这些，你是求道家的，想求往，从永生这个方向就是活得很长时间修到阳神就差不多了。

至于你要想修佛的话首先得（发）个愿，大菩提心，然后是先定一个你要去的世界，你不去极乐世界，这个世界有地藏菩萨的，地藏菩萨的地府里有他的传法的结界，还有弥勒菩萨的兜率宫，这两个通常是最优选择，你首先选一个要去的地方，有了地方之后，你就明确的念某个菩萨，你要去弥勒菩萨那里，你就平时多念弥勒菩萨，多想着弥勒菩萨，你要去地藏菩萨那你就多想那个，这个是前提。

然后就正常的修行，你愿意修参疑情也行，参思情也行，这个正常的方法和其他修行都一样的，你先定个目标这才是关键。你要去哪里这是关键，然后修行就按部就班的走，你说你的根器很好，那就是每个阶段你可能花的时间比别人短而已，这个修法却没有任何变化都一样。从念佛打坐磕头这个做着，每天打坐时间逐渐延长，你把前面的义理都看一下，从文字妄想开始注意力，然后情绪逐渐灭上去就可以了。

莫尘：

顶礼 Tai 师我 2017 年 4 月皈依，在接触了您的传法后，我更喜欢您的方法，于是淡化了皈依师父的指导，按照您的方法修行，这个可以么？

Taiguanglin：

莫尘，按照您的方法修行，到底是具体是什么方法呢？理论是底层逻辑，佛经里的大的理论，佛法理论不管谁讲都一样，当然也有些人不是大乘的，修小乘的可能理论上有些差别，先是理论上一致的话，其他修法是根据你的个人情况来定的，你更喜欢哪一个，就说明你跟哪个修法更有缘，你就修就可以了。

可能你师父教的方法你更喜欢那就修，你觉得我的念佛思佛观佛这些个方法更适合你就照着修，这个没有什么，你这个不算什么背叛

师门这种说法，谈不上这个的，所以你喜欢哪个就修哪个，好不好？

归：

《守护国界主陀罗尼经》的阿阇世王受记品，大致记载了：众生临终表现恶念和罪苦状，会堕落三恶道；命终善念善心，身无痛苦才能成人，进而无诸臭秽才能升天。请问，临命终心念的善恶也会对死后去向有很大影响吗？临终关怀时，帮助不信佛的亲人尽量减少怨恨恶念、满足遗愿、平和有善念，能否有助于死后少受苦？

Taiguanglin：

归，死时候的心态有影响，堕入哪个道，长篇义理里应该讲过了，就是两个条件，一个是你自己的状态，还有一个是和你的有缘的众生，他们的状态。你结的仇太多了，他们对你的牵引之力很强的话，也会把你拖下去，还有一个是你的状态，你自己不好的情绪很重，怨念很重的话你也会下去。

这两个之间同时起作用，这两个条件都会起作用，所以咱们先不管这个冤亲债主的事，就管自己的事，管自己的这个情绪，如果好的话善念多的话，可能会往生善道，起码是人道。如果善念少，像动物道、畜生道都是在死的时候会产生一些欲望，动物的欲望，吃啊、睡啊、淫欲，这些欲望也会产生的。

逍遥游：

Tai 师，静脉曲张我怎么恢复呢，

Taiguanglin：

逍遥游，静脉曲张在十年前的书里也提过了，就是先练腹式呼吸，把腹式呼吸练好，然后再磕头，基本上循环恢复过来的话，静脉曲张自然而然就消失了。还有尤其是那些个白天持续站着工作的这些人，

腹式呼吸很重要的，如果你不练的话，下肢血液堆积，最后出现这种情况，平时还是多练练腹式呼吸。

还有血液要干净，你想让它干净的话，吃的东西要够干净，少吃肉，不要吃肉，最好不要吃，然后少吃点油腻的、主食的东西，还有米面这些主食能少吃就尽量少吃。以蔬菜水果为主食，豆腐这可以这些以主食的话血液比较干净，然后练腹式呼吸，它就可以回去了。

躺平少年：

1、师父说过，自性是遍虚空的，请问，我的自性和阿弥陀佛的自性是重叠在一起的吗？

2、但是我因为妄想分别执着，堕落成人，请问我的《自性》会缩小到 1.7 米的肉身里吗？

Taiguanglin：

躺平少年，你的问题下边已经有人回答了，自性他不会扩大或者缩小，它就是底层意识，它不会变成什么一米七的状态，然后塞进你的身体里。你的身体反而是在自性当中展现的一个小点，自性当中化现的以报身形态，这个报身不光是你自己的妄想、分别、执着和习气形成，还同时业当中在别人的那里和你有缘的众生当中，他们对你的执着也会影响你，才会形成这个报身。

自性一直是存在在上面的。如果自性是一个大银幕的话，你的肉身只是在大银幕上的一个小点而已，它不是重叠缩小到里边的，下面这个是对的，自性和阿弥陀佛自性重叠在一起，所以才能得到他们的加持。

空空无我：

师父说成佛要把有缘众生度到阿罗汉，只要一方产生不好的情绪

两个人算结缘还是说见面就算有缘，一出门就会见到那么多人，也就说躲在家里不出门不见人就会少度人，更快成佛？为了尽早成佛有没有必要这么做？可世俗间鼓励人要多去交际 另外释迦牟尼佛要是以报身降世，那么他这一世成佛了看到的所有人也没有成为阿罗汉啊？

Taiguanglin：

空空无我，见面就算缘，只要见上一面的话基本上就算缘。你在家里坐着有个蚊子飞进来，在你眼前飞过，这也算结了缘了。所以说你要成佛的话，把这些和你有缘的众生全部度到阿罗汉，别让他们在轮回当中向你发出执着，把你牵引到下边，这是基本的逻辑是这样的，但是实际上有时候可以把一些人带到别的世界，或提供一些可以更大加持力的世界去短暂的让他成为阿罗汉，然后和你消或者之前消一下业，然后短暂的提高一下，让他变成阿罗汉，这也是可以做得到的。

所以释迦摩尼见到的所有人都并没有完全成佛，这里有些人是个工具人，就是空壳子专门演出来的，专门用幻想来制造出来的，也有是这些人。还有有些人是在其他世界先成为阿罗汉，轮回内成为牵引之力的原因，是我见到了你之后，我知道了你是这个世界的凡夫，我有了这个我见，这就会产生执着，把你牵引到世界，光是见到了你，我就知道你是这个世界的凡夫，但是他以佛的状态来到人间，在他开悟之后成了佛了，然后开始教人的时候，所有人都认为他是佛，他是佛暂时报身的状态来到这个世界或化身状态来到这个世界，以这样认知看待他的话，对他不会产生吸引力。

你们明白我的意思吧？如果我认为你是地球人的话，我在地球里会向你发出执着心把你牵引过来，但是我看到你的时候你已经是外星人了，你是从外星来的，我这个时候就没有办法产生牵引之力。我最多认为你本来是外星人，有这样的观念的话会把你推出去。

流浪者月儿：

Tai 师父好！按照您说的先戒肉然后慢慢戒晚饭早饭，这样的话真的专门修行才行吧！普通人要高强度的工作，需要消耗很多体力，如果向继续提升的话后面是不是需要越来越多独处的时间，所以要持续进阶就需要提前安排好经济基础让自己在时空上能自由，不然世俗生活不变，很难进步很多吧？

Taiguanglin：

流浪着月儿。你说的都对，所以说对普通人来说先消业，你现在工作的一个是欠众生，前世欠众生太多了，所以工作很长时间，所以这也是一种业得要消。然后最多能做到的是平时拿出点时间修行，然后发愿向，做功德向佛菩萨求，不要求什么工作顺利这些个事儿，你就求更多的钱和时间健康，钱、时间、健康，这才是福德，这才是最重要的，最重要的是第一个生命健康，其次是时间，最后才是钱。你就向佛菩萨求这些个，你做功德之后向他们求这些好用来修行，而且目的也明确，又是用来修行的，这样一想佛菩萨会根据你做的功德来给你稍微改一下你的命运剧本，让你少工作一些时间去多修行好吧？

Tai 师父 2024 年 7 月 20 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

小净意 1415：

师父吉祥打扰了想问下 ：

1、大米里夏天生虫子淘洗的时候是不是就杀生了，破戒了，要承受果报，影响去极乐世界。

(甘泉回答：师兄，类似这样的问题师父已经回答过，关于虱子、

细菌、肚子里的蛔虫、等等这些太小的问题不需要顾忌了，否则生活处处都会碰到问题，连空气里面也有细菌，难道你就不用呼吸了吗？既然你已经定下了一个大目标，发愿要往生极乐，就不要计较这些小事了。）

Taiguanglin：

小净意，大米里的虫子，这个问题下面这位甘泉已经回答了，在寺院里是洗菜洗米做什么都非常小心的，尽量不杀，但是那也阻止不了，也不可能一个都不杀。寺院在山上的话，夏天地上就有很多虫子都会被踩死的，你怎么可能管那些。所以这种事你心里有这个念想就已经可以了。像这位师兄说的，你不能抓住这种小事不放，否则真的寸步难行，有个大目标之后努力修行就可以了。

2、师父我们读了您的书听到了您的声音，是不是也算结了善缘也算是师父记忆中的有缘众生了，都度成阿罗汉才能成佛，我们大家是不是也算其中一员？

Taiguanglin：

还有第二个问题，也算结了缘，但不是见面一样的那种结缘。见面了算是彻底结缘。现在这种是相当于一个没有投胎的人，在那个境界里对你进行加持一样的。

清净：

师父晚上好～ 顶礼师父 请问师父：

1、自从去年过年梦见我母亲投胎为牛以来，直到前些日子才又梦见她，她指了指脖子，给我看她脖子上的很多小洞洞一样的伤口，我也不知道是什么意思。她正在和很多人一样，坐在椅子上面排队，我看了看前面，却什么也没有，只能看见坐在椅子上排队的人，不知

道在排队干什么。醒来前，我看见她又往前坐了好多，这时她没有看我，好像这个排队对她而言很重要一样。醒来后，我想了想，不知这是否是在排队投胎成人？一般投胎成人，排队的话需要多久呢？我除了念经放生，我还能为她做什么，能助她快些投胎成人呢？

Taiguanglin：

清净，投胎排队，如果你在这边修行精进的话，她可以去那边的学校那里可以学习，那边有学校，但是那边的众生，普通的鬼是没有办法自己修行的。鬼王可以，但是一般的鬼不能。所以也需要有人在这里引导，你在这里精进修行，回向给她的话，她在那边可以去学校学习，那样的话一般在一年内可以投胎成人。因为那边的这边的时间尺度不一样，这里的时间一年，在那边感受是好几年，所以学习一段时间后就可以投胎了。

2、修行以来已经很少做噩梦了，昨晚梦中突然梦见我正在埋葬什么，一筐一筐的东西，手中正准备埋葬的一筐，盖子突然打开，原来筐子里都是吓人的鬼，向我扑过来，被吓醒了。醒来后第一感觉就是胃非常的疼，我没有胃病，平时基本不疼。请问师父，这个是冤亲债主来的征兆吗？ 感恩师父～

Taiguanglin：

还有做噩梦这些事情，修行到一定境界肯定会出现业障的，这样才算是正常的修行，你那修行算是正常的。冤亲债主讨债正常现象。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、最近我每天早上五点起床后十多分钟会自己流泪，上坐后基本不会流泪，可能是什么原因？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，每天打坐的话，身体恢复过程中也会有一些变化，流泪这种事也有，更多的时候是未来可能出现的眼疾，现在提前受报的过程，我更相信是这个过程。因为这种事我也见过，寺院里有这样的人，就是修到一定程度他就开始流泪，而且流的还不是普通的泪，有点带脓的有臭味的，他觉得应该是未来可能会出现什么眼病的那种恶报，提前受报了。我觉得如果不影响你正常生活的话，都算是一种好事。

2、我岳母一个月前眼眶被东西碰了个口子，伤口比较深，去医院打过破伤风，而且这个眼睛多年前还做过开刀手术。 最近发现右眼皮神经有些萎缩，右眼皮明显比左眼向里凹陷。 请问师父，这种情况有什么方法可以缓解？

Taiguanglin：

然后你岳母的事，如果不影响她的眼睛还有睁眼眨眼的功能的话，那就不用管了，年纪大了肯定多多少少有病，伤口，都很正常，正常修行就行。

潘宏铭:

顶礼师父！人王职业的菩萨投胎人间作国家老大之后，是不是没有那么多时间打坐修行？那他很难恢复到回忆前世并和搭档直接沟通的程度吧？所以，他们是不是更容易堕落？然后这人王职业的菩萨因为修行不够，作老大完成任务之后，还需要再来一世，作为普通修行人的身份，修回阿罗汉或者更高的水平，才能再回到自己的法身境界去？

Taiguanglin：

潘宏铭，当人王的确是修行有点难度，而且事儿忙得很，当老大比当和尚要累得多。有些地方的环境里，那个环境是没有办法持戒的，你只能吃肉，有些环境就那样。所以一般不会待很长时间，待个二三十年，然后差不多就赶紧死了算了。

然后呢，死的时候会有加持力，在加持力下可以提高几个阶段，不一定能直接马上回到法身境界，原来的法身境界那是达不到的。后面还有消业，而且有时候当一次老大就得当好几次普通人来消业的，也有可能下地狱消业，所以这个事儿需要不少人来做。就这样吧。

苏小雅:

Tai 师父好，祝吉祥如意，我想问两个问题。

1、我们国内有四大菩萨的道场，分别是观音菩萨道场普陀山，地藏菩萨道场九华山，文殊菩萨道场五台山，普贤菩萨道场峨眉山。我今年去了一次普陀山，我觉得普陀山的道场真是太强了，上了岛就像来到另外一个世界，太殊胜了。我就想问问师父，我们修行的同时，有时间一定要去菩萨道场拜拜吧。

Taiguanglin：

苏小雅，去寺院拜拜，如果是去寺院修行的话，得看什么人，有些人是适合大家一起修行的，互相监督，也喜欢那种场所，也有些人是喜欢自己一个人待着修行的。如果专注的修行的人应该是更喜欢一个人修行，这就看你现在的情况了，现在你觉得还是有人在旁边，大家一起监督，互相看着，这样更适合的话，那就去寺院。

2、今年我给自己定的目标是双盘从三十分钟达到六十分钟，但我现在时间不能固定每天去打坐，忍耐力也不够。每个星期还有一天要去寺庙念佛，有时还要经常参加寺庙里的法会。打坐不能每天持续

进行。我想为了一门深入，是不是寺庙的这些暂时不去参加了，又觉得是共修，有点可惜，望师父指点一下，谢谢师父慈悲开示。

Taiguanglin：

这个没有什么好不好的问题，根据你目前的状态来决定就行。

潘宏铭:

顶礼师父!

1、有人说“一念不起时，那个了了灵知，就是我们的佛性”，然后“学人于此深信不疑，立定脚根，安住保任，时时保护，别再忘记”，这样“保护绵密之后，久久功深，忽然之间一念脱落，能保之心和所保之境全都没了，此时你就见本来面目，开悟成道了”。请问这是属于什么修法？按照这个方法修行可以达到哪个级别的成就？

Taiguanglin：

潘宏铭，这个“立定脚跟，安住保任”，“立定脚跟”是什么？站着吗？如果你站着的话，这也只能算是小乘的四念处修法。这个以前也讲过的，这个四念处在佛在世的时候，那个时候的根器高，佛佗的加持力大，所以以这个方法可以修到。因为这是直接拿分别心来观察前面所有执着心的修法，但是它是不怎么关注身体的，打坐这些不怎么关注，只是平时就这么提着分别心观察自己，理论上在那个时候是可行的，但是现在人是不可能用这个方法能修到解脱。但是平时不打坐的时候可以拿这个来修一下，消灭一些妄想，这是可以的。

2、请问世界坏灭的时候，这个世界的众生到哪里去了？是到其他世界，还是到这个世界没有发生灾劫的更高的天界？比如火劫毁了初禅天，是不是初禅天以下的众生都自动到二禅天去了？还有火劫是从人间开始的，畜生和饿鬼挨人间近，一起遭殃；那此时地狱道是什

么情况？他们会发生火劫吗?

Taiguanglin：

世界毁灭后众生去哪里，佛经里大概说这个世界毁灭会辗转生到其它世界，然后再生到这个世界，这个世界产生了就回到这个世界，这么说的。是关于地狱的还是哪个世界都一样，这个世界毁灭了就送到其他世界继续投胎，而且根据每个人不同的业，也可以分拆到不同的其他世界去消各自的业。

这个世界设计的目的就是不让无缘的众生再见面，所以每一次毁灭之后，再根据不同的业重新划分众生。所以不可能直接上升到更高的天界，这是根据自己的业力和习气这些标准来上去的，不是因为这个世界毁灭了就可以去，只能去到同一层的其他世界去。

地狱是一直处在毁灭和生成过程中，这个频率比上边的要快，地狱一直在轮转，它不是一直长久的地狱，比上面的世界什么水劫、火劫、风劫要快得多，它里边是快得多。所以里边的众生也在不停的出生、死亡当中，送到不同的地狱去受苦，所以和上边几乎是不受什么影响的，但是从频率上，是上边发生大事的时候，下边也会跟着一起发生的。

洛迦:

师父好！打坐一段时间后以前受伤的地方发疼发热，这是在修复了吗？这个现象会反复，是不够精进吗？

Taiguanglin：

洛迦，打坐一段时间之后，受伤的地方发疼发热，这个就正常现象了，这个以前也说过的，我也有过股骨头里边的软骨有点受损的那个经历，然后打坐到一个半小时之后突然开始疼起来，这个骨关节会疼一段时间，然后硬忍的话过一段时间就好了。但是第二天打坐还会

疼，但是这个疼的程度会慢慢慢慢消减，到最后几个月之后就不再疼了，有这个过程。

薛祖宜:

师父在午安静坐时感觉身体越粗越细应如何应对？

Taiguanglin：

薛祖宜，十年前书里说过了，打坐的时候会有各种幻觉，其中也有这种打坐的时候身体有收缩的感觉，也有身体膨胀的感觉的人，各种感觉都不一样，但是这都是幻觉，你只要不打坐的时候，身体比之前更健康了，脑子更清爽了，吃的也更少，精力也更充沛了，这样就是往正常的方向发展的，这种中间的感觉就不用管，都当幻觉来看就可以了。

海天一色:

顶礼师父，请问师父，我娘家这边母亲年纪轻时因为家中出了事情，让人看了说我家不知哪辈子老人家供过桌子，到我母亲这辈非要让母亲接着供，就是到初一，十五上香，其它都不做。据说是供的什么常家狐家我也搞不清，现在母亲今年 81 岁了年龄大了，现在又找上我娘家弟媳妇了，让弟媳妇接着供，但我兄弟媳妇她是不信也坚决不供的，反正是折腾她，睡不着觉，浑身这里跳那里跳的，要不就脖子疼的抬不起头来，让人针灸就管用，过一段时间又不行了。因为这，北京，济南大医院都看查不出原因来。让她读《地藏经》，她是一读就困的睁不开眼，然后就不读了。现在弟媳妇家孩子从去年就开始莫名其妙发高烧烧到四十多度，烧了一个多月，但是孩子精神没问题就是发烧，现在孩子不知为啥就是很不愿上学了，请问师父要怎样办好？让人看了看说我母亲住的地方一窝一窝的，好多，像这情况我只

要回母亲家时我需要怎样保护自己？感恩师父。

Taiguanglin：

海天一色，这个你自己只需要会背大悲咒就行，但是你的心态要好，不能是以伤害其他众生驱逐其他众生的那种心态来念，你只要正常的慈悲心来念就可以了。

至于你的亲戚兄弟媳妇，这位如果她可以发大愿愿意度那些众生的话更容易消解，但是她没有这样的大愿的话，只能做功德回向的方式。不过人家已经盯上了，一般单靠这种情况是有点难，而且时间越长她会沾得越深，然后就开始控制人，就像孩子精神状态不好之类的。

所以去附近的寺院给它们立个牌位，这个名字你可以问当地的寺院里怎么写，他们应该有规则的。可以请那些个冤亲债主，这也算是一种冤亲债主，请它们到那边坐着吃香火，这个也是可以做得到的，但是就看他们能不能接受。最好你还是叫她多念佛，然后请地藏菩萨加持，这个是最好的方法，但是还得是拿功德堆一下，好吧？

容:

师父吉祥。这样的：我最近在练宝瓶气，感觉对恢复精力蛮不错。（练腹式呼吸总感觉练得不太顺畅。）不知道练这个会不会有什么不好的影响，会不会打坐时自然闭气导致出现啥状况？

Taiguanglin：

容，打坐时闭气，这个问题十年前的书里都讲过了，呼吸不要刻意的控制，你正常吸气，然后呼气，然后会有一段停止的时间，这个是正常的，如果你吸气之后故意憋气的话，时间长了对身体不好，还是不用练这些，就正常的吸气、呼气、停顿这样最好，而且入定都是在停顿的阶段，这一段时间会进入的。

千湍盈泰:

请问关于“梦考”的问题，关于频繁的“梦中出现恐怖，刀光血影”上次 Tai 师您回答是 2 禅前的考验。我还想请问：

1、合格标准是什么？如果梦中有人杀我，我不作自我防卫，甘心被杀，才算合格吗？ （注：梦中非常逼真，这确实太难了…）

Taiguanglin：

千湍盈泰，这个二禅要舍身体的时候会出现各种死亡的梦，这个也很正常，因为到那肯定会有的，你得做到不怕死才行。所以有一段时间也是将近几个月的时间连续做梦就弄的都不敢睡觉了，晚上都不敢睡觉，因为的确很烦，这个很烦。

之前还有一段时间是经常做上学的梦，而且梦里往往是那种马上就要考试了，但什么都不会，梦里都是非常焦虑的。这种情绪起来之后还会一直带着。还有这种被杀的梦也是，这种恐惧痛苦死的时候被捅的地方都会带着痛觉，起来的时候还会带着，所以的确很烦。但是只能坚持了，你要不修的话就会消失，但是你不修的话那修行又怎么进步，所以只能是平时多念咒念佛之后向佛菩萨求个加持，只能这样。

2、这考验的出现有没有“他力”的关系，是佛菩萨特别所设的考验？还是自身业力所自然呈现？ 如果一直不合格，功夫会停滞不前吗？

Taiguanglin：

这个东西不能说是佛菩萨设的考验，是你自己内心反映的，人都有过很多的杀业，你自己死过，也杀过人，杀过众生，所以必然会有这样的考验。如果能有这样的考验出现，说明已经修行到相当不错了，因为前面还有个吃肉的考验，淫欲的考验，这些都过了，才会出现这种被杀的考验，所以我还是很赞叹你的修为的。

---

wang 慢:

师父您好，自己之前只是听《大悲咒》，无意间发现身旁的水味道变了，后来也让自己的同学品尝加持前的水味道和加持后水的味道，她说喝起来有种心无杂念的感觉跟没加持的比，请问师父《大悲咒》加持水的分子结构是否发生改变？之前看有人用加持过的水打质谱，一些元素的含量变了，这是如何变的？ 方便从量子层面解释一下吗？还有就是这个加持的范围，平时我感觉是自己身边的水，如果想扩宽加持范围，比如加持一个湖一个地域的水有实现的可能吗？因为自己住在铁锈带，当地用水被工业污染严重，所以产生了这个想法，加持后水的效果会一直存在吗？几百年几千年那种，还有就是不同人加持的大悲水有区别吗？感谢您。

Taiguanglin：

wang 慢，念大悲咒做大悲水的确会让水发生一些变化，至于这个变化能维持多长时间，也就几天时间。

能不能做到一个湖一个地域的水，那得看你是什么人。如果是等觉菩萨住世的话，他能影响到很大的范围，但是一般人也就你能管得住你的房子里的水，那已经不错了。

薛祖宜:

师父午安，过去你所教的圆通教法，所推介的有《楞严咒》会否全面一次解释《楞严经》呢？毕竟内容中像现今科学的百科全书征心、阴魔⋯. 对应我们凡夫在途中所有碰壁的吗？

Taiguanglin：

薛祖宜，《楞严经》以后会讲，现在先有其他计划，等过一段时间，十三经我慢慢都会讲，只要时间足够长的话。每休三个星期，上

线一个星期的时候至少会放出六个，这样我会坚持一段时间，至少今年肯定能坚持住，明年不知道，但是能讲到哪里就讲到哪里，能讲就未来会讲《楞严经》。如果你要急着看的话，你可以去看宣化上人讲的《楞严经》，那个也很不错的。

---

io:

佛陀灭度后也没有听说再入轮回度人，佛陀是去其它小世界教化众生吗？而且《地藏经》里佛陀创造的世界为什么佛陀自己不去度脱众生，而是付嘱给地藏菩萨？

Taiguanglin：

佛陀入灭之后，这个世界必须有一个等觉菩萨或者佛维持着，因为这个世界是一个等觉菩萨和佛的妄想当中产生的世界，他用妄想创造出来的世界，所以必须有一个人维持着。

现在是因为弥勒菩萨在天上传法，所以必须有释迦摩尼佛维持这个世界，他的意识遍整个虚空，目前是这样的，但是在这种状况下他也可以显化身，只不过不能以报身的形态进入世界，基本上佛他只要不愿意的话是不可能以报身形态进入轮回世界的，但是可以显化身的方式去和其他小世界短暂的传法度人，小世界，因为这个显化是有很大的限制的，所以度人还得靠用报身投进去的那些菩萨罗汉们。

空空无我:

A 今世伤害了 B， B 记恨 A ，那么 B 的嗔恨心种在 B 的阿赖耶识里，来世因为业力牵引，A B 相遇，因为众生的意识重叠，虽然 B 没有前世的记忆，但 B 阿赖耶识里的嗔恨成熟就会伤害、报复 A 。关于冤冤相报这么理解对吗？

Taiguanglin：

空空无我，你的理解也对，这个像长篇义理里讲过，这个报复的执着可以分解成四种执着心：我自己存在于这个世界的执着心、这个世界存在的执着心、还有对方存在于这个世界的执着心、最后一个是我想报复的执着心。这四个同时存在，所以这个业是没有办法突然消失的，只能受报的方式。

但是受报了，这个“认为对方在这个世界存在”的这个执着心还在的，所以要度人，把他度到阿罗汉，自己才能彻底断除轮回成为佛。这样理解吧。

Tai 师父 2024 年 8 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

麦花香 158： 2024-08-12 20:37

顶礼师父！本来弟子一直清净修行，但最近情绪低落。因为跟孩子发生矛盾，她也离开了我。师父，人的基因太强大，她太自私太自大了。怎么样才能让她变成有爱心有良心的人呢？我念观世音菩萨可以让她改变吗？还有，我把念经的功德回向给她，该如何回向呢？

Taiguanglin：

麦花香 158，跟孩子闹矛盾，孩子离开了，应该怎么办？我劝你还是先放下吧，你先把你的那个执念先放下，孩子总该都是要离开的。她们有她的人生，孩子有孩子的人生，该放手的就放手，佛也有度不了的人，更何况是我们普通人呢，所以你先把这个心态改变过来，然后尽自己的能力，就像你说的念观音菩萨回向也好，做功德，放生，印经这些，做功德回向也好。

但是你看《地藏经》里地藏菩萨为她的母亲发愿，那个母亲，因为吃

很多鱼鳖之属就是吃了很多海鲜堕入地狱了，但地藏菩萨没有试图去直接去改变她，而是以发愿的方式去影响她，发愿度无量地狱众生，就是说地藏菩萨是发愿度无量的地狱众生，未来劫很多世，很长时间内的那么多的地狱众生，最后自己成佛，以这种发愿的方式，改变了她的母亲，让她母亲也成为菩萨是吧。

所以有些时候，你单纯地对她使力是没有用的，有些时候就得绕过问题解决问题，但是前提是你先把这事放下，不要一直在放在心上，孩子大了不在你身边妨碍你就已经不错了，人家又没有出去在外边还给你惹事，比如说欠债之类的，最后还让父母还债，这种孩子我也见过，这种人多的是。还不如你去多看看一些更糟糕的孩子们，你就发现你的孩子说不定挺好的呢，有些人真的比你想象的坏的多，有这样的孩子，所以还是先把心态改正好吧？

虔诚的行者：2024-08-12 17:47

顶礼 Tai 师。

1、近期每天双盘两小时，平时感觉整个身体像是有火在烧，双手双脚也经常发热。请问师父，这种现象是向着好的方向发展，还是向不好的方向发展？

Taiguanglin：

虔诚的行者，发热是对的，但是每个人感觉都不一样，大多数是发热，也有少数人是有清凉的感觉，可能他的身体本来就热的，也有那种什么五阴体质，中医上说的体质中有分几种，什么太阳体质，少阳体质，这样分的有，我也不是很清楚，但是中医看的话有好几种体质，也有些人是可以感觉到一种清凉的感觉，但大部分人都是发热的。

2、三脉七轮有什么关系？七轮打开就是对应三气归元的程度吗？

Taiguanglin：

你问的这个三脉七轮，三脉的中脉是任督二脉，指的中脉，是中间这一圈的。然后是左右两脉是两个腿两个胳膊，它形成一个 8 字的，从左腿上来到身体右侧，然后再到这样身体右侧，再到顺着左手进入，然后在结手印的情况下，左手和右手连在一起嘛，左手指通过右手指再上来，然后再走身体的左侧，然后再到心，再到腿的右侧这样一个循环，然后腿也是，两个小腿碰触的地方，这个地方也会形成循环，这个是左右两脉，然后中间一个脉，叫三脉。

七轮是全部在中脉，任督二脉上有七个重要的穴位。可以说穴位，最上面顶端，还有喉轮，还有膻中，小腹，还有会阴，好像还有两个吧。这样总共有七个位置，所以你要做三气归元的话，这三条脉全部打通才行，肯定是先从左脉或者右脉两边偏侧开始，最后是中间打通。

Kiv321：2024-08-12 16:42

顶礼师父。

1、七月了，想师父能给大伙讲讲关于鬼道众生的事：人间和鬼道是重合在一起，为什么说中元节会放鬼道众生上来，鬼道有阳光吗，如果有，为什么他们的天都是灰蒙蒙的，如果没有，为什么鬼又害怕白天出来，阳光光子会把鬼打散。为什么很多超度都会放在七月份，作用会更大吗？我们该怎么做，对自己和冤亲债主，鬼道众生更好。

Taiguanglin：

kiv321，鬼道和人道是重叠在一起，但是绝大部分鬼处在他们的世界里，来不到我们这个世界，只有少数的鬼是可以在我们人间活动，也可以影响人的。对于那些在人间活动的鬼，他们是怕阳光的，至于一直在鬼道里的那些鬼，他们那边没有阳光，所以也没有什么怕不怕的问题。只有到了人间的鬼，有些是自杀的鬼，或者被放出来的，或

者说也算是一种请假吧，上面有人祭祀的时候，鬼可以上来吃祭祀的饭，这个时候他可以上来。
所以一般情况下，给鬼祭祀都是有晚上祭祀的习俗，都是十一点到十二点这个时候祭祀，把家里门窗都开了，然后摆好祭祀用品，让他进来吃饭再送走，有这个习俗。
中元节这也是中国的传统，在这个期间集中祭祀，因为在人间先形成了这种习惯，七月份集中祭祀，所以下边儿也受影响，他们下边儿的规则也是顺着人间来，就在七月份的时候放出大量的鬼上去吃祭祀的供品，有人间亲人给祭祀的呢，他们可以找亲人们吃。
但是没有亲人的，他们就吃不着了，然后到处游荡，也会试图抢着吃。所以这个时候，寺院里就会办一些超度法会什么的。水陆法会，还有给鬼施食的法会这些，给那些无主的野鬼们也供养他们，至少让他们别惹事这样意思吧。
我们该怎么做对自己和冤亲债主鬼道众生更好？鬼道众生最好是念《地藏经》回向给他们，这样你的亲人如果在鬼道的话，他可以在地府，那个鬼道的世界里也有学校，有亲人给他们念经、做功德的情况下，他才能进入那边学校去学习，然后学习一段时间之后就可以投胎去了，这是最好的方法。
还有转移功德什么？让他们在那边过得好，可以烧一些纸扎的东西，这些的确是有影响的，他们能收到纸扎的东西，但是只针对于自己的亲人来做，对于在家人，我们只要求对自己的亲人来做，不要给那些野鬼们施食，这些往自己家里招不好的阴气的东西是不太好的，你要再想给鬼施食的话，最好去寺院。

2、家里如果有小孩子，多大开始教导他佛法比较合适。

Taiguanglin：

家里有小孩子多大开始，我的建议是成年之前不强迫让他选择什么信仰，但是呢，你的行为会影响他，你平时不吃肉，劝人行善，多放生，这些行为都会影响他，他认为这应该是对的，正确的，这样就可以了。平时有空的话，偶尔讲讲《阿含经》里的一些小孩子能听得懂的小故事，别讲太复杂的，小孩子能听得懂的那些简单的因果故事，让他知道这个世界有因果报应，人和别人相处的时候应该心存善念，能帮助就帮助，有这样的心态就可以了。系统的学习是等基本上都对哲学开始感兴趣的时候才开始教，这是最好的。

偶米大：2024-08-12 11:49

顶礼师父！

本人通常在早上双盘打坐（五至七点，基本是两小时),但有时候打坐快接近一百二十分钟时，突然起了便意，无法忍住，只好下座去上厕所，这样打坐就中断了，无法达到两小时。如果只是疼痛，倒是可以硬熬到一百二十分钟。这种情况发生了很多次，请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

偶米大，打坐两个小时，然后有了便意，这个很正常，大部分人都不是早晨上厕所，然后出门去吗，这个很正常。至于你要不要继续打坐，在寺院里都是一般打坐一个小时或者两个小时之后，然后起来转圈的，转个五分钟十分钟也可以上厕所，禅房里都有这样的规定的。

当然如果你不想起来转圈的，可以一开始就进去靠墙坐，远离中间位置坐，大家都在中间转圈，可以一直坐着也可以起来转圈。它的确是受点影响，但不那么大，五分钟十分钟之内再回来继续坐的话，你这个气的运转还没有完全回到平时状态，所以还可以继续打坐。这个虽然有一点影响，但是没有那么大，可以让气继续运转的。

我个人是晚上可能磕完头洗完澡再吃点水果，基本上就到快八点了吧。

然后是这个时候开始打坐，一般到了九点半到十点之前，会有便感的，应该是尿尿的感觉。
因为刚磕完头之后，喝了水啊吃了水果嘛，然后再回来就可以一直打坐到快凌晨一点、两点，有时候状态好的话就很快就到三四点了，这个是可以做到的。所以最好是打坐前先上厕所，但是打坐过程中间有的话，你上完继续回来坐没有关系，不受太大影响，虽然有那么一点，但是还可以的。就算这么打坐，你的气的运转，因为完全没有打断的话还是可以的，如果超过半小时的话就不好说了。

五颗尘：2024-08-12 10:46
我觉得现在 Taiguanglin 跟之前的 Taiguanglin 并非同一个人，请问是否肯定同一个人？
Taiguanglin：
五颗尘，是不是同一个人？你猜猜看，下边有人说依法不依人，很多人都嘴上说是依法不依人，但是非常关注于我这个人，你就学我的理论看看，对自己有用去学，没用就不用学呗。实修实证，觉得对你没啥帮助，那就不用学实修实证呗，那就学理论，或者说啥也不用学，该干嘛干嘛去呗，谁也没留着你是吧？
团伙诈骗，这个还真不好说，所以你一定要收集好证据，我是光明正大讨饭，讨饭要饭而已，我也没说要饭之后，给你什么利益，没有任何利益的，纯粹是要饭，这个应该不算犯法吧。你觉得诈骗的话，这个好像这种诈骗团伙也是很少有的，谢谢啊，谢谢关注。
对了，“诈骗”这个定义咱们得说清楚啊，我卖了你个假东西，然后要了你一笔钱，这算诈骗是吧，或者说答应给你什么东西，然后要了你一笔钱，这东西没有给，这个也算诈骗，或者说我把十块钱的东西卖了你一千块钱，一百块钱都不算，因为一百块钱那个程度的利润高

的商品有的是，十倍利润高的商品有的是，一百块钱都不能算诈骗，除非是十块钱卖你上千上万的，你可以说是诈骗。
但是呢，我没有什么收费项目，全是免费给的，在这里哪有什么诈骗是吧。你爱给不给，反正你白吃是你的福气，你白拿是你的运气，你不给钱是你的吝啬，没什么大不了的，当然我说你吝啬都是错的，现在的说法是什么呢？给钱是什么情分？不给钱是本分？就是那样吧，你有本分的人，你就做你的有本分的人就可以了，谁跟你要什么了，诈骗啥的。
好了，这类问题以后就不回答了，你爱学就学，不爱学就拉倒，这是第一次在我新开的帖子里有人问，所以我是这么回答的啊。以后不提什么诈骗的事，因为我是白给的，没有什么要不要的事，也不承诺你给了饭钱我能给你什么，我只是口头祝福你，“舍我一顿饭，未来生生世世到解脱为止都不会饿肚子”这么一个祝福而已，口头祝福。是不是这样，我也不好说。你自己掂量掂量看吧。

我在树下：2024-08-12 00:29
师父，是否有方法量化测量经脉的打通程度，像身高体重一样测试一下就出结果。
Taiguanglin：
我在树下，经脉打通程度，这个不是很简单吗？你能双盘两个小时不疼就行了，只要双盘两个小时，坚持下来腿不疼，浑身都不那么疼，但是呢，你坐不住，情绪起来了坐不住，这个和身体是另一回事，身体是身体，情绪是心理层面上的。
有些心理层面上不行，但是身体能达到这个程度的人也有，有些人心理是很静，但是身体痛的实在坐不了了，这肯定是没有通的，所以你就把这两个，一个心理层面上能坚持两个小时，一个是身体层面上两

个小时不动，这样就够了，这也没有什么好量化计算的。

上善若水~~：2024-08-11 15:08
师父，想问一下，我们普通人是不是最好以断恶行善作为保底，再去谈禅修呀？我是这么理解的：
1、因为在家人禅修确实是到欲界定都特别难，更别说初禅了，所以感觉这条路真的很难。
2、我看师父开示说去极乐世界有两条路，一条是禅修功夫达到能分辨情绪，一条是行善积累到的感谢情绪足够多。
所以我的思路是：
1、保证大量行善，每天行善，每天放生救几十条上百条生命，每天帮几十个人戒色，持四戒（酒工作需要可能偶尔要喝一点），念佛思佛保底。
2、然后在这个基础上再修禅，修禅的成绩就随缘。
不知道弟子这样能不能去极乐世界，还请师父开示。
Taiguanglin：
上善若水，你说的基本都对，但是这里好像少了一个发愿的问题，你既然要去极乐世界，你肯定是发愿往生极乐世界的吧。
但是呢，在这之上要有回来度人的这个愿，就是大菩提心，哪怕你先度个你的亲人也好，你要有回来度人的愿的话，这个概率就大幅提高，只是单纯的去了那里就享乐了，不回来了，这个概率会稍微低一点，因为到了那里经过一番修行之后，也可以让你再发愿，回来度人，等你佛理都通了，你还会回来度人的，但是呢，当下就先发愿，我回来度人，这样这个概率就会提高。
其他就是如你所说，先持戒，然后功德福德积攒起来，然后修行尽力地去做。还有我一再说，你要求什么愿，先积福，在工作方面最好是

直接求钱和时间。人最大的福德，第一个是健康，然后是时间，最后是钱。
人要修行得有健康的身体，其次是时间。你就直接向佛菩萨求这个就够了，你不要求什么让你工作顺利啊，升职啊，这些不重要，这些都是后事。先要时间和钱，不管怎么改变，转行也行，升职也行，总之让你先有时间和钱就够了，有了时间就可以好好修行，也可以求让你远离那些违缘，就是不太好的缘分。
逼你喝酒的这些工作，你也可以求佛菩萨让你远离这样的环境，这也是可以的。

观照 0620：2024-08-11 14:56
顶礼 Tai 师父!
师父曾开示，若想针对某事祈求佛菩萨指点或加持，一定要先做功德；我想请问师父，这种情况下做功德后要如何回向？比如，我发愿以持诵《地藏经》XX 部的功德来向佛菩萨祈求让我找到一个好方法令我儿子早开佛智慧，那我每次诵经后要如何回向？
Taiguanglin：
观照 0620，想让儿子早开佛智慧，你只要这个的话，直接回向给你儿子就可以了，也不要管他的冤亲债主之类的，就回向给你儿子，然后希望他早点开佛智慧，这样求够了。不要在中间再绕其他的，什么功德回向给法界众生，这样的话肯定功德是多的，比回向给一个人是多的。但是对当下所求的愿，影响会来得非常慢，所以还是先直接回向给你想求的那个人，希望你儿子早开佛智慧，这就可以了。
还有，念《地藏经》，加上其他的布施行善、放生、助印佛经啊这些功德都来点，因为你光念《地藏经》最大的利益还是你自己得到的，你要让转给别人的话，你多多少少给别人身上做点好事，助印佛经或

者供养三宝，还有放生，就用这些方式也有帮助的，不要只在自己身上努力。

法在：2024-08-11 10:04

顶礼师父！参加了一次三十六小时助念，请问如果往生者提前被接往极乐净土，还需要念满三十六小时吗？感恩师父。

Taiguanglin：

法在，参加了一次三十六小时助念，如果已经去了的话，我不知道你是怎么断定去了的。如果真的旁边有能看的人，法师带着一起做，他说已经去了，已经成功往生了，那可以停止。但是如果还在弥留之际或者说断了气了，一般中阴身有二十四小时嘛，所以这个时候，如果你们不敢肯定他已经去了的话，最好是至少从断气开始念二十四小时，把这个中阴身时间段给念满。

然后觉得还不够，还有四十九天，这个事就交给他们的家人来做就可以了，家人做功德同时念，还有《地藏经》这些都可以，然后再回向，但是一般到了四十九天之后就很难再去极乐世界了。

逍遥梦见沧海：2024-08-10 21:20

还有老大，您说多喝普洱茶，我喝的是比较浓的熟普，但是一天上午下午的喝，再加上吃素，拜佛。很快就饿了，但我又不想吃晚饭，怎么办呢？

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，喝茶之后吃素拜佛很快就饿了，晚上饿了直接打坐就行，打坐坐一会饿的感觉就消失了。我都这样做的。如果你不能打坐的话，那就随你吧，你要吃的话就吃点水果，蔬菜、黄瓜、胡萝卜，这些可以吃点，这些不顶饱的，就稍微饿的感觉消失就可以，后面还

可以继续打坐，该睡觉就睡觉。

阿泽到底要干嘛：2024-08-10 11:12

想问下关于呼吸的问题，十年前说是鼻吸口呼，前阵子怎么又说鼻吸鼻呼了呢

Taiguanglin：

阿泽到底要干嘛，正常的呼吸是鼻子吸鼻子呼，是用鼻子来呼吸的，嘴不是用来呼吸的，但是因为前期专门练腹式呼吸的时候，鼻子的呼气的速度，鼻孔没有那么大，没有嘴这么大，所以你前期有时候就可以用鼻子吸口呼的方式练习，但是呢，前期之后就不要再练这个，尤其是打坐的时候更不要练呼吸，也不要观呼吸啊。

我在打坐吧里刚刚看到一个人说，他按照小乘的法学习观呼吸的法门，然后习惯了，就平时一直观呼吸，然观着观着就上火，然后就习惯之后就停不下来，只要一有空，他就自己进入到那种观呼吸的状态，然后又会开始上火，只能去专注地去做别的什么事才能停止。

所以我的意思是，就不要在呼吸上再专注了，一开始练呼吸的时候，在腹式呼吸练成之前可以，你稍微观一点，或者说鼻子吸口呼这些可以，最初是这个可以，但是稍微练一点，到了一定程度就得马上改成正常的呼吸，不要再管。正常都是鼻子吸鼻子呼的，口呼不能长时间地练，可能会出问题的。

溪林溪林：2024-08-10 08:24

Tai 师父，今天梦中，我给别人用 Tai 师父讲过的法解答疑问。梦里别人是在讨论成佛，我就把 Tai 师父讲的佛是一个一个按顺序成佛的。但是我还没讲完，他们就笑话我，有的听一下就离开了，一边离开一边笑话我，仅留下的那个人也在笑。师父，我还是第一次梦到给别人

讲法。我确实有发愿要传播 Tai 师父讲的佛法。

Taiguanglin：

溪林溪林，感谢你发愿传播，这个别人都说什么我讲的法叫 Tai 法，什么 Tai 学院，什么 Tai 法弟子这样的说法，我个人是并不赞同这种说法的。因为我传的就是大乘佛法，和我的姓没有什么关系，就是大乘佛法，就是发愿、戒行、善行、修行，把这几个做到了。然后平时多做点功德，有事的时候就去直接求佛菩萨，这个就可以了。

你也不用管别人是不是善知识，你也不用管我是不是真假，你只要按照这个方式来做，能得到佛菩萨的直接地指点，从他们那里得到信息，哪怕只要你能得到一次信息的话。信心爆棚，你就感觉到这个世界的确有佛菩萨在照顾着你，这样就够了。以后信心自然而然的就有，你也对自己的修行变得越来越精进，这就可以了。不用什么特别的关注什么 Tai 法之类的好吧？

似水〆流年ゾ： 2024-08-10 00:24

顶礼师父！我有大概三个问题：

1、我剖腹产两次了，身体不太好，又很忙，这辈子还能修行坐禅成功去极乐世界吗？

Taiguanglin：

似水流年，往生极乐和禅定并不是那么完全有关系的，禅定可以提高往生的概率，在弥留之际最后断气的时候让你能专注于一心，专注于观佛思佛，从而提高往生的概率，但是没有禅定功夫的人全部靠念佛也有往生的，所以我说的意思是先有这个往生的大愿，这个要反复地发愿来强化这个愿望，强烈的往生的愿望。

尤其是在死的时候，能专注地想着这个要往生的愿望，想着阿弥陀佛这就够了，然后呢，就全部用功德来堆，打坐这个随缘，当然如果你

的功德福德够了，你身体不太好的这些都可以向佛菩萨求，让他改变你的身体，这是可以做到的。如果你现在还年轻的话还来得及。

2、看师父说您这次传完法就不再来了，记得十年前您好像说过发愿把我们这些信众度完，您回去了不再管我们了吗？

Taiguanglin：

还有第二个问题，我没有明确地说，这次回去就不管了，是肯定会度，但是未来什么时候会度，这个就看未来的事吧，肯定会回来度，不管我度还是谁度，总之会来度的。

但是呢，这一世或者下一世该回去就先回去一趟，然后看后面的安排吧，我的原则是先度帮助我、支持我的人，捣乱的人，破坏我的人，妨碍的人，攻击我的人放到最后度，这是我自己的原则，别人我不管，我是这么来的，因为我们职业要求就有这么个规则，赏罚分明才能带我们这个职业的团队。

3、人类之前真的是恐龙时代吗？如果是的话，那恐龙是怎么灭绝的呢？人类会不会也有灭绝的一天？

Taiguanglin：

然后第三个问题，恐龙灭绝这个，这已经不是佛法了吧，现在不是最流行的说法是小行星撞地球了吗？你就那么看就可以了。人类会不会灭绝一天？肯定有。目前已经写好了一百五十年剧本，从 2000 年开始，到 2150 年，这段剧本都已经写好了，所以这个时间段应该没什么太大的问题。

后面会不会灭亡，这个是交给这个世界的管理员们会写的剧本，那个时候我们就不管了。所以我也不知道他们那个剧本还没出来，尤其是在我们 2000 年之前很长一段时间内，90 年代各种预言都说什么

2000年是最后人类灭亡那种说法，因为那个时候新剧本还没写出来，所以有能力也看不到，有神通也看不到未来。

哈哈哈哈火真多摩尼： 2024-08-09 20:27

顶礼师父。

1、请问师父自性与妄想的关系和水与冰的关系相似吗？

Taiguanglin：

哈哈哈火真多摩尼，自性和妄想，自性是体，妄想是体里产生出来的一个知，可以这么解释吧。

以前十年前的书里也讲过，自性是大银幕，上面的画面是妄想，这个画面是可以随时变的，人们误认为这个画面是自己，所以深陷这个画面当中无法自拔。实际上这个画面都是从没有当中变出来的，所以它会回到没有的状态，最后只剩这个银幕，有大银幕才有上面的画面，先有大银幕，然后才有画面，也就是说先有自性，然后自性当中才能生长出妄想。

但是光有妄想，没有自性，没有这样的状态的，先有自性，然后有妄想，不可能把这个倒过来。自性它可以什么都没有的状态下一直存在，自性里没有妄想状态就叫佛，自性里有了妄想叫菩萨，有了分别心叫罗汉，有了执着叫凡夫。这个理论已经说了无数遍了啊，所以妄想是从自性的载体里生长出来的东西，你可以这么看就行了，这个和水和冰不是这样的类似的关系。

2、请问师父功德有什么作用啊？佛菩萨与师父都是不可思议的，感恩佛菩萨，感恩师父。

Taiguanglin：

功德有什么作用？功德是在佛法上种下的功德，佛法上种下的好事，

就是供养三宝、助印佛经这类事。这类事有功德会保证你未来世还能遇到佛法，你在佛法上做了好事，就能保证未来还能遇到佛法和善知识。

在那哪买的呀：2024-08-09 14:29

顶礼泰师父，第一个问题阴历七月是不是怨亲债主来的更猛烈啊？生完宝宝 1 年内身体都特别痛苦，感恩遇到泰师父，重新读《地藏经》，发愿度与我有缘的三恶道众生。很感恩遇到好的中医也配合针灸治疗，但是治疗过程中，两个月爆瘦十五斤，每天都有不同的痛苦觉受，就像去挖那种情绪一样，我就当菩萨对我的考试，看着…不生嗔恨心，大伏天冷的不行，最近几天走道腿都软，像踩棉花一样，怎么能不那么在乎身体的觉受呢？

Taiguanglin：

在那哪买的呀，你问怎么不在乎身体的觉受，最好的方法是你能长时间地思佛，思念佛，沉浸在这个思佛当中的话，身体的感受可以一时之间想不起来，忘记掉，也可以比这个低一段的就是，专注于某一件事，也可以专注地观佛或者专注地念佛，脑子里继续专注，就像打麻将的人可以憋尿一宿一样，他可以专注到一点的话，就可以暂时忘记身体的痛苦，这是一种方法。

但是你想让身体彻底的变好的话，最好还是按部就班地走，磕头打坐念佛这些慢慢慢慢做起来，然后做功德回向，然后求佛菩萨加持，让你赶紧身体变好，这样就可以了。可能这个事不是那么一两年内，或者说一两个月内能够马上改……。

第二个问题，总是能梦到一个人，是我们已经产生了量子纠缠，还是仅是我个人的妄想？

Taiguanglin：

关于梦境的事，经常梦见同样的梦，如果这个梦不是噩梦，梦里你非常痛苦，这样的话有可能是前世的反应，或者说未来可能发生的不好的事情，提前预知的一种梦。但是不是这类的梦，只是重复做一些看到的一些人，这个很正常，你不用在意，有些人很多细小的梦境都要去在意去研究，这样的话梦更多，烦恼的事也就变得更多。

我们学佛，佛让你做的就是观这个世界或者观这个妄想，而不停留于这个事儿，也就是说不去思考这个事儿，不执着于这个事儿，你梦到就梦到了，想都不用去想，白天起来该干嘛干嘛就可以了。尤其是如果是那种加持的梦，或者说感应殊胜的梦，这个就感觉就完全不一样，一般大部分的梦，起来都会忘掉，很正常这种现象。

近泉居士：2024-08-09 11:33

顶礼 Tai 师父！有修行人在禅定中感知到的无相的佛的光那是什么？是法身吗？您之前说过，阳神也是到阿罗汉之前的过度身体，那么我理解佛菩萨的法身应该是无色无相遍虚空的。但是有时候佛经也说佛放大光明，是不是佛在显现法身的时候以光的形式存在？还是说为了让修行人感知到，以阳神的形体去呈现？

Taiguanglin：

修行人在禅定当中，或者也不能说禅定吧，还没到禅定的程度的时候，就是眼前也会有亮光出现的现象，这个就当幻觉来看就可以了。如果你认为那是无相的光，什么佛光啊，对你的加持，你愿意这么想也好，如果这个不是单纯的光，有形象的话，最好当做幻觉来看最好。

还有佛的加持是会让你在意识层面上可以提高一个境界的，如果说你本来入不了定的人，他加持你的话，说不定你一下就能入定了，短暂地能体验这种状态，所以说不要所有幻觉都往佛身上靠，这也不是什

么正确的认知。
关于法身，法身是虚幻的，完全不存在的，就是在我们认知里，他的意识遍虚空，所以法身的存在是我们凡夫没有办法感知到的，它是就像周围的空气一样，它就一直存在着。
但是我们没有办法感知，除非那个佛菩萨愿意往你身上给你点信息的话，你能感知到，否则在凡夫状态下是没有办法感知到。如果你修到出阳神的状态，他还是身体，阳神也是有光子形成的那种身体，他还不能算是到了无身体的状态，所以他也没有办法彻底感知到。
但是“佛放大光明”这种说法在佛经里经常有，这是一种那个佛存在的时候，佛住世的时候，他的确会放光明的，因为这个世界是有黑暗的世界。这个光明一照过来，那个光明本身就自带加持力，不光是佛，后世修行者当中也有身体会放光的人。
也有这样的记载，禅定修到一定境界之后，夜里打坐，有人看到像火一样的红光，可能应该是修的思情法门，红色的光、粉红色的光是那种参思情的，灰色的光是参疑情的，有人就看到了那种红色的光。
这还是我在韩国时候听见的，韩国也有那样的修行人，然后有人还报警说是着火了，然后消防队还跑到山上来看寺院，结果没啥事，因为每天都有人在那里打坐。后来消防队来过两三次之后呢，那个禅师以后打坐的时候就不在寺院里，而是跑到深山上，一般外人看不见的地方去打坐去了。
还有佛菩萨在你定中进来，他不会是以你能看得见得光的形式出现的。如果你还认为佛菩萨是有身体的话，他可能会以这种形式出现，但是你已经知道佛菩萨是意识遍虚空的，无色无相的状态的话，佛菩萨他要给你信息的话，直接往你脑子里输入信息。
这个信息可能是用语言输入的，但是它不是声音，所以你也说不上那个声音是高啊，声音低啊，是男生啊，女生啊，你也说不上，但是你

知道它是一种用文字组成的语言，甚至还有语气，可能是你认识的人的语气，但是它没有声音，佛菩萨以这种形式往你脑子里直接输入信息的。当然他也是不会让你看到什么的，正常情况下，但凡让你看到了，有形象，那可能要么是你自己认为佛菩萨还有形象，要么他可能不是佛菩萨。

尸体同志：2024-08-09 11:14

师父！

《大乘离文字普光明藏经》上说受持此经决定生清净佛土，临终定得亲见阿弥陀佛和菩萨大众而现在前。是否靠谱？能否作为每日功课？

Taiguanglin：

尸体同志，念经、念佛、念咒，这些都是灭文字妄想的修行，所以你可以把它作为功课来做。至于每天念一遍《大乘离文字普光明藏经》之后能不能去极乐世界，这得看你后面的修为有没有到那个往生的程度，信、愿、行看这个标准，而不是你说念了这个佛经多少遍就可以去极乐世界，不是按照这个来算的，而是按照你的修为，或者你的信愿行，以这个来标准看的。

内道者：2024-08-09 10:02

师父，昨天去盲人按摩店里面按摩，因为肩颈太疼了。按摩师说我腰肌劳损，久坐，所以腰肌劳损，酸胀痛，然后肩颈头也是一定程度的疼痛。我每日都练习打坐，双盘，我是什么原因，哪里没有训练好，导致的这个问题？

Taiguanglin：

内道者，你练习打坐双盘，然后腰肌劳损酸胀痛是正常的，但是一般打坐是坐不到腰肌劳损的程度，打坐是会让身体越来越放松的，所以

不可能劳损。如果你打坐劳损了，那肯定是哪里出问题了，你坐的姿势不对，或者你在上班的时候一直坐椅子，是那个原因，而不是打坐的原因。

如果你一天打坐两个小时，哪怕是一个小时，分两次来打坐，坚持坐到身体处到稍微比普通人要放松的情况下，腰肌劳损这个事不太可能出现。所以你就按下边说的加点动功磕头，然后坚持打坐，还有念经念咒，还有腹式呼吸练好没有，呼吸很重要的，先把呼吸练好，然后磕头打坐，这样就可以了。

隆平 123456789：2024-08-09 09:57

顶礼师父：请问佛祖是有三个孩子吗，其中善星比丘是佛祖的孩子吗？

Taiguanglin：

隆平 1234567，佛有几个孩子，有两种说法，有一种说法是只有一个罗睺罗一个儿子，还有一种说法是有三个孩子，其中一个还下了地狱，也有这样说法，你可以把它当做故事来看。

我在这次讲经里说过啊，佛经里有很多故事，你不要拿这个故事当做义理来研究，故事就是故事而已，佛就算有三个孩子又怎么样，一个孩子又怎么样，至少罗睺罗是有名的啊，这个人是肯定有过的，他是十大弟子之一嘛，还有两个当中，一个说是成阿罗汉，还有一个是下地狱的，下地狱的这个家伙不听话，经常攻击佛祖，当面攻击背后攻击各种攻击，也有这样的。亲生儿子啊，不知道这是不是真的啊，我也不好说，这种故事吧，你就当故事来看就可以了。

乐回净土：2024-08-09 09:55

师父，目前降魔坐能坚持坐到一百分钟，但是坐的过程中以及最后十

多分钟，会出现胸口、膻中穴那一片塌着呼吸受阻、喘不上气来的感觉，特别是在快下坐前那几分钟时比较强烈，盼师父慈悲解答原因和对治方法？

Taiguanglin：

乐回净土，打坐到一定程度，气通到哪里，哪个地方没有通，哪个穴位不通，那里就会痛起来的。所以你一百分钟的膻中痛，那说明你的这个穴位不通，那怎么办呢？一种是坚持打坐，痛的时候硬忍，坚持硬冲过去，大部分都会选择这个方法的。

还有一种方法是用动功来加速，用磕头或者站桩之类的方法，还有中间膻中这边堵了下不去的话，你可以用观丹田的方式把它用意念往下引，这个也是可以的，但是不能一直用观丹田的修法，这个坏处我也前面已经都说过了，你可以一开始通这个穴位的时候先用一用，以后再说吧，然后过去了就不用再修那种观丹田的法门了。

隆平 123456789： 2024-08-09 09:54

请问师父，龙女是咋一下成佛的，末学想不懂。

Taiguanglin：

隆平 1234567，我认为龙女本来就是佛，她就是故意演给大家看的，就想让学佛的人们知道，女人也可以成佛，或者说女人也可以修行，这个观念吧，实际上按照佛说的那个法，女人是不能直接成佛的，女人叫五障身，男人叫七宝体，五障身其中就有一个不能直接成佛，有这样的说法。

但是大乘经典里，为了破这种执念，又说女人可以修行，甚至说龙女这个故事里，她一下子成佛这样的说法也有的，但是呢，我建议你把它当做故事来看，要一个人成佛的话，一个是妄想要全部消灭尽，然后就是业要全部消业，完成这个标准就行。

宝藏遁甲： 2024-08-09 09:41

请问师父，门牙左旁的一颗牙掉了，是种植假牙还是打坐后让它重生牙？

Taiguanglin：

宝藏遁甲，这个牙掉了，要种植假牙还是打坐？种植是怎么种植的？是不是给骨头里打螺丝，这个是我不建议的，因为你往这个骨头里打螺丝打坐的时候它会疼的，打坐到一定程度之后，可能九十分钟一百二十分钟这个时间段开始修复骨头的阶段，到了这里，骨头里装的任何东西都会开始疼起来的，尤其是金属这种东西，拔不出来东西硬装到骨头里的话，它会疼很疼，有可能有些人就过不去这个坎。

所以我是不建议往骨头里打什么东西进去的，也不建议往身体里边乱装什么东西，任何东西打坐的时候都会受到一定影响的，除非你能真的是有大愿啦，甚至什么勇猛精进，毫不顾忌这些直接跳过身体的感觉这个程度才行。

至于这个牙重生啊，在以前古人留下的那个地藏菩萨感应录这些地方能找到这样的说法，也有其他菩萨的感应录里，说牙都没的人，精进修行后牙都长出来了，也有这样的，也有的是头发都没的人，掉头发的人修行之后头发又长出来了，有这样的故事。

但是我们修行，这个肉身迟早是要坏掉的，他只要不影响正常生活，也差不多了，也就不需要在牙上用功，除非你愿意为这个做大量功德之后回向，然后再求佛菩萨让你重生、重新长牙，但是这个本身就已经违背了佛理，因为佛是让你舍弃身体，放下身体的，不是让你的身体变得更美好或者恢复青春这些，所以不一定能成。

依一卓玛： 2024-08-09 09:41

顶礼师父。
1、师父讲的我都相信，去极乐世界是佛力加持的，那么我们这样按照师父大愿、戒行善行修行，但是并没有精进修行，能坚信自己一定去极乐世界吗？
Taiguanglin：
依一卓玛，有大愿戒行善行修行，但是并没有精进修行，能坚信自己一定去极乐世界吗？你有这样的疑问的时候，你已经不坚信自己能去了，所以才有这样的疑问。那你精进修行就可以了吧，你为什么不精进修行呢，只要精进到佛菩萨提前都告诉你，你会去极乐世界的，再告诉你什么时候会死，这样不是一下子就有信心了嘛？是不是？
所以说修行是没有什么太多的捷径可说的，你用多少功就最后能拿出多少的成绩来，在死的时候你就能做到多么地专注，尤其是往生这个事上，你要心心念念和阿弥陀佛要产生感应，一直念着他，这样能提高去的可能性。
平时的修行越精进，到时候你的人就更有机会去极乐世界，所以我从一个讲法者的身份来说，我不能说你只要有大愿戒行善行修行，哪怕不精进修行也能去极乐世界。我是没有办法说这样的话的，你一定要站在我的立场上也考虑考虑，我只能是以劝大家精进的立场上说的，你能精进多少就精进多少，最后尽人事听天命，能不能去就得看最后的结果了，你平时够努力的话应该能去，平时没有那么精进，你都产生了这样的问题的话就可能去不了吧。

2、按照师父讲的修行，死后需要超度吗？超度能到极乐世界吗？
Taiguanglin：
然后第二个问题死后需要超度吗？这个看是什么人，一个是死者，他的修为怎么样，他自己直接能去的就不需要超度。还有活人给死人念

经，在快死的时候给他助念，可以提高去极乐世界的概率，但是他已经跌落到鬼道了，那只能做到送到人。也就是说超度鬼的话，最多也就是能把鬼送到人间投胎。
因为天道是有门槛的，是不能杀生吃肉，没有这个习气才能去天道。鬼道的众生他一下子跳过人道，直接去天道，这个有些法师或者密宗那边说有这样的非常强地超度能力的说法，但是我个人是不相信这种程度的，最多能把一个鬼送到人间重新投胎，这就已经很不错了。
至于靠超度去极乐世界，这是不太可能，我不相信有这样的情况，最多也是在死的时候助念，实际上助念是就是这个助的意思吧，他自己要有去的意愿的情况下，旁边的人帮助推一把，是这个意思，而不是旁边的人直接（为）主力把他送去极乐世界。
我们助念的人都不知道自己死后能不能去极乐世界呢，还怎么可能要靠助念把他给送到极乐世界。全靠这个送的力量是没有办法做到百分百送去的，只能是提高一些概率而已。所以超度到极乐世界这个说法我是不认同的，你最多能超度到人道，助念也可以提高去的概率，但是呢，也得看他自己的程度，自己的意愿，还是自己的修为占更大的比例。

3、佛经很多是讲给菩萨阿罗汉的法，但是很多人当做凡夫修行的版本，以至于在修持无相无我，很多进入断灭空，深信死后去极乐世界就可以直接成佛，这样的道友根深蒂固，能否解脱呢？
Taiguanglin：
第三个问题，深信死后去极乐世界就可以直接成佛，这个倒没什么，不是说这种理论对，而是你先去了极乐世界，到那里再学，你就知道你没有办法直接成佛，但是已经去了嘛，去了之后再学就可以了。理论不全的可以学过来。

还有进入断灭空，这才是问题，有很多人的确凡事都说这个空，那个空，然后就打坐的时候一直处在一种懵的状态，就觉得自己很了不得，这也是一种理论上欠缺的人才做到的，能否解脱呢？那肯定解脱不了，你都说了这个是错误的修法，那怎么可能解脱呢？
根深蒂固，能否解脱？这辈子肯定是解脱不了，除非是遇到善知识之后才能把他说服转过来，这样有可能，但前提还是他的智慧和福德支撑才行。

---

zhugewuyue：2024-08-09 09:29
师父，您在义理和答疑中是说想办法到极乐世界，但我感觉自己跟地藏菩萨有缘，平时也都是念地藏菩萨名号。需要改成念阿弥陀佛吗？
Taiguanglin：
zhugewuyue，新的书里专门讲了这个问题，一定要先选好自己要去的世界。地藏菩萨也好，阿弥陀佛的极乐世界也好，还有兜率宫的弥勒菩萨处也好，都要选好了，然后去专注地修该菩萨的法门，或者平时多念他的名字，去念那个名号，这样心心念念和他相互感应，最后能去那里，这个是很重要的，你平时没有想好的话，到死的时候说不定就被其他妄想给牵住。
那你现在问这个，你觉得你和地藏菩萨有缘，那你是愿意去地藏菩萨那里呢，还是去阿弥陀佛那里呢？你愿意去阿弥陀佛那里，你想去极乐世界呢，那就念阿弥陀佛，你愿意去地藏菩萨那里，你念地藏菩萨这就可以了。

法号明灯：2024-08-09 09:28
师父。
1、修行的前几年是比较痛苦难熬的阶段吗？修心真的难熬，在生活

最最艰难的时候，我如何能更有效地接收到佛菩萨的加持，除了平日的正常修行，磕头，打坐，念佛！人在最痛苦的时候如坠地狱，功力浅的没有招架之力了！就是硬熬对吗？

Taiguanglin：

法号明灯，我这次讲法重点是发愿，业力不敌愿力，有这样的说法吧，你看《地藏经》里地藏菩萨一发愿，她的母亲就马上从地狱里超拔出来了，有这样的故事吧，所以说你现在觉得很痛苦的话，就只能以发愿的方式提高自己的承受能力或者各种心态都能有所提高。

其次多做功德，多做功德给其他众生，更多的好的情绪来影响你，这样可以抵消掉一部分你的冤亲债主的那些不好的情绪，让你可以提高承受的能力或者心态都有所变化的。一个是发愿，一个是行善，这两者你都没有提到，你只说磕头打坐念佛，并没有说这两个，其实这个很重要的，发愿是非常重要的，有愿和无愿不一样。

2、命运除了主要的业力牵引，有没有可能对修行人多增加苦难，以修心的目的！

Taiguanglin：

还有命运除了主要的业力牵引，有没有可能对修行人多增加苦难？对于凡夫来说，你光是本来自己所造的恶业带来的恶报，这就够可以的，佛菩萨不会再给你制造什么难题来考验你，磨练你，这都没必要。光是自己自带的那些恶报就可以够磨练自己了，还需要什么佛菩萨增加新的难题。

只有再来人，有必要的时候会加一点东西，加一点题目让你去历练，这个是命运之外的，对凡夫来说都是命运已经有的，或者说你的业力，无始以来的所有业当中，已经有的那些苦难稍微那么多拿出一点点，也就让你可以说够吃一壶，肯定是在不死的情况下能让你锻炼一段时

间。

逍遥梦见沧海：2024-08-09 09:19

老大，有几个问题……

1、刚刚七月读《地藏经》，午休被鬼压床了，一个手拉我，之前都是念佛对治，效果很慢，感觉没用……这次就念大悲咒，念了两句，就缓解了！心里一开始想用大悲咒灭杀他们……感觉不好，就起意用大悲咒超度他们。

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，咒语是和背后的那位大神相连接的，所以你念大悲咒就是和观音菩萨连接，大悲咒你看《大悲心陀罗尼经》里说了念这个咒都有什么功效，所以咒语是也有它的特殊功效的，大悲咒有那个反击诅咒者的这种功效，也可以吓退那些不怀好意的那些鬼的功效。

2、为何大悲咒比念佛有效果？持大悲咒的正确心态是啥，灭杀肯定不行吧。

Taiguanglin：

但是念佛号他没有明确的这么说，念阿弥陀佛没有明确的说有这种反击啊，攻击啊，驱逐这些功效他没有说的。但是大悲咒是有这个功效，你可以去看《大悲心陀罗尼经》，看看就知道了，还有呢，这个心态肯定是以超度他们的心态，或者说未来要度他们的心态，这是最好的心态。

3、盆骨前倾怎么办，感觉打坐和磕头加重症状了，降魔坐后右腰有些酸，但吉祥座右膝盖还不能碰地。

Taiguanglin：

骨盆前倾怎么办？你现在应该是初学吧，应该初学打坐坚持不了一个小时的情况下，最好是把屁股后边稍微垫高一点，这样会稍微舒服一点，这个翘起来的腿也能稍微着地一点，往下压一压，这个就不要太着急了，正常的磕头打坐就行。骨盆前倾这个问题，只要磕头坚持到一定程度，它就能掰回来，它好像不是那么严重的问题，因为骨盆后倾的也有人，这种后倾比前倾更难办，因为后倾是有点掰起来有点难，前倾是人的正常姿势下它自己也会往后，打坐正常姿势的情况下也会让它慢慢恢复的。

4、降魔座的时候右手在上很舒服，吉祥座难道不应该左手在上吗，不然放在两个脚后跟中间很别扭……？

Taiguanglin：

这个手印的问题，三昧印都是右手上放上的，没有说左手放上的，但是对一个初学来说，不管左手上还是右手上都无所谓，因为你坚持不了那么长时间，也没有什么影响，而且我到现在从来没听说过，左手上或者右手上带来不好的影响的说法。手只要扣在一起，叠在一起的话，气就会通起来的。所以右手上左手上，我并不是那么很肯定的说左手上是错的，你愿意怎么放就怎么放，前期都没什么关系。

5、看寺院的师父们都打绑腿，这个也有助于修行、打坐吗？

感恩师父

Taiguanglin：

打绑腿也一样，你愿意绑就可以，不愿意就拉倒，这个的确有点效果，但是在寺院是为了打坐的时候不影响他人，你不能老是动来动去，或者中间坚持不了就要起来，所以很多人是打绑腿，然后坚持很长时间。

采薇 98：2024-08-09 09:07

师父，因为孩子上学要搬家，我原来供在家里的佛像能请到新搬的地方吗？有没有什么要注意的？

Taiguanglin：

采薇 98，孩子上学搬家，家里的佛像有没有……？这个搬的时候通常是用红色的布盖住佛像，然后搬之前先上供品上香，然后跟佛菩萨说我要请您搬家了，心里这么说一下，然后盖上红布带出去，放到新的位置之后，再摆好供品之后揭开红布，就有这么个仪式的，当然对在家人来说，你愿意守就守，都无所谓了，我是不那么在意这些仪轨的。

精致宠物工作室 15829603868:

师父好！最近才有幸结缘师父的《坐禅》的开示。先从《地藏经》开始念起，里面有很多佛陀和诸佛菩萨的这样的对话：是人只要念诵经典，或者临终前，瞻仰，供养，赞叹，或者一句一偈长生天上，永不堕恶道，即使生前造五间罪也能悉皆消灭等等。那么，您在《坐禅》里面有讲到，我们如果不能断肉的话，即使做了很多的善法也最多下世投生为人。像《地藏经》里面多次强调：只修少善根，乃至一毛一尘，一沙一滴都能百千生中受上妙乐！请师父慈悲解惑。

Taiguanglin：

精致宠物工作室，佛经里说，只要有人念诵经典，或者临终前瞻仰供养赞叹，或者一句一偈者长生天上永不堕恶道。在这里他并没有说个人的习气问题，习气就是个人的意愿，在死后在中阴身那个阶段或者投胎那个阶段，是你的习气产生很大的作用的。

你有吃肉的习气的话，你会被自己的习气牵着下到人间来，你自己没有吃肉的习气的情况下，你才可能上到天界的，不是什么功德不够的

问题，而是你的习气把你拖下来的，就像你看到一个羊肉串店，你就想进去吃，不可能一个爱吃羊肉串的人前面就有个羊肉串店你就不进去了，你就直接跑到别的店吃素去了，有这可能吗？
只在中阴身状态下，人是几乎没有思考能力的，就是全跟着习气走，就好像在梦境里，大家都做过梦，你的修为没到一定程度，你都不知道自己在做梦，你也没有办法在梦里好好思考，大部分情况下都是在梦里随着境界一起转的。
实际上中阴身状态也是这样的，就是被自己的习气拖着走，所以很多时候就看到一些亮光，然后就去投胎，之后就发现那不是人的胎，而是动物的胎。就一个亮光很漂亮，他就进去了，那就不是人胎，是动物的胎，这样的情况很多，所以佛经啊，你仔细斟酌的话，它也没有错，但是呢，乍看起来还是有很多夸张的地方。还有这个罪可以悉皆消灭，这个也是，恶有恶报，善有善报。
《地藏经》里佛都说了定业不可转是吧？定业不可转，已经造的恶业是肯定有果报会出现的，但是后面《地藏经》里又说灭定业真言，还有观音菩萨也有个咒，是灭罪真言吧，也有这个咒，所以可以说，佛一边说这样，也一边说那样，是一种不让你执着于一种说法的这种讲法的方式吧，让你知道执着于这个说法也不对，执着于那个说法也不对，让你放下这个执着的意思，你这么理解就可以了。
作为我们普通人来说，还是按部就班的按要求来，先断肉，还有行善积德，还有平时精进修行，把这个都做到了，然后求去天界也好，去极世界也好，用这个全部及格的形态求去最好，而不是看到某些佛经里，说是念这部佛经有多大的功德，就可以马上升天界这种说法之后，以为念几遍佛经就可以真的去天界，这个是有点过分地奢望吧，不太可能了。
如果你是遇到佛啦，现实里听到他讲法，得到他的加持的话，还有那

么一点可能性。除此之外光看佛经是不太可能的，所以现在很多小乘人攻击大乘佛经，因为大乘佛经说的乍听起来的确很夸张，所以我劝人还是脚踏实地修行。

S N Z Y L G:

Tai 师父好。

1、近期稳定一天一座两小时，状态好时到过几次三小时。 但大多数坐中都能稳定感受到先是头上类似触电的感觉，还有些发痒，然后扩散舒展开，头筋膜更加放松。然后下腹部丹田，连同会阴也会感觉到类似触电感觉，其他部位触电感觉不明显。有时不打坐，临睡觉前，也有头部触电的感觉。目前没有稳定达到三小时以上，为什么会稳定感受到类似身体二次升级的感觉？

Taiguanglin：

SNZYLG，我讲法是针对大众来说的，普遍大众平均值，所以三个小时以上身体会发生变化，但是有些人身体底子好，就有可能提前来，这个很正常嘛，有些人是从小，小学中学就开始打坐的，所以他都没有经历双盘，单盘就可以进入禅定境界，因为小时候身体都很通的状态下就开始打坐，就单盘就能进入。

我们到了长大后开始打坐的话，就得靠双盘来打通身体才慢慢能进入。这里有这样的人的，有些人就是结婚前就已经可以，在结婚年龄之前，就已经到了可以进入初禅状态的人，后来说是结婚之后，有了性生活之后，射一次就有一段时间就进不了，然后又好好积攒一下，就能进入，我听过这样的人。所以我们讲法都是针对于大众来说的，并不是针对于每个人。

2、入静后期，后半个小时感觉身体和意识，持续地不断下沉，持续

半个多小时，直到下坐。目前离初禅标准还很远，为什么也会有这样的感觉？

Taiguanglin：

你这个说法，你觉得你的身体底子很好，所以在三个小时之前，就开始有点进入初禅的那种感觉。

还有，哪怕是淫欲没有灭尽的情况下，你的身体已经到了差不多的条件的话，还是有类似进入禅定的那种感觉。但是佛也说了，就是淫欲没有灭尽的情况下，尘不可出嘛，哪怕修禅那也是用欲望的身体来修的禅定，那不是真的禅定，应该有这样的说法，佛经里具体说法我有点想不起来了，但是呢，他说这种带着欲望修禅定，他最终是得不到正果的，有这个说法。

觉萌：

Tai 师父好，拜占察忏拜了大概一年，中间有断过，前几天做梦梦见身体上有两条小蛇，离开了，它们离开的时候好像还很快乐，我在梦里看到它们也没有害怕(现实中有点怕蛇)，请问这个梦和拜忏有关系吗?

Taiguanglin：

觉萌，你愿意把这种梦境当成殊胜的感应来看，那也无可厚非，很正常，觉得因此信心倍增了，那也很好，但是如果真的是冤亲债主离开的话，你的身体会有改变的。尤其是那种阴性的你说的这种蛇，那种冤亲债主在身体里的人会有点冷，平时会经常感到冷，但是一离开马上就感觉不一样了，扛冻了，比以前不那么怕，而且还有以前经常感冒啊，消瘦，小的磕碰经常出现啦，这种事都会消失。

所以如果是真的是冤亲债主离开的话，你是明显能感觉到的，后面的生活上。如果没有的话，你就当个普通的梦境来理解，或者说殊胜的

感应来接受也可以。

慧 光:

师父吉祥。有位师兄想请教您，让我帮忙问的，问题如下。

1、请问一念不生后冒出的无明种子是什么种子？是否能被意识觉知到？这种无明种子与无明惑、尘沙惑有什么区别？

Taiguanglin：

慧光，你说的这些问题，我都听不懂他在问的什么，你让他先看十年前的那本书，还有这次马上要出来的第二本书，用我们能理解的话来说好不好？不要拿这种稀奇古怪的问，什么一念不生后冒出的无明种子什么种子，一念不生了还能冒出无明种子吗？一念不生，那不是已经成佛了吗？

或者说你把“念”作为文字妄想来看的话，还能冒出什么种子，无明种子，那就到了觉知的状态吧，就是用分别心来观察呗。是否能被意识觉知到，那个能觉知的意识是不是妄想和合而成的，也不好说吧，这种无明种子以无明惑尘沙惑这些，有些是小乘理论里出来的，而且更多的是，这种稀奇古怪的名词都是佛入灭之后，后来后世人的经，后世人写的论和书里，把复杂的问题又变得更加复杂，甚至把简单的问题变得复杂，增加这么多的名词来说的。

我对这些说法是很看不惯的，你就直接用我们能理解的话来说就可以了。

2、一念不生破了本参，是否是断了分段生死，无明种子冒出来，是否是未断变异生死？两段生死的次第是怎样的？ 感恩师父。

Taiguanglin：

一念不生破了本参，本参又是什么？你是怎么理解什么是本参的？是

否断了分段生死？什么是分段生死？这回讲过了。无明种子冒出来，是否是未断变异生死？什么是变异生死？分段生死，你就先把这个理论给讲讲，讲给我看看两段生死的次第是什么？我是不按照他们的理论来讲的，你就问问他们爱怎么问就怎么问，我也不想拿这个对照。

慢慢:

顶礼师父，请问对他的思念无法控制，导致什么也不想做了，是欠了对方情债吗？

Taiguanglin：

慢慢，思念无法控制，导致什么也不想做了，是欠了对方情债吗？也可以那么说吧，因为你也曾经做了让他思念你的事儿，这回轮到该你思念了。

我在贴吧上看到，有人因为发愿之后，把这个痛苦的不好的这种思念，也不能说是不好的思念，总之把这种痛苦的情绪给度过去了。你就是发愿度那个人之后呢，然后这种思念，这种痛苦的情绪慢慢就过去了，有人这么说的啊，是他的亲身经历，我也相信。因为人人都有这种思念的情绪，也有过这种谈恋爱，所以发愿是最好解决方法，你愿意度他这个就最好了，最容易解决这个问题。

毛麈水:

师父吉祥，关于断淫欲修行，修行人能否一生之中尽灭淫欲？ 正常人是异性相吸同性相拒，男人对美女身体的诱惑，修行人能克服，但心里是不抗拒吧，但淫欲全破灭之后能对同性不抗拒吗？ 男女之事味同嚼蜡，但是男男呢？ 很难想像去湿吻一个同性（同性戀除外）。如果理论上说味同嚼蜡的话，不喜欢也不抗拒吧！ 另一方面;对于色相美丑的喜恶，是否也跟淫欲有关系？ 请师父为我等说。

Taiguanglin：
毛尘水，修行到一定程度，就会把淫欲的种子翻出来，会有一段时间处在非常痛苦的阶段，淫欲一直一直升起，有这样的阶段。过了这个淫欲种子翻出来的阶段之后，有可能又会翻出来异性的淫欲，就是说你是男的，但是在那个淫欲里就是有同性恋的欲望会出现，或者说把你想象成女性，然后有那种欲望也会出现的。就是异性的，你是男的也会出现女性的欲望，甚至你都能感受到女性的性快感，也有这样的事情的。
所以因为我们无始以来的不断地轮回当中，当过女人当过男人，什么都当过的，动物也当过的，所以淫欲都有，不同的淫欲种类都有，都潜藏在意识里，所以到了一定程度它都会翻出来。所以在这种状态下也谈不上什么抗拒不抗拒，但是从佛理上来说，喜欢也是执着，讨厌也是执着，所以说一个真正没有淫欲的人，到了自己该消业的时候，有必要行淫、做爱来消业的时候呢，也会做，也可以正常做的。
但是呢，完全没有淫欲的人要想做的话，就得费脑子去专注于那个事儿上，这个是很累的事情，而且泄了之后，有那么一段时间，身体状态不太好，想入定都有点难，也有这样的情况，所以尽量都不是很想做的，能不做就不做。
对于色相美丑的喜恶是否也跟淫欲有关系？这个喜欢色相美丑和淫欲是没有什么关系的，淫欲炽盛的人，佛经里说的不择禽兽的，跟这个色相都没啥关系。
没有淫欲的情况下，也愿意看美女看帅哥，这个是很正常的，因为看是从眼根产生的执着，淫欲主要是触觉，这个你能理解吧？淫欲主要是触觉，视觉、味觉、嗅觉都有点，但是触觉是最主要的。
所以这个淫欲灭了，就是说你触觉方面这个执着心诉求少了没有了，但是眼根层面上的这个诉求还有，所以喜欢看美女这个状态还是有的，

所以你把这个淫欲和色相应该是分开来看，美丑、淫欲这才是正确的观点。

HG:

师父吉祥，现阶段思佛的感觉已不再浓烈的无处安放，目前感受是心里思念阿弥陀佛时，觉得佛的心里也有我，就像盼望回家的孩子，用光摄受着我们！貌似呼吸就是一种相应和相念。请教师父，这样思佛是对的嘛。

Taiguanglin：

HG，你说的思佛应该是对的，细微的感受，细微的思念一直存在，细细的一直不停地平时行住坐卧之间跟别人交流之间都可以，这个情绪都可以一直带着的，可以做到这个程度就可以了。

我觉得你说的这个思佛应该是比普通人刚开始做的好一点，但是还没有到那种细微的情绪一直抓着不放的那个程度，只能说是还有点，它也有断断续续，或者说有一种新的更复杂的情绪会升起来，你又说那个用光摄受着我们啦，就像盼望回家的孩子这些想法，到了后面这些想法也都会消失的，这样才对。

Elaine:

师父好，请问家里堆积的旧的佛教刊物（杂志，报纸类的，或宣传品）可否先内心向佛菩萨说明 ，然后进行回收处理？因为居住环境不方便焚烧，也不想麻烦寺院处理。

Taiguanglin：

Elaine 这个佛教刊物什么的，你就直接卖给废品也行，这个杂志报纸类或者宣传品，这个直接卖给收废品的人就够了，这个无关紧要的，你心里想想就可以。如果有人愿意拿走的话就免费结缘，这种愿意拿

走的人，有的话你就送给人就更好，但是没有的话，你就卖给收废品的人就够了。但是佛经这些最好是交给寺院或者跟佛菩萨说之后可以烧掉。

催眠师思华:

师父吉祥！师父，怎么理解寺院里永久性认供佛像呢？最大的疑惑是在“永久”这里。恳请师父开示。例如：东莞石碣袁崇焕公园里的三宝寺之前是另外一位法师在管理，2023 年更换法人法师后就全部重新认供。我有朋友和客户通过我在这儿认供了几尊佛像，功德金对于一般人来说不算小。我是中间传达的人，会有担忧自己的理解不如法然后再误导传达给其他人。

Taiguanglin：

催眠师思华，你的意思是有人收了永久性认供佛像的钱之后，换了人他走了，然后新人来继续把原来的已经写了名字，上供的那些个佛像全给把名字给拆了，重新再收钱，再说是永久认供，是这个意思吧？这里你想问的是什么？其实啊，你在寺院里做的所有功德这个钱，最后要么是用在修建寺院或者寺院的正常运作当中，要么就是用在僧人的生活当中，就这两个用途是吧，这个没有疑问吧。

所以你说永久性供佛，这个钱可能是一部分用来塑了那个小佛像，还有一部分就是那个人用了。他说好这个佛像是永久性供的，但是因为换了人，然后这个佛像永久的名字给取消掉了，重新再收钱，再贴新的名字上去，这是没有办法的情况，因为这个寺院本身就不是他的，他只是为了收钱做这个事儿，不得不以永久这个名字来收钱而已，我个人是这样想的，你既然花这个钱了，就不要再追求永久这个词儿了。世界上没有永久的东西，你花这个钱你就当是供养这个寺院，这个寺院里的僧人，这就够了。你不要把你花这个钱贴了名字，这个佛像当

做是你的来理解，把他一直杵在那，这叫取相。我们前面讲过执、取、见，见相取相执相这三个境界。我们做布施就不要要求取相，不要对对方提出这么要求，也不要试图控制对方，这叫执相啊，以这个心态来做布施就行。

你这个钱要么用在这个寺院的日常管理修建啊这些，要么就用在那个人的生活上，现在他走了，新的人过来还继续需要钱来生活，还有扩充火电啊什么的，他需要钱，那你就正常布施帮助这个事儿就可以，不要再求什么永久的佛像这个事，你就这么传达给他就可以了。有可能换人之后，这个永久的名字又会被取消掉，然后又可以换新人的名字，你直接告诉他，有可能这种现象都会出现，这样就可以了吧。

躺平少年:

Tai 师父好。

我比较闲。每天自己放生一百元。或者每月把这三千给别人，替我一次性放生。请问师父，这两种放生方式，对于我，哪种更合适？

Taiguanglin：

躺平少年，这个问题我以前也讲过啊，你要是每天都能放生，或者每星期都可以放生的话，那就这样多次放生，因为每次放生的时候你都会升起一次善心或者慈悲心吧，如果你只是一个月放一次，把钱都积攒下来，一个月还是交给别人来放，这样的话，你自己生起慈悲心的次数就少了，我是这么看的，但是如果你是每天自己放生，每天自己放生又费时间的话，主要是时间还有体力，你得跑出去吧，去河边吧，这些花时间花体力，觉得这个时间用来打坐或者念佛念经更好，你可以交给别人去放生，这样可以吧？

无明萤火:

顶礼师父。南传对于业的运作的解释，好像并没有考虑被作用一方的妄想分别执着对于整个业的影响，不能解释为何供养辟支佛一顿饭就能往生天界享福。观察生活，我发现施与他人的一个善恶言行，落实到不同的人身上，表现出的感受、反应是有差异的。
那么说同样的一个善恶言行，对不同心性的人施与，最终的业报结果也会不同？ 另外，我发现吃了盐分多的食物之后，尤其是特别咸的那种（例如螺蛳粉里面的蔬菜料包），大概一小时左右就会肾痛，这时应该怎么处理好呢？还是忍一忍过去算了？感恩师父。
Taiguanglin：
无名萤火。关于布施功德的比较，在新书里我专门讲过一篇，等看新书吧，可能现在已经快校对完了，很快就会出来了。
还有吃食盐，就是吃的咸了，然后肾疼，这个是怎么说有点肾炎吧，或者说肾功能不太好的人吃盐会肾疼，这个很正常。
还有修行到一定境界的话，就不能再吃很咸的东西，要尽量减少食盐的摄取，因为食盐的确对肾脏和整个身体机能都产生负担，还有让血压升高，所以还是少吃点比较好。你已经吃了很多盐，那你最好是多喝水多撒尿这样化解一下，就只能这样了，以后尽量少吃就行。

薛祖宜:
师父早安，请问假设那一次静坐的经验容许我说一次其中的 3 部份。
1 、明明在现实中你是男身但在静坐中，你是没有性别的（法相中心一点不可说）那意思你必定是阿罗汉以上的吗？是这样观察级数的吗？
Taiguanglin：
薛祖宜，你说的我都看了两三遍，我大概明白你在说什么意思。在静坐中感受不到性别，只要到了初禅没有淫欲的状态下，初禅天开始就

众生是没有男女之别的，所以不能因为没有性别，就说你已经修到阿罗汉的境界，或者可能前世是阿罗汉，这个就有点过早的定论了，最多也就是初禅而已，没有性别的状态下。

2、弥漫成百上千的金刚经意思，但不是金刚经内容的涌过来全部明了的状态再教我如何剥落、飞开、拆开、化开…等等多种方法也行全部都是舍的方法……有各种各样形式的再教晓我，加持原线一站一站的伸展，所有都好明白的状态，这全部是你教过的内容，静坐完毕。写好了两句总结连没有概念的概念也没有概念连没有没有的没有、也没有或不没有是名没有。（是静坐中深刻的可写出来的）

Taiguanglin：

还有第二段是，这个我觉得应该是你的一种妙悟吧，对《金刚经》的理解，但在定中对以前不理解的佛经突然间感觉到都理解了，也有这样的状况出现，这个很正常，没什么大不了的。

3、透过观察自己嘅过去，总是让我看跟我感情深厚的已过世的爷爷嫲嫲的地方及现另一半的关系，为何再聚一起的目的，和儿子从哪里来这是资料库的记忆吗？我感觉是资料库的答案是有权限的不容许我再追查，想请问这是您延续的教法吗？因为全部都是你教过的内容这是否算是一个感应录？

Taiguanglin：

第三个问题，你的意思是你看到了一些前世因缘的事是吧？这个灭尽淫欲进入初禅就会断断续续地看到前世因缘，和这一世有关联的你就能看得到，尤其这一世已经经历过的事儿，它的前世因你大概能看得到。

但是呢，这一世还没经历的，未来还没有来的，这些业的因，它是看

不到的，所以你说有些内容不让你继续看，这个很正常，因为你还那个业还没有消之前，是没有办法看到，或者说你的修为完全超过消业的那个境界，对业已经不再有任何影响的话，也可以看得到的，所以我觉得你修的还挺不错的，至少你能看到一些前世的业。

其实在我这里学法的人当中达到初禅的人也有那么几个人，你说这个算不算是一个感应录，我觉得应该算吧。我是现在打算再编辑一本，带感应录的书，五十个感应或者一百个感应，能编成一个现代修行人的感应录，这个是我下一步想做的事情，但是这个书不能我写嘛，因为要收集大家的感应，所以我也希望你能写一点你自己的感应，但是呢，关于这个定中的一些感应之类的，尽量不写成那么玄幻的，大家能理解的这个程度就好。

然后呢，如果你真的看到了前世因果，你的夫妻啊，爷爷奶奶啊，儿子这些前世因果的话，你真的能把前世因果看得很清楚了，至少能写成一段故事的话，我希望你写出来，这是个很不错的感应录吧，我希望你能把感应写出来，让大家编辑到这个书里，然后让其他人也看看，顺便增加一点信心啊，我倒是很希望那些修为高的人出来，把他们自己的感应说一说，虽然关于禅定中的境界是最好不说为好的，但是我自己都已经说了不少了。

如果我说的是和你的差不多的，那你但说无妨，我已经说的内容，我只说到了初禅，后面二禅三禅我都没说，因为现在我目前为止还没有见到几个人是达到二禅，但是初禅是见到了好几个人，光是初禅还有一定的神通的人也见过，这些人他们对我讲的法反而更容易接受。

会立:

师父！三昧印大拇指轻轻相碰，时间久了我觉得大拇指顶的疼，我可以两个大拇指不接触，间隔一厘米行吗？效果能一样吗？

Taiguanglin：

会立，这个大拇指碰在一起有点痛，你就专注于意识层面上的某一个事儿吧，要么专注地观佛，要么专注地思佛，不要去感受这个身体，身体只要摆好架势就可以了。因为你去感受身体，才能感知到身体，尤其这个大拇指还疼，这都不是屁股疼，什么大腿疼，酸麻胀痛这个事儿，而是大拇指疼。那你稍微顶的轻一点，你说间隔一点，这个我不建议，因为我们所学的都是要大拇指碰在一起才行，我们是这么学的。

所以我也不知道大拇指间隔一段有什么效果，但是呢，如果你只是打坐一两个小时的话，这个大拇指都不碰在一起，双掌平摊在你的膝盖上也有这个姿势的，这么做也可以，这没有什么影响。

只有修行到了三个小时四个小时，这样往后边修的时候气要循环，所以要双手要抓在一起的。所以到了那个程度的话，这个手印的姿势要有一点要求，之前一两个小时之内没什么要求，你愿意大拇指不碰那就不碰，那试试看就行了。

伟少:

是一个平民，如果这一世想发财，该怎么具体实践？ 阿弥陀佛。

Taiguanglin：

伟少，还有下一个问题，是一个平民，如果这一世想发财，该怎么具体实践？第一，你想发愿普度众生这个最好，然后呢，你把发财之后要做的事都想好了，你要做什么样的好事，然后再求财，然后先把前面的功德积攒足够，持续地做布施行善，连续性地做个三五年，也就是说把你要发财之后该做的事、想做的事儿先想好，然后发财之后就得还愿，之前先做好功德，然后发求财，这个可以的。

但是呢，能不能求到财这个不好说，为什么？因为哪怕你功德全部够

了，足够给你一大笔钱了，但是你目前的境况，周围的人这个业绑在一起的情况下，你突然发财了，会影响到你消业，或者说影响到你周边的人的关系，他们会对你产生不好的情绪，这个善缘都有可能变成恶缘。

这样的情况下，佛菩萨是不会给你修改命运的，你得先知道这个原理，你得正常地消业，如果你发财之后消业受影响的话，他就不给你乱改了，你得看好，所以先看看周围的人，这个很重要的。

Tai 师父 2024 年 8 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

三日空:2024-08-13 18:50

顶礼师父!!!

1 、之前我双盘脚只到大腿中部，现在能盘到大腿根部了，但在中部时可以盘最多六十分钟，到根部只能三十分钟，请问师父我是继续盘在浅点的位置，还是得盘深一点，重新从三十分钟开始练呢？

Taiguanglin：

三日空，双盘盘深了到大腿根部有三十分钟，中部是六十分钟，我的建议是在正确的姿势下努力，先把姿势做对了，然后三十分钟开始练也可以的。只要你稍微减肥一点，腿瘦一点，这个还是能做到的，这个并不难，稍微努力一下就可以了。

在正确的姿势下可以长时间的盘，尤其是到后期越是有用。如果是有偏差的盘腿位置时间长了，可能会某个地方开始疼起来，到时候再想改的话有点难，六十分钟内倒感觉不到，到可能两个小时三个小时以后就慢慢会感觉到某些地方有点疼，那个时候想改就有点难了，

所以我是希望能用三十分钟的那个先盘。

2、请教师父如何增强观力，我目前还无法升起思情，只能观想，但即使是模糊影子都很难定住，我感觉打坐中止的较好的时候容易观，但也不容易进入止的好的状态，大概一周能有个一两次，能否观佛胸口卍字或眉间白点这种局部，或者还能做其他什么事情增强观力吗？画佛像行吗？

感恩师父慈悲开示！！！

Taiguanglin：

还有观法，有一个最简单的观法，就是观想你前面有个字，就一个“佛”字，红色的也好，金色的也好，你闭着眼睛想象你眼前有一个“佛”字，这样就可以了，这是最简单的方法，也有人用这个能进入禅定状态的。但是这些观法都是属于上三根上用功的，最后还是要转到思情上，你只要知道这个原理就行。

蒲公英 16660:2024-08-13 17:05

Tai 师父吉祥！值此农历七月，我想在诵经、放生的同时也烧点黄纸、元宝给已故亲人。请问师父：

1、除了数量，黄纸的大小、厚薄、打孔与否，以及元宝的金色或银色、大小，是不是有讲究？不同质地的纸钱先人受益的程度会不同吗？

Taiguanglin：

蒲公英 16660，主要是看你为这个事花的钱，看你花的钱，而不是那个黄纸的质量什么的，你越是有心的话，肯定花的钱更多，也就是说钱的背后还是人的心。你在烧这个东西的时候，你还在斤斤计较，想尽量用少点的钱买更多的量，这个时候对那边还是有影响的，

所以你大大方方的花钱去买东西然后烧，对面能收到的更多，这是根据你的心态来判断的。因为这个世界是没有物质只有意识的，你的心量多大，你愿意舍多少，舍得越多那边能收到的越多，但是在我们物质世界是用物质来衡量你的心量的，所以我是这么认为的。

2、是不是焚烧前对着那些纸钱先诵经咒会更好？谢谢师父！

Taiguanglin：

还有焚前要不要念经咒，通常是要么念大悲咒，要么念往生咒，通常对死人我们都是念往生咒，这个给他们效果更好。如果念经的话是《地藏经》，你可以随便选，《地藏经》可能太长了，念个往生咒就可以了。

偶米大:2024-08-13 16:46

顶礼师父！

关于工作再多说几句：本人年龄 40+，在公司有十余年了，随着近三年业绩下降加上和领导之间还有矛盾存在，要说没压力和没焦虑肯定是不可能的，这份工作唯一的安慰是还有时间修行（工作不算忙，每天有 3-4 小时修行）.

曾经师父开示过类似的情况，师父认为只要公司不赶人走，就继续赖在公司，直到几乎所有人都认为自己必须离开为止(境界低的人往往一言不合就离职).

请问师父这个底层逻辑是什么？

Taiguanglin：

偶米大，只要别人不赶就不走，这个是我前面讲过。修行人都是被动而活的，不造作，修的是无为法，不追求有为。我们不主动去惹事儿，不主动去找事儿，直到事儿自己来找我，所以周围的人都赶你

走的时候你走就行了，那个时候说明和这个公司的业和缘都已经尽了，他们都希望你走，你再赖着不走，那有可能对你又变成另一种业了，但是差不多的时候周围都会让你离开的，这个时候就走就可以了。

像出家的和尚也是，有些人想去山上好好修行，在寺院里好好修行，但是周围人都会逼他离开的，那个时候该也就到了该离开的时候，别硬撑着，但是之前就可以一直待着。

释慈伟:2024-08-13 16:06

尊敬的大恩师父，下午好！弟子想问：我的胳膊骨折过有 6 颗钉子很多年了，您昨天说这种情况可能会障碍修行，需要勇猛精进，您的意思是疼就忍着吗？感恩！

Taiguanglin：

释慈伟，骨头断了，打了钉子，这个以前也讲过。骨头，哪怕是软骨磨损这种小毛病，平时你是感受不到的，正常人都是感觉不到软骨磨损的。到了老年五十岁六十岁七十岁的时候，膝盖、股骨头里边的软骨开始出问题，之前他都是感觉不到的。那肯定不是一下子变成那个状态，肯定有个磨损的过程，但是普通人感觉不到。

但是一旦打坐超过九十分钟开始往两个小时努力的时候，骨头的磨损都会显现出来，会变得非常的痛。你这个断掉的话比软骨磨损要严重的多，所以断的地方可能非常的痛，但是这个时候坚持的话，骨头哪怕是医学上不能愈合的也会愈合的。

至于六颗钉子，是金属钉子的话，你能在意识层面上不去关注它，不去想它，你就认为你是正常人的话最好。但是你一直想着那个的话，有可能你的骨头修复到一定程度之后，你有必要去把它拔掉，我不敢说的确会修到这个程度，但是骨头的确会自我修复的。

打坐两个小时以上的，从九十分钟以后开始你会大概能感觉到，

然后就两个小时以上你能坚持，那个疼得非常厉害，你骨头疼得很厉害，比你想象的厉害的多，尤其是断的话可能更厉害。你要坚持过去的话，每一次疼痛的程度都会稍微少一点。这样坚持下去，把骨头都修复的话，有可能会达到需要拔出钉子的程度，那个时候就拔掉，之后再修复一次，基本就愈合了，好了，彻底好了。

我在树下:2024-08-13 15:07

1、功德，福德，可以量化吗？存在哪里？是否有地方可以查询，就像查银行卡余额一样。例如想通过积累功德的方式往生，那么怎么知道积累了多少，到底够不够往生的最低标准了？再比如，有积累就肯定有消耗，功德的损耗又是怎么计算的？

Taiguanglin：

我在树下，功德、福德是可以量化计算的。它不是存在哪里，而是所有众生的意识当中，那个情绪，好的情绪坏的情绪这个量来算，但是这个量也和业密切相关的，所以也就是说只要到了菩萨级别，到了菩萨可以看所有业的时候，才能看到一个人总的功德、罪业、福德，这个都能看得到。

所以凡夫是看不到的，也不允许看，因为凡夫的命运是设计好的，让你该去消业的时候消业，该干嘛的时候就得干嘛，有这么一个设计的大思路。所以有人如果看了自己的功德福德的话，他的想法会变的。如果你的功德已经足够多了，你完全可以当皇帝了，但是这回给你写的命运让你当个普通人，但是你知道了这个功德量，你就是想想…….

所以说功德、福德这些量，对凡夫来说是属于秘密的，不给你看的，菩萨罗汉也不会给你说你有多大的功德之类的话。

“那么怎么知道积累了多少，到往生的…… ”，如果一个人真的可以往生的话，提前好几个月，佛菩萨会告知你，让你准备准备，该

放下的事都放下，处理好，这个会提前告诉你的，你知道了，那就说明你肯定能往生了，有这样的信息的话。如果没有的话，你还得多努力。

对于年轻人来说，我们还是这么建议的，你往这个方向努力。如果老年人没有那么多时间修行了，那就尽力而为吧，尽人事听天命，那就不要考虑佛菩萨启示什么的，你就专注的念佛就行。

功德的损耗，一种是你享受福报，也就是说像去天界享受了，那就会消耗很多；还有一种是你造恶业，把功德有部分又给对冲回去了，因为功德是可以对冲恶业的，同时恶业造的多了，你的功德也会受到影响，两边同时会影响的，所以也有可能用恶业来抵消掉或者对冲掉一份功德的。

怎么计算的？同样是用量，用妄想的量、情绪的量，其他众生的情绪的量来计算。但是这里有一点，在佛法上造的功德和其他的不相关佛法的福德，还是有区别的，佛法的功德和佛法上造的善业是很大的效果，同时恶业也是，在佛法上造的恶业是非常巨大的，有可能你攻击一个再来人，你这辈子就基本完了，也有可能。

2、听了昨天关于打坐中途活动一会的答疑，我的理解是这样的：莲花坐和降魔坐的功能是打通左右不同的两个人体经络大循环。打坐一个小时后，下来走路转圈几分钟，这个同一个循环的气还没完全中断，此时继续同一个姿势打坐，打通经络的作用是可以续接上去的，而不是又从零开始。那么一天之中，每次打坐一两个小时，然后休息走路一会，然后继续同一个姿势打坐，是不是就可以快速的打通其中一侧的经脉了。这算不算是一个小窍门。

Taiguanglin：

我在树下，下边这段说的对，大部分人都是这么修来的，尤其是

寺院都是这样的，因为寺院里有安居修禅、禅七或者那种专门修禅的时间段，那个时候也会有很多新人来学习的，不可能所有人都是一坐四个小时五个小时一直坐到吃饭时间，大部分人都是做不到的，因为只有少数几个人能做到那个程度，所以大部分人都是会起来走动走动，然后继续打坐，再走动走动继续打坐，这样上午可以坐三、四座，有些人只起来活动一次之后继续坐着，这样下午到比较晚一点，饭都消化差不多了，再来继续打坐。

这个中间段隔的时间长，下午饭消化完了开始打坐，通常是三点左右开始正经打坐，三点之前是该休息休息，睡觉也可以。但是出家人的戒律是出家人是不能白天躺着睡觉的，只能是坐着休息，当然现在对这些戒律也不是要求的很严，所以回自己的房间躺着睡一会也没人说什么。睡完了从下午三点左右开始一直打坐，到晚上十点，这七个小时是可以连续打坐的，到十点之后也有通宵打坐的人，但是一般都是十点之后有些地方会清场，都让该回去都回去。

因为也有些人在夜里熬通宵打坐之后出了问题，就被送去医院了，也有这样的事例发生过，所以对打坐的人底子、他们身体状况，不是非常了解的情况下，该休息的时候还是让你回去休息的。

也就是说从下午三点开始到十点这七个小时，不吃晚饭的中间休过两三次或者四次，然后继续打坐，这样的确可以加速你的打通经脉速度，的确有帮助的。

中间休息尽量不要超过十分钟，最多也就上个厕所那么长时间还不受影响，如果超过十分钟再到超过半个小时的话这个影响比较大，所以尽量在十分钟以内转一圈，然后继续回来打坐，这样最好。尤其是脑子里的妄想，也是有相继性的。你不打妄想一段时间之后，十分钟后再回来还能很快进入状态，但是半个小时后再回来想进入状态，又会费很长时间。你这个也是可以的，大部分都是这么修来的，按你

的想法做就可以了。

徐若木:2024-08-13 12:13

顶礼 Tai 师父!(一个朋友托我问您)

1、师父，以你的角度看，因果循环和因果轮回到底哪一个更重？影响更大？

Taiguanglin:

徐若木，你这个因果轮回或因果循环，我都不理解你的意思，这两个是不是一个意思。循环和轮回有啥区别吗？哪一个更重？影响更大？我也不知道你这什么意思，循环和轮回有啥不同。

2、总是做噩梦怎么办？就是连续十几年，几乎天天都这样，做恐怖的梦，内容都差不多，半夜惊醒了就再也睡不着了。

Taiguanglin:

第二个问题，总是做噩梦怎么办？连续十几年几乎天天都这样做恐怖的噩梦内容都差不多。如果让你半夜惊醒都睡不着的话，是已经影响到你的生活，这应该是看作冤亲债主，你就按照冤亲债主来处理就行，从发愿、忏悔、做功德回向，然后求佛菩萨加持、做仲裁，往这个方向努力就行。还有你的心态很重要的，你愿意度和你有缘的众生这个最容易得到谅解。

我要灭我:2024-08-13 10:31

1、腿可以双盘，只是一放上去就会起情绪，很烦，那种情绪难以压制，只能单盘了。

Taiguanglin:

我要灭我，打坐双盘就很烦情绪起来。你有磕头吗？每天坚持磕

头做运动，可以很好的对治，前期的情绪基本都可以用磕头来对治一下。磕到全浑身出汗，半个小时以上，一个小时左右，那一天第二天到磕头为止这个时间，基本上不会有什么太大的不好情绪产生的，坚持每天这样磕，然后再打坐，这样情绪还是能压得住的。

说用磕头灭情绪有点难，彻底灭是难的，但是情绪重的人像你这种打坐就开始烦躁的人，这种人用磕头是可以一定程度上灭情绪，直到你可以打坐的，努力一下就行。

2、打坐时出现呼吸很困难，燥热。

Taiguanglin：

呼吸困难燥热，这都是很正常的现象，一个是你腹式呼吸没有练全，所以前期都有这样的现象。

阳阳城 AA:2024-08-13 06:10

顶礼 Tai 师父!

弟子学佛十年，素食十年，两年前开始跟随太师父的坐禅学习打坐，进步很慢，但坚持不退。近半年来，手指抽筋越来越严重，医院查不出原因，也不缺钙，不知是什么原因，请师父指点

Taiguanglin：

阳阳城 AA，你说素食十年，你做到什么程度呢？素食也是有进阶的，先一开始戒肉，然后戒蛋奶，然后是戒晚饭的主食，戒早饭的主食，戒了主食之后，拿蔬菜水果对付一下就行。然后再到中午戒主食，然后戒蛋白质，蛋白质不能说全戒，但是蛋白质吃多了，对身体的各种元素的吸收有影响的，然后是少吃盐，这个也都有过程。

每一个进步都需要半年到一年左右的让身体适应的时间。你修十年了，我不知道你这个素食做到什么程度，如果你主食吃多了，照样

会引起这种现象，米面还有蛋白质豆腐之类的，吃多了都会引发你那种现象。所以你先好好看看你的菜单，每天饮食菜谱，里边有没有高蛋白的一直在坚持吃的，这些能少吃就少吃。

还有油脂也要少吃，因为我以前在中国学，一些寺院菜里面油太多了，那里有些人还挺胖的，认为不吃肉的人就应该多吃点油什么油腻的，就故意放很多油，这个对打坐是有影响的，打坐要尽量吃得清淡一些。

手指抽筋是属于身体的某种微量元素或者维他命缺乏的那种症状，是因为你吃了一些身体不适合吸收的那些东西，阻碍了那些微量元素的吸收，我猜是这样的，不考虑冤亲债主的话，全看身体的话，我猜是这样的。

不思议者:2024-08-12 22:02

顶礼师父，请问有预防脱发秃顶的方法吗，近两年掉头发掉的有点厉害，万一真秃顶了，这个形象不佳，今年三十二岁，吃素念经快八年了，打坐也是因为您回来刚刚到六十分钟

Taiguanglin：

不思议者，脱发秃顶，我们首先要让你知道，修行是为了放弃对身体的执着，所以你能不管就不要管，这是最好的方法。但是你现在对形象很在意，那么怎么办？一个是看你的基因的问题，还有激素的问题等等，现在不知道那种测基因的那些服务里能不能测出一些先天性的基因缺陷，像脱发也是有遗传性的。

如果你想靠修行把它给治好的话，有人试过的方法当中比较灵验的是用大悲水，对着一杯水连续念四十九遍或者更多遍，一百零八遍的大悲咒，然后把那个念了很多遍咒的水喝一半，剩下一半，拿去洗头，洗头的时候对着水洗，然后心里想象头发会长，你这个心理暗示

很重要的，然后再向佛菩萨发个愿，求他给你修改身体。当然你发愿了肯定要兑现的，人家给你了，你得做相应的功德，最好是先做功德，然后再求愿。

但是我是建议对身体不要太过于在意，尤其是头发这个东西。有些人就是希望他少长点，因为在寺院里每天要剃头很麻烦的，有些人是天然已经秃光了，所以他也不怎么剃头，大家反而很羡慕他。你自己想想该怎么办呢？

清净:

感恩师父！求师父开示！ 师父，如果一直有段和别人的业没有消，是否会导致修行（修心）上无法进步甚至最后导致修行懈怠呢？弟子在去年十月左右曾有幸体验过师父所说的佛菩萨用情绪告诉我应该去做什么事，当时没有声音脑中没有被插入任何信息，就是心中突然一阵情绪而过，就清楚的知道让自己去做什么，意思是让弟子去联系某人。弟子当时因为想专心修行和自己的原因就没有去做，导致了现在莫名其妙转了很多弯又联系上了某人。弟子好无奈啊。当时不知道是何意，听了师父的法后，现在看来可能是让弟子去消业。自己有点懵逼，所以又再跑来，想问问师父。顺便再想问问，大概得做多少功德佛菩萨才会给改命运呢？弟子因机缘偶然遇到过非常准确的紫斗算命师给算过命，大概知道自己这辈子是个什么情况...这辈子避不掉的恶缘（曾梦见他有世被自己杀死）自己以身教，慢慢引导影响，是否有可能给转化成法缘呢？

Taiguanglin：

清净，大概得做多少功德，佛菩萨才会给改命运呢？这个先看你求的是什么样的愿，这个求的愿不能影响你正常的消业。如果给你满足了愿望之后，你的整个状态变了，不管是心理状态还是家庭环境、

财运或者经济状况，这些都变了，有可能会影响到你周围的人，让你没有办法正常消业，有这样的情况的话，他是不会给你满足愿望的。我这里指的是，通常大家都求财嘛，这个钱让你变富了，你可能就消不了有些业，这个业在你原来的剧本里是必须这辈子要消的，这样的话他不会轻易给你改写命运的。

至于多少功德，我们都是说杀一条性命，你就用十倍以上的放生去抵消，这不能说百分之百肯定能得到冤亲债主的谅解，这个不好说，但是我们都是劝你以十倍的善行来去对冲一个恶行。你自己算算看，你现在那个……。

后面你说了，梦见他有世是被自己杀死，那可能是你欠他一条命，如果我这样理解的话，你杀的是一个人的话，你得放生十个人的生命，人我们放生不了，那样的话把这个人兑换成小鱼这些我们能放生的生命，可能不止是千倍以上，千倍或者万倍那么算。所以你自己算算看，如果是一万倍或者十万倍这样的倍数来放生的话，估计还是有办法能解的。

然后是否有可能转化成法缘呢？这个肯定是要转换的，不是有可能，你要度他的话，你肯定是把他这个，你受报了或者是和他和解了，这样之后再引导他修行，那肯定是要有大菩提心了，求了你你也要度，有这种心态的情况下才有可能。所以你说的转法缘是肯定的，我们就称之为善缘，把恶业转化成善缘，这个是需要时间的，然后再把他度了，这样才算结束。

2、弟子两个月前，念经时突然止不住睡着，基本不能坐着，不然三十秒内就能突然睡着。这导致信心满满制定计划的我，每天功课不能完成，慢慢对修行失去了信心。这种情况有什么好的对治方法吗？

Taiguanglin：

念经时突然睡着的这个事，是开始得很突然是吧？如果是慢慢慢慢让你变得这样的话，是你身体某些地方出问题了，可能你打坐磕头，不是在你身体能承受的情况下做的，所以做得过猛了也会出现问题。如果是突然间从某一天开始睡意来了，那我们可以看作是冤亲债主来捣乱的。既然是冤亲债主，我们就按照解冤亲债主的方法来发愿忏悔做功德回向，然后求佛菩萨加持和仲裁，以这种方式走几步试试看，这就可以了。

3、如果给鬼道念《地藏经》之外，平时再供养三宝、法事的话，以鬼道亲人的名义做和自己做再回向相比，是否能使其得到全部的功德，而不是七分之一呢？老妈到现在还没成人，还托梦给我，很凶的说，不管我是用钱还是怎样，让我赶紧做功德让她投胎成人，应该是我因懈怠压力太大做的妄想梦。

Taiguanglin：

给鬼道众生念经之外，这个钱你要以她的名义来做善事，认为这样的话，是不是功德都是她的，不是转移七分之一。你是这么意思吧？这样跟你说吧，那个钱是你的话没有用的，你不能用别人的名义把你的钱舍出去，钱是你的话那就是你的，所以只能是回向七分之一。但是那个钱是你去世的人生前留下来的，哪怕是他要给你的，但是你可以不收，你不收那就还是他的。所以他留下来的钱可以以他的名义行善，在这里没有功德打折的事，这样说能理解吧？

还有母亲还没有解脱，你就当做是正常的感应梦来理解，然后做功德回向给你母亲，反正你每天都要念《地藏经》，念经完回向给她就行。还有平时供养三宝这些事，尽力而为，不要给自己增加太大的压力，尽力而为就行。

容:

师父好！每天修行功课应该怎么分配比较合适？比如三个小时，念佛打坐磕大头这个时间规划？还有向佛菩萨请求用功德交换愿望，具体该怎么操作？

Taiguanglin：

容，你一天修行三个小时的话，念佛就在平时生活里做，工作不需要专注的时候就念，每天吃饭、睡觉之前的各种情况下，你就尽量这个时候念佛就行。

然后打坐磕头，我建议是打坐两个小时，磕头一个小时，磕头一个小时的话，五体投地，怎么也能磕个三四百个，磕的快的话四百个，磕的慢的话三百个是可以做到的。然后打坐是往两个小时努力，如果你做不到打坐两个小时，剩下的时间你再去磕头或者专注的去念某个佛经，这样就可以了。

还有求愿，具体怎么操作。其实就是你心里想想就行，对着某个菩萨，你有这样的愿望，然后呢，最重要的是满愿之后，愿望得到满足之后，你会怎么修行。在修行上你应该是更加精进，还有对周围的人应该有更大的帮助，这样情况下这个愿望更容易兑现。

如果你只是为了自己爽，或者在别人面前炫耀，求这个愿望可能不太容易得到。还有这个愿望必须和你的业不能相干，你得了这个愿望之后，你本来能消的业都消不掉了，这样的话佛菩萨是不会给你修改命运的。

S N Z Y L G:

Tai 师父好！

1、双盘打坐两小时左右时，感觉到全身气血在体内无障碍高速

运转，上身被定在原地，整个身体不能动了，但意识非常清醒，这种现象是接近入浅定的前兆吗？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，你能感觉到体内有气在旋转，这说明身体还没有进到那种感受不到身体感觉的程度，所以离禅定是还有一段距离的。要入定，你要感受不到身体的存在，但是你这种气感都属于身体的感受，所以目前来说还是得需要一段时间，但是打通任督二脉或者说打通全身经脉，这个是已经快了。

２、初禅除了出现宿命通还会出现哪些神通？

Taiguanglin：

初禅最多也就是宿命通。然后在定中，在初禅状态下大部分人是做不到——在定中他只能沉浸到自己的幻境当中，无法观察周围——大部分人是做不到的。但有些人是可以做得到的，在初禅的定中也能观察外部的人和事，这有些人说的，但是大部分是会进入自己的幻境当中，一时之间走不出来，当然理论功底扎实的话，知道这是个幻境，初期的禅定当中产生的幻境，还是很快能走出来的。

果慧:

顶礼 Tai 师父！您说诸佛同体的原理放生十万条小鱼，回向给冤亲债主稀释他们不好的情绪。 同理——那我逗小猫玩，或者哄人开心的，就是让别人有好的情绪，是否也可以回向我的冤亲债主？稀释他们不好的情绪呢？关键是这种不用花钱耶，经济不富裕的情况下也可以做。

Taiguanglin：

果慧，你说的对，你逗小猫玩，哄人开心，这都算善行，也可以

回向这些功德，可以这么做。关键是不用花钱，经济不……，那我劝你还不如去寺院当个义工，比逗猫哄人开心啊要功德大得多。

Carmen:

顶礼师父！恳请师父开示回向的原理，以及如何回向最如法。南无阿弥陀佛。

Taiguanglin：

Carmen，回向你一定要按照仪规来做的话，你网上查一下，有一个咒语叫普回向真言，我们在寺院里礼佛之后，都有念普回向真言的。但是对于普通人来说，我们不要求那些复杂的仪规，你就心里想想，我要把这个功德回向给某某人，这么想想就可以了。

这个世界只有意识没有什么物，所以你心里有这个念头的时候就可以回向了。还有你问回向的原理，回向它的底层逻辑也是诸佛同体，所有众生的意识重叠在一起，所以你要把你的功德，也就是你给别人的善行，造成了别人对你有很多好的情绪，要通过你转移给其他人的话，你作为凡夫来说，这个回向的比例大概是按照《地藏经》里说的七分之一，你只能回向给他七分之一，也是因为在意识都重叠在一起的情况下，可以有这样的情况。

千湍盈泰:

感清凉法恩！

1、出阳神是在定力和身心分离到某个临界点而发生的。这样理解正确吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，出阳神的时候，哪怕你安住于初禅，你都感受不到身体的，所以你感受不到就没有什么身心分离这一说，而是你进入了那

种纯阳神态的生命体，这个生命体是可以自由在虚空当中移动的，所以可以跑出来，而不是和身体有什么临界点，在初禅入定的话已经感受不到身体了。所以后边到了二禅可以出阳神的时候，已经是处在一种你在定中是没有肉身的感受，只有发光的阳神。

2、是否每个修行人到达这临界点，都能出阳神？跟福报等其他因素有关吗？

Taiguanglin：

第二个问题，是否每个修行人都达到这临界点都能出阳神？到了二禅入定，这是人人都能做到，但是出阳神是有一些技巧的，不是每个人都可以自由进出，这个还是有点技巧需要练一下。但是进入二禅定中，这个是正常修行的人应该都可以经历的，不过从凡夫的角度来说的话，没个二十五年左右甚至三十年的时间有点难以达到二禅境界。

跟福报其他因素有关吗？有些人是有前世修行的，尤其是天人下凡的人这些人，他们既有前世福报和修行，又有这辈子的修行的话，很容易出现二禅这种出阳神状态，甚至修行境界还没有到二禅的时候也有可能会出阳神，这个是看他前世的一些修的功德，还有他是从天界来的，有这个关系，所以可以说跟福报有一定的关系，福报越多更容易在禅定上走的更远更快。

3、到达可以出阳神境界时，是否有前兆？

Taiguanglin：

到达可以出阳神境界时，是否有前兆？出阳神境界的前兆我就不说了，本来我是写初禅之后想再写二禅三禅的，但是上面有要求，就写到初禅，后面二禅以上就不写了。

4、第一次出阳神时需要护法保护吗？（道家讲，第一次出，一

定要立刻回肉身，不要远行，怕被外魔干扰）

Taiguanglin：

还有第一次出阳神时需要护法保护吗？这个怎么说呢，如果你修的是如法的、正规的佛法的话，你从修行阶段都一直在受保护，所以你也不用关心出阳神之后会出什么岔子，因为你已经在保护当中。如果你修的是外道修法，你说道家之类的，就有可能会出现被干扰的情况。这个时候同样是以自己的心态为主，你的心够善，没有伤害的心、好奇心的话，就不会被外魔干扰，但是心不够善的话就很有可能被干扰。

薛祖宜:

师父再午安！有些人对思念我们未见过的人和地方，是有一定难度的，可能包括我在内那可不可以先退半步作为一个期待嘅情绪先去习惯与阿弥陀佛之间追忆的情绪呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，的确一开始让你去思念一个未曾见过的人是有点难度的，所以说前面要修念佛观佛到思佛，这个要一连串儿的来。如果你前面已经有念佛和观佛这个过程的话，后面思佛是很容易做到的，但是没有前面的过程，直接上来就想思佛的确有点难度。所以思佛做不到的情况下就先观佛，观不到的情况下就先念佛，这句话已经反复说了很多次了。

还有先去习惯与阿弥陀佛之间追忆的情.....？你怎么认为都行，你追忆也好怎么也好，只要念着他的名字或者心里想着他就够了。

神经蛙:

打坐腿疼还好克服，身上难受就熬不了。最后经过半年多，勉强

突破九十分钟了，感觉看着文章还能熬一小会儿。 最后十分钟左右会出汗（下座后身上很舒服），出汗这是气血虚的原因吗？ （各种原因最近每天磕大头或少或停，）第一次九十分钟那天，天也热，疼的哆嗦手偏白浑身都是汗。

Taiguanglin：

神经蛙，打坐出汗是气在运转的时候身体会发热、会出汗这个很正常，还有就是身体需要排毒的情况下，它自己会出汗的，也有这种情况。

千湍盈泰:

师父好，感清凉法恩！

1、以前入禅定（主要方法是耳根圆通），从不谈色身上觉受，知道都是正常现象。但近来感觉能量有些强烈，请师父开示！

Taiguanglin：

千湍盈泰，耳根圆通法门在新书里专门讲过，它有一个重要的缺点就是它跳过了情绪。对于我们现在人来说情绪很重要的，它已经夹在中间，没有办法轻易的跳过去。但是耳根圆通法门，它没有讲情绪怎么灭，而是从观耳根开始直接跳到了用分别心来观前面的所有执着的程度。

所以这个方法我是建议你修参疑情或者参思情，这是对现代人最合适的修法。你最好不要指望光靠耳根圆通法门，就像楞严经里说的一样，直接成阿罗汉最后成佛，这个是有点难的，几乎是不可能，对现在人来说不可能的。

2、感觉眉心有东西像融化了、满满滴下来，身心消融，似烟似雾；全身骨头（骨髓）里，像火，像辣椒，像电流，不断地流进来，

能量很强。浑身骨头里有比较强的“乐”感，有时微痛。久后身体有一股清凉的感觉突然涌现；一天有几次，像醉酒，突然被动地入定（好像孙悟空被定身了）

Taiguanglin：

还有你的打坐时候的感觉，这个都是正常现象，而且是正在往好的方向发展，所以你不用介意。还有你有各种感觉，说明你离二禅还是有很大距离的，甚至离初禅也是有一段距离，因为初禅是感受不到身体的感觉才行，但是你感受到各种气感的话，说明你对身体的执着，还有身体痛的程度，还都有点欠缺，还有点不足。

3、有一次早晨被外边巨响惊醒，突然感觉身心消融，好像只有光 。我今后该如何用功才好，请师父开示。我今年四十多岁，（估计是自己福报不够，为了生计，每天还要八小时脑力工作。）除了打坐禅定外，接下来该如何用功才好？距离能出阳神，还有多远的路要走？请师父开示！

Taiguanglin：

你问应该怎么修行？就是把耳根圆通法门改成思情或者参疑情，这两个中间选一个就行了。

还有不要想着到几岁的时候一定要修到什么境界，这样的话只会给自己造成更大的负担和压力。至于你什么时候能出阳神，到了二禅。从初禅每一个禅定境界，我们就说是十年，你用十年进入欲界定，再用十年进入初禅，再用十年进入二禅，这么算的话也大概需要三十年，如果是快的人，可能有二十五六年或者更快一些能达到这个境界，也有可能的。

一日无书，百日荒芜:

师父，想问一下，我们普通人是不是最好以断恶行善作为保底，再去谈禅修呀？ 我是这么理解的：

1、因为在家人禅修确实是到欲界定都特别难，更别说初禅了，所以感觉这条路真的很难。

2、我看师父开示说去极乐世界有两条路，一条是禅修功夫达到能分辨情绪，一条是行善积累到的感谢情绪足够多。 所以我的思路是： 保证大量行善，每天行善，每天放生救几十条上百条生命，每天帮几十个人戒色，持四戒（酒工作需要可能偶尔要喝一点），念佛思佛保底。

3、然后在这个基础上再修禅，修禅的成绩就随缘。

不知道弟子这样能不能去极乐世界，还请师父开示。

Taiguanglin：

一日无书，百日荒芜，你说的都对，但是也得先发愿，发愿往生极乐世界，然后如果再有大菩提心，愿意回来度人的话，愿力方面算是合格了。然后就看你的身体情况，各种情况，看看能不能再提前达到往生的标准，那样的话佛菩萨会提前告知你的。所以最后能不能往生，不只是单纯的你说的这几样，而是综合考量。

链接爱:

顶礼师父，

1、以前很少运动到手，手没什么力气，磕大头后手腕疼，其他地方都还好，现在半小时后就开始疼，这是什么毛病？怎么办？

Taiguanglin：

链接爱，磕头时手腕疼，那就要用打坐来修复。一般你打坐能坚持一个小时的话，各种小毛病都会自己改过来，你想要修的更彻底的话，至少也得双盘两个小时，这样的话大概大部分身体上的一些障碍

都能调回来。所以我建议你这个手腕疼的问题，你就每天坚持打坐就行，至少坐两座，早晨一座，晚上一座，每次都坐到你坚持不下去的程度就行。

2、从小被教育谦虚低调，纯儒家教育。经历也简单，感觉很小白，性格偏弱，被不公平对待以前也不反抗，总觉得最后会公平的。但有的人就会肆无忌惮，蹬鼻子上脸。这个性格是不是太弱了？有些事情后来想起来就很火……遇到不爽的事情，可以反击到什么程度比较恰当？

Taiguanglin：

还有第二个问题，可以反击到什么程度比较恰当？就是对等的反击，他打你一下你就打他一下，这样就可以了。最好的方法是有人欺负你就到处嚷嚷，大声嚷嚷，让所有人都知道对方是个坏人，这样一般情况下是不会遇到那种专门欺负人的那些混混们的。

薛祖宜:

1、师父，在午安网上搜索，文章如下：新华社北京 9 月 23 日电。人体是一个由海量形状和尺寸各异的细胞组成的复杂群落，共同维持生命。那么人体内有多少细胞？新一期美国《国家科学院学报》发表的一项研究估算，成年男性约有三十六万亿个细胞，成年女性约有二十八万亿个细胞，儿童约有十七万亿个细胞。师父晚安！现今科学所测量男性细胞数目，是否有一个不谋而合的或者是一个巧合？

Taiguanglin：

薛祖宜，细胞个数三十六万亿，和西方极乐世界三十六万亿的阿弥陀佛有啥关系？我觉得应该算巧合，没有什么特别的故意设计成那样，应该算是巧合，还有你问的这个问题。

2、外，师父，昨日问题可能有点误会，没有性别的是我在静坐中，你给我的型象，你是于宇宙星光中的、蓝白色袍的。

Taiguanglin：

第二个问题，没有性别的是我在静坐中你给我的形象，你是宇宙星光中蓝白色袍的。你在定中能看别人的形象了？你都已经到这个程度了，没想到。如果真的是凭自己的实力打坐到一定程度，然后可以看到别人的阳神的话，那我恭喜你啊，这已经算是超越初禅的境界了。

当然我以前也看过你灭淫欲的那个问题，所以我也知道你已经基本上是没有淫欲的人，所以进入初禅只是时间问题，但是你能看到我这种形象的话，我觉得已经很了不得了。还有借他的这个问题，我也回答昨天贴吧上那个质疑我的身份的人，我劝你好好修行，你那个打通中脉的人在这里不算什么，真的。

我们这里提问题的人中，我已经见过好几个是初禅以上的人，也可以用他这种方式来看我的阳神或者说我背后的大神，也有这样的人，甚至可以根据我的阳神位置来定位我的位置，也有这样的人的。你觉得打通中脉就已经很了不得了，觉得能从我说的实修的境界当中找出问题什么的，我讲法我讲实修主要是针对中根之人的，所以大众传法用普通人作为标准来说，不能按照特例，有些人是身体底子非常好的人，你不能拿这些个来说。

还有这次讲法的重点是发愿，所以要把逻辑讲清楚，所以关于实修的部分，我只讲一个初禅，后面的部分，上面要求不让讲，不让讲二禅开始。所以那些喜欢讲实修的人，你就多努力努力，先修到这些人一样，你能看阳神境界的时候，你就知道我是什么样的人，你在那个境界里看一下。

然后如果是佛菩萨引荐你，让我教你后面的修行，我可以教。这

个初禅到二禅是需要佛菩萨引荐的，不管是观音菩萨、地藏菩萨、某个菩萨、普贤菩萨都行，文殊菩萨也行。只要有人给我发个信息，谁是和他有缘的人，让我教一下后面修行，我就可以教。

已经有那么几个人是这样引荐而来的，这些我是比较专注的，私聊一下，然后更用心一点，帮他破一些相，因为初禅到二禅有些人是会执着于相的，阳神状态下也有相，这些要帮助他破一下执，这样很容易就上去了，然后就靠自己可以修了。

也就是说我只教有佛菩萨背书的人，认可的人，其他人是后面那就不教了，后面初禅以上的境界就不乱教了，这是上面要求的，我只是如实的照做而已。

小心:

信愿行具足的人，大部分是在快咽气前看到阿弥陀佛来接，还是在咽气后进入中阴身阿弥陀佛再来接？

Taiguanglin：

小心，信愿具足的人大部分是快咽气前看到阿弥陀佛，还是在咽气后看到？你已经修到能去的话，提前几个月人家就会来通知你的，绝大部分去的往生案例都是这样的，只有小部分人是到了死的时候，还要通过别人的助念来去的，这些反而是少数。

大部分人是助念了也去不了，因为还有业。他好像很精进的做了，但是有些业他自己都不知道情况下一直犯着，所以就去不了。实际上去不了的人比去的人多得多，所以你就不要考虑这个问题，而是专注的去修行做功德，然后看看能不能在死前几个月人家就告知你，哪怕是告知你的寿命上限也可以的。

陈升阳:

老师好，我今年 二十七岁，以前不节制，现在感觉身体疲乏。打坐的时候腰累，腿也不舒服，是先要磕头，守戒律吗？有什么办法能够更快改掉习气呢？

Taiguanglin：

陈升阳，二十七岁，手淫怎么戒，是这个意思吧？我建议你多磕头，大部分人都是靠这个方法，你得靠运动来把这个多余的能量给消耗掉比较好一些。还有正常人都是在凌晨起来精力充沛的时候就会生起淫欲，所以这个时候出去跑步什么的，尽量看你自己的生活习惯，什么时候最容易生起淫欲，这个时候赶紧去做点别的事儿，只能这样了。

然后平时狂念咒，狂念大悲咒，念大悲咒可得离欲，经里说了，《大悲心陀罗尼经》里。你就按照这个方法来先来，然后是你敢发愿的话可以发愿。

空空无我:

善业可以回向给别人，让别人得到一部分善报，那么恶业能不能回向给别人，别人会不会得到一部分恶报？

Taiguanglin：

空空无我，善业可以回向给别人，让别人得到一部分善报，那么恶业能不能回向给别人？这个是有点儿难，我从来没遇到过这样的问题，有人需要回向恶业。在现实里是看到一些外道修行者可以帮你诅咒别人，给别人设置障碍，这样的倒是看过。还有可以驱使一些小鬼去捣乱或者伤害别人，这个倒是看过，但是从来没听说过恶业可以回向给别人。我觉得你的脑回路很神奇。

仔细想一想的话，恶业理论上是转移不了的，因为这个恶业是针对于你的，你做了坏事的话，你的冤亲债主或者被你伤害的那个人是

来要攻击你的，他怎么可能会因为你希望把这攻击转移给别人就去攻击别人呢？就算他攻击别人，他也是要给你造成伤害的。

就像驱魔师不能是在家人一样，因为在家人做驱魔师会有所牵挂，那些鬼神攻击不了驱魔师的话，跑去攻击驱魔师的亲人，这样也会给这个驱魔师造成伤害，为了给他造成伤害才去攻击周围的人。而恶业是你造了恶业就要攻击你嘛，怎么可能会去攻击别人。

---

lo:

师父，打坐可以补身体气血吧？另外有没有其他好办法补身体气血？

Taiguanglin：

lo，师父，打坐可以补身体气血吧？另外有没有其他办法补身体气血？首先是戒肉，然后戒淫，你光是做到这个，身体情况会有所改善，然后重要的是腹式呼吸，把这三样做好了，身体明显会变得比普通人要好很多，精力也会比普通人旺盛很多。然后再谈饮食方面的，尽量少吃不好的，油腻的或者高蛋白的，多吃蔬菜水果，这样可以让身体更快的进入那种绝对健康的状态。按你的说法就身体气血补满。

空空无我:

上次问，师父说阿罗汉成为菩萨灭掉了分别心，师父又说菩萨度人要用分别心，是说菩萨法身状态下能用分别心吗？还是菩萨报身度人时的分别心？那么菩萨灭掉的分别心是想用的时候就用吗？是不是执着被灭掉后也是想用就能用呢？

Taiguanglin：

空空无我，菩萨在法身状态下是可以动用分别心，也可以动用执着的，这个是可以自由控制的。但是度人的时候，在法身状态下给人

提供加持力，他是没有分别心状态下，境界越高的状态越好，所以这个时候菩萨是不会主动起分别心去提供加持力了。

还有一种就是点对点的进行帮助的时候，这个时候他得确认这个人，所以你不能说他完全没有分别心。他会根据不同的众生，他的业和他的行善、修行、各个指标都要看一下，然后才决定要不要帮这个人，因为这是点对点的帮助。

所以同时可以帮助很多人，像观音菩萨地藏菩萨，他可以同时帮助成千上万数亿的，全法界的所有人当中只要是他觉得应该帮的人，他都可以同时帮助。但是他肯定有不能帮助的人，你说这样他是有分别心呢，还是没有分别心呢，就是可以帮助的人，不能帮助的人这两种，是吧。那肯定是用分别心来认识的，有些人是可以帮助的，他就帮一下，有些人还没到帮助的程度，那就不帮，是这样能理解吧？但是到了报身这里肯定是有分别心的。

Tai 师父 2024 年 8 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

法号明灯： 2024-08-14 21:08

师父，打坐半小时后右脚先是麻，接着是没有知觉，下坐后右脚筋像是断了一样，得缓几分钟才有知觉，脚踝有疼痛感，这样坚持下去会有问题吗？

Taiguanglin：

法号明灯，半个小时，脚先麻，没有知觉，脚筋像断了一样，这个很正常，半个小时内你就算再疼，起来活动活动都能缓过来，半个小时不算什么问题。如果超过两个小时三个小时这样长时间坐的时候，

那姿势不对的话，可能需要改一改，但是半个小时以内哪怕是姿势不对，你的确在短时间内哪怕很疼，它还不至于对身体产生影响，那起来走走就可以了。

现在主要是把姿势坐对了，然后就坚持，坚持到不能打坐，实在坚持不下去了，那就下坐，每天这样坚持就会慢慢加长时间的。

虔诚的行者：2024-08-14 20:40

顶礼 Tai 师！

听昨天师父音频说，初禅后可以通过阳神看到师父，与师父直接沟通，修行又增加了动力。

不过弟子基础不好，不知道是否有那天。看到有些师兄双盘一次五小时以上，有的甚至一次十小时，但初禅前的反应还是一直没有。这种情况，是自身基础太差？还是没有把师父的功课做好，个人修的方法不对？

Taiguanglin：

虔诚的行者，初禅后可以通过阳神看到，这个不好说，理论上光是初禅是看不到的，至少到二禅才能看的比较清楚一些。初禅是有些人基础好，在神通方面有点基础的人，有些前世修行、天人下凡的这些人，到了初禅也有可能看得到，但是一般情况下在初禅时都是在自己的意识层面里的幻境里，而不是在外的，而且初禅我们不建议出体或者到处乱观察，这不太好，有可能会惹上其它世界的生命体吧。

至于你问五个小时十个小时还没有反应的人，昨天还是今天在义理更新的初禅，专门讲初禅的，说了要进入初禅，同时要满足两个条件，一个是业的方面，还一个是意识层面上的，再加一个的话就是身体，身体和意识还有业，这三个全部要达到标准，有些人有业的障碍，业障没消，那就进不了初禅。

有些人意识层面上，你能打坐五个小时，但是淫欲没有灭尽，或者下三根，身根触觉、嗅觉、味觉不能暂时熄灭，还很炽盛。只要在短时间内，哪怕是半个小时十分钟，在一开始可能就几秒钟，进入状态也就几秒钟，这个时间段能熄灭就能进入。还有身体层面上，要做到炼精化气，起码是百日筑基过了，淫欲没有之后，不再遗精了，有一百天甚至更长时间的修行，然后坐到超过三个小时的会有身体第二次升级的反应，然后不射一百天以上，这样的情况下，身体状态达标了，打坐的时候身体的感觉会慢慢消失。

然后是意识层面上全得消失，下三根暂时熄灭。如果你熄灭不了的话，身体的感觉还是会有的。身体达了标，但是意识层面上熄灭不了下三根的境界的话，还是会有的。

然后是业，三个全部达标才能进入初禅。所以你按照这个标准来看看那些人，一天打坐多长时间，感觉好像修行成只要坚持打坐就可以似的，但是他背后还有一些逻辑问题、理论问题也得搞清楚，也得消业，还有心态，也是很重要的。我们所有的修行都是在佛菩萨的加持下做的正法的修行，所以说你贸然造业，对业不那么重视，这本身就不是一个正经的修行人。

我们佛法一再强调因果报应轮回这些，让你知道因果很可怕的，所以让你在平时，没有涉及到你个人利益的情况下，就尽量不要造业，不要跟人结仇，别结恶缘。哪怕是网络上，能像个空气一样做一个透明人，学习对自己有利的部分，这就可以了，不要贸然说话影响别人。

这些都不是对大乘佛法理解很透彻的人。我这次专门讲了那么长的关于业的事，能不影响别人的情绪是最好的，要影响的话你就做善业，你多夸别人，让别人高兴高兴这多好，对你也有好处，别人也开心了，多多少少也算是有功德的善行。你当这么多人在看的地方说一些不好的话，不敢说绝对有多大的果报，但是当下也是会让很多人起

不好的情绪吧。

所以话回到初禅来说，你问的到了初禅能不能直接看到，这个不好说，每个人状态不一样，但是这次我出来之后见过的一些人当中，已经有好几个是能看到的，初禅以上之后可以观察到我的，他们就直接相信了，能观察还有什么好问的。

芝麻 2018：2024-08-14 20:04

给 Tai 师父磕个头！

1、师父能边听您的音频边磕大头吗？

Taiguanglin：

芝麻 2018，能边听音频边磕大头吗？这个可以，我一直都是听大悲咒，一边跟着一起背一边磕头的，一直都是这样，后来是改成念佛声，总之肯定是听某一个咒或者念佛声来一边跟着一起念，一边跟着一边磕头的，我是这么习惯性的。后来到了平时也是参思情的程度，就放个念佛音，然后就一边跟着念佛，一边能参思情就参思情，有时候都没有情绪，就静静的听那个声音或者一起念。

2、有的疗愈方面的音频，据说不放出声音，只是播放着就有疗愈功效。我想问问师父您的音频是否有疗愈功效（我觉得有，听着特别安心）？如果只是播放，不放出声音是否有疗愈功效？

Taiguanglin：

我不敢说我的音频有什么疗愈说法，这种话从我的口中是不好说的，你自己觉得有就有，没有就没有，看个人的意愿吧，个人的心态问题。

简_666：2024-08-14 19:59

顶礼 Tai 师父！我与先生结婚已三十年，孩子今年也已毕业将参加工作。期间虽因各种琐事会出现矛盾和冷战，但从未爆发过大冲突。近年来感觉彼此的心越来越远，尤其是他不学佛，把我的戒肉、修行嘲笑为另类生活，感觉从生活理念、习惯等方面越来越不同频，近日更因一事触发让我知道了其实他早已有分开的想法。敬请师父开示：如何判断这一世夫妻业缘已尽，彼此放手的时机已到？您说佛弟子宜被动生活，我是不是最好不主动提出离婚而是等他先提？如果和平散伙了，毕竟还有孩子这个纽带在，后续我与他的关系该如何处才妥当？

Taiguanglin：

简 666，如何判断这一世夫妻业缘已尽，彼此放手的时机已到？我劝你就静静的等着，等他先提，但是离婚这个就有点过了。现在有一种说法是毕业婚，我是从韩国的一些综艺节目看到的，他们就夫妻到了五六十岁，已经过腻了，那就不离婚，暂时分居，就各玩各的，先分居。

因为离婚的话又扯到很多问题，财产、孩子问题太多，而且分开的原因不是因为有第三者或者移情别恋了，而就是两个人一起过的腻了，相互的干扰也就多了，以前是相互扶持，后来变成相互干扰了，那就分开住呗。所以我劝你也是啊，不直接提离婚的事，可以试着先分开住一段时间，也可以就那么一直过到死为止，也可以。

如果分开住这阶段里人家有了新欢了，要离婚那就离，那就肯定是要和平散伙的，最好不要闹成恶缘，那就没有必要了。

这只是个建议，你就听着看看吧。后续他的关系如果妥当，那就是不干扰不干预，也不主动去找他，也不能说完全变成了陌生人，已经活了三十年，那就不能说是陌生人，但他主动要求你做一些事，帮个忙之类的，看情况就能帮就帮，帮不了，或者说就是保持一段距离

的情况下，做一个认识的陌生人，这样就可以了。

阳阳城 AA： 2024-08-14 19:44

顶礼 Tai 师父！

《观经》中有一段经文“诸佛如来，是法界身，入一切众生心想中。是故汝等，心想佛时，是心即是三十二相，八十随形好，是心作佛，是心是佛。诸佛正遍知海，从心想生，是故应当一心系念，谛观彼佛”。弟子理解这段佛经跟太师父所讲法理和思佛法门十分贴近，不知弟子理解是否正确

Taiguanglin：

阳阳城 AA，《观经》里这段话，对，他就是说佛菩萨的意识遍虚空，他一直就在我们身边，或者说和我们在一起，佛菩萨一直和我们在一起，所以他的观察和加持都是实实在在的，就看我们怎么调整自己的心态，能接收到他们的信息或者加持，我觉得你的理解是对的。

我在树下： 2024-08-14 18:42

Tai 师父吉祥！假如一个人有了一点小钱，够家人正常普普通通的生活，然后在家躺平，专注修行，但家人觉得应该去努力赚钱养家，因此和家人关系搞僵，是不是也会造下恶业？因为家人对自己的恶意变多了。

这种情况，岂不是不主动去造业，恶业也不停的增长。啥都不做也有错？

Taiguanglin：

我在树下，在家躺平，那你跟家人们好好谈谈，现在的生活就这样，你目前的收入就这个水平，已经够维持家里了，你想好好修行一段时间，看他们怎么说。如果他们一再要求你必须去赚钱，你也可以

要求你的意思吧，你有躺平的自由，这是你的个人权利。

你已经尽了对家人的义务，该养活他们的钱，该给的钱，该给的生活费都交齐了，那就不需要再额外的。如果觉得这样，不愿意和这样的你生活在一起，那各过各的就行，哪怕是一家人也可以分居一段时间。你这个家人是什么家人？是你的妻子孩子还是父母呢？如果是父母的话更可以分居，孩子也可以分居，妻子的话就应该好好谈一谈。

还有别人无缘无故讨厌你，那是他在造恶业，并不是你造恶业，如果你是故意做一些事情，让他们感觉讨厌你，那是有你的问题，但是你这个躺平，什么都不做，静静地待着，这不算造恶业。这个世界本来就是这样，本来就是静静地待着最好的，但是因为人有欲望才不停的动，不停的去赚钱什么的。

在家人之间也是，逼迫自己的配偶去赚多少多少钱，这都是个人的欲望而已，过度的欲望本身就是可以造业的。又不是那种可以够生活的那些小钱，那些欲望还算好，如果已经满足正常人生活开支的情况下，还让配偶去赚更多的钱，一直给他施加压力，那是她在造业。

猪猪侠小兔子：2024-08-14 11:39

Tai 师父您好，我姥姥在世的时候供的大仙，我姥姥去世后就跑到了我妈身上，现在排位在家里墙上贴的，该怎么处理呢？谢谢 Tai 师父！

Taiguanglin：

猪猪侠小兔子，出马这个事，有家族遗传肯定的，也有些是师徒遗传，师徒不是家，但是也可以传。这个应该怎么解？如果你母亲不愿意解的话，那没办法，这只能看她的意思。作为家里人只能做功德回向，但是你不能贸然去干预那个仙，如果把那个仙儿给惹毛了，它又开始找你麻烦了。

所以先跟和你妈谈谈。还有这个仙也有两种的，一种是支持学佛的仙，还有一种是完全不支持学佛的仙，你得先判断这一点。如果是支持学佛的仙的话，还好说，哪怕在身上一段时间，也没有对身体或者周围人有那么不好的影响。

但有些是不支持，这种不支持的你可以看作是一种冤亲债主，所以就像前面讲的发愿忏悔，然后做功德回向，念经回向等这种方式来试图去送他走。但是前提是这个仙是实实在在存在的，所以你一定要求佛菩萨加持，让他们提供保护，然后再试着一点一点开始。不要一下子把人给惹毛了，但是你又得不到佛菩萨的保护的情况下，把人给惹毛了，给你找麻烦，那就更麻烦了。

所以你这个牌位墙上该怎么办？不是墙上贴的这个问题，而是跟你妈先谈好，看看你妈的意思，她觉得先在那里也没有问题，一定要留着，只能贴着了，你妈要是不乐意，想送他走，那就再谈下一步。

Tristgy：

顶礼老师！我现在学习道次第的诸行无常，请问如何证入细无常刹那生灭和人无我的境界？有几种实修证入的方法？哪种方法更合适现代根器的普通人？具体如何实修证入人无我的初步境界？感恩老师，谢谢！

Taiguanglin：

Tristgy，证入细无常刹那生灭，就是不起妄想，刹那之间不起妄想。还有下一个，人无我境界，人相我相都是阿罗汉的，人无我相的话那就菩萨境界。一个凡夫怎么能追求一下子进入菩萨境界，这是不切实际的，根本做不到的。你只要把这个逻辑给想清楚，什么妄想分别执着，这个已经说了很多遍了，十年前的书，这次讲的内容拼在一起，那就是全套的妄想、分别、执着的细讲部分。

你看这个之后，根据你现在的情况，你有文字妄想就先灭文字妄想，有淫欲就先灭淫欲，这样一步一步往上走，不要想着一下子证入什么无我境界，然后就很多人进入断灭空，反而会造成更不好的问题，而且很难走出来。

一个凡夫试图直接去入空境的话，很容易会掉入那种意识生命上的虚无主义，打坐的时候又断灭空，一种像睡觉一样的状态，一直进去就出不来，一旦进入到，很难自己调整过来的。所以我劝你还是从普通人凡夫的境界开始，一步一步往上走，文字妄想、淫欲、下三根、上三根，身体调好，呼吸变好，这些个开始练，你若方便，你看全部的理论理解一下就可以了。

明清：

阿弥陀佛，顶礼 Tai 师父。末学明清今天给您百度贴吧留言发信息，因为文章比较长，分为五十多条，发到第三条就无法发送了，您方便留一个电子邮箱地址吗？或者是加一下微信，方便和您交流，感恩，顶礼 Tai 师父！

Taiguanglin：

明清，我时间有限的，你五十多条这么长，你能不能简短说，我也很少看电子邮箱的，基本不看，我已经很多年不看，我一个不上班的人，都不留电子邮箱，也没有人给我发电子邮件的，只有广告而已，所以根本不看的。你就简短说，把重点想问的，你的情况，你想说的话，你就说你身体情况怎么样，然后修行做到哪一步了，打坐多长时间那，磕头多少，每天功课怎么样，这简短说一下就可以了。

还有你想问的问题也可以简短说，不要讲什么长篇大论的，没必要的。你的时间也宝贵，我的时间也宝贵，你就简单问，我也尽量让你理解的方式简单回答。

S N Z Y L G:

Tai 师父好!

1、近一个月，先是双盘坐中头上酥酥麻麻电流感逐渐强烈，从头上蔓延到脖子直到小腹和会阴， 然后这两天平时不打坐的大部分时间,如磕大头或工作中,头上也一直或多或少存在酥酥麻麻的感觉。这种电流感一般持续多长时间才会消失？

2、头上长期处于酥酥麻麻电流感的原因，是在激活头部沉睡神经细胞？还是在修复头部损伤？

Taiguanglin:

S N Z Y L G，就是麻麻的感觉是第二次修复的话，它不能说是修复，而是升级，第一次算是一种修复，身体疼的地方都会好起来，就不再疼了，但是身体的感觉还在，第二次可以说是在一个阶段全面升级，然后身体的感觉会慢慢消失，所以咱们就不说它是修复，而是一种升级。

还有每个人都不同，身体情况都不同，根据你的精进的程度来判断，有些人一两个月就过去了，有些人可能坚持好几个月，可能有半年时间，而且根据你的修行状态来看，你要是几天不修行的话，这种感觉会消失的。每天坚持修行，而且最好是早晨晚上都打坐，这样的话感觉会一直在的，然后慢慢感觉消失的时候，你的身体会全面变好。

---

lo:

师父能不能讲一讲生病的义理。疾病因何产生？如何用佛法预防病痛？为什么现在得癌症的人越来越多？而且得癌越来越年轻化？是因为前世杀业太重吗？

Taiguanglin:

lo，生病的义理，身体健康问题。这次写的新书，最后有一篇讲过，生病分两种，一种是业力的病，前世伤害过其他众生，癌症通常很多都是这种，因为癌中医上看是属于有湿气的郁结，也可以说是阴气，就是鬼道众生的灵体，进入到你的身体，它住在某个地方，这个地方就开始出现癌变，这是业力方面的原因。

还有一种是你平时那种不好的习气，平时抽烟喝酒，还有脑子里不好的想法，人想的太多了也不好，这些都会反映到身上，然后出现癌变。

你说佛法预防癌变，佛法咱们是讲消业，如果从医学层面上说的话，癌症也有基因导致，也有遗传的问题，大部分癌症基因序列上都有不好的东西，然后到了年龄必然会发作，现在基因学是这么认为的。

但是咱们佛法讲因果，是你前世伤害其他众生，或者这辈子伤害了其他众生，或者说也是你的意识层面上不好的情绪，还有不好的生活习惯导致的等等。用佛法预防的话，首先管不了过去，从现在开始自己生活不好的习气都改掉，意识层面上不好的念头妄想尽量减少，不好的情绪也减少。还有平时现在就开始多做功德回向给冤亲债主，哪怕你现在觉得没有毛病，你也可以回向给你累世的冤亲债主，这样提前做好准备也是有帮助的。

越来越年轻化。怎么说，因为现在可以说，众生的寿命实际上是缩短了不少，但是故意把时间尺度给变化之后，让人们觉得寿命好像在延长或者没有变化，那都是假象，所以各种病变的年轻才是正常现象。而且现在年轻人比过去的人妄想、不好的情绪更多，这是肯定的，各种不好的情绪导致抑郁症焦虑症，还有自杀这种现象更多。

松：

顶礼 Tai 师父，请您开示：观音菩萨未来在极乐世界成佛，也是

叫做阿弥陀佛。为什么《悲华经》里宝藏佛为观音授记说，他将继阿弥陀佛后成佛，彼国土转名为‘一切珍宝所成就’世界，佛号为‘遍出一切光明功德山王如来’。是那时极乐世界要改名为“一切珍宝所成就世界”，佛名也不再继承阿弥陀佛的名号吗？是这样理解吗？ 感恩太师父为大众开智慧，传授正法。顶礼！

Taiguanglin：

松，所以说佛经里有些故事你就当故事来看就行。我不敢说《悲华经》错的，但是在极乐世界的规则就是，所有在极乐世界成佛的人必须叫阿弥陀佛，必须继承阿弥陀佛的所有大愿。四十八大愿是从最初的佛开始一点一点增加的，不是一开始就是四十八大愿，最早的阿弥陀佛开始传到现在，中间有过增加之后，现在到四十八大愿，这个只能变得更多而不会减少。

还有，所有人都得叫阿弥陀佛，就继续叫极乐世界。这是极乐世界的规矩，如果想换个名头，那里是不允许的。前面有那么多的人，三十六万亿的人都在这么叫着，有了原来的名字，这个招牌才能继续下去，影响力才能更大，是吧？这也有品牌效应的。

还有一种可能性，人家是阿弥陀佛之后，他也成佛，但是他不在极乐世界成佛，他可以自己出去创造一个世界来成佛，到时候他爱怎么叫就怎么叫，是吧？只要不在极乐世界成佛，他的名字和世界名字都可以他自己来起，这没有什么问题，谁也不会要求。只是在极乐世界继续阿弥陀佛后成佛，然后继承极乐世界的所有人，所有众生，那就得叫阿弥陀佛，这是我们的规矩。

至于他出不出去，那是他的个人自由，他要出去也不会有人阻拦，他要再起这些称呼，那就叫阿弥陀佛，在外面称呼的话他爱怎么叫就怎么叫。所以你愿意怎么理解都可以，《悲华经》的内容你愿意怎么理解都可以。

千湍盈泰：

感 Tai 师父清凉法恩!我上次表达是有问题，我上次所说的身体上觉受都是刚出定，或入浅定后的身体觉受。在进入深定以后确实没有任何身体觉受，修习耳根圆通，即使听着音乐，也“听不到声音”。即使汗珠滚落，也没有任何身体上的觉知。

请问师父:

1、此深定中，只剩一种难以形容的极为微细的“似有非有“的“微觉”。这个极微细的“微觉”是不是第七意识（末那识）的作用？这个“觉”我能不停的一直保持住，不散失,但是却无法起念对外界进行观察，能否同时做到深定中观察外界呢？

2、 您昨天说建议让我改参思情和疑情，我想先选疑情试一下。这个疑情比如“念佛是谁”，要参到什么境界上算是合格呢？参疑情也是第七意识（末那识）的修炼，对吗？

请师父开示。在日本有很多地方上的神庙，有些规模较大的，我散步经过时确实感受能量场很高，因为身体上会有特殊的觉受。就好像路过卖水晶，卖宝石的商店，也有类似的感觉。这些神庙里供奉的无形众生，真的是能量高的？有修行的外道吗？他们修行的能量有可能会高于当代高僧大德吗？（也可能是我感觉错了？）

Taiguanglin：

千湍盈泰，这个微觉是你有的位置对身体的感受吗？还是什么？目前从你的话语当中看，你现在只能算是初禅，但是还没有完全进入到定中，只能算是屏蔽的状态，暂时屏蔽了下三根，但是暂时真的是暂时，而是那个时间段完全彻底屏蔽。这个怎么解释？可以说开始进入定的感觉，但是还没有完全进初禅的那种状态，一旦进入初禅的话，你所说的微觉也会消失的，是一种处在完全没有感觉的一种纯意识状

态里，在初禅是这样的。

然后这个不是第七识，第七识离你这状态要遥远得多。你下面又问这个能否同时做到定中观察外界？要观察外界至少也得稳定的能进入二禅开始，能观察外界。初禅是屏蔽了外缘，屏蔽了感知能力，自己屏蔽了感知能力之后进入一种清静的状态，是这样的。

但是从这里生发出来，意识开始扩散，一点点开始扩散的时候才能观察外边世界，而且观察外边世界是你的注意力消失到一定程度才会开始，这种全方位的观察才会出现，否则你只是专注一点的话，你就观察不到外边，只能观察里边。还有你参思情疑情，离末那识还是很遥远的，这是三禅的境界，专注一个情绪一直走。

你看虚云的书，你去看看虚云他怎么修行的，他参疑情可以一坐三天，就是专注的“念佛是谁”这个疑问一直抓着，他可以一坐三天，在他那里是很快的，可能就感觉过了一两个小时或者几分钟半个小时这么时间段，你进入之后就很快，但是一出来就是三天，这个也只是安住于三禅的境界，和末那识还是很遥远的。

你要说从末那识层面上观察的话，至少也得到可以说四禅以上，四禅到四空定的时候，才能感觉到末那识全方位的观察能力，这叫“照”，那个时候开始就不叫观，而是变成照的意思，就是意识覆盖了一定程度的空间。这空间内的所有东西、所有众生的意识你都能感知到，这个叫“照”。你要观的话，还是有我和外边的分别，“我观外边”是你这样的认知下你观的，还有，我观我自己里边的感觉，我的某一处的感觉，我的观丹田观呼吸我自己内部的东西的，这叫做观。

但是这个时候还是有内外分别的，所以和末那识的观不是一个层次的，你现在只能算是初禅，但是还没有完全进入安住于初禅，这个还很难说，因为你说有似有非有的微觉，到了完全进入初禅的话，微觉是没有的。

千湍盈泰，这个神庙也好，中国的什么土地庙，城隍庙也好，神也是分两种，一种是修佛道的神，还有一种是外道的，道家那边也有神。有人说佛道的神是白光，外道的神，道家那边是金光有点黄色，偏向黄色的。咱们修行佛法是不讲能量什么的，而是它的阳神覆盖了一定程度的范围，这个范围有可能几十里，有可能上百里，范围够大的话，也有可能覆盖整个国家，也有可能做到这么强的覆盖面。

我们是以阳神的覆盖来看的，这也是物理层面上可以解释的。而这种覆盖它是一种张力，意识张力和缩，张力是往外扩张的，缩是往里缩小的，这两个是对立的一种力量，这可以理解吧？我们凡夫执着很重的时候是往里缩的，整个肌肉也在往里缩，脑子妄想多的话，以前也讲过的，腹肌都会往里缩，是这样的。

但是这种神的状态它是向外扩张的状态，我们往里缩的人进入到扩张的状态的话，他会被这个牵引力张力会影响，然后自己也会感觉有点那么扩张，阳神会有点扩张的感觉，这个时候人就会感到清爽，你就会觉得有能量了，能量场很好这种感觉会出现的，这是从阳神层面上可以解释的了。

所以说真正加持力是什么，一个修行高的加持力，一种是他的愿力，他希望自己周围所有众生和我有缘的一切众生都会好，都要好，希望这些众生都好，都解脱，有这样的愿力，在这之上他的阳神会覆盖周围的人，在定中进入状态的时候，他会覆盖周围众生，所以在这种覆盖下，他的愿和他的这种阳神的张力会同时影响到这个人，他就会觉得受到加持力，这是凡夫层面上的加持，就我们理解的层面上加持，到佛和菩萨层面上加持又不一样。

所以你说的这个问题，他们的修行能量有可能高于当代高僧大德吗？这个不好说，你说的高僧大德是谁？谁的修为到哪里你也没说。咱们就单纯的比较，就一直初禅二禅三禅四禅这样往下比，你感受的

那些人，你感受的住神庙的那些神，一般不会超过二禅，到三禅都已经不是住神庙的境界了。只有二禅以下，因为三禅开始他的欲望就不一样，三禅是有情绪有欲望，但是这个欲望和下边的初禅二禅的欲望又不一样，初禅二禅是有世界认知的，有众生认知，也就是说在这个世界里有一定的欲望，他们要吃香火，想得到供奉，有这样的欲望。

而三禅是开始没有这样的欲望，所以他们是在神的界面上，他是根本不管神庙这些事，他们该干嘛自己玩去了，不会住到这个地方。只有那些修佛的修到那个程度，而且有可能背后还有引导的佛菩萨的情况下，这些修佛的神才会愿意在神庙。但是他既然是修佛的，他大概率都会跑去寺院当个护法神，而不是去非佛教的其他寺庙当，所以你说的神庙里的大部分都不是修佛的神。可能在中国来说应该是道家的神，但是日本也有他们的修法，日本也有神道教，也有他们供奉的神，所以我是这么理解的。

有修行的外道吗？肯定是有。印度那边也有修行的外道，中国道家也算，从我们看也是外道，也可以修到二禅，要想修到三禅的话，道家理论上也是有点欠缺的，不一定能修到三禅，但是历史上说，看他们的书的话，也有人修到过三禅以上。

花弄月：

顶礼师父！

1、最近一直梦见世界末日，已经四五次了，都是天降异象，要么日月遮蔽，要么天降烈火，要么虚空异常，或者天上蜃楼，弟子参不透是啥意思，是有什么提示还是冤亲债主扰乱？

Taiguanglin：

花弄月，梦里异象，一般冤亲债主的扰乱是他想妨碍你修行，就是尽量破坏你，防止你精进的修行，是这个方面努力的。所以你看到

的世界末日，我更相信要么是你的妄想，要么是你前世的某些经历反映出来的。

修行到一定程度的话都会做一些稀奇古怪的梦，但是只要不是刻意的让你产生了退转的心，倒退的心，不想精进修行，这样的话咱们就不认为是冤亲债主的事，因为总是神神叨叨也不是什么好事，谁愿意动不动就提什么冤亲债主，这些人好好交流什么的，所以还是尽量往正常的人方向去努力去思考。

先从正常的逻辑上去思考，像现在的医学心理学说的梦都是什么日有所思，夜有所梦这些逻辑上思考，然后没有办法解释的情况下，还有对人的生活产生不好的影响的时候，再提冤亲债主，我看你这不是冤亲债主。

2、弟子平时一直观照自己，知道自己的行动，情绪，要生气的时候提醒自己都不是事，这种算分别心观察自己么？但是专注做事的时候就忘记了，如果是分别心的话，有什么进一步的提升方法吗？ 弟子最近也梦见过两次师父，一次是看见师父面相清瘦，穿白袍在茶几前喝茶，我在对面想拜师父收我，被师父微笑拒绝了，说先不结缘。第二次梦见和师父在路上行走听师父说什么。可能是想和师父结缘心切，梦到了两次。

Taiguanglin：

还有观，从佛那里传下来的四念处的观法，是直接用分别心来观察一切的，这个叫照，那个时候应该称之为照。但是我们现在有注意力的情况下，在凡夫已经有注意力的情况下，是没有办法同时照所有的，只能用注意力去观察一部分，你观察前面就观察不到后边，你观察情绪的时候，你就观察不到其他眼前的一些东西，你沉浸在情绪的时候你都听不见声音是吧？

你下面说专注做事的时候就忘记了观察，这也是专注，也是一种禅定的基础，但是这个和分别心还是很遥远的。

有什么进一步提升？就是打坐入定，天天打坐入定，往这个方向努力才是真正能提升境界的。你平时的所做的努力对修行是有帮助，但是它只是助缘，它只是给你加分的行为，但是最终还是看禅定功夫，静坐的情况下禅定功夫，而不是看生活方面的。

现在的人都是这样，情绪和注意力很炽盛的现代人只能是这样。不要看两千五百年前佛陀在世的那些人，靠四念处修行，然后就入定，然后解脱了，对我们这些人是不适合的。

潮起又潮落：

顶礼 Tai 师父！

我想问下，打坐打通中脉，进入初禅也不能避免癌症吗？如果也避免不了癌症，是不是比普通人好点？（现在癌症的人真是越来越多，我身边好几个亲人得癌症真的是惨不忍睹，化疗不化疗都没有人样了）有这个疑问是因为看过一个湖心亭看雪客的博客，里面说了一个禅师能看到自己和别人未来的命运，也知道自己临终日期和下一世投胎的地方，应该到了三禅了吧。但是他最后却得了两种癌症，临终他自己一直忏悔自己的口业和傲慢。

Taiguanglin：

潮起又潮落，初禅后避免癌症吗？每个人业都不一样，但是一般情况下，你要进入初禅的话，身体层面上要承受的痛苦，只限于这辈子带出来的恶报，身体上承受的恶报差不多百分之九十基本上都承受完，但是情绪层面上不算，有些恶报是情绪层面上的。

你再天天打坐天天修的好，有个女人来勾引你，然后你动心了，这也是有前世业的，有前世业的话有可能动心，然后人家甩了你，你

就痛苦了一段时间，情绪层面上的受报，不是身体层面上的，这种不算，身体层面上受报，大概初禅之前有百分之九十都会消掉。

然后到二禅的话，他要通过不怕死的境界才行，所以到二禅的话还会消一部分身体层面上的业，二禅你要出阳神的话，基本身体层面上这辈子带出来的业都会要消完，但是未来的业有可能会引过来，因为修行会大灾小受提前受报，也可以把未来的下一世的果报会拉过来的，也有这种可能性。

所以二禅三禅以后的人也有可能生病，这不是绝对说你肯定不生病的，因为未来的事可能拉过来。还有一种是，在修为达到这种形态下所造的恶业会变得更严重，而且来得非常快。

所以有一种说法，地狱门前僧道多，很多人以为地狱门前僧道，都是那些贪别人供养啊，就是贪婪嘛，往这个罪上理解，其实那还只是一小部分，如果是真实出家的僧道，他是出家的时候已经把名利都舍弃掉了，就不谈名利了，然后他才可以出家的。

当然现在有很多人是在出家之后还讲名利的，这个没办法，但是在古代说的地狱门前僧道多，那个时代的僧人，应该是选择比较清苦的修行，所以他们已经舍弃了名利，但是他修到一定境界之后，和那些自己的知见不一样的人发生冲突，然后开始攻击，这一下就业就变得非常大了。

你到了初禅二禅三禅以后，你就会和那个圈子里的人开始对等交流，然后就觉得不行的话就开始攻击这样的人，初禅二禅三禅的人，那有可能那里边有些是再来人，所以这一下就可以把你这辈子的修行全给消掉了，直接下地狱去了有可能。

还有一种是哪怕那个人是凡夫修行者和你差不多，就算你是三禅，那边也是三禅，和你在某些理论上稍微不一样，你攻击他，他也有很多信众的，他能修到那个程度也有很多信众的情况下，你攻击他会让

很多人产生不好的情绪，然后会造业，而且哪怕不是个正常的佛法的修行，哪怕他是个道家的修行，他也有他的因缘，有些人就适合他那样的师父来引导，在那个阶段是适合他的。

所以你攻击这样的人，哪怕你是一个大学的老师，你是大学教授，你去攻击一个小学老师，那也是你有问题是吧？那也算造业，人家小学生就适合跟着那个小学老师学，你攻击那个小学老师，然后所有小学生就讨厌你，就开始骂你是吧？有这样可能吧，这也是一种破坏别人的善缘善根的一种举动。

所以说僧道互相要赞叹，互相要捧，这是修行圈里的一种不成文的规矩，但是很多人不知道这里边的背后的因果，觉得自己了不得了，然后就开始胡乱攻击别人，只要是知见稍微不一样他就攻击，结果就会造成很不好的业，然后就有可能下地狱或者下三途这种说法。所以你说这个人他一直忏悔自己的口业和傲慢，就是说他修道修的不错了，然后就开始攻击别人了，然后就造成了这个不好的结果，是这样。

十年前也是有人问，我记得是元音老人的，他只是截取了一段这么一问，我就说那个是纯属扯淡，好像说了那样的话，后来我还是觉得说的不妥，现在也是我为这样的举动忏悔，我不再多说别人的话。

还有这次也是提了杨宁两次，后来我只是说从一个再来人的规则，再来人传法的规则来看，是不提自己过往的那些神奇经历的，这都是影响别人注意力的，我们传法是把注意力引到佛法上，而不是引到我个人，所以我尽量不谈我个人的修为，过去的一些经历，所以从这个标准来看的话，杨宁她可能不是再来人。

因为我没看她的书，有人看过她的书，好像她说的很多那些话，所以从这个角度来说她可能不是再来人，但是我说我看到的视频上的大部分她所说的佛法没有毛病，说的挺好的，所以算是我也认可她我看到的部分里的话，我也说了，以后不要再跟我问这些某个人怎么样。

而且这次讲法中我也说了，密宗的那些逻辑有些我不认同，但是我从来不攻击某一个密宗上师、密宗活佛，我也说了小乘也有逻辑上硬伤，小乘的逻辑硬伤是什么，众生平等的情况下，怎么能只有一个佛，只出一个佛，其他人只能成阿罗汉，是吧？这就是一个大的硬伤，那就不平等了，但是我从来不攻击某一个小乘师父，也不拿他们说的话来驳斥这些行为，因为他们教的圈子里，他的那些学生就适合他来教，每个人都有一个修行阶段。

你不可能直接跟着大学教授学，你只从小学中学高中这么来的，所以自己觉得自己已经是大学老师了，就贸然的去攻击，你就开始去攻击小学老师，这就是不好的，这就是断人慧根的一种行为。所以越是修行好的人，尤其是对业力，业这个越了解的越深入的人，越不敢随便造业，也不敢随便说话。

薛祖宜：

师父午安！上一次在问答里面听过你说一百零八种三昧，这请问有否需要叙述一下呢？因为在网上查找只是片面的。另外我想说，这几年的修行方面都依从你教的，尽量配合去做的，我对佛法是谦卑的，如同对师父、众生也是谦卑。

Taiguanglin：

薛祖宜，一百零八种三昧，我们在凡夫的状态下去理解菩萨的三昧是根本难以理解的。咱们是有分别心，也就是有我相的，有我相的状态下的所有妄想都是以我为中心的，这一点你得理解。其次我们是有情绪的，情绪里带出欲望，然后注意力这些，所以我们所做的一切行为，哪怕是发菩提心，那也是我们凡夫的执着来做的。

在菩萨境界里是没有我相，更没有情绪和欲望，在那种状态下发的愿不是以我相为中心来发的，这种愿和我们不一样，所以你看到网

上查的一百零八种三昧，每一种进入菩萨修三昧之后，会得到什么样厉害的神通或者什么好处，这些都是以菩萨之无相的状态下做到的。

所以这个时候是没有我相的状态下起的愿，是以众生为整体来思考的情况下起的愿,你理解这个意思吗？以众生作为一个整体来发愿，这样的话他的三昧也都是有一定的功效的。他进入三昧之后会有什么样的神通，什么样的好处，这个就是他的愿，可以说进入三昧之前的愿，他有这个愿，所以就变成这种状态。所以从我们视角去看三昧的话，你就当很遥远的修行看待就可以了，现在当下就是初禅二禅三禅这么上去就行。

还有下边你说的，好像你误会了我的意思，像我昨天回答你的问题当中是提到的那些话，后边一半部分不是跟你说的，因为在贴吧上有人质疑我是不是十年前的我这个问题，还说什么诈骗这个词，今天又看一次，又提到什么一派胡言，这些说法。他可能觉得我这次讲法里实修的部分很少，都在讲理论，他认为怎么怎么样。

我也说了，第一，我的传法是大众传法，给很多人讲的，所以以大部分人都能感受到的境界来讲，而不是某个特定的人，如果你是身体情况特殊的人，可能坐禅过程中的感觉和我说的有些出入，你不能拿这个来判断。

第二点，那个人百度上的网名叫五颗尘，他说他打通中脉了，所以说我在实修方面好像不是十年前的我，我劝他的意思就是再好好修行，再提升一个阶段，向初禅二禅往上走，然后你用你的阳神观察一下，你就知道谁高谁低，你就这个境界里看的是比现在你从我的文章里看到的要不一样，也不是那个境界。

我在这里教已经有好几个人是初禅以上的人，他们是能观察到的，这真的出来混没两把刷子，你马上就露馅了，有些人是一看就知道的，甚至我都怀疑这次传法当中在义工里边，或者是提供一些帮助的人当

中，甚至会有一些再来人，只是躲得深一点，不出面而已。但是某些地方做的事情好像不是一个普通人能做得出来的那些事，但是有人在做。娑婆世界是菩萨罗汉也会进入轮回，所以你见不到再来人，你才坚定的认为说再来的人都是骗子，你肯定这辈子都见不到这些人了。

我的意思是说给那个人听的，叫五颗尘的人，所以你下边说我对佛法是谦卑的，如同对师父众生也是谦卑，我对你没有怀疑过，我觉得你挺好，你修的挺好了，下一个问题。

上天安排的最大：

祈请师父慈悲开示以下打禅机的公案，这公案应如何才能理解透彻，由其是达摩祖师最后两个回答应该怎么理解。《五灯会元》中梁武帝与达摩的一段对话，摘录如下： 帝问曰："朕即位以来，造寺写经，度僧不可胜纪，有何功德？ 祖曰："并无功德"。 帝曰："何以无功德？ 祖曰："此但人天小果有漏之因，如影随形，虽有非实。帝曰："如何是真功德？ 祖曰："净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求。 帝又问："如何是圣谛第一义？ 祖曰："廓然无圣"。 帝曰："对朕者谁？ 祖曰："不识"。帝不领悟。祖知机不契，是月十九日，潜回江北，留下一苇渡江，面壁九年，只履西归的千古佳话。

Taiguanglin：

上天安排的最大，达摩和梁武帝的对话，这里边问了，我就简单解释一下，帝问自己有没有功德，达摩说无功德，在这里一种是客观上讲，在菩萨境界里是没有任何功德的，菩萨阿罗汉都没有功德，在凡夫的这里才讲功德。这个功德是什么？就是业，善业带来的其他众生对你的好的情绪，在菩萨罗汉那里是没有情绪的，所以根本就没有功德。但是在凡夫这里有情绪的状态下才有功德，这个能理解吧？

还有一种是说法的逻辑，你执着于什么，我就会跟你说反话。比

如说有人问我，他想出家，我就劝他不要轻易出家，在家修行有这样这样的好处，我就说这个；如果这个人执着的认为在家修行比出家更好的话，我就跟他说出家修行有这样这样的好处，出家更好，我会这么说的。这就是一种破执念的一种说法逻辑吧，你认为这样，我就偏偏说那样更好。

所以他说功德的时候，达摩就说没有功德，客观上讲达摩是观音菩萨的话，在他那里根本就没有功德之说，而且菩萨罗汉，哪怕是罗汉这里也没有功德可说。所以这个帝又问了，为什么没有功德，那观音菩萨说了，说这是人天小果有漏之因，也就是在轮回内，凡夫阶段的那些善因善果，所以这是有漏的，如影随形，虽有非实。如影随形，就像影子一样，影子虽然跟着你一直在，你看着它是在的，但是实际上是不存在的，影子不是真实的，是这个意思。

这样帝王就问，如何是真功德？达摩说了“净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求”。净智妙圆，体自空寂，这都是菩萨和佛的境界，能听得懂吧？在那里是没有功德的，如是功德不以世求，所以这些功德都不是在世间求的。下边第一问，圣谛第一义。佛法的核心义理是什么，最核心的重要义理是什么呢？达摩就说了，“无圣”。第一个字什么念的，我都忘了。就是无圣人吧，世界是无圣。可以说我们一直在修佛，就是往佛这个方向努力。

你有这个念头的时候，就已经有了我相和人相，我是凡夫，那个是佛，有这样的分别那就已经掉入了，还有努力这个过程就是执着，这是一种凡夫的执着，有了罗汉的分别和凡夫的执着。所以菩萨那里是没有我相也没有执着的，所以也就没有无圣，也可以说是无修无证这种状态。

所以这句话就是空的意思吧，最核心的，圣谛第一义，佛法的最核心的义理是什么？达摩的意思就是一个字“空”，然后他取了圣谛

的“圣字”，把它拿过来就说廓然无圣，没有所谓的圣谛，这个“圣”是后面圣谛第一义的一种缩写，他就说“无圣”，无圣那就是空的意思，你说的那个圣谛第一义是不存在的，是这样的意思吧。然后这个帝曰“对朕者谁”，他问“你是谁”，是这个意思吧？达摩就说不识。在这里，达摩如果说我是谁，那就已经掉进了我相，所以就已经不是菩萨的境界。

如果他不说自己是谁，就保持沉默的话，梁武帝还理解不了，而且按照当时的规矩来说，皇帝问你话你不说的话，那可能是要找死了。所以说达摩在这里，他回答我是谁也不行，已经掉入我相的状态下，已经不是他要表达的意思了，所以也不能说我是谁，也不能完全不回答，沉默不语，这个情况下他最后选择的做法是“不识”“不认识”这个回答，但是皇帝他理解不了，所以达摩就离开了。

整个对话里，达摩要说的是劝皇帝不要执着于功德，而是真正往空的方向去努力，就是修习解脱的智，往解脱的方向去努力，他劝的是这个方向。

果慧：

顶礼 Tai 师父！弟子刷短视频，在评论区里看到别人傍佛之类的诋毁的字，我去看评论那肯定会在心里念出来，但是念之前我根本不知道他说的这些，那我会有啥不好的果报吗？会下地狱吗？念完之后发现不对，我又赶紧说对不起之类的话，我不是故意的。

Taiguanglin：

果慧，你看到别人的，然后念出来，这不是你的本意，咱们佛法，你在这里已经学了很长时间了，佛法的重点是本心，我们的发愿，我们的意思，我们内心的想法，这才是重点。别人说的话你念出来那也不算是你的过错，你也不主动去找那些事儿，那些评论只是看了一下，

然后就念出来，这不能算是你的过错，是他的过错，是他写出来让你看到了，让你产生了不好的情绪，所以他造了恶业，这和你没有关系的，也不可能下地狱之类的。

有点儿怎么说，以前在寺院里待的时候，有些经常来寺院的一些中老年妇女，对这些小事非常的在意，有点过头了，甚至有些人去撵那些信众，有些女的信众，穿的裙子可能稍微短了点，膝盖以上，那就去叫她们离开，这里不允许让她们进来。

后来师父告诉她，告诉她人家愿意来就已经不错了，不要管人家裙子短不短，如法不如法，你要这么说的话，你要这么管的话，谁还愿意来寺院，尤其是新人，这个寺院不是只给那些旧人，信佛修行的那些人开的，还有接引那些新人们过来，所以新人们在不知情的情况下穿个短裙进来了，你就把人赶走了，她们对佛教是怎么个认知，对和尚这个圈子是怎么个认知，是不是？所以该来的就不要阻拦，让她们进来看看，这都很正常。

但是有些人他就非常钻，所以我劝你，你不要把这种小事，只要关注你的内心就行，不要为了这种小事，动不动觉得要下地狱之类的。还有别人说什么你也不用太在意，也不用管，你看一遍，说这些话的人在佛菩萨那里，都是可怜之人，都不值得反驳和恨，能劝就劝，劝不了就拉倒，也没有心情去劝，也不用管，对我们现在境界来说都不用去管那些人，只要修好自己就行。

---

lo：

反对婚前性行为主要是因为什么呢？是担心两人最后不能结婚带来的不好影响吗？

Taiguanglin：

反对婚前性行为，这个是古代的规则，那个年代结婚都要有父母

之命媒妁之言的，是吧？所以一个女性如果婚前有了性行为，可能她这一生都会受很大的影响，一旦被曝光了的话，甚至父母都不认她了，所以会造成很大的不好影响，所以那个时在那个时代文化，那个时代的习俗当中是反对婚前性行为的。

但是现在已经都开放了，这都不管了，甚至还有试婚这种说法，婚前试婚。所以我也说了两个人谈恋爱，两情相悦的上床，那都不算邪淫，都是他们业力带来的，现在这个世界就是这样的运转。你在这个时候还要坚持拒绝婚前性行为，可能结婚都有点儿困难。

炳麟：

您好，请教您，修八十八佛忏悔文的话，他这个忏悔文里面直接就有回向类的文字，比如结尾“愿以此功德回向真法界后面还加了一大段类似的话”这种是不是自己就不能再加回向冤亲债主之类的？那我用这个向债主忏悔，可以吗？

第二个问题，有类似于咒阵或者说咒的组合。药师咒、月光菩萨咒、日光菩萨咒，比如说规定读二十一遍加持一些水什么的，像这种咒阵读二十一遍，是第一个咒读二十一遍，然后再接第二个咒读二十遍，还是从第一个咒读到最后一个咒算第一遍，然后第二遍又重新开始这样读二十一次？谢谢师父！

Taiguanglin：

炳麟，你觉得自己有冤亲债主的话，先解决冤亲债主，所以不要回向给法界，你看的那些书里最后“愿以此功德回向给所有法界…”这些你就不要念了。

还有，不是你念了就真的回向了，是你内心真的发起愿，要把功德回向，是你内心的真实意愿，这才是重点，不是你念了一段话你就真的回向了，这不是用语言文字就可以骗人的那种把戏，不是这么算

的。是内心真的，我把今天功德如实的回向给法界众生，有这样的心态的话，真实的发愿，真实的这种回向，这才是真回向。如果你只是跟着念了一遍，但是你内心对这个功德还有贪求，那就不是真回向了。

读咒的这个问题，我们都是一个咒连续读，读完再读下个咒。看寺院里的那些仪轨，礼佛的过程，都是一个咒反复的读三遍，然后再跳到下一个咒，这样往下读，不是一个咒一个咒都连着读一遍，全部读一遍之后再从头开始这么读一遍。

但是对于普通人来说，我们对仪规的要求不那么高，至少我个人是对仪规的要求不那么高的，主要是看你的心愿的，你的心态怎么样就是什么样。所以这个咒你愿意怎么读就怎么读，只不过我是劝你把这一个咒先读完二十一遍，然后下一个咒再读二十一遍，这样比较好。

空空无我：

是不是以阿罗汉没有执着心受报才算真正消业？那么凡夫受报后又产生不好的情绪，产生执着，能不能算真正消业？还是说对方报复我了以后 减少对方不好的情绪，算我消业了？

Taiguanglin：

空空无我，消业是两边同时看的，那个人攻击了我，可能我前世攻击过他，他产生了很大的不好的情绪，也受到伤害了，这是他攻击我。首先他那边是释怀了，他有报复心，但是报复成功了他就释怀了。

第二，我承受了同样的痛苦，同时情绪上也有感受到痛苦，这样算是消业了。但是你的修为够高的话，情绪上的痛苦会少一些，只不过在报身投胎到人间的菩萨罗汉也好，哪怕是凡夫也好，他只有承受过了痛苦才算消业的。

Tai 师父 2024 年 8 月 15 日答疑（文字版）

掌南飞：2024-08-15 18:52

顶礼师父！

1、在一些南方地区有乩童，很多人说这些把“神”请上身的人用棍子穿脸、刀砍背、刺球扎背，当事人不会感到任何疼痛，第二天就能毫无痕迹连疤痕都没有，请问师父，这些所谓的神到底都是些什么？为什么他们能让本该受伤的人安然无恙？北方的大仙上身看起来和平常人没什么太大的差别，而南方的神上身却会蹦蹦跳跳手舞足蹈还会哭，请问这是为什么？同样都是附体也有南北方差异吗？

Taiguanglin：

掌南飞，请神附体的问题，好像讲过吧。级别最高的是修罗，因为他们是想要借人的肉身做好事，然后再转世投胎或者其他要求，他们是有能力的，级别最高的。其次是鬼道众生当中有些级别高的鬼，鬼不是全是那种同一级别的鬼，鬼当中也有鬼王，《地藏经》里也说了，也有级别高的鬼，他们也可以上人的身，做一些事儿。

还有一些是人故意用一些符啊咒啊请一些鬼来附体，或者是驱使一些鬼，像东南亚的降头，他们可以一种不是很好的方法，是一种虐待小孩，虐杀小孩之后把小孩的冤魂困住，然后驱使他们做事，有这样的方法。还有最差的就是动物仙，基本就这样，那么修罗是最高级的，然后是人道中的鬼。

人道当中，有些鬼是在人道可以自由流窜的，有这样的鬼，大部

分鬼是上不来人道的，除非下边放他上来，但是也有一些鬼在人间活动，有这些鬼。然后就是动物仙，动物仙有些他的实力的确比那些鬼要高，这些当中也有信佛的，这些信佛的倒无所谓，但是有些不信佛的，他是有他们的目的，所以各个地区都有不一样的习俗。

南北方的确不一样，南方那边是你说的这种附体的，北方是更多的是动物仙，南方更多的是那种家宅神之类的，鬼道的多，还有修罗是不分地域的，它是从上面下来的，所以看谁合适就去找谁。

差异肯定是多多少少有点的，西方还有西方那边的神，但是对这些请附体的来说，大部分都没啥好事儿，这都是没有办法的，有些绝大部分人都是没有办法的情况下才接受这些鬼上身，要不然他们会折腾的没完没了。

2、听到看到过很多这样的说法，有人生病了活不久了，就会把钱用红绳或红纸包上，撒到学校附近，捡了的人就等于同意把自己的寿命给对方，很多捡了钱的小孩都生病了，网上有个博主在租的房子里只是好奇把包着钱的红纸打开了，结果也生了场大病，请问师父，这样的事情真的会把寿命给对方吗？信佛的人如果不小心碰到这样的事情该怎么处理？

感谢回答！

Taiguanglin：

你说这种转移灾难的做法，这个在道家是有办法的，他们有特殊的符咒之类的，有办法转移。主要是他的病是冤亲债主引起的，这种

情况下可以用特殊的咒，等于是欺骗冤亲债主，让冤亲债主认为当事人是另一个人，有这样的方法，像头发指甲用这些方法给转移过去，然后钱也是，用红包包的钱里边也是下过咒的。

你捡起来的话，冤亲债主就以为你是当事人，然后找你报复，这样的话会生病，该生病的那个当事人可以暂时的躲过一劫，但是这本身也是有因果的。

寿命倒不至于，一般情况下很难真的把寿命给减下来，但是方法还是有的。

还有你说的信佛的人怎么做，你念大悲咒就行了，大悲咒说了，咒诅之类的可以反弹，它可以把伤害反弹过去，你只要是正常的心态，正确的发心来念的，可以把这些诅咒之类返回给施咒的人。

Kiv321：2024-08-15 15:23

脑子文字妄想减少的时候，会不会变得不喜欢思考东西，工作效率会下降？

Taiguanglin：

Kiv321，文字妄想少了，工作效率会提高，不管是学生也好，做事也好，因为文字妄想是一种干扰，它少了你就更能专注的去工作了，所以工作效率反而会提高。

还有什么叫智慧？你一看就知道那叫智慧，我们做事的时候至少智慧就是，你一看这事马上就知道答案了，在没有这种智慧的情况下，才要去用逻辑来推理，所以很多事情都不需要推理，有智慧的人一看

马上就知道结果应该怎么办，所以工作效率是会提高的，文字妄想越少，工作效率越高，还有学生也是可以专注的很长时间学习，所以学习成绩也会提高。

依一卓玛：2024-08-15 11:26

顶礼师父！请师父讲解一下佛经对现代人的作用吧！之前师父讲的我都听了，但是大部分佛经是佛因时教授，那么我们现在学习佛经里的哪些智慧呢？是了悟佛讲经的道理呢？还是要照佛说的做呢？这里有点迷糊，请师父开示！感恩师父！

Taiguanglin：

依一卓玛，学佛经，不是什么学佛经什么智慧的问题，而是我们认为佛法是世界的真相，宇宙的真相。然后学佛最初级的目的是解决痛苦的问题，个人的痛苦，生死轮回的痛苦，生老病死，还有其他的都加起来人生八苦，这个知道吧？这是一个。

还有一个是想知道真相，佛法是这个真相，它教你怎么解除痛苦。苦集灭道一开始讲的就是这个。

是了悟佛经讲的道理吗？就是真相而已。所以学佛要么是你觉得自己很苦，我想解决苦，要么想知道真相，无非就两个原因。照佛做的做，佛是从苦的角度看的，佛是没有痛苦的人，所以我们也想解决这个痛苦，成为一个没有痛苦的人。

所以向佛学习，向佛学习不是单纯的学佛理，而是学做佛，像佛一样思考，最后能成佛。不是从佛法那里获取什么太多的利益，一开

始肯定是有利益的，在一开始对人生是有一定帮助的，但是最终还是要成佛，解决一切问题，最后成为佛，是这个方向。

还有智慧这类的问题。简单来说，你没有妄想分别执着的话，自然而然就有智慧了。智慧不是从外得来的，准确的说不是从学习佛经当中得来的，智慧本来就有，是因为我们有妄想分别执着，被覆盖住了，所以显不出这个智慧。佛经告诉你这个真相，让你把妄想分别执着一点一点灭掉，然后智慧就自然显现，是这个过程。

大乘佛理都是这么解释的，不是智慧从外而来，学佛也不是要了悟什么事情，而是知道真相之后，现在开始改变自己，好好修行，然后解脱痛苦。让自己解脱了，还能带别人一起解脱，因为别人的痛苦也会反映到我们身上，让我们也痛苦。

极乐珍珠：2024-08-15 11:22

师父您好，我女儿经常要发荨麻疹，这是业障吗？我可不可以念《地藏经》回向给她，或者放生？

Taiguanglin：

极乐珍珠，荨麻疹，你要说业障的话是业障，但是咱们还是先从正常的医学角度上看，要么是从小这样的可能是遗传病，那样的算是冤亲债主，或者是前世的业。如果是那种免疫力低的人，有些人天生免疫力低，这样的人最好不要吃肉吃鱼这些，一吃就会长得更多。

所以先把不该吃的都不吃，可能你女儿多少岁了，有些人连牛奶都喝不了的，小孩子的时候喝人奶还可以，但是稍微大了之后吃牛奶

都会长这些东西。

所以先从持戒开始，然后先把不该吃的都不吃了之后，然后你估计叫她念什么，太小的话念不了，那就只能父母做功德回向了，然后还有一个办法，以前也说过，就做大悲咒水，一半给她喝，一半拿来兑水给她洗洗，然后请佛菩萨加持，然后做功德回向。

然后最直接简单的方法是，做父母的发愿度她的冤亲债主，女儿也度，都度，所有和你有缘的、没缘的，反正你认为一切对她有障碍的众生你都愿意度，这是最直接的方法。然后开始做这些东西，发愿和不发愿是不一样的，有发愿的话效果更快，因为佛菩萨的帮助会来得更快一些，你看着办吧。还有做功德回向，也是尽量多做一点。

虔诚的行者：2024-08-15 11:22

顶礼 Tai 师，

双盘超过两小时后，感觉身体越来越涨，一百四十后头涨的嗡嗡的，感觉像是血压增高导致的现象，双盘两小时后随着时间增加，血压会越来越高吗？如果头部血压越来越高，会有把眼睛或大脑脆弱部分的毛细血管涨破的风险吗？

Taiguanglin：

虔诚的行者，能坐到两个小时的话，一百四十分钟基本上气是通了一回的，已经第一步，是通的，如果一百四十分钟内，你不觉得腿疼腰疼酸麻胀痛，这些没有的话，是已经通了一次的。

那一百四十分钟后为什么头胀？这个已经不再是那种气血的问

题，而是气的流通到你第二次通之前的头顶上没有打开穴，没有冲过来，百会穴没有打开，这个打开不是像开天窗那个往上打开，而是打通，应该算是打通，打通了气就可以往下引下来。

所以你现在做法应该是观想胸口，把注意力放到胸口，把气从头顶往下引，在身体开始发胀之前就已经开始把注意力放到胸口上，先做到这一点，你打坐时候试试看，专注的观想胸口或者观情绪，观情绪是最好的方法，观情绪会让身体更快地打通各大穴位，但是一般人做不来，一般人是都不知道情绪从哪里升起的。

如果你能做到参思情或参疑情的话，是能让气更快的下来，但是做不到的情况下，就把注意力放到胸口，把气从上面引下来，想象着你的气从头顶往下走，然后进入到小腹，这样形成一个循环，你这么想象就可以了。

还有打坐是不会让血压上升的，而是让血压下降的。

猪猪侠小兔子：2024-08-15 10:37

Tai 师父您好，昨天我没有说清楚，我姥姥在世的时候供的保家仙，我姥姥去世后就跑到了我妈身上，后来我妈找人算过说是这个大仙挺好就别往走送了，现在排位在家里墙上贴的，我母亲也是被动接受，经常忘记点香，供水。我母亲最近生病也去世了，该怎么处理牌位呢？我之前梦到有人跟我说要四十金就走了，我就晚上点了一堆元宝，但是我不确定是不是这个大仙，现在我不知道怎么处理牌位和不知道大仙在不在！谢谢 Tai 师傅

Taiguanglin：

猪猪侠，我不知道你母亲是怎么样的。如果大仙是要求你母亲给人算命看事这些的话，不是什么好大仙，因为正常的保家仙，所谓的保家仙，就是你祖宗上边有人成了天人，或者稍微有级别的神吧，算是有职权的神，然后他愿意保佑自己的后人，这种叫保家仙，他们只提供保护，不要求子女做出马给人算命这些事，他们不要求做，只是提供保护而已。

如果你母亲只是说有这么个保家仙提供保护，那没事，如果说你母亲有过被迫的去给人算命看事这些行为的话，这个最好是送走。他既然要求四十金，你就按照他的要求先做，然后想送走这种不太好的粘着几代人往下传的这个，要送的话，你最好是学佛之后自己发愿，持戒，在家里再请个佛像，然后再把牌位放到佛像下边，然后先给佛像上供，再给这个保家仙也上供，让他像类似于护法神的位置，然后向佛菩萨求，求佛菩萨的加持和保护。

当然你得前面有愿和戒行善行修行都得有，这样才能接过来佛菩萨的加持和保护，然后再和保家仙谈，而且最好是谈之前先请佛菩萨给你做个仲裁，让他们出面在中间给你调解，让把这个保家仙送走，所谓这个不太好的，你这么看……

极乐 KAKA:2024-08-15 09:35

顶礼师父，有一次去雍和宫，进去后感觉天灵盖都被掀开了，极其清凉，一点杂念都起不来，寺庙内烧香的味道比以前正了很多，非

常香。刚离开寺庙大门，天灵盖像乌云一样一层一层压下来，越来越重。之后再去都没有这种感觉了，请问师父，修为多高的大神能产生这样的加持力？

Taiguanglin：

极乐 KAKA，你说的是北京雍和宫吗？是北京的喇嘛庙吧。那边是文殊菩萨下边的人负责的地方，能在首都开的庙，那肯定是有神，有护法神，或者说哪怕是文殊菩萨他自己多多少少会关照的。还有他专门给你提供这种加持力，不是别人人人都有，而且不是一个人随时都有，就像你一样第二次去就没有了。

怎么说呢，就是一种给你体验一下的感觉，这个加持力，菩萨的加持力如果跟人说的话是没有办法理解的，它可以大到一定程度的，可以短暂的让你进入更高境界的禅定状态的。

虔诚的行者:2024-08-15 07:33

顶礼 Tai 师，

看贴吧师兄说看眼白可以反应身体健康状况，眼白血丝多和粗身体病就比较严重了。

弟子三年前因为打新冠疫苗和经常熬夜到十一点多，身体确实出了很多问题，那时眼白血丝就比较多和粗了。

两年前有幸接触到 Tai 法开始修行，现在通过双盘两小时，身体大部分毛病改善了很多，但眼白还是很多粗血丝没有减少。

请问师父，眼白比较多和粗的血丝，也会随着修行逐渐减少吗？

需要身体先好最后修复眼白吗？

Taiguanglin：

虔诚的行者，上面你问脑袋膨胀的问题是吧？我已经回答了。这个眼白也是同样的问题，如果你上面的大穴没打开的话，肯定会有这样那样的问题。等你身体全通了，眼白也会下去的。

很多修行人都是眼睛通红的，谈不上通红，但是比正常人稍微红一点，因为经常打坐，身体没有完全形成循环的情况下，头部是最容易产生淤堵的地方，气的淤堵，因为脑子里的妄想多，脑子里妄想最多的地方，所以最容易产生气血凝结，所以眼睛或者耳朵，耳朵也会容易炎症，还有鼻子也会炎症之类的。

你只要把身体打通了，就可以。从你说的一百四十分钟，基本上三个小时就是一百八十分钟到两百分钟这个阶段，开始出现第二次升级的时候，全面打通的话，这些问题，眼白的问题都会过去的。

还有这次讲法尽量往正确的方向引导，主要是说不要把身体太当回事儿，有些时候就是越过问题解决问题，只要不是特别影响的，你不拿当下身体的痛苦当做问题，而且你认为现在修行还在进步当中，每天都一点点的好，身体的一些痛苦，你不要去管，反而更容易解决。你越是专注的想我眼白血丝多怎么办呢？这样想的话更难以解决，它就更容易变成问题。你能理解吧？

就是说把身体是真实的还是假的，先想清楚，这就是佛说的，世间一切都是虚妄，肉身也是虚的，你把这个理解之后，就不要太把身体当回事，专注的去想在身体上有什么作为，这就已经背离了正确的

修行道路，越是在身体上做功课做功夫，更容易出问题，眼白稍微红点，对你的正常生活不影响的话，你不用去管，正常打通大穴就可以。

然后打通大穴的前提是要么参思情参疑情，要么就是观胸口，这个方法就够了。还有平时脑子里少点妄想，这样都可以很快的打通的。

随意的蚂蚁 2:2024-08-14 23:06

师父能说一下胎梦胎记这些吗？

弟子 21 年生二宝前一个月吧，有晚梦见初恋男友在我“闺房”里，我很吃惊，问他怎么在，他说他前四年在海南。然后我女儿发现有人出现在我们家里，很不欢迎，说“我讨厌你”（补充：我初恋男友是初中同学，二十岁那会很懵懂的初恋，已于几年前病故，他弥留时也有托过梦给我）。梦醒后很清晰，“闺房”就是自己子宫，那就是这个故人来投胎？。这种感觉不知道为啥就是不舒服。

二宝出生后，姐姐很不喜欢弟弟！当然也有可能兄弟姐妹都会争宠。但是看过其它家孩子相亲相爱的，就忍不住想到之前那个梦。然后也想再问下，假如孩子间真是缘分不怎么好，作为父母的从修行的角度上能做些什么去改善他们的缘分吗？

Taiguanglin：

孩子，姐弟之间关系不好，是这个意思吧？首先是你要说修行角度的话，那只能是多做功德回向给他，反正你让他们念他们也不会念，大概率是小孩也不会念是吧？那就是父母两个人之间关系处理好，爸爸妈妈关系好，互相爱护，互相谦让，让孩子们看着，然后让他们这

么学，除了这个办法，还有什么？好像也没什么特别的办法了。

有些人，孩子是天生能感知到一些冤亲债主的，他能看到，甚至别人身上的冤亲债主他都能看到，有可能是那种情况，所以我感觉还是弟弟的问题更多一些。不是因为姐姐讨厌，就问题在姐姐身上，而是弟弟的问题感觉更多，你就做功德多回向给弟弟，然后让弟弟听姐姐的话，这就可以了。

关系不好，这个很正常，我长大的那会儿虽然我是独生子，我周边很多同学，哥哥弟弟之间，关系不好的多了，姐姐哥哥弟弟之间，但是长大也照样还是哥哥弟弟。那个时候打人都很正常，哥哥经常打弟弟的，也见过的。但是父母们也是适当的管，而不是完全介入，就劝弟弟听哥哥的话，劝哥哥多爱护弟弟，就只能这样。但是平时不能让哥哥弟弟有区别对待，让他们觉得父母更爱谁，这样就更难办了。

石磊：

师父好，我喝茶会失眠，还可以喝什么代茶饮呢。 颈椎椎孔狭窄磕大头还可以治愈吗。感恩师父开示

Taiguanglin：

石磊，喝茶会失眠，那就不要喝了。有些人就天生对茶碱，茶里那种会让人兴奋的成分，有些人比较敏感。还有一种方法是，以前在寺院里有些人身体稍微差一点，精力不足的，喝覆盆子，我们叫覆盆子，这个东西可以拿来泡着喝，他可以提升一些精力。

精力多了，你可以磕头有劲儿，磕的头多了，你就可以把，喝茶

不是为了排除身体血液里的氮气这些不好的东西吗？你磕得多了自然就排出去了，所以这是个绕过问题解决问题的方法。

还有你颈椎椎孔狭窄对身体有影响吗？你能感受到有什么不一样的或者痛苦吗？还说什么椎孔狭窄导致什么压迫神经还是压迫血管，有这些问题吗？没有的话，那就是当正常人来看，但凡正常人，医院里查出来哪怕数据上都是健康的人，仔细查的话都有问题，全世界大部分百分之九十以上的人，真的，没有达到初禅以上境界的人都有问题的，几乎人人都有病，可以这么说吧，哪怕健康人也有病，稍微次一点那就叫亚健康状态。

所以你这种问题，颈椎椎孔狭窄这个问题，如果对你的生活不产生影响的话，你就不用去管，正常的大磕头没有关系的。如果有影响的话，先去医院看看，然后再听，先听听医生的解决方法，再说吧。

灵：

顶礼 Tai 师 师父，最近看到一些视频苦难众生或一些虔诚朝拜的人，内心总是升起一股悲情，实在是感到娑婆世界太苦，出离心很重，工作生活中也总是感觉没有意思，这种情绪自己不知道怎么破解？

Taiguanglin：

灵，悲情，《楞严经》五十阴魔当中就有一个叫悲魔，悲魔入体，所以看到什么都产生悲情，有这一段你去看看，所以楞严咒是专门针对各种不好的阴魔，五十阴魔，有内魔也有外魔，这也算是一种情绪

的翻腾过程.

你可以去背背楞严咒，但是这种不好的情绪都会翻出来的，修行肯定多多少少都会翻出来，过一段时间自然会减少，你只要把佛理彻底明白，这个情绪也是你内心的习气，情绪也有习气的，习气种子给翻出来的，你就这么知道，坚持修行，过一段时间自然会减少的。

慢慢：

顶礼师父！家里让我考教师编制，我自己也有些犹豫，总是畏难安定不下来，又要平衡工作和修行，这种情况是不是福报不够呢？

Taiguanglin：

慢慢，教师，现在因为人口减少，不知道你考的教师是小学中学大学哪个，因为人口减少，有些地方小学老师都在逐渐缩编，一些年轻人都派到其他的事业单位去了。教师行业现在整体来说是夕阳行业，夕阳产业。虽然教师还会有的，但是整体来说大的方向这样，除非你是什么重点学校的老师那还好一点，但是你现在还处在要考的状态，肯定谈不上是重点不重点的。

还有考上之后还得看你的教学水平吧。现在的问题就是先修福报，主要是第一个求健康，然后是时间，最后是钱，就这三样，除了这三样之外，你有特别想做的事儿，某个职业的话，你可以再求你想谋个什么职，这个可以，但是最好不求什么职，因为你不求职的话，给你安排的佛菩萨反而有更多的操作空间，一旦求了某个职务，某个职业的话，反而他可操作的空间就少了。

所以咱们修行既然已经选择了解脱生死，或者说往生极乐这个大方向，那就不要在人世间求什么好的工作之类的，就求修行上的好的境遇，健康、时间和钱这些就够了，你就按照这个方向努力吧。

S N Z Y L G:

Tai 师父好， 近期某个周末，早上七点睁眼看了下时间继续睡到九点，这期间进入过类似入浅定的状态。七点睁眼时老婆孩子就起来在一个室内开始制造各种声音了。但起来后回忆这段时间听不到任何声音，而且没有任何杂念妄想或梦，类似无际空但耳根暂时熄灭。

九点起来时才能听到她俩继续制造的各种声音。起来后发现身体和精神状态恢复的特别好，类似之前双盘通完任督后，状态好时长时间入深静时的效果。理论上睡眠状态也能进入类似入浅定的状态吗？前辈中也有类似经历的人吗？

Taiguanglin:

S N Z Y L G，前面已经说过了，修到一定程度，在进入初禅之前，会那么半年到一年时间，会在睡觉的时候出现类似于禅定一样的意识下沉的感觉，这也是一种禅定，虽然不是完整的纯粹的初禅，但是它也是一个过程。人人都有这个，不是一下子直接入定的，这样的很少，都有这么一个过程的。

你现在说的好像就是这种状态，意识变得清明，但是你没有提到意识下沉的感觉，说明只是一种入静，就是专注，注意力高度专注，或者说妄想减少到一定程度之后，会不那么关注外边的声音，外边的

声音什么这些外境不会影响到你，所以我觉得出现这种状况，说明你打坐方面进步比较好吧，比较多了吧。希望你继续努力。

这种事经常有，不是什么特殊的事，因为经常打坐的人都会在打坐的状态下入定之前，肯定是先从睡觉半睡半醒的状态下有入定的感觉，肯定从这里开始的，不可能一下子从打坐那里来的，这个很正常。

上天安排的最大：

祈请师父慈悲开示！身边家属有肺大泡疾病也叫肺大疱，目前体积小不影响生话，也不吸烟。祈请师父开示肺大泡的治疗方法，有师父以前讲过的类似的肺结核钙化点的清除方法吗？ <肺大泡医学上指患者由于各种原因导致肺泡腔内压力增高，肺泡壁破裂，有可能在肺组织内形成含气的囊腔，从而成为肺大疱，肺大疱是一种不可逆转的肺部疾病，临床上没有确切、有效的药物治疗方案。轻微的话不需要手术，严重的话要手术切除治疗>。

Taiguanglin：

上天安排的最大，肺是没有神经的，肺没有痛觉神经，所以甚至有些人肺都烂了一半了，他还能正常的活，因为感觉不到痛苦，所以它不影响你的正常生活的话就不用管，但是正常修行还是要做的。

我们在十年前的书里说过，肺要往下拉伸，而不是横着长，你肺大泡也可能是因为身体为了加大吸氧量，肺活量，然后是横着撑开的过程中产生的，所以正常的练腹式呼吸，然后减少吃的，然后减肥磕头这些，正常都会恢复的，我认为是可以恢复的，因为它现在还没有

影响到你的生活，但是你已经知道有病了，往好的方向努力一下，它都可以恢复的。

威：

师父吉祥安好！请问：弟子经常听到有学佛人分享去帮亡人助念佛号、亡人往生西方的案例，其中亡人不乏有些没修行的人，他们走后身体柔软头部发热，有的还有遗体放香，这种案例听了不少，可信吗？遗体放香是什么原理？

Taiguanglin：

威，没有修行的人靠助念是往生不了的，因为往生是自己的意愿，自己的意愿足够强烈的时候，这是第一步。信愿行当中首先是信，你得信，然后再有愿，你自己没有这个信和愿的话，别人再助念也没有用，自己不想去，佛菩萨也不会来接，你只有自己强烈想去的时候，还功德上会少一些，或者说在死的时候，你平时的修为还没到一定程度，所以在死的时候很容易陷入迷茫的状态，或者被外境所转，容易出现那种妄想的时候，别人在旁边助念一下，帮你抓住注意力，也让你专注的去思念阿弥陀佛，这样的话就可以提高往生的概率。所以完全没有信的人，没有修行的人，很难靠助念往生的。

至于遗体放香，这个肯定不是遗体自己的，如果是有神来接的话，有佛菩萨来接的话，就有可能会出现这种香或者光这种东西，他靠自己都往生不了的情况下，靠别人帮助下往生的人是没有办法出什么香气或者虹光这些，但是来接的佛菩萨会显示一些这个东西来给周围的

人看，其实是给大家一点信心，同时确定告诉大家的确能往生，是一种确认的方式。

明清：

阿弥陀佛，Tai 师父吉祥，末学写的是关于佛教未来发展的问题，也是和个人有关的问题，我们绝大部分人都是普通人，如同学校里大部分孩子都不是学霸，普通孩子如果在一个校风学风好的学校，那么他学习成绩再差也不会差到哪里去。反之校风太差，一般学生成绩也好不到哪里去啊！作为普通学生关注校风学风也是值得理解的，是吧？！ 同理，学佛修行也是一样，希望 Tai（师父）关注一下，在贴吧信息里留个发愿的电子邮箱地址或微信，顶礼 Tai 师父!!!

Taiguanglin：

明清，你是出家人吗？如果你是出家人的话，作为出家人，关心佛教的未来发展，关心是可以的，但是我有句话想告诉你，不在其位，不谋其政。你不是那个职位的人，就不要想那些事，你心里想想倒是可以，也不要把太多的时间去研究这些问题。佛教的发展由佛教协会的上边他们自己做决定，还有更上边的佛菩萨会看着的，我们管好自己，好好修行就可以了。

如果你是在家人的话，更不用管佛教内的事，他们爱怎样就怎样，你就好好修行，求解脱求往生，这两个方向努力就可以了。平时多做功德，有时间多修行，不要去管那些佛教内部的事，这已经越界多管闲事了我觉得是。

炳麟：

师父，我想请问平时自己手抄的经书，或者买的经书能不能烧给亲人或者非人债主？这个有恶报吗？烧过去的话损福报吗？还有就是经的种类有要求吗？比如我烧金刚经的话会不会伤到他们，能烧的对飘安全的经除了《地藏经》还有哪些？

Taiguanglin：

炳麟，烧佛经这个事，如果是你自己手抄的，家里太多了，可以烧，在佛前说一下之后烧掉可以，但这不是烧给某个人的。至于你要烧给死去的某些人，鬼道的人，我建议你不要烧，因为那边是得不到这种佛经的，他们那边是只有这边有人引导的情况下，可以到了那个特定的学校，有人在这念经回向做功德的情况下，会去那个学校里，在那里才能学习一些，只有在那个范围内才能做的。鬼道众生是看不见佛经的，这也是他们的业障，他们是不能直接读佛经的。

所以以前也讲过的，我们念经是他们读我们的心思，脑子里蹦出佛经的文字，他们就可以接收这个信号，但是他们是没有办法直接读佛经的。你想，在人间游荡的这些鬼道众生，他为什么自己不去读书？他既然可以自由穿梭于我们这个世界，也可以穿墙而过，他可以自己想读佛经去读佛经，是吧？他完全可以自己读的，但是他读不了，因为他们的业障已经注定他们读不了佛经，在他们的眼睛里是显示不出来，所以你烧也没有用，也谈不上什么损福报的事儿。

在鬼道里只有一些鬼王，只有鬼王级别的才可以正常的修行，和

我们这个世界凡夫一样的修行，鬼王这个级别才可以。普通的小鬼是没有办法正常修行的，只能靠我们这边做功德回向给他，然后把他们引导到鬼道的学校去学习，然后学到一定程度，他们这边也不是专注的以修行果位为目的学习，而是他们那边的学习也只是作为投胎前的一些福报，修福，学习佛经里一些简单的理论，福报够了就可以去投胎了，是这个逻辑。并不是在那里好好修行，直接成佛，或者拿个佛经就可以学习义理，在鬼道是做不到这些事的，在人间才能做这个。

婷：

师父，您好！

问题 1：修行时间和伴侣相处时间发生冲突，因为是上班族，上班前打坐还好，晚上回家很想磕磕头然后再坐一坐，但另一半有时想我陪他看电视、聊天或出去散步！拒绝他他会不开心，但是没有当天完成功课我也觉得很不开心！感觉浪费了有限的修行时间！

Taiguanglin：

婷，怎么修行和陪伴侣的事。以前讲过，消业比修心要难，所以先把旁边的人缘分给处理好。他既然是和你善缘，你就不要过度的刺激把它变成孽缘，这样就更麻烦了，他要存心妨碍你的话，或者说搞到离婚程度更不好。所以你还是先多陪陪他，然后再顺便可以跟他谈点条件什么的。

我这会儿陪你做什么，然后你再陪我一起磕头，一起打坐，或者一起念经之类的，或者哪怕是周末一起去寺院看看，礼佛，这些一点

一点引导，然后平时做功德回向给他，你每天念经做什么的，就修行的功德回向给他，希望他早开佛智慧和你一起好好修行，成为一个修行上的伴侣，这样可以吧，但是不要刻意地为了你的修行，把他给惹毛了，反而未来会解决起来更麻烦。

问题 2：家里在孩子小的时候请了个阿姨，跟了我们几年！现在家里老人可以和我们同住，孩子也上学了，没多大必要请阿姨了！但我感觉得到阿姨很想继续干这份工作，她谈话中也表示过她六十多岁了不好找工作！她没主动离职，我提出辞掉她她肯定有不好的情绪对我升起！但不辞掉阿姨，我的公婆也会不开心，说要花那冤枉钱，不如把那份工资给她，她也能料理家务！好像怎么做都有人对我产生不好的情绪，搞得我很纠结！

Taiguanglin：

还有辞掉阿姨的问题，我的建议是，如果你的收入能支付这份工资的话，我建议你继续用。因为这类问题我也见过，家里老人就是想省钱，不让孩子们用保姆，但是保姆是专业的，让父母干某些事，做孩子的还不好意思开口，父母做事儿做不好了你也没有办法说。所以你跟父母好好谈谈，公婆们好好谈谈。

请保姆是为了让他们享福，不想让他们干粗活，让他们晚年安详，多有时间享受他们的生活，而不是想让她干活，而且让公婆干活你自己也心里过不去，你也不放心，你更不放心。

我以前认识的在寺院的那个人，她也是工作很忙的，但是每次家

里请的保姆公婆要送走，一给她打电话，她就心惊胆战的，老是把这个保姆要辞掉，然后自己又干不好，有些工作她公婆都干不好，还要让这个在外工作的子女操心，公婆的事，还有家务事。所以也还是希望你让她继续干，然后跟公婆好好谈谈。

郭宇：

顶礼老师！我现在学习道次第的诸行无常，请问如何证入细无常刹那生灭和人无我的境界？有几种实修证入的方法？哪种方法更合适现代根器的普通人？具体如何实修证入人无我的初步境界？感恩老师，谢谢！

Taiguanglin：

郭宇，这个问题我好像昨天回答过了，什么妄想刹那生灭，什么无我，这都不是凡夫阶段想的。无我是菩萨境界，我相破灭了才叫无我。细无常刹那生灭，这也是妄想阶段的事，人的妄想一直都在，没有生灭，我们的妄想就是迁流不息的，没有生灭的问题，只有到了菩萨那里才有妄想生灭的问题。

所以我建议你，我昨天也跟你说了，先从文字妄想开始消灭起，念经念咒这样开始，然后打坐，一步一步来，不要想着什么无我的境界，结果就是断灭空或者无记空，陷入这种理论当中去，或者是定中，也不能叫定，就打坐的时候进入一种懵的状态，这都是不太好的结果。

Ella：

师父好，请问师父，作为上班一族，修行时间是这么分配的，晚上 19：00-21：00 打坐，然后 21：00-22：00 读《地藏经》，读完《地藏经》，并不多 22：10 分了，下坐开始磕大头，想请教师父，这么晚磕大头 40-50 分钟，磕完头大概 23：00，过一会儿洗澡睡觉，每天这样对身体会有影响吗？因为早起实在很困难，谢谢师父指导！

Taiguanglin：

Ella，我是建议你回家先磕头，不要等到太晚，因为从中医上看，人的身体也有运作规律的，越接近晚上十一点到一点到子时，这个时候就是身体应该静下来，然后排毒的状态，排某些肝的还是肾的什么来着，睡觉的时候这些脏器会高速运作来排毒的。

所以这个时间段你去磕头，磕完头大概二十三点，之前也是身体已经开始该静的时候你还在磕头的话，对身体谈不上是完全不好吧，但是相比之下我建议是晚上七点到九点之间磕头，磕完头再念经，然后晚上就打坐，晚上这个时候，如果你从十点或者九点开始打坐的话，可以一直打到你能坚持到几点就坚持到几点，然后睡觉就行了。我是这么建议的，先磕头再打坐。

薛祖宜：

师父午安！我们所追随眷属的释迦牟尼净土也好，阿弥陀佛净土也好，你叙述过的，已悉知是拍（搭）档体系架构的轮流位置替补当值似的，但如果有修行眷属于地藏菩萨体制的话，因为皆知巷闻他老

人家是地狱不空誓不成佛，那地藏王又是什么体制架构呢？我们需不需要了解呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，地藏菩萨，你是问地藏菩萨是怎么做的吗？你写文章也好说话也好，有点像个古人一样，感觉从我的视角上有点看词不达意，你就直接说简单点说，用我们能理解的话说就可以了。

你问地藏菩萨，地藏菩萨和他的搭档，在《地藏经》里说了，他的搭档叫一切智成就如来，他俩是一对，他们俩的世界早就消失了，他们俩的世界里的众生该度的都度完了，所以他们俩的世界都解散了。

但是世界解散了，佛还是佛，地藏菩萨有这个大愿，继续在地狱里度人，他的搭档也就继续在背后提供支持，所以两个人的架构还是在的。

千湍盈泰：Tai 师法恩清凉！

前几天早晨三点醒来，躺在床上，就一直有一股热流从脚底往上流，逐渐流到腰部附近时，非常舒服，好像双腿泡在温泉里， 但向上流到心脏附近时，就感到能量太大，十分不好受。 我尽量保持躺着不动，主动接受这源源不断热流。

大概持续了 2-3 个小时，直到我忍受不了才起床，这股热流也就停止了。（当时全身好像发烧了一样，很热。）当天感觉身体能量很足，不吃饭也不饿。 这股长达三小时，源源不断的热流，从脚流向头，是佛菩萨加持或灌顶的可能性有吗？还是说，是自身引起的拙

火？

法恩清凉！“书到读时已是迟”，是说前世读过的书，这一世却想不起来。 听说有些人开悟（或宿命通发起）能突然知识广博起来。连这一世没读过的书，也能知道。这样确实对修行太有益处了。所以想问这方面，除了依禅定力基础是必须的。是否还有些技巧和具体训练方式呢？

Taiguanglin：

千湍盈泰，只要每天坚持打坐两坐，早晨一坐晚上一坐，这样坚持打坐的话，就算不打坐的状态下，气也会有那种类似于打坐状态一样的那种运转也会出现，慢慢慢慢的，所以有些人在不打坐的时候也会感觉到气在流动，这很正常。

当然你愿意理解为佛菩萨的加持也行，这倒无所谓，但这不是什么自身引起的拙火这些，这就是正常的气的流动。而且是热感的话，这是第一次修复，这是打坐两个小时之前的欲界定这个阶段的修复。

第二次是那种电感，很凉爽很清爽，有麻的感觉，第一次是这种热的感觉。我认为还谈不上是什么佛菩萨加持，你那么想就好，只是你的气已经运转到可以修复的程度了。

千湍盈泰，是先有了禅定功夫之后，才会出现你说的这种，可以可以读到很多书，读书非常快或者甚至知道没读过的书的内容。

但是我们学佛不是为了读书，不是为了增加知识量，而是解脱生死，断生死出轮回，往生极乐世界，那边的世界和我们这个世界不一样，我们这个世界制造的知识在那边什么都不是，甚至我们这个世界

知识在那里全是妄想，都是障碍，反而说是障碍。

所以我建议你不要为了学知识而修行，而是把这个方向定好，目标定好，不是为了在这个世界学得多，不是为了这个目标，而是修行。甚至已经学得很多的，脑子里妄想很多，修到一定境界之后，这些妄想会减少，以前学到的很多知识，你都会感觉想不起来，但是你的生活不受影响，你也不会变成傻子。

到了非常需要用的时候，以前学过的这些知识还会拿出来用，但是平时你都想不出来以前学过什么东西，说明这些东西对你的未来和命运已经没有什么太大帮助。

所以我不建议你为了读书而修行，增加知识量没什么用，还是专注的修行，打坐磕头或者念佛，然后求往生或者往解脱的方向努力，这才是正确的学习修行方向，你想为了这个还要学什么技巧，我觉得多余了，我也没什么技巧，我现在也是笨得很，脑子里空空荡荡的。

涓涓：

顶礼师父！

1、请问一生专念大悲咒和一生专念佛号，都能往生净土吗？有区别吗？

Taiguanglin：

涓涓，大悲咒和佛号，理论上都能往生，但是这种想法都是前期的，刚开始修行的时候，以为这辈子只要拼命念大悲咒，就能往生就可以解决一切问题，前期都是这么想的。等大悲咒念到一定境界之后，

等你该到了可以改变新的修行方法，更高端的修行方法的时候，自然而然会出现相应的契机，也有可能遇到善知识，也有可能看到书什么的，然后自己试图去改变新的修行方法。

当下可能你现在就觉得拼命的念个咒或者念个佛号就能往生吧。如果你年轻的话，后面还有时间，到了一定境界自然会有新的修法出现的，你可以学到适合你的。

2、念大悲咒是往生观世音菩萨净土吗？

Taiguanglin：

还有你问观音菩萨净土，我从来没听说过观音菩萨有净土，观音菩萨属于极乐世界，他没有自己独立的净土，在这个世界我们就普陀山，应该是，观音菩萨的道场在哪里？在海上的那叫什么山来着？想不起来了，就那个道场，但是那不叫净土，那是我们这个世界的一个道场而已，也没有像阿弥陀佛的西方极乐世界这样一个完整的佛世界作为他的净土，目前是没有的，所以你念大悲咒最后也是去极乐世界。

3、去佛教名山朝圣和去自己居住地附近的寺院对于所求之事满愿来说，有区别吗？感恩师父！

Taiguanglin：

还有你满愿要去佛教名山朝圣，还是自己家附近，这个你是怎么求愿的，然后怎么发愿，等满愿之后要怎么还愿，是这个意思吗？如果你是单纯的求的话，佛菩萨的意识遍虚空，你在家里也可以求，不

一定要去寺院，也不一定要去朝圣。

虽然我也不反对朝圣，但是这种行为是自己个人意愿，觉得这样做给自己增加很多的信心，或者消除业障，有这个需求的，自己这么认为也有这个需求的可以去做。但是你要是了解佛菩萨的意识遍虚空，做功德在任何地方都可以做，修行在任何地方都可以修，你有这个认知的话，就朝不朝圣，或者去不去寺院都无所谓了。

妙心行：

师父好！今天早上听师父您昨天的答疑，听着听着感觉呼吸时吸进肚子里来的空气凉丝丝的，很清凉！而且身上一点都不用力，完全放松时，从胸腔到小腹里很空旷，很空旷的感觉，吸进来的空气会透过皮肤传到外面，无限扩展……皮肤就像不起作用了似的，空气可以自由出入。可是当注意力稍微出现在身体任何一个哪怕针尖大的地方，空气就被控制在肚腹里了……。弟子想请问师父这是什么情况呀？

Taiguanglin：

妙心行，好像在这次，我以前也说过吧，你专注的听某个声音的时候，这属于用功在上三根，如果你一旦用功在下三根身体就会堵，那个地方会形成引力点，就是注意力放到哪里，哪里就会出现引力点，然后身体就会收缩。

你现在是听着某个声音，然后身体到了一定放松，听着声音虽然是来自外部的，但是你把注意力放在那里的话，没有放在身体的情况下，身体会扩张开来，放松开来，所以呼吸也顺畅了，呼吸非常顺畅。但是一旦把注意力放到肉身，这就变成下三根了，身根触觉上了，这

样的话注意力会把身体收缩起来。

有上边的境界，上边光听声音的境界，这也算是耳根圆通法门的一种修法。光听声音的境界相比，把注意力放到肉身这个境界，那就是下一个境界了，这一个是二禅境界的，一个是初禅境界的，甚至放到肉身上的话，初禅也进不了，完全进不了纯粹的初禅，只能算是进入 0.5 禅，这个在新书上写过的。

你想进入纯粹的初禅的话，就得把注意力放到外边的声音上或者情绪上，这样才可以。这个逻辑你能理解了吧？

---

lo：

1、师父说默言禅，少说话不说话可以减少文字妄想，可是我们年轻人找工作面试得会说多说说得好，修行和世俗有时候有矛盾冲突，增加了烦恼，该如何平衡这种矛盾呢？

Taiguanglin：

lo，修行和世俗的问题，矛盾冲突，咱们不管矛盾不矛盾的问题，而是只看重时间。你把每天的二十四小时，从中几点到几点是修行的时间，先把这个定好，这段时间你就专注的修行，两个小时或者三个小时，一天至少能保持两个小时以上的修行是最好的，然后其他时间你该干嘛干嘛，不要在工作的时候还想着修行的事儿。

当然如果你干活儿的时候，你不需要很专注的话，你可以再摸个鱼念个咒，读个经什么的，这个都可以的，最好是能做这么做就最好。

但是你的工作需求让你必须专注的去，不能想别的事，你就专注

的去工作好了。然后修行的时候就专注的修行，这个时间算好了，专注修行，这两者不要冲突。

2、师父说让人相信的第一个方法是恩惠，但是面对不懂感恩的人，没有丝毫的感激之情，认为别人的付出是理所应当的，面对这种人该怎么办？

Taiguanglin：

还有下一个问题，这个世界什么人都有，不懂感恩的人也有，你不用管他，还能怎么办，这种人最好能远离就远离，不要产生过多的缘分，这就没有必要了，这些不懂感恩的人在我们这个社会算是一种病态的心理，在中国我们这个社会，我们不断的强调感恩之心，所以大部分人都是有感恩心的。

但是也有小部分人一小撮人，他们可能上辈子造了太多的恶孽，所以对其他众生也升不起感恩，他们自己以后吃够苦了，吃够苦，产生感恩之心的前提是先承受一定的痛苦，然后再获得好处的话会产生感恩，所以他们就应该去多吃苦，这样就可以了。咱们就远离这些人。

空空无我：

消除妄想，是靠消业度人消灭所有妄想吗？另外师父能不能简单讲讲菩萨的十一种妄想？

佛的意识里什么都没有,所以无一法可讲,但对我们凡夫就要按照凡夫的妄想分别执着状态来讲法,讲法也就得按照我们平常所谓的逻

辑学来让我们理解，从这个角度来理解，法尚应舍，佛无一法可讲，对吗？

Taiguanglin：

空空无我，下面已经有人回答了，你先看菩萨的境界十一种妄想，然后菩萨有三种修行方法，奢摩他、三摩钵提、禅那，你去看看听听我讲的《圆觉经》，你就知道菩萨是怎么修行的。一种是奢摩他，就是灭自己的妄想的；三摩钵提是度人，把别人对我的妄想，别人对我的执着，其他众生对我的执着给灭掉，这是度人；最后一种提供加持的方法就是禅那。

菩萨是三种方式，这三种方式不断切换过程中，这个境界会不断提高的。

空空无我，你理解的对，佛讲法就是因为凡夫已经有了妄想分别执着，在客观存在的情况下，再用其他的法，我用佛讲的佛法来告诉你怎么灭妄想分别执着，如果已经成了佛的话，那就没有妄想分别执着，也就不需要讲什么佛法了。你这么理解是对的，佛无一法可讲，佛本来就是没有什么法可讲，但是为了度人才不得不讲法。

Tai 师父 2024 年 8 月 16 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

逍遥梦见沧海： 2024-08-16 20:26

老大，现在饭店里的很多肉感觉都是科技与狠活，这个吃了和吃

纯肉一样吗？比如说火锅烧烤点了羊肉，其实它是合成的，里面没有肉或是一点肉糜。

Taiguanglin：

逍遥梦见沧海，有素肉，吃那些素肉，都是豆制品，没什么。主要是吃肉是因为它有意识，这才是重点。没有意识的吃了无所谓，佛陀在世的时候，就算是肉，佛陀用神通造出来的肉是没有意识的，吃了也不落因果，主要是怕吃了之后落下因果，是这个原因，所以还是不吃，那些所谓有点肉糜那也算肉，所以不吃最好。可以吃素肉无所谓，寺院里也有那种素肉菜。

偶米大：2024-08-16 18:10

师父好！泰国是小乘佛教，全国寺庙多不胜数。有人说，泰国有些寺庙有点邪乎，要谨慎前往，我们作为学大乘佛法的人，需要注意什么？

Taiguanglin：

偶米大，小乘佛教，需要注意什么，你不去就没有什么事儿了，尽量不结缘，最好的方法是不结缘，你愿意结缘就结善缘，多帮助一些人，尤其是那些不见面的情况下，捐款之类的，反而更好一些。因为见面就是另一种缘了。

如果你一定要去的话，我前面讲了，满足什么样的条件就能得到佛菩萨的保护，你的命运受到保护，就不会怕那些所谓邪乎的庙，什么那边乱七八糟的事了是吧？你就做到这点，怎样才能得到佛菩萨的命运上的保护和加持，这就可以了。

虔诚的行者 2024-08-16 17:12

顶礼 Tai 师！很多师兄都是四点起床打坐，但我只要五点半之前

起床，一天的精神就会很差，晚上九点睡早起也不行，怎样能练到四点起床，全天精神状态还不受影响？

Taiguanglin：

虔诚的行者，精神差，睡眠多精神差。如果你不考虑是冤亲债主，一般身上有冤亲债主也会睡眠多，还有就是有点怕冷，这个是很普遍的情况，就是很怕冷，比普通人要怕冷的多。

但是如果没有这些情况的话，只是单纯的身体层面，一个是呼吸没练好，氧气不足就瞌睡，然后吃肉或者吃的不太好，该戒肉就戒肉，戒肉的情况下，晚上吃的多了也瞌睡，晚上吃的油腻多了，蛋白质多了也瞌睡，主食多了也瞌睡，所以晚上少吃点或者吃点水果蔬菜，就不那么瞌睡了，第二天可以早点起来了。

还有就是多运动，气足，还有不要泄，这个也受影响，气足，身体精满、气足、神旺，那就睡眠就减少，一旦泄了就瞌睡。

虔诚的行者:2024-08-16 08:39

顶礼太师，

1、双盘时气的 8 字循环经过两个小腿交叉处，我是垫上毛巾来减少双盘时两小腿交叉处硌的疼痛，这样会阻碍气的 8 字循环吗？

Taiguanglin：

然后下边我看到还有一个问题，双盘，8 字循环，垫个东西正常，一般，如果不穿裤子的情况下，只是穿着短裤打坐的话，最好垫个毛巾，因为皮肤直接接触到会出汗，黏黏糊糊的，有点不舒服，所以拿个毛巾垫一下，这个很正常。

2、不双盘时，练习金刚跪坐，可以提升双盘时间吗？

Taiguanglin：

不双盘时，练习金刚跪坐，可以提升双盘时间吗？双盘时间和金刚跪坐没有关系，但是金刚跪坐可以让身体稍微柔软一些，多少有点帮助，但谈不上有多大的帮助，你还不如直接练双盘。

三日空：2024-08-16 16:43

顶礼师父！！！

1、非常惭愧内疚请教师父，昨天我造了一个大恶业，我有本迷你版的《地藏经》可放口袋随身携带读，但昨天放洗衣机洗衣服时忘记口袋有经书，导致这本《地藏经》被搅碎了，我立即忏悔发心三天内念二十一遍《地藏经》并助印一百本，但是心里上始终感觉过不去，怕下地狱，请问师父有什么补救建议吗？

Taiguanglin：

三日空，洗衣服的时候把迷你版的《地藏经》给洗了，无所谓，这个是无心之过。再说了，你不是故意毁的那就没事。

还有佛经的确是有护法神保护的说法，但是它首先也是得看人，你把佛经放到家里，是先由你这个人把佛经放到家里，你看到佛经就知道那是个佛经，有这个念头的时候护法神就会保护。如果佛经放在一个没有众生的地方，没有人看的地方，佛经它也只是个物，这个世界没有物，只有意识，都是以意识为主的，所以说佛经我们尽量不去破坏，是因为有人已经认为那是佛经了，那你已经买了一个佛经放在你的兜里，无意间做的，那无所谓了。

2、我最近这几个月已经是第二次被动造大恶业了（第一次是放生放死了泥鳅之前问过师父），感觉非常郁闷和泄气，平时使劲积累功德，总来这么一下一夜归零甚至恶业，除了自己太愚痴，是不是也

有冤亲债主捣乱的原因啊，怎么才能尽量避免被动造恶业呢？

Taiguanglin：

第二个问题，人最大的毛病就是有情绪。没有情绪的情况下，遇到任何事情就不会起情绪，坏了就坏了，继续做就可以了，也没有什么泄气之说，所以我觉得这种事情就是在督促你好好修行而已。

有些人问什么耐心，为什么那么多人问同样的问题，还能每天坚持回答，我有耐心之类的，这个是因为没有情绪，所以也没有什么耐心不耐烦的问题。有人问就回答，就正常做事儿，我也不要求一定要度多少人，就把它当做自己的事儿，每天重复的做，就像寺院里修行一样，每天早晨早课四点钟、三点半起来早课，十点礼佛，晚课在家里磕头晚课，十年如一日，没有什么变化的，重复的做。

我不要求必须几岁的时候或者什么时候达到某个境界，你有这个要求、这个目标的话人就开始有情绪了，因为目标就是欲望，有情绪带出来的，有了欲望，达不到的时候人就开始着急，越着急越不成。

所以不带欲望和情绪来做事，正常的做，反复的做，同样的事不断做的过程中修为就会提高。所以你做功德也是，你不求功德的去做好事，只是做好事而已。你虽然知道这是有功德的，但是不要把功德作为一个修行的目标来给它定个量，每天必须要几点，到几岁的时候达到多少个量，这就错了。

还有被动造业，算不算冤亲债主捣乱？这个我倒觉得不是这种事儿，因为如果你要做某件事，一旦开始发愿要做的话，就会开始有点障碍，也可以看作是一种对你的精进程度或者诚意的考验。

比如说以前我也说过，我想布施，有了这个念头之后就会经常看到乞丐，那个时候我是想，看到乞丐我一定要布施，有了这个想法之后，看到乞丐比平时多了好几倍，我不知道是不是真的乞丐，怎么突然冒出来的还是……，反正会有这种现象，你要做某件事，一旦念头

起了，后面会出现一些类似于障碍，或者考验诚意的那种事情吧，你就这么理解就可以了。

3、搅碎的经书碎片我尽可能收集起来了，是要送到寺庙烧掉比较妥吗？无比感恩师父慈悲开示!!!

Taiguanglin：

搅碎的经书碎片，当然你愿意那么做就可以，你愿意收集起来晾干了再拿去那边烧了，这么郑重其事的做事，我也不能说什么，反正也可以，你觉得这么做你心里安就可以，如果你完全不在意这个事，那根本就不是事，因为你不是故意做的，我是这么看的。

麦花香 158:2024-08-16 14:23

顶礼师父！请问《无量寿经》里法藏比丘发的二十四愿，是不是就是阿弥陀佛的四十八大愿？

Taiguanglin：

麦花香 158，法藏比丘二十四愿，阿弥陀佛四十八大愿，因为世界存在的时间长了，出现了很多佛，最初的佛的愿是比较单纯的简单的，但是后面的佛不断的追加新的愿，所以到现在是基本总结为四十八大愿。

所以你说法藏比丘的二十四愿和阿弥陀佛四十八大愿的关系，前面那个二十四愿是雏形，现在基本是已经比较完整的愿。有些佛的愿就比较少，也有说释迦牟尼佛也有四十八大愿，也有的说法是十大愿，具体多少个愿也不好说，因为大乘、小乘、密宗都有不同的说法，而且所有派系都把释迦牟尼佛作为本师来看。

极乐 KAKA:2024-08-16 12:39

顶礼 Tai 师父！关于业这块有一个疑问，网上有人诽谤大乘，说观音菩萨，地藏菩萨等都是后人编造出来的，并不存在，念那个音节并没有任何利益。我好心提醒他不忏悔的话会下地狱，那个人却不能理解我的好意，从他的角度理解，说我诅咒他，说他修养和智慧比我高，我下辈子要变成畜生。我说我好心提心你忏悔却当成诅咒，无药可救就离开了，这算是造了恶业和他结了恶缘吗？以后我们遇到这些事情怎么办？（补充下：我去年皈依受过五戒自认为是居士，看到这种事情觉得有责任说一下。）

Taiguanglin：

极乐 KAKA，首先我以前说过，尽量不要和人争执，其他人说什么，你最好不要去管，也不要做什么破邪立正这种事儿，对凡夫来说这都是，我说多管闲事吧那有点过了，但是呢，修好自己是第一位的，有时间就多念佛，多念经打坐，这就可以了，没有必要和说邪法的那些人去争执，这是没有必要的，那些人结缘对你当下是没有什么好处的，你愿意未来度，那也是未来的事，现在是不需要结这样的缘，这是第一点。

还有劝人学好，不要说不好方面的事。也就是说你刚才不这样的话会下地狱，这样的话就不要说了，你就说你有正知正念，你可以解脱，可以往生，你就说好处，不要说你不这么做的话会下地狱，你不这么做会如何如何，这些话只会让人反感，这有点像恐吓是吧？

不理解的人那里就是恐吓，我们看十字架那边说的信者永生，不信者下地狱，那不就是恐吓吗？你只说信者永生，这就不一样了，你信者永生，不信继续在地球上待着呗，不永生 的情况下再继续做人也可以，你这么说的话那又是另一回事。但是他们说不信者就下地狱，在我们看来，不信的人看来，这么一看那就变成恐吓了，所以就产生了反感，更不信了。

所以我们劝别人学好，就说你学好之后会得到什么好处，往这个方向引导。别说你现在干了这个事儿，你肯定怎么怎么样。比如说劝人戒肉也是，你就说我不吃肉之后身体变得非常健康，往这个方向说。你别说你吃了之后会生病或者死了会遭报应，下地狱变成畜生这些，这只会让人反感的，你觉得是吧？

所以我们度人也是需要有智慧的，还有度人什么的，都是等佛菩萨指引你去做的时候再做，没事就不要跟人起这些争执，我觉得这样比较好。

贝贝 balabala:2024-08-16 01:59

顶礼大师，想问一个问题。

我在打坐的时候随着呼吸变细变慢之后，我感觉我身体有不一样的变化，那种变化之后打坐后才有，然后我好多时候都会感觉身体的一部分或者全部消失，但还有一个念头留在原位置。我查找了您对于出体的一些解释，但我感觉我这个不像出体，我昨天打坐的时候又感觉身体消失了，但心没消失，可是这个心站不住，就是感觉浮在空中，我的肚子，腿这些部位都没有了，所以这颗心是悬空的，但会让我感觉不舒服，我觉得让我感到不舒服的感觉都是不好的，我看到过很多内容关于入定的，说四禅可以感受不到身体，但伴随的应该是很大程度上的烦恼减轻，而我只有在打坐的时候没有烦恼，日常生活中我的心态虽然变好了，但我感觉情绪上没有特别大幅度的改善，所以我感觉我这个不像是入了很深的定，我昨天的时候心悬空，又站不住的时候感觉很疑惑，升起特别大的恐惧，我很想出来，可我出不来，而且还加深了这种状况，我就提示自己一切都是不真实的，念心经，结果又加深了，我睁开眼睛看到我的腿还在，可我直觉感觉我不能动，我怕出事情，而且当时最直接的身体感受

就是我虽然看见腿还在，但我就是感觉是空的，我也不想动，我几乎每次呼吸变得细了之后都会有这种类似的感觉，有时候是好的感觉，但我依然无法自己完全控制出入，只能等待它自己走，有时候能控制一些，但更多的是偏向于预测它下一步会进入到什么状态，想问一下我这是什么情况，字数有点多，我怕说不清楚，麻烦您了。

Taiguanglin：

贝贝 balabala，你问的问题好像我在那边回答过了，身体空的感觉是对的，你不需要为此升起什么不好的情绪，那样的话会从那种状态出来的。但是我从你的表现，你目前说情绪不好，这些来看，这只是一种菩萨给你加持，让你体验一下而已。

如果你是每天坚持修行，一点一点进步之后达到这个境界的话，你不会升起情绪不好的这个问题，到这个程度情绪是有，但是不会因此感到恐惧，反而是会升起一种喜悦感，好不容易达到这个境界了，如果靠自己修行努力的话，是这样的，但是你说情绪不好，感觉是佛菩萨帮你加持一下，让你体验一下更高阶段的禅定吧。

肝胆相照 1914:2024-08-15 21:55

顶礼 Tai 师！请问：本人白天工作不累，但下班前会有一个小时的体力活，会出些汗，回家后如果加上磕头就会有些吃不消了，我可以洗完澡直接打坐吗？现在最多九十分钟，我打算冲到一百二十分钟就暂时不在增加了，那活性氧会不会影响身体呢？前几年换过滑膜炎，至今没有再犯，最近没有打坐，天太热了出汗，开空调害怕受风，打算过一阵继续，但发现上厕所起来后蹲过几分钟以后，膝盖的背面就是内测转弯处，加上小腿肚子会酸溜溜的，使不上劲，有些难受，这是怎么回事呢？如果打坐只到两个小时，会不会慢慢修复呢？

Taiguanglin：

肝胆相照，修行的时间根据自己的情况来安排就可以，但我们建议是早晨时间最好，人意志力也最强的时候，意志力也是会慢慢消耗的，等晚上下班之后就想那么躺着，看看电视休息一下，不想再打坐，磕头，这很正常。所以尽量早晨打坐或者磕头，早晨四五点起来坐个两个小时，然后出门，这是最好的。晚上尽量少吃点，然后打坐。

你说滑膜炎这个，里边软骨的问题也是，一般九十分钟以后到一百二十分钟再更长时间的话都会修复的。而且修复的时候你就能感觉到很疼，你会在打坐的时候明显感到它非常的疼，疼得有点忍不住的程度。

上天安排的最大：

祈请师父慈悲开示。最近身体关节活动时老听到咔的一声，手腕，脚腕，髋关节，手臂等处。手腕转一下咔的一声，下楼时脚腕会咔的一声，坐沙发上侧个身髋关节那个大转子咔的一声，用手摸下头手臂还是那里关节咔的一声。有时只要活动就咔一声，一声过后就不咔了，身体没什么不适，磕头，打坐一点不影响，感觉身体比以前柔软了些。请问师父这是怎么回事，正常吗，是什么原因引起的呢。

Taiguanglin：

上天安排的最大，关节出声音，这个也很正常，一开始刚磕头的时候都那样，膝盖会出声的，每次下蹲的时候都会有声音，一开始都那样，但是坚持一段时间后自己会消失，这也是修行到一定境界之后膝关节处的摩擦都会润滑，之后它就没有声音了。

还有受力也有问题，因为每个关节受力点都不一样，受力点错误的时候它容易出声音，但是你把身体都调节好了，身体动作很协调的时候，它就不出声音。还有中医上说的就是湿气，身体有湿的话也会出声音，所以多磕头多排汗更容易恢复。

小净意 1415：

师父好。想问下是不是老老实实按照您的方法

（1、腹式呼吸 2、打坐 3、磕大头 4、参思情，思佛 5、念咒念佛 6、多放生行善 7、吃素持戒，）修行，就能去极乐世界，有机会进入禅定

Taiguanglin：

小净意，发愿往生这个很重要，你说的都对，前面都说的对。下面有人提了，发愿往生后有度人的愿望，还有每次做功课的时候都要想一遍，发愿往生的愿望重新重复的想一遍，度人的愿望也重复的想一遍，就要反复的强调，强化这个愿望才行，因为在死的那一刻会很容易受到各种干扰，也会有冤亲债主，自己的念头也会升起对这个世界不舍的事情，执念也会升起，所以平时要多发愿，把愿给强化。等断气的时候就会专注的想这个事，那就更容易去了。好吧。

S N Z Y L G：

Tai 师父好！

1、如果修到初禅，无缘遇到深造方法，没能突破障碍继续提升修为，是否会随着年龄增大而修为退转？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，这个你问的问题，当下你先修好当下的，到了初禅之后，你的福报和智慧够了，自然会有人教你下一段。理论上我都已经教完了，初禅到三禅四禅理论全部教了，在身体层面上意识层面上都教的差不多了。

还有消业的问题，消业每个人都不一样，这得根据你自己的情况来做，但是前期凡夫修行都只要忍一忍就能过去，也就是大部分业只

要你觉得当业障来临了，那就忍一忍，承受一下痛苦，然后就过去了。

还有就是初禅到二禅，有一个对于凡夫来说最难的一点是，这里开始二禅是要出阳神的，所以初禅到二禅这个期间有可能会遇到来自另一个空间的障碍，这个是最难办的，如果你修的不是正法，不是佛法中的，简单来说就是没有得到佛菩萨的保护的情况下，你修的是其他的某种方法，那有可能这个障碍你自己解决不了。

如果你学道的话，道家那边也有他们的传承和提供保护的方法，他们说的什么三清神、祖师爷，也有提供保护的神，但是也未必每个人都能得到，这个是根据个人的愿啊执念啊业啊，种种都得一起来看，因为有些是业里就带着这样的障碍，修到那个程度的话，他的业障就会出现，这个业障不是人为的，也不是鬼道的，而是另一个空间的那些生命体的，所以有些时候你自己都解决不了。

这种时候就需要有人来帮你突破这个障碍，保护你，也可以算是一种保护，在理论上教你之外，还需要提供一些更准确的方法来应对这些障碍，这个就到时候再能教的。

所以我也只写到初禅，这次的书也没有写到二禅，理论是已经都教了，但是后面的内容就没有写的那么细，因为这个是上面大领导要求，初禅到二禅的那些障碍就由他们选择的人、他们引荐的人我才会教，没有得到他们引荐的我就不能教，他们是这么要求的，所以你就照着你目前的步伐，好好修行就可以了，到时候自然会有因缘。

2、二禅通常会出现哪些神通？如果到二禅后，修为是否就稳定了？

Taiguanglin：

至于二禅出现什么神通，最简单出阳神就是神足通，当然这个也有一定的技巧，能不能自由飞升，飞行自在，到处乱飞，这得看你的

悟性，还有有没有在这方面的潜力，前世的修行也有一定的影响。

这个都得看，到时候看吧，哪怕你出不去，只要修到二禅的话，对佛法会有更深一层的理解，因为二禅基本可以认识到这个世界几乎没有什么实体物质，全是那种虚的。这样理解的话，对佛法的修行悟的方面会提高一个境界。

修为是否会稳定？这个是需要长时间修行的，坚持修行才行。

下一个问题，怎么会不会退转？你每天初禅四个小时，你每天坚持四个小时以上打坐的话，至少不会退转，会至少在那个阶段，但是你要修到二禅的话，你得增加时间到八个小时，你要稳定在二禅的话，最好不要睡觉，晚上就一坐，晚上十点左右开始一直坐到第二天六点，或者从晚上吃完晚饭，应该是不吃晚饭的，吃点水果之后，然后坐一两个小时，就可能想上厕所了，吃完水果之后，上完厕所之后，那下一步就开始一坐到天亮。

二禅你要稳定的话就得修到不睡觉的程度，这样的话就可以相当稳定，也不会退转之类的，而且时间也充足了，你只是把别人睡觉的时间拿来修行而已，白天也不耽误。

西人：

顶礼 Tai 师父！弟子这六年以来结双盘，在坐中，或是下坐前后常出现打嗝的现相。先是急、挤、紧、促、短、重后来变缓、松、舒、长、轻。平时坐下有时也打。请问师父这是为什么？到什么时候打坐不打嗝了呢？再一次顶礼师父！

Taiguanglin：

西人，打嗝，从医学层面上讲，咱们打坐的时候会把横膈膜往下压，它改变这个位置的时候会有一些反弹现象，所以会打嗝，这是医

学解释。从修行人的解释来看，就是气不通。从我们中间膻中到下丹田，肚脐下边这个位置，这个部位没有通的话，它会打嗝，它要是一下通了就过去了，就不会再打嗝了。甚至平时都不像普通人一样会打嗝，打嗝基本上，也不敢说从此完全不打嗝，不敢这么肯定的说，但是打嗝的现象会比普通人少很多，所以坚持打坐就行。

王顶：

顶礼 Tai 师，请问在寺院给自己生生世世的冤亲债主立牌位，对于消业和修行帮助大吗？

Taiguanglin：

王顶，生生世世的冤亲债主立牌位，这个帮助肯定有，但是你想以最大的帮助的话，那就发愿度他们，然后做功德回向，然后忏悔。先是发愿度他们，然后忏悔，然后做功德，回向应该是这个顺序，这个是对他们帮助最大，对你也是帮助最大的。你只是单纯的给他们立个牌位，那是属于做功德给他们，你没有忏悔之心的话，这个业还消不了，有了忏悔之心，然后就受一点小报可以解决这些业，所以你自己看着办吧。帮助是肯定有，但是发愿的帮助更大。

---

lo：

1、两个阿罗汉之间的业如何消业？两人都要进入轮回用报身消业？

Taiguanglin：

lo，两个阿罗汉之间消业也得进入轮回，这个是对的，必须以报身的形态消业才行。

2、修行到一定程度会灭掉情绪，那么好的情绪也会被灭掉，但

是我们的感恩之情来自好的情绪，照这么理解好的情绪灭掉，感恩之心都没有了吗？

Taiguanglin：

然后第二个问题，感恩之心并不是情绪，感恩之心是明因果明事理的结果，知道这个世界有因果，而且人是非分明了，什么是好，什么是坏，他能分得清楚吧，别人帮助自己就应该有一份感恩之心，这个是知道该回报的时候回报这种道理而已，它不是情绪。

菩萨也一直在度人，他也没有情绪，但是他还在度人，菩萨没有感恩之心，可以这么说吧，应该准确说菩萨没有情绪，但是感恩之心还是有的，他是因为懂得因果的，刚才前面说错了，菩萨是一直带着感恩之心做事的。

尤其是四大职业的这些人，要不然就没有理由解释这些人在度人这件事情上，比别人有更大的愿，更长久的坚持这种心态，像地藏菩萨一直坚持度人，他也是有感恩之心的，所以才这么做。他并不是什么成了菩萨没有情绪了，就连感恩之心都没有，这个是世界运转的因果而已。这么理解就行。

花弄月：

顶礼 Tai 师父！之前听师父说情绪从胸口起的时候恍然大悟，原来之前参疑情时候胸口的反应是情绪升起。最近起嗔心或者偶尔和人辩论对错的时候，膻中穴感觉有汹涌的气要喷出难以控制，大脑也受影响发晕和扭曲，感觉如果不控制住这股气，让他冲出来脑子就废了，要用很大的力量压制回去。请问师父，是不是如果控制不住就要走火入魔了。

Taiguanglin：

花弄月，控制不住就要走火入魔了吗？应该不是，控制不住就发

火，还能怎么办？所以说当你感知到，只要你能感知到的话，就已经比别人走在前面了，至少能解决了一半问题。感知到了怎么办？然后能离开就离开那个地方，远离让你生气的那个人，远离他，其次就是简单的深呼吸，做个深呼吸，然后好好想想有没有这个必要，这样就可以了。

还有我们平时一直在念咒或者念经念佛，是吧，你做了什么功课，开始升起不好情绪的时候，那就去做原来坚持做的功课，念经念咒，念佛也好，然后心里知道这么做是不好的，你有这样的心态，很快就能过去。而且情绪也是一种习气，所以它不可能一下子就会灭掉，你当下这次压制住了，下次还会起来的。

但是你坚持修行，每天打坐磕头念佛，这个坚持修行，你也知道你有这样的情绪，会发作，知道的话它就会慢慢减少，你也有灭掉它的愿望，知道佛法的基本逻辑，有这个方向继续努力的话，它会逐渐逐渐减少，然后下一次发火的时候你就发现比上一次要轻多了，等情绪下去了，你能够控制的时候，人就算是比较清净，也不会被外境容易所转，坚持修行就可以。

Elaine：

师父好，目前双盘在大概六十分钟开始腿痛，但还是要求自己每次打坐尝试多加一分钟，逼自己把极限向前推，熬痛和反复地推进到七十五分钟，不过能坚持的时间有时也会退转。也看过一些师兄建议在每个时间节点要停留，比如打坐到六十分钟停留巩固一年两年，到完全不痛再开始提升到下一个时间段，这样能稳定向前。请问师父第一种方法可行吗？还是第二种更可靠？

Taiguanglin：

Elaine，我认为是每天提高极限，我认为是这样的更合理。每天

加一分钟，哪怕一个星期加几分钟，一个星期加三四分钟，比上个星期多稍微加一点，这样也行，你只要坚持这样往前推了，身体的恢复会更快，然后前面的就坐得更舒服，光是身体层面上这样的。

还有精神层面上也是，最重要的是，修行本身也会产生习气的，你要是每天打坐六十分钟就起来，六十分钟就起来，习惯性这样的话，后面你再想往前推的时候，到了点自己自然就会产生妄想，想起来的，所以我们打坐就是尽量往前推，一直坚持到实在坚持不了，不管是身体坚持不了，还是升起了不安焦虑焦躁，也就是说不管是身体层面上，身体坚持不了了要起来，还是疼得坚持不了了，还是意识层面上不安焦躁这些情绪起来你实在坚持不了了，那个时候再起来就可以。

你最好是这个方向努力，你要是每天六十分钟起来，你还坚持一年两年都是六十分钟，后面一旦形成习气，就到六十分钟你就想起来了。后面就很难再往前推了，这个是习气是很可怕的。所以我是建议好不好？建议每天多加一点时间，能坚持就坚持。

善敬：

顶礼 Tai 师。中元节给亲人烧元宝应该在七月十四晚上烧还是七月十五晚上烧？

Taiguanglin：

善敬，中元节给亲人烧元宝，应该是七月十五号晚上，我们是这么学的，七月十五号有个大法会，白天也有法会，有些寺院是夜里也在做烧的法会，你要是担心的话，可以去当地的寺院参加他们的什么水陆法会，什么解吊悬的那种法会，名字各地都不一样，你去参加，跟他们一起做就行。

薛祖宜：

师父午安，你一心下化众生，我们会知道的，我们会动容的，我们凡夫要仿效你耐性凡夫的耐性吗？

Taiguanglin：

薛祖宜，你说的话又我开始理解不了了，我们凡夫要仿效你耐心耐性，凡夫的耐性吗？这个耐性是什么？你这句话有点难以理解，我觉得你问的是耐性，凡夫需要耐性这个意思吧？耐性是什么？首先是菩萨再来的人是没有什么情绪的，在没有情绪的状态下也就没有什么耐性这个问题。

其次最重要的是不设定目标，这个很重要的。我一再教大家，在现实生活中被动的生活，不要给自己制造更高的目标什么的，命运里来了什么事你就顺其自然的做，接受就可以了，不要给自己设定大的目标，然后施加压力。我们度人也是这样的，可以说我只是像机械般的重复的做这个事而已，我不给自己设定目标，这次传法一定要度多少人，这样的话就产生那种，情绪和欲望吧，目标就是一种欲望嘛。

然后当目标达不到的时候就开始烦躁起来，也就没有耐性了，有些人是度不了，感觉花了很长时间，教了很多时间，结果是个白眼狼，这样如果你有欲望的话，你就开始接受不了了。但是没有这个欲望，也没有什么情绪的话，该怎样就怎样，教了几年，人家变成白眼狼开始咬你了，那你咬就咬呗，还能怎么办？我又没做错什么，只是造成重复我的工作而已，不可能所有人都有感恩之心，也不可能所有人在逻辑上非常通透，也不可能所有的人都是相信权威的，是吧？

所以，中间有这样那样的反弹都很正常，你只是把这个事儿作为自己要坚持做的事儿来看待而已，不需要给自己定下目标，这样就行了。我只是负责输出内容的人，还有人负责提供加持力，还有引流，还有设各种关卡，开始考验那些人，看谁适合来我这里学。那位大菩萨会提供这方面的支持的，我就只是负责输出内容而已。

断 I 章：

Tai 师父好，既然佛菩萨是客观存在的，那么念经念咒时为什么需要以信心来念才有作用？“信则有”与“客观存在”不是矛盾的吗？而为什么信心越强，效果越好？

Taiguanglin：

断 I 章，信心和客观存在的矛盾，佛菩萨的意识遍虚空，这是客观存在的事实，但是信和不信这是两种不同的频道，你可以理解为广播频道，如果你的频道对了，就能接收到他们那边的频率的广播，你的频道错了，频率没对上就接收不到，就是这么个逻辑，你相信的话就能得到他们的加持，他们的帮助。

如果你不相信的话，他们的帮助就会挡在你的不相信之上。因为这个世界是唯心造，你的不相信也是一种心态，使得让你处在那种不相信的状况下，就是一种比较孤独的状态，凡事都要靠自己。所以说并不是信则有，而是信就能得到加持和帮助，不信就得不到，应该这么解释才是对的。不是信则有，而是信则无，并不是你妄想里产生的东西，他们是真实存在的。

但是你越是信心越强，说明你的频道调的越准确，和他们心心相印，更容易得到他们的加持和帮助。如果不相信他们存在，或者不相信自己能接收到的话肯定是收不到了，因为“不信”这个东西本来就是凡夫的一种愚痴。

再反过来说，从上往下，从这个世界产生的早期开始往下看的话，人在阳神状态下，不包括阿罗汉和菩萨那边，就是在到了凡夫之后，有阳神的状态，到二禅三禅这个地方，阳神是纯光体，发光的球体，都是一个细小的光子组成的，这些光体是可以重叠在一起的，所以这些阳神状态生命体都是有他心通的，可以相互之间毫无隐瞒的可以了

解对方的心思。

但是等有了肉身之后，到了初禅天开始形成肉体，有肉体之后相互就不能重叠到一起，所以他心通就消失了，不能重叠的情况下无法读取对方的心思，才有了用语言交流的方式，佛经里说有些世界是用香气交流的，那边是用气味交流，那就是属于鼻根的。

我们是用舌头说话，也相当于算是用舌根交流，到了这个交流的界面上才开始出现“不相信”这样的心态。不相信的前提是什么？就是不能读懂对方的心思，所以就有了不相信。所以说人本来是相信的，人本来就是单纯的人或者纯洁的人，他是什么都相信的，看到什么就信什么，别人说什么就信什么，这是正常的心态。

而人开始产生不相信，是因为他无法了解对方的心思，这是一点。其次是有业，前世有业，一般疑心重不相信别人的人，并不是什么自己被人坑过了所以这样，而是自己坑过了别人，那些疑心重的人都是前世已经坑过别人，是造了恶业之后，那些被害众生的那些不好的情绪反映到他们身上的时候，他就会变成疑心病，所以我们看这个信与不信的问题，把相信作为常态，而不相信作为病态来看，这是正道。

千湍盈泰：

1、Tai 师法恩清凉，您讲过用双盘时间多少来衡量禅定标准，是否也可用气住脉停，来衡量禅定的级别呢？如果能做到气住(能自然而然地呼吸停止)，但脉停还做不到的话，算不算有初禅功力呢？

Taiguanglin：

千湍盈泰，两本书你好好看，禅定的标准，还有这次讲的《圆觉经》你也要好好听一听。以境界的标准，禅定也是一种境界，身体不是主要的标准，而是次要的标准，这么说吧，最主要的标准是你意识层面上灭的执着，执着灭到什么程度，你就相当于哪个禅定。

初禅是在下三根能暂时熄灭的状态，淫欲灭尽之后下三根暂时熄灭，就安住于初禅，二禅呢，下三根全部灭尽，然后上三根暂时熄灭，这种状态叫安住于二禅，以这个标准来说的，并不是以单纯的身体层面上气住脉停这个的标准来说的。

禅定的标准都是从意识层面上首先判断，你意识层面上达不到那个标准，身体层面达到了也没有用，身体是另一回事。但是如果你的身体层面到了那个境界，可以呼吸很细微，或者气住，意识层面上也可以反映的境界高一些，但这个并不重要，主要是先看意识层面上，其次看身体。

所以你问的这个问题，初禅功力，气住脉停了算不算初禅功力，这个是没有办法看你的意识层面情况下，外人之间判断别人的时候，看感觉他的什么气住脉停应该禅定功夫很高这么判断的，但是你自己判断的时候，应该是你自身的情绪方面，还有注意力下三根、上三根这些灭的程度来判断，不应该是用身体层面上判断。

2、Tai 师法恩清凉，我听说过去有人听到意外的声音，身心消融，观察大地山河虚空粉碎，就是明心见性的境界。与此类似，我有一次被外界声音惊醒，也是一样身心消融，感觉只有胸口“涌现”出光明，然后就什么不知道了（除了”光”什么也没有，这个世界也没有，自己也没有。）….好长一段时间后才恢复自我意识。遗憾自己并没有能在这境界长时间安住。我这个也算是某种程度的小悟吗？这种境界一般会经常会出现吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，下一个问题，你体验了一下什么都没有的状态，我觉得这种偶尔突然体验一次的都属于佛菩萨加持，让你知道下一种状态下一个境界，一种禅定的境界，这是佛菩萨的加持下做到的，不是你

自己的真本事，如果是真的你的真本事话，你随时想进去就得进去，但是你现在做不到，所以只能算看作是佛菩萨加持，但是你已经记住了那个感觉，你就知道这个方向努力是对的，佛菩萨的目的就是这个，让你知道这个方向，然后让你增强信心，你往这个方向努力就可以了。

这种境界一般会经常出现吗？如果你想经常出现，稳定的出现，你自己把修为提高到那个程度就行，你说的那个境界相当于是二禅，你往这个方向努力就可以了。

果慧：

顶礼 Tai 师父！弟子最近膝盖又受伤了。说来也奇怪，疼归疼，但是每天还能盘，可能伤的不严重吧，今天硬撑着莲花五十四分钟。然后我发愿放十万条小泥鳅，但这个钱的数量太多了，想着先放生一万条小泥鳅求观世音菩萨治我的膝盖看看。然后五厘米左右的小泥鳅会不会太小了？我记得您说动物的大小跟功德也有关系。我这样做会不会太敷衍了呀？可是放大泥鳅要需要好多钱哦。

Taiguanglin：

果慧，你可以求观音菩萨修你的膝盖，然后说你会一直做功德，直到功德够了，请观音菩萨修膝盖，然后你就不用管什么大的小的是多少钱的，这些不用管，你就在你的经济承受的范围内做功德就行，坚持放生就可以了，你不要想着什么敷衍不敷衍、哪个功德大功德小，这样的话反而对你产生更不好的影响。

你就如实的照着做，该什么时候放就什么时候放，去了市场看到什么，当然到了那就有大的有小的，你愿意放小的就放小的，放大的就放大的，但是大的小的实际上也差不多，因为同样的价钱下，小的可以放的量多，大的就放的量就少，是吧？

李磊：

Tai 师您好，我最近才开始练习大磕头，每天晚上八点多练习，先从每天一百零八个开始，想问两个问题：

1、每次大磕头后，人会很清爽，感觉气色也明显变好。但是每次都是浑身湿透，有中医有说法是大汗伤阴，不知道 Tai 师您对这个是怎么看？

Taiguanglin：

李磊，理论是理论，身体是身体，而且你的身体是你的身体，以你的身体的标准来判断，我不说什么大汗伤阴这句话错了或者对了，而是你的身体，你大磕头后人变得清爽，气色也好了，精力也充沛了，那就是你修的对了，这个你再找中医解释的话，肯定有解释的方法，往好的方向解释的。

大汗伤阴是怎么说，算断章取义吧，前面什么条件，后面怎么样，这个都没提就是大汗伤阴，只要出汗伤阴，那每天工地里干活的，夏天还在坚持干活的那些建筑工人是不是伤阴到没阴了，阴都没有了是吧？是不是这样？他们每天都在暴晒之下出大汗了，他们还能活吗？

2、自己长期有痰，然后一些痰就变成了浓痰堆积在了肺里面或者气管里面，想问下太师，除了大磕头外，还有啥好的法子可以清痰嘛？ 或者说一直坚持多磕头就行？

Taiguanglin：

还有长期有痰，这种慢性病，支气管方面的慢性病，实际上目前医学上没有什么明显特效药的，没有办法根治的，你只能靠打坐来坚持，打坐坚持到一定程度，两三个小时，基本两个小时都能变得相当好了，平时就不会发作，一直到坚持到三四个小时的时候就可以完全根治了，以后就不会再发作了。

所以你要治这些的话，不是单纯地磕头，而是打坐为主，磕头为辅，磕头还得进行还得做，坚持修行就行。这种慢性疾病需要治的话需要很长时间，不是一两年就能治得了的，这是个长期的战斗。

无名：

师父好！想请问师父，我的情况在家还是出家合适。女，31； 赡养父母的话，还有姐姐和弟弟，我可以只花些时间陪伴；没结婚没孩子，一人吃饱全家不饿；最近两年大部分时间都在一个禅宗道场修学，这边是参疑情，偶尔也去别的寺院打禅七。出家可以，在家也可以，想听听师父的建议，感恩师父！

Taiguanglin：

无名，出家在家的问题，你既然到各个禅宗道场修学，去看过，你知道和尚都是怎么过日子的，女性，知道大家是怎么过日子的，那你可以选择，你看自己应该该怎么做，靠你自己来选择，你不要问其他人这些问题，这是关系到你的命运的问题。

还有你的愿力，这个也很重要。出家的话，是做众生的表率，像个出家人一样，不要出家了还像个俗人，比俗人弄的还俗，像某些人一样，那就不太好了是吧？所以，你想做这个表率，你愿意做这个事。

还有传法，这个是很重要的，出家人存在的意义是传播佛法，除了自己修行之外还要传承佛法，你愿意做这个事，你有大愿的话你就出家，如果没有的话你只想好好修行，那还是在家里待着更好，因为在家修行更方便。

其实出家就像当兵一样，一开始都是那样的，一开始有好几年，从当沙弥开始到上完佛学院这起码有五六年时间，就像当兵一样，每天按时起床，按时该干嘛就得干嘛。对一般人年纪大的人来说要求有点儿高，有些人是兴致冲冲的来看了之后，感觉完全是把人当那个杂

役来用，就在沙弥到比丘的这个阶段中间就得干很多的活。

所以你觉得你能吃得起这个苦，也愿意穿那件衣服，做众生的表率，还要去传承佛法，你有这个愿力的话就去做，如果你觉得那五六年的时间还是很宝贵的，你不愿意吃这个苦，你就好好在家待着，好好打坐磕头，照样可以解脱，这个没有关系的，这和往生是没有关系的，你出家在家都一样，修行方面都是一样的，你有大愿戒行善行修行都有了，照样得到佛菩萨加持。

所以就看你的愿力，在家人也可以在家人的方式表法，也可以传法，出家有出家的传法，两种不同的生活。你只是问合不合适，我的意思是，你的情况我还是更劝你在家待着更好一些，比出家好。

深蓝 999：

顶礼 Tai 师父！看到关于双盘的问题，弟子一直也有此方面的疑问要请教，本人已年过五旬，也请了《坐禅 1》与问答录，已近三年，收益匪浅，在此之前，也喜静坐与冥想之类有十年时间左右，但因二十四岁时出意外导致右大腿粉碎性骨折，康复后，年龄渐长，慢慢出现双腿不等长，走路没什么大问题，快速奔跑就不太利索，并且大腿柔软性不够，一直无法盘腿。因伤过，也没如何去刻意压腿开胯之类，打坐时都是采用金刚跪坐式，即双脚跟稍微分开一点，两脚大拇指微微相触，然后屁股偏外侧坐在后脚跟上，多年来都是这样，能坐上一二个钟头，有一次进入过较深的层次（如师父所说是佛菩萨让你精进修行的信号），几年前看到问题录中所说双盘是唯一打通经脉的方法，心中就黯然。能双盘真是天大的福气，自己只能念佛磕头练呼吸了，今天又看到此问题，就顺便问一下师父：无法双盘，就打不通经脉，也就代表不能进入深层次的禅定，连初禅的门都被关上了，只能是发大愿布施做功德念经念佛之类，这样能得到解脱吗？能去到哪个层次

的天界？

Taiguanglin：

深蓝 999，现在受伤的时间已经过了二十多年了，那样的话，你可以尝试双盘，我觉得你也可以试一试的。从单盘开始，不要一下子双盘，也可以从散盘开始，散盘单盘双盘怎么个姿势，网上都可以搜得到，你就试着开始一点一点慢慢努力，因为骨头靠自己是没有办法完全康复的，比如说一个人胳膊断了，后来接上了也愈合了，等死了埋到地里，过几年再挖出来的话，骨头又断的，本来断的地方还会断，因为后天的这个修复它是有限度的，但是打坐双盘的状态下是可以百分之百修复过来的。

所以你有问题的话反而更适合，这些问题的话，我觉得更应该精进的去往这个方向努力，发大愿之后做功德回向，然后希望佛菩萨帮你治，然后继续做功德，同时坚持往这个方向努力才是正确的心态，你不要觉得自己有了伤之后就不能坐了。世界上没有什么不能做，做不到的事情，那个慧可，人家没有一个胳膊的人他都可以打坐的，慧可是断臂求法嘛，他没了一只胳膊，按理说没有一只胳膊的话，气就不能形成循环，一条胳膊气得通过那里，但是他没有胳膊照样可以成为二祖，慧可是二祖吧从达摩开始。

所以你先把心态改变好，也有一些感应方面的事例，有人很胖，所以他都盘不了腿，但是他诚意到了，就梦见弥勒菩萨教他怎么打坐，弥勒菩萨打坐的方式连散盘都不算，你看寺院里大肚子弥勒佛他是怎么坐的。他是一只膝盖是翘起来的，他连散盘都不算，但是他在梦里就学到弥勒菩萨教他这个姿势，然后这个胖人就按照那个姿势坐了之后也进入了禅定状态。所以说当你发现自力不行的时候，还有他力，你的诚意到了，佛菩萨还可以靠这些方式来推你一把，也可以让你就像你体验过的较深层次的也可以做得到的。

还有我讲法是按照普通的标准来讲的，因为我现在是大众传法，面对很多人几千几万人在讲，所以以普通人的标准来说，不能讲这些个例特例，你因为看到不能双盘就不能打通经脉了，就觉得很气馁了，就彻底放弃了，这就有点过了。因为从讲法的这个角度来说，只要从口中说出来，那就是一种执着，一种偏见，那肯定是偏见的。

虽然我尽量往这边也讲一点，那边也讲一点，多讲一点，各个方向多讲一点，但是一旦讲出来，那就是一种认知，而不是同时占有多种认知的。所以说无法双盘就不打通经脉，理论上的确这样，但只有双盘情况下，身体才气才能形成一个循环。

但还有很多特殊情况，也有佛菩萨加持等因素，还有最不行，不还有一个往生的这个方法嘛，往生是不需要禅定功夫的，理论上是也不需要的。就是你念佛念到很精进了，你所说的那个较深的层次，体验过那个层次，哪怕到那个程度也够了，然后做功德，把这个不够的部分就全给补上，用功德补上也可以往生。

所以不要贸然的放弃。最烦的人就是我觉得这个也不行，那个也不行，因为我知道身边就有这样的人，叫他练腹式呼吸他觉得不行，肚子鼓不起来，以前做过手术不能做了，叫他磕头他说膝盖疼，以前做过手术，磕也磕不了头，叫他念佛，他就好像反正干什么都不行，那你怎么办？那你还能怎么办？这个佛也说了，哪怕七旬老人他只要愿意走，佛都可以帮他渡河，背过他渡河，就怕是自己彻底放弃了，就瘫在那里，连走都不肯走，那就佛也没有办法。佛也度不了所有人。

佛只能帮助那些自助的人，所以你不要轻易的认为，因为我曾经受过伤，就以为以后就不行了。我感觉你受伤的不是大腿，而是脑子，因为你的意识层面上认为你已经受伤了，你只要认为这只是个消业而已，你消了这段业，我未来就修行更可以进一步了，你这么想的话那是不是心态就变了啊。

因为我们修行人都是这样的，修到一定程度会必然会出现业障，然后虽然不能说完全没有恐惧或者想退却的感受，但是一发现有业障就想到，只要熬过这个业障，未来的境界还会提升，有这样的念头的话就可以勇往直前了，有业障就承受就可以了。

云：

师父，您在创世里说的，咱们这些世界都在旋转，围绕一个中心旋转。为什么会这样呢，是不是这个中心里有什么特别的东西？

Taiguanglin：

云，创世也好，以前也讲过阳神，当中间有了情绪之后，它会开始往里收缩，所以为了维持这个形状，它就得旋转起来，用这个旋转产生什么力，我忘了，这个物理学上，用这个力来对冲这个引力，这样才能保持稳定。

这个世界也是这样的，因为越往里边众生的执着越多，越往里层众生的数量越多，尤其是地狱众生执着心很重的，数量也非常的多，那你想大的世界里边的众生多的话，那里边引力是不是更大？里边引力更大的情况下，想让世界保持原状的话，只能靠旋转，用旋转的方式维持这个世界是吧？

小净意 1415：

顶礼师父！师父好，想问下观音菩萨未来接管极乐世界，那观音菩萨未来成佛也叫阿弥陀佛吗？还是普光功德山王如来？

Taiguanglin：

小净意，观音菩萨未来会叫什么名字，这个问题你还是问他吧，他想叫什么就叫什么。不过在极乐世界是必须叫阿弥陀佛的，在极乐世界，因为前面三十六万亿的佛都叫阿弥陀佛了，凭什么他到他这里

他就改名呢？是不是？

所以在极乐世界要成佛就得叫阿弥陀佛，必须继承前面所有阿弥陀佛的大愿，你只能是再往上加或者优化大愿，而不能减少这个愿，名字也是继续叫阿弥陀佛，极乐世界也就继续叫极乐世界，这样这个品牌效应才能维持下去，新人上来就随便改个名字，那是不对的，大家也不能接受，所以他要是叫别的名字，他可以出去，分家出去自己创造一个新的世界，然后自己随便叫个什么名什么世界，这都可以的。

果慧：

顶礼 Tai 师父！今天路边遇到死了的小流浪猫，想着去寺庙给它立牌位，但是要小猫名字，所以我给它取名字叫平安。但是这种死了之后应该属于浑浑噩噩状态，它知道自己叫平安吗？我跟它说了好几次“你的名字叫平安”，然后寺庙读经后回向的时候管它叫平安，它能收到吗？

Taiguanglin：

果慧，看到了死去的流浪猫给它立个牌位，做个超度，都是有功德的，应该算是行善吧，这个和它浑浑噩噩状态不一样，它一旦死了，就变得清爽了，它一下清明了，动物状态下它是愚痴的，也可以说被自己的业障所障住，在动物的报身下是愚痴的，但是一旦死了，它就什么都知道了。所以你做的事情它都知道。

以前出家人是出远门的时候都带个禅杖，禅杖就是《西游记》里沙僧拿的那个武器，那一边可以当武器挑东西，也可以当个铲子来用，在路上看到暴尸荒野的尸体的话，出家人就帮它埋起来，然后念个经，都是有功德的，有些在因果故事里就有看过，有人埋了尸，路边的野尸，暴尸荒野的尸体，埋了之后，未来世这个死者就成了这个人的妻子，给他报恩，有这样的因果。

所以说你给它起个名叫平安，然后给它做超度，念经给它回向，这都是有功德，它是都知道的，这不需要担心它名字会怎么怎么样，因为你的心念已经传递过去了，它那边也能接收到的。

Tai 师父 2024 年 8 月 17 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

忆佛念佛:2024-08-17 19:59

老大，如何摆脱摆烂，躺平，沉迷手机，露水道心……您觉得根本在哪里？

Taiguanglin：

忆佛念佛，比较懈怠，什么原因？一个是没有明确的目标，还有一个就是现在过得挺安逸，没有吃过苦。一个修行比较懈怠的人，我是建议去寺院啊什么地方一起修行，有些人是适合一起修行，有些人适合一个人修行。

像这样懈怠的人是适合一起修行的，相互监督，每天被迫，一起上殿礼佛一起打坐什么，这样你去先参加个七天的或者最短三天这种活动，看看你能不能坚持下来。可能坚持的过程是有点烦躁的，有点累的，但是你出来之后，结束一段时间之后，会明显感觉到自己有所进步了，这样的话你更愿意想去参加。

当然这个也是一种方便法，有些人就非常喜欢参加各种佛七啊各种活动，以至于到全国各地都去参加，这个就没必要了，就到当地参加，在你的经济情况、时间都能承受的情况下，去参加当地的那种活动看看吧。只能说太安逸了，生活太安逸了，吃得太饱了，没有承受过什么太大的痛苦，才有这样的心态。

随意的蚂蚁 2:2024-08-17 18:33

想再请师父说说胎梦胎记的问题，可能有点八卦，但是只有师父这里才有究竟的答案。顶礼师父！

胎梦，这种是投胎的那个意识进入后，两个意识/业力就会开始互相作用吗？通常是梦见蛇呀鱼呀动物类的多，中国民间周公解梦里有很多说法，不准。

胎记，有些黑色有些红色等，是前世业力或者死前遭遇强烈冲击的一些印记吗？业力比较清净的人，譬如胎里素宝宝就会比较白净圆满，不会长胎记，是这样的吗？母亲孕期给孩子诵经并回向能多大程度减轻孩子业力？弟子 17 年得闻 Tai 法，18 年怀女儿，那时候反应大愣是诵不了《地藏经》，自己也任性，如果能未卜先知女儿那么难带（她生下来后手臂处有一个鲜红的印记），当时豁了命也会去诵。写下这个也想是提醒下其他女师兄吧。

Taiguanglin：

关于胎记的事儿，还有什么胎梦的事，胎梦大部分是动物的，因为大部分人是从动物道来的。哪怕是人，目前这个世界的人，大概率百分之八十都应该是去下三道的，剩下的百分之二十当中估计又有百分之八十的，也就是说百分之十五左右十六能成为人，剩下的百分之三四这一点可能上去吧，往上走，做人都很难的。

现在是因为光是吃的肉已经够多了，所以大概率都往下走，所以投胎也可能大概率都是从下边上来的，所以这种胎梦比较多，动物胎梦。还有一些是从上面下来的人，有什么神仙进来什么金光那种胎梦也有，从上面下来的人。

一旦入胎啊，入胎开始，这个小孩的意识就可以开始影响母亲。那个佛的弟子叫舍利弗吧，还是？应该舍利弗吧，他的母亲在怀他的

时候就得了辩才无碍，跟人辩论从来不输，但是把他生出来之后就变普通人了。这种现象我们现实里现在也有，怀了孩子之后，人就性情有点变，等生孩子之后母亲就变回来了。

至于这个印记胎记，看很多那些轮回的案例，他们说是上辈子受的伤那些痕迹，这的确有。还有一种民间的说法是，很多孩子屁股上有个黑色的和深蓝色的那种胎记，说是不愿意投胎被那边工作人员一脚给踢下来了那种说法。

有些孩子，从上面下来的人，的确是白白胖胖的，全身干干净净的，有这样的人，但是这个对出生后的长大的过程来说，影响不能说完全没有，但是不那么大，还是看后面父母的引导。

你问诵经多少才能给她减轻业力？这个不单是看这个量，还要看发心，母亲的发心程度，还有除了诵经之外，还要多积点福啊，放生啊，印经送人这些都做一些，然后能做到哪里就做到哪里，回向给她，对她都有什么样的变化，这个也不好说。每个人情况都不一样，但是多多少少会有影响的，可以让孩子变好一点。

宝藏遁甲:2024-08-17 18:14

Tai 师:请问道家的可学佛吗？诵持经文会有冲突吗？

Taiguanglin：

宝藏遁甲。道家可学佛吗？可以啊，诵持经文有冲突吗？没有冲突。我觉得没有冲突，道家那边的神仙们也认可佛教的神仙，他们也认可佛菩萨，所以你两个都修也可以。

我认识的一个人，她说是她 15 年看我的书之后想出家当尼姑，是个女孩子，但是去寺院看了看之后，寺院里的那些和尚们，男和尚们对尼姑态度不是很好，所以她觉得在那里当尼姑身份有点低下吧，在和尚圈子里，出家人圈子里，所以跑去当了道士，她是两边都修的。

但是她觉得佛教的理论修心，还有佛教的世界观逻辑上更加的完整，它能涵盖道家的世界观和修行体系。

两边不冲突，可能佛家的世界观和修行体系比道家的更大，不能说更高，而是更大，范围更广，可以把那个囊括进来，这么解释吧，所以这都两个一起修，都没有什么。

端庄诚静 Kt17:2024-08-17 18:07

顶礼尊敬的师父！

师父，我从小学五年级看第一部小说《神雕侠侣》开始，一直到现在。当中断断续续的戒，最长的一次大概有两年没看，但是现在有时还是忍不住看。师父，我晚上念《地藏经》，半个小时就困的不行，强行念下去，有时候也会睡着，打个盹醒了再念，然后又打盹，但是看小说就不会，看一夜都不会睏。师父，怎么样能戒掉手机看小说，刷视频，让念《地藏经》像看小说一样，也可以整夜不睏？

Taiguanglin：

端庄诚静，看《地藏经》会犯困，这都很正常，按照正常说法那就是业障。你可以按照《地藏经》里的说法来做，《地藏经》里不是说了吗，无法读大乘经典的人在地藏菩萨面前怎么怎么做，然后按照那个仪轨发愿之后做一下看看，一次不行再做两次，两次不行多做几遍。

然后说不定地藏菩萨把你给点化一下，你就脑袋就开了，以后就不那么困了，有这样的方法。要么就是发愿之后继续坚持，一开始都有这样的那样的障碍，都是坚持过来的。打个盹都没有什么，有些人是念经，不好的情绪就会发作起来，有些人是念经就会身体上的障碍，先天性的疾病就会发作。

我个人是因为先天性支气管不太好，所以在寺院里修行的时候参

加礼佛，还有打坐的时候每次支气管就会发作，咳嗽又干呕，痛苦几分钟我就会过去，平时就没有，一打坐一礼佛它就出现，还有几天不磕头的话，不好的情绪就会开始升起来，经常每天坚持磕头，哪怕一个星期磕五次，这样坚持，磕头的时候，念佛观佛念咒持咒，反正正常的修行都做，那样的话就没有事，但是几天不磕头就会开始升起不好的情绪，那个时间段是这样的。

所以每个人都有这样那样的毛病，所以才要修行，打盹儿不算什么，坚持下去就行。

随顺世缘:2024-08-17 17:49

顶礼师父!

1、现代的科学养生通常会建议让我们半年或一年一次医院体检。定期体检有没有意义？修行了的人有没有这个必要？家人比较重视这方面，而我讨厌去医院也嫌麻烦就比较排斥！修行就是最好的养生，可以这样认为不？

Taiguanglin：

随顺世缘，关于去医院检查这个事儿，对非常专业的修行人来说，是能不去就不去，庙里倒有不少人这样，按照我们的说法就是小病自我诊断，大病自我了断，该死就死吧。

只要不是受外伤，一般正常的慢性疾病或者先天性的缺陷，正常修行都能治好。如果是业障来了，严重的疾病来了，就该死就死吧，认命呗，修行人都是这么个态度。

但是对于普通人来说，在家人来说，身体健康不只是自己一个人的事儿，关系到家人的很多问题，家人的幸福什么的，你的命不是你一个人的命，还关系到你的父母老婆孩子这些都有联系嘛，所以为了这些人，为家人负责，还是建议有这个条件的话，每年去体检也不错。

还有，对一个修大乘的人来说，你不把自己生命或者肉身当回事的话，反而更少出毛病，就一心修行，一心普度众生。你的一切目标都是往普度众生上努力，专注地修行，修行也是为了普度众生提高自己的能力，你为了这个想法，修行也好，生活也好，把自己的个人的欲望，把小我都舍弃掉了。

平时就是做一个被动生活的（人），那些事儿来了，那就是自己的业来了嘛，那就消就可以了。然后坚持修行，为未来普度众生的大事儿做准备，这种心态的话，那些身体的障碍自然而然就化解了，我是这么认为的。

2、听了师父开示后，每天尽量坚持磕头四十分钟左右，双盘现在可以熬到两个或两个半小时，但还是停留在熬腿，能静心专注念佛时间很短，大部分时间都打妄想，疼痛感一来更是静心不了！现在是继续慢慢延长熬腿的时间？还是就稳定这个时间量，熬到完全不痛了再开始慢慢加时间？感恩师父。

Taiguanglin：

还有你问这个熬腿的事，我是建议熬到坚持不下去，因为这样的话才有可能通。你每次打坐两个小时就打坐两个小时或者两个半小时的话，会形成一种习惯，然后以后到了那个时间点就会想起来，就坐不下去，而且打通的速度也会慢，打通不是两个小时到点就会通，而是坚持到后边更很疼很疼的时候，突然某一瞬间觉得不疼了，一下气通了，通下去的感觉就来了，这样就通了，不是这个痛感会慢慢慢慢减少，不是这么来的，是一下子感觉有一股气给通过去了，然后腿就很清凉或者很舒爽，然后就通了。这感觉是在坚持的过程中出现的。

释慈伟:2024-08-17 17:09

顶礼大恩师父！弟子工作的办公室只有我们两个男的，那个人是个同性恋，身上弄的刺鼻的香味，说话也是恶心人的那种嗲，有时候搔首弄姿！我经常跟他交流都不抬头看他，有时不回答他的话！他都知道我吃斋念佛修行，还是会在工作中营造那种恶心的氛围，让我升起了不好的情绪，就像有次他吃炸鸡会伸到我面前说好香哦，要不要尝一尝！这个工作对我很重要，请问师父我该怎么做呢？把这个当做自己要消的业，行忍辱吗？还是当他是正常人，用众生皆是我父我母的心接纳这样一个同事？有些做不到。感恩师父慈悲开示！

Taiguanglin：

释慈伟，关于同性恋的问题，以前我在寺院里看到的那些，还有听说过的那些人当中，在他们看来是同性恋，除了那方面的事之外，都是比较善良老实的人，甚至因为他们的性取向，他们比较自卑，在平时和人相处的时候都挺随和的，尽量低调吧。

但是你说的这位同事就有点张扬吧，可能现在比较流行，不能说流行吧，就是对这个观念已经开放了吧。我的建议是就做一个普通的同事吧，现在不流行那种同事之间一辞职离开，就马上把以前同事全部删掉了这种关系嘛。也有些人是上班很长时间，但是同事之间都不知道电话号码，只在微信里工作上聊，其他的根本不聊，私事是从来不去，什么婚丧嫁娶这些事从来不去，也有这样的人吧。

像这种方式还是比较流行的，同事之间走人情，或者说发展出比同事更高的友情，这些事好像现在都不流行。你就按照现在这种流行的做法做嘛，你跟他就正常做一个同事，一起工作而已，其他时间不联系，不接触，不聊其他话题。也没有什么接受不接受的，也没有忍辱什么，他也没有侮辱你啊，你装作看不见可以了，他只要没身体碰你，那不算侮辱吧，言语呢，你装着没听见就可以了。

哈哈哈哈火真多摩尼:2024-08-17 13:13

顶礼师父!

请问师父，以前有看到读佛经读错一音节或者漏掉一字一句有巨大的果报的说法，读佛经时心中总有妄念，担心这样为亲人读佛经后会有不好影响，因此曾经未敢为亲人读诵回向，请问师父现在只要如实读诵之后念补阙圆满真言就可以吗？

Taiguanglin：

哈哈哈火真多摩尼，读佛经有妄念是正常的，一开始都那样，你只要这个妄念不是恶念，你一边读佛经一边希望那个人倒霉，这样的话是另一回事，只是你自己起的妄念的话，都没有什么。哪怕是个恶念，希望别人倒霉，这个想法有时候控制不住的，你只要知道我们修行的人，不应该有这种害人的心思，有这个念头的情况下，有这个认知的情况下，起了这个不好的恶念也是可以理解的，这很正常。

一开始都是这么走过来的，修行都是这么走过来的，不可能一开始就是没有妄念的读佛经，如果是真的没有妄念的读佛经，他也不需要读佛经了，早就已经进入可以入定的状态了吧。所以说有妄念的情况下，读经肯定是有功德的，虽然比没有妄念的状态要少，但是还是有功德，也可以也回向给亲人。

最后补阙真言你可以念，觉得心里有点膈应的话，多念几遍就可以了。

还有读经错误，漏了音节，这些会有巨大的果报？这个没有，你只要肯读经的话，就已经是在造善业造功德的事儿了，哪怕读不完或者读错字，这也都很正常，不是你读不完或者读错了字儿就带来果报，那谁还敢读佛经了是吧，所以这些都是后世出来的说法。佛陀在世的时代或者前期都没有这种说法的。

诵严：2024-08-16 22:39

Tai 师好！月光菩萨是东方净琉璃世界那位菩萨吗？什么因缘来地球上传法？未来世人如何辨知传法者是月光菩萨转世呢？

Taiguanglin：

诵严，月光菩萨，据我所知，最后一个出来传法的月光菩萨，应该是释迦牟尼佛下边的人，不是其他世界的人，毕竟这个世界是释迦牟尼佛的世界，最后还是会由自己的人来进行最后一段时间的传法。

未来世人如何辩知传法者是月光菩萨？我猜是辩知不了，只有等他差不多结束了，快离开的时候他自己说，然后就离开了，这样才算彻底坐实了他是月光菩萨，在那之前应该是辩知不了，而且他应该做的是大众传法嘛，虽然我做的也是大众传法，但是我是在小范围内做，他做的肯定是更大范围内做。

越是大范围做的话，传法的内容更得是低端的，不能高端，只能是比较低端的内容，可能摄受更多的人嘛，所以更不会提自己的身世。

靖：

请问师父，莲师是哪个世界的人啊，是极乐世界吗？

Taiguanglin：

靖，莲花生大师是哪个世界的人，他是文殊菩萨的下边人，他是文殊的弟子，他和赤松德赞两个人都是文殊的弟子，一个是学政治的学人王的，一个是学那个，莲师是驱魔师，是有传承的认可的驱魔师。

福慧华：

1、每次打坐超过两小时十年左右可进入欲界定，往生品位是下品下生，届时是会进入凡圣同居土吗？那里是否也有女身显相呢？

Taiguanglin：

福慧华，这个欲界定，一个初学，你说的可能过于绝对了，一个初学开始戒肉，然后开始练习打坐，可能要五到十年时间才能完全戒干净杀生吃肉的习气，这是每个人都不一样的，有些人很快，有些人很慢，之后打坐也是，有些人身体底子比较好的话，很快能进入状态，有些人是会慢一些。

这个十年是通常来说的，还是说的比较长，十年一个境界这么算的话，那十年可能有点长吧，但是咱们进行大众传法的时候不说个例哈，就是大部分人，普通中根之人的状态，两个小时那是你不可能一开始就坐两个小时，从最初的十分钟二十分钟，甚至一开始连腿都盘不上的时候开始，一点一点练起来，然后经过十年的修炼之后，就可以达到两个小时基本能稳定下来。

然后这两个小时内，脑子里没有文字妄想，至少两个小时里起码有一个小时你能保持没有文字妄想的状态，心能静下来，这个时候才能算是欲界定，说是定，但这不是什么禅定，就是入静，清静的静，这个状态可以去到下品下生。

后面进入凡圣同居，这什么说法我也不清楚，反正肯定是能去到下品下生的，还有你得有强烈的往生愿望才是。

还有下品下生是有男女的，还有那里，下品下生对应的是我们这个世界的欲界，所以那边也有淫欲，也有淫心，甚至也有淫行。因为有很多人是从这里夫妻一起来的，所以那边也有组队夫妻一起过日子的这个很正常。

但是呢，那里的众生是不能用淫欲来生育的，都是莲花出生的，不是靠淫欲，应该是化生的，但是也有一些淫行。

甚至在佛经里看，在三禅天里，有情绪和有欲望的状态下，哪怕对其他众生看一眼，有些佛经里说这也叫淫行，哪怕看一眼这也算是。思念，对其他众生的思念也算是淫，也有这样的说法，所以我们现在

认为的淫是性器官的接触，性器官有接触，其前提是也得有性器官吧，同时也得有男女相男女身嘛，所以下品下生是有男人有女人的，同时也有组成家庭过日子的，有这样的。

但是呢，那边是不需要劳动之类的，就是任何东西都是靠佛力创造出来，自己心里想一想就能创造出所需之物，那边最低层也是这样。

2、打坐或磕头结束半小时后方能清洁沐浴，避免外邪入侵。一直疑问，对排空膀胱小解会有什么要求，是否打坐或磕头完成后可马上小解？感恩 Tai 师父开示！

Taiguanglin：

福慧华，第二个问题，打坐或磕头结束后半小时方能清洁沐浴，避免外邪入侵，这个每个人说法都不一样，我个人是不在意这些的。你要外邪入侵，那也算是你命里有的倒霉事，是你的业障，该消的业。

如果你命运没有的话，哪怕磕完头马上去洗澡也无所谓，因为我以前是经常这样的，有些寺院都没有热水，有一段时间都没有热水，那就凉水洗呗，还还能怎么办，但是也没啥事啊。

所以每个人状态都不一样啊，但是如果是从现在的医学、健康方面考虑的话，磕完头最好是等十几分钟、二十分钟，汗晾一下，收汗之后再洗澡，大家都是这么建议的，那就这么做呗。

至于打坐后要清洁沐浴，这个倒没有什么特别的说法，因有些人打坐的时候会出汗的，因为身体会发热嘛，这个很正常，所以要不要等一段时间，这倒无所谓，你心里膈应的话那就等吧，我是对这个细节来说，我向来都不在意的。

还有排空膀胱，会有什么要求？排空膀胱还有要求吗？你打坐之前先上一次厕所，然后再打坐啊，坐一个小时两个小时会有想尿的感觉，然后去尿完再回来再打坐，那就可以一口气坐四五个小时六个小

时了，都是这么的修行来的，大部分人都是这么来的。

还有打坐的时候不要憋尿，要有尿意的话先尿完，因为憋尿的话那已经不是那种清净状态了，所以不要憋尿憋屎，要想拉的话赶紧去拉，不管什么时间多久，你赶紧去拉，五分钟十分钟内解决，再回来继续打坐。

身体的气的运转还没有完全阻断，那个时候还是可以继续续上上边的修行的，所以五分钟或者十分钟内赶紧解决，继续来打坐就行。

打坐磕头完成后可马上小解，那肯定是啊，还要管那个干嘛，我向来都是这样的。我不等几分钟什么的，这个问题还是第一次从你这里听来的，我是从来不知道还有这样的说法。还有人会考虑这些问题，我是从来都不知道的。

入本愿海：

请问师父，有些人出于爱心救助流浪动物，但是流浪猫繁殖能力非常强，有的可能还有病之类的，有的人就会把流浪猫捕捉起来去做绝育，然后再把它们放走，这样他们在人类的社会中生活就不会过度泛滥，请问这种做法可取吗？是否属于干涉动物因果？是否承担较重的恶业？

Taiguanglin：

入本愿海，给动物做绝育，以前好像说过这个问题，己所不欲勿施于人。如果你不想自己遇到这种事情，无缘无故被人抓起来去绝育，你不想遇到的话，你就不要给其他动物或者其他人做这些事儿，那肯定是有因果的，你别管什么人类社会啊什么的，人类社会最后肯定会灭亡，你不管怎么努力，最后都是灭亡的。这个灭亡肯定不是因为流浪猫泛滥导致人类社会灭亡，肯定不是这个原因，最后肯定是人类自

己打起来灭亡的，所以流浪猫要不要绝育这个事呢，你作为修行人就不要做这个事，别人想干的事让他们去干就可以了。

是否属于干涉动物因果？这不是干涉因果，而是伤害一个动物了，你无缘无故把人家给绝育了，那是多大的伤害，那最后肯定在你身上也会发生同样的果报，所以你怕果报的话，就不要干这种事。是否承担较重的恶业？不管重不重，在你身上肯定会发生这种事情的，所以你先想想看做任何事情之前，尤其是和其他众生互动的时候，要想想看这么做，这种事情发生在你身上，你能不能接受？

还有有些事情是，庄子说的哈，己所甚欲勿施于人，哪怕自己很乐意的事也不要强加于人，因为有些人你喜欢不一定别人都喜欢是吧？所以和人交流还是谨慎一些，看别人的意思，尊重他人的选择，不要过度强加。

欧泡果奶：

祈请师父慈悲开示。最开始我是用数息做冥想，但我那段时间心情不好，白天没时间了就晚上睡觉躺床上做，但过了两天之后我就在睡梦中突然感觉进入到了一个深蓝的隧道，还有一次感觉自己变成了一个点钻进了自己胳膊里面，看到血液和骨骼，还有一些感觉进入其它更小的世界的感觉，但每次都呼吸不顺畅。

我后来打坐之后有很强气感，我没有盯着这个气就没了，我感觉好多时候情绪像是一个导火索，后来打坐感觉身体频繁消失，有时候感觉舒服，有时候感觉不舒服，但总是需要经历一个身体产生一些奇怪反应的阶段，感觉耳朵听到心脏的有力跳动声，心脏好像有点跟不上去的感觉，我有时候感觉呼吸停止，但朋友告诉我其实是因为观的不够，我大多数有那种奇怪的感觉都是因为受到一些刺激。

在醒着的时候，有一次我被枕头吓到了，我就很不舒服，我就观

察我自己，最后过了大约五分钟眨眼，然后感觉当时也很清净，没什么念头，这些是正常的入定吗？请师父慈悲开示，如果不是的话，需要怎么改正？您可以告诉我我修到什么阶段了吗，接下来应该怎么走？

Taiguanglin：

欧泡果奶，你去看长篇义理的初禅吧，我在新的百度贴吧里更新新书的内容，其中有一篇初禅，你去看看那个就知道了。你现在这个不叫初禅，你数息观察呼吸是进不了初禅的，只能算是 0.5 吧，0.5 禅。而且你看到的这些景象都只是幻觉而已，不是真实的感受。

你就先去把那个看完之后，就按照上面的理论，好好梳理一下，然后正常修行就行。

千湍盈泰：

法恩清凉，我近来例如在外边散步，因为身体较为通透，能尽量保持一个无我相，不分别，不起念，并以全息视角（感觉好像这个观照发力点是或从胸口或从眉心）观照周围一切人和物，都在我的心中，不起分别，这样的修行方式是正确的吗？ 这种情况下，观照上，以下（1）和（2）需要同时做到吗？

（1）、“不住”于这个外界的人来人往“色相”;

（2）、观照所有细节。比如对面有多少人，几棵树，多少树叶。都能一一明了。

Taiguanglin：

千湍盈泰，在平时散步的时候观照一切感觉，这个也算是佛说的四念处修法吧，早期传的，但是那个时候的人可以做得到，但现在的人有点难。你说你能无我相的无分别的不起念，你最多是不起念，你观察所有，同时观察所有眼睛可看到的一切东西的话，只能算做不起

念，就是文字妄想不起来，这就可以了，这就很厉害了。

无我相是不可能做到的，只有到了菩萨级别才有无我相，不分别呢，也同样是到了菩萨级别才有不分别。

你在观察外边的时候已经有了我相了，已经有了我，然后再外，外面的景象，还有外面的人，这就人相，你肯定看得到人吧，那就叫我相和人相都在的，所以只是这种观察的方法，就四念处修法。对现在人只是能灭掉平时不好的妄念，主要是文字妄想，这个灭完之后，最后还得靠禅定来修行。所以平时真正的观察，四念处的观察其实是用意识，用阳神状态的观察，是阳神覆盖着之下的观察，佛说的那个时候是这样的。

有些人是到了一定境界之后，阳神和肉身同时会启用，用阳神控制肉身，而阳神的范围会照住自己肉身周边很大一定范围内，所以他可以观察到，这个是照啊，照住，用这个“照”来解释，就是来照住很广的一段范围。对普通人来说你在一边走路的行禅啊，每一步都好好感受，这种只能算是灭文字妄想的修行而已。

你说不住于外界人来人往的色相，但是第二又说观察所有细节，你观察所有细节的话，是不是已经住了相了？你有注意力的情况下才能专注到一个细节，你没有注意力直接放弃注意力的话，可以用阳神覆盖到一定范围，这里边所有细节都知道，但是你做不到啊，应该是做不到吧。

你在平时不打坐的情况下，也能放出阳神来覆盖一个地区，里边的所有细节都能感知到吗？不可能吧，你还是用肉眼来观察的吧，那样的话就已经住相了。所以你说的这个修法不是错的，你是平时为了灭文字妄想就专注于自己的每一个动作，每一个感受都了知、理解、认知，或者说感受，这个是正常的修法，没有错，只不过你对这个修法的理解不是很正确吧，但是也不能说完全错，你往这个方向努力也

可以，但是正常的打坐还得坚持。

2、法恩清凉，禅定时，周围环境不安静，突然出现关车门等“咚”的声音，有时会影响禅定。随禅定力加深，对我的影响渐渐小了，恐惧心慢慢变小，但还是有恐惧声音的情绪，很细微，不能完全消除。师父有什么建议吗？需要什么样的禅定力才能完全不受影响？

Tiguanglin：

你下边第二个问题，禅定中的问题。禅定啊，你要想声音都不受影响的话，就得修到三禅为止，至少二禅入定的状态下是不受声音影响的，二禅是上三根暂时熄灭，在定中是不受影响的，暂时熄灭状态下有声音它也不会受影响，但是呢，只有到了三禅完全熄灭，上三根全部消失之后就不再受影响。

所以这个咚的声音，有时会受影响，说明你还没有到二禅境界，最多是初禅。如果有淫欲的话连初禅都不算，只是你可能上辈子修行的人，所以这辈子带来一些能力来，比别人状态更好一些而已。

在这里你没有提到你到底修什么法，禅定的时候你修的是哪个法门，你是参思情还是参疑情啊，在情绪上用功啊，还是在耳朵上用功还是什么？这个你没有说清楚，我建议如果你能做到这个程度的话，应该是在情绪上用功，不管参思情还是参疑情，这是正确的修法。

向里观察，不是向外观察，你还在关心外边什么咚的声音，关车门声音，这样的话反而进不了禅定，都是往里观察的，往关注自己的情绪，这样最好。

慧 光：

师父吉祥！家里有个带点多动症的九岁孩子…坐不住，像凳子上长了钉子一样，做作业永远在拖拉，但凡我放松一下不盯…老师信息

就来了，不是看漏题、就是犯低级错误、不专注、不自知地愣神儿，很少不顶嘴…一辅导作业感觉我们就像仇人一样，反过来还嫌我啰嗦、烦人，我说什么，他都要拗一下，有比较典型的“反骨”特征…师父，有什么办法比较快地逆转这个局面吗？除了您平常的那些针对性开示。 感恩师父！

Tiguanglin：

慧光，家里有九岁的多动症的孩子……，九岁可以读佛经了，虽然我前面讲，佛法还是等孩子懂事了，是自愿的选择不要强加，但是目前你这样的孩子，你既然每天陪着他一起做作业什么的，那要不给他点好处，给他奖励，然后带着他一起读经，或者一起抄经。

从《地藏经》开始，《地藏经》上面不有拼音的吗？或者《心经》也可以，最好是从《心经》开始，就比较短的《心经》开始，跟他一起念，你教他字，然后一起念，念好了就给他点小奖励什么的，这样带着一起念就行了。你不要指望一下子能改变他，你现在给他回向功德什么的，这些虽然有用，但是当下能做到的最好还是多互动一下。

福慧华：

祈请师父慈悲开示！我母亲今年八十三岁了，去年带她去寺院皈依了三宝，现在她在家里每天早上上香供佛，但不肯念佛号（刚强难化），只能在家里安放念佛机持续二十四小时播放，这种情况下，我母亲百年临命终时，助念往生极乐是否有效果呢？或者中阴身时，用母亲自己的财物造西方三圣像助力她往生极乐净土可以吗？

Taiguanglin：

福慧华，自己没有强烈的想去的愿望的话，别人是助念没有用的，助念是自己想去，但是在死的时候有冤亲债主干扰或者自己的功夫不够，容易起其他妄想或者被其他的外境所转，这个时候旁边助念的话，

就这个推动力可以帮她专注一下，专注于往生这个事，就容易往生，但是自己根本就没有打算往生的念头，也不相信有极乐世界的话，根本往生不了的。但是你的一切努力呢，至少能让她下辈子投胎做人，这是最好的结果吧。

用母亲自己的财物造西方三圣像，这也是往生不了的，这个还是得看自己的愿力。但是你布施金钱造像，功德还是有的，至少能保证她在做人这个方面，下次投胎做人。

上天安排的最大：

祈请师父大慈悲开示。从小不喜肉食，见师父开示后戒肉五、六年了，不管任何情况肉是坚决一块不吃，在家人没办法吃点肉边蔬菜，如果条件允许就全素，做过几次梦考，梦中也不吃。前几天睡前心里念想，杀心不除，尘不可出，淫心不除，尘不可出，梦中恨意炽盛用锄头弄死两人也不认识，弄死后想起自己不是戒杀吃肉吗，就后悔然后醒了。

请问师父，这个梦是平常的梦，别过意联想，还是带有启示的梦？要传达什么信息呢，为何会做杀生的梦？以前讨厌恨一个人时，也会在梦中怼，骂那个人，发泄不满恨意，几次做完梦后对那人仇恨值就会减少，听师父开示发了愿后对那些人的仇恨值从一百点减到三点了，感恩师父！

Taiguanglin：

上天安排的最大，做杀生的梦，这个也很正常，就是吃肉的梦之后，也有杀生的梦，也会做一些跟人打架的梦、被杀的梦，最多的是要想从初禅到二禅的话会做很多被杀的梦，而且梦里非常真实的，也会感到痛苦，也会感到害怕，这些都有。

经历过这个阶段之后呢，才能进入二禅，但是有些人是会提前做

很多这些梦的，这个很正常，你知道既然做了杀生的梦，就说明你还有杀心，你不吃肉，但是还有杀心，是吧？你吃肉和杀是两个事，先有杀心再有吃肉，先把吃肉给戒了之后，但之前杀心还在是吧。

云朋：

师父，四十八愿的第二愿，国中人天寿终之后复更三恶道者不取正觉。既然生到极乐世界，都是无量寿，为什么还有寿终之后？

Taiguanglin：

云朋，无量寿是无量寿佛，只有佛，那边说佛是无量寿，但是呢，阿弥陀佛也有他的住世的时间，他入灭之后还有正法时间，还有相法时间，还有下一个阿弥陀佛又出世，是这个顺序来的，所以，普通的众生去了那里之后都在轮回内，下品下生到上品上生都是在轮回内的，但是呢，这个轮回不是由上而下可以掉下来的，只能是往上走。所以每一个天界要上去的时候都会死，都会死一次，然后再重新升到上一个天界，所以应该有寿终之说的。

威：

师父万福！弟子请问，当今社会邪淫风气盛行，有不少嫖娼卖淫搞婚外情的人欲加悔过，有什么切实有效的忏悔补救之法吗？问个此类专题，请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

威，嫖娼卖淫搞婚外情的人欲加悔过，最大的悔过方式是你先发愿度她（他），这就可以了。下一步你能找到对方的话，找到去向她（他）正式道歉。给钱还不是很好的事，但是如果对方正处在需要钱的状态，你也可以给钱作为补偿，你有这个诚意向她（他）道歉，又做个补偿的话，这个算是不好的缘分吧，恶缘吧，这个也能转过来，

方便以后度。

关键是先发愿度，然后再忏悔，然后做功德回向。一般很多这个情绪方面给自己造成不好情绪的这些事儿，痛苦时间比较长的，你只要发愿度他的话，很快就能转回来的，情绪就会释怀的。

阿白：

阿弥陀佛，顶礼 Tai 师父！请问师父，对于在家人，信佛后受戒和不受戒的加持力是不是有区别？比如受最基本的三皈五戒。还有就是受菩萨戒后即使生前没成就，死后也能至少得初地菩萨果位么？那这样的话是不是修行上的一个 bug，或者说捷径？还是说能受菩萨戒本身就是福德具足的象征？

Taiguanglin：

阿白，你看过我十年前的书吗？受戒是受戒，初地菩萨（是）初地菩萨，受了菩萨戒就死了，就马上成初地菩萨，世上没有这么便宜的事吧，根本就没有什么 bug 之说。对于凡夫来说，受戒是向佛菩萨那里承诺以后守这个戒，然后那边就会指派那些龙天善神啊，来保护你，同时观察你守戒的情况，如果你在中间破戒的话，龙天善神就会离开，如果离开之后，你还想重新受戒，再想来一次，这也可以的，再去忏悔，然后再去重新受戒。

因为有他们的保护的话，你的命运也算是在佛菩萨的保护当中，修行方面会有一些好的善缘，少障碍。对在家人来说，我个人一向认为受戒这种仪规、这种仪式不是很在意的，你只要心里想想，我以后不再吃肉了，有这个心态，有这个决心之后，如实的执行，佛菩萨自然会加持你，该加持的就给加持。

但是你受了戒之后又不守的话，反而影响会更不好，因为你在那些龙天善神面前等于是失信了，所以受戒这个事还是三思而后行，当

然我不反对受戒啊，你有这个决心，有这个机缘的话去受戒也行，而且受了戒之后，你心里有这个念头，就会在这个戒律方面更注意一点。

雪晴：

顶礼 Tai 师！

问：1、欲界没有杀业，但有淫欲，就会有别的业吧？就会有争斗，妒忌吧？怎么感觉没有去掉淫欲就能去欲界天很不稳定啊，搞不好就又下来了。

Taiguanglin：

欲界没有杀业，有淫欲啊，所以和淫欲相关的业还会有，也会争风吃醋，这种事儿也有，所以去了欲界天，所有天界到了那之后，一旦福报耗尽都会掉下来的，所以那个不是永久的天、永久的世界，新写的书里众生轮转这一篇里写得很清楚了，新书出来之后去看一下吧。

2、常说人死后四十九天魂魄意识全部离开，那么，祭祀还有无意义？还有必要再买墓地吗？动物死后多长时间魂魄意识全部离体？若是干尸，念往生咒，或做一些掩埋超度等事情他应该都不知道了吧，也就不存在善缘恶缘了，如此看风水以及祖上积德积怨的事情，也都应该不存在了吧？或许他们的灵魂很强大，死去上千年的人怎么可能影响后代呢？每当我看到大片的山峰土地变成坟场，我就会冒出这样的疑问，这事情也可能太小了，能给我解惑吗？

Taiguanglin：

然后下一个问题，四十九天魂魄，人死后不是魂魄四十九天离开，而是二十四小时之后肯定离开，二十四小时内待在那个尸体旁边。一般情况下是这样的，不是所有情况都是这样的，有些人是刚死马上就往生的，也有往上直接升天的，也有直接堕地狱的。

在不能升天、不能往生、不能堕地狱，在中间这个状态，人或者鬼或者畜生，可能去这些道的人会有二十四小时待在尸体旁边，但也有时候是被鬼差直接带走，每个人情况都不一样，但通常来说会有二十四小时，所以在二十四小时内是不要让亲人动尸体，一般咱们佛教里都是这么说的，但是现实里很多时候人死了，就马上直接地送到殡仪馆的冰柜里放着，这个对人应该是有点影响吧。人还是有点感觉的，刚死的时候，尸体虽然没有没法动，但是还是有感觉，所以直接放冰柜里他肯定很冷吧。

然后四十九天这个说法是，这个四十九天时间是到了地府，地府有一个地方相当于在人间的拘留所，不是监狱，监狱是判了刑之后去的地方叫监狱，拘留所就是判刑之前的地方，在那里等待。等待的时间不是给他们准备的，是给活着的人准备的，让活着的人，在世的亲人们为这个去世的人做功德，看看上边有没有人给他们做功德，就是这么等待的时间。所以主要是后边四十九天内，每天念经，做功德，回向这些的话，对死去的这个人是有帮助的。

还有祭祀是如果对方已经死了，确定变成了鬼道众生了，变成鬼了，那祭祀是对他有帮助的。

在对于鬼道众生来说，因为那边的世界，鬼道众生不是一直叫饿鬼吗，脖子像针管一样细，吃东西是吃着很痛苦，也吃不下去啊。

但是只有祭祀，亲人祭祀的时候他是能吃到的，所以每年那么一两次吃祭祀的食物，也有的说法是吃一顿可以管半年，因为祭祀两次嘛，清明重阳两次，所以祭祀一次，鬼道众生吃一顿饱饭直接管半年的这种说法。但是实际上根本管不了半年，大部分时间鬼道众生还是处在饥饿的状态，所以祭祀是有用的，对鬼道众生来说是有用的，如果投胎到别的道的话就没有用。

至于买墓地同样是对鬼道众生是有用的，尤其是想让鬼道众生赶

紧投胎到人道的话，你最好给他买墓地，因为买了墓地的话，他就心就安了，他就有房子了，他就是变成了有房子的鬼，有房子的鬼他心里就安的话，更容易接受上面做的功德，更容易放下对这个世界的执念，对亲人们和后世子孙也比较放心了，也就释怀了。

如果亲人死了，父母死了，孩子都不给他立个墓碑，不买个墓地，也不立个墓碑直接扬了，他可能对孩子后人产生不好的情绪了，是吧，这个人之常情吧。有了这个不好的情绪的话，鬼道众生更难投胎，所以我建议是家里死人，如果你没法确定这个人可以往生，可以往生或者平时已经做了很多善事，至少能保证做人，这样的话还不需要做墓地，但是，但凡有那么一点点不敢确定的话，你最好买个墓地。

然后，四十九天先做功德，然后再看，如果没有明确的信号告诉你，他往生了或者投胎人道了，那就继续再做，一年两年这么做，大概率都会告知你啊，这个家人，告知亲人，他去投胎了或者什么，就算他不来告知，你也可以求佛菩萨问，如果你每天坚持做功德给他，坚持了一年以上，然后想知道的话，亲人到底去了哪里啊，也不需要具体的知道，只要知道他已经投胎做人了，这就可以了。你向地藏菩萨求，他会告诉你的。

然后动物死后多长时间，魂魄意识全部离开，动物和人一样，全部离开尸体都是在二十四时之后，你说这是干尸什么的，也就是说死了很长时间的尸体吧，对他念往生咒有没有效果，是这个意思吧？他是知道的，如果他变成了鬼道众生的话，任何阳间的人为他做功德，他都是知道的，哪怕他在鬼道里没有办法感知到人间的事儿，下边的工作人员也会告诉他上边正在给你做功德，这个他是知道的，所以有用，对这些事还是有用的。

还有如此看风水以及祖上积德积怨的事情，也都应该，这什么理由啊？死后影响后代的事儿，鬼道众生他帮不上什么忙，他只要不捣

乱就行。但是如果是升到天界的话，他对这个人间的后世子孙有点牵挂的话，他会帮忙，但大部分人是不怎么帮的，因为那个世界过得很舒爽很舒服，他根本管不了人间，他不想管人间的事，大部分人都是这样的，但是也有一些修罗是愿意管人间的事的，人间那个后世子孙他愿意管。

至于鬼道众生嘛，这个阴宅啊，阴宅的确是给鬼道众生变成鬼的这个亲人做的嘛，他在那个地方过得好的话，对后世有影响，虽然不能保证让你发财，突然发（迹）这个不太可能，但是至少保证你不倒霉，不会因为他而倒霉，但如果他过得不好的话，也会影响到你。

3、下地狱的人，或许千万年才转生成人，怎么能又和以前的人结上恶缘呢？这个时空跨度怎么理解？

Taiguanglin：

还有，鬼的寿命是不超过千年的，在人道千年啊，没有所谓的超过一千岁的鬼。现在看最多有明朝的鬼，清朝的鬼，民国的鬼，这个是有的，甚至元朝的鬼可能有，但是基本没有宋朝的鬼，因为那个时间已经够长了，鬼道众生的寿命也没有那么长，基本该轮回的都轮回了，所以上千年啊，鬼道众生活不了上千年的。

下地狱的人或许千万年才转生成人，的确啊，下了地狱会很长时间，但是他已经和人结了恶缘了，早就结了恶缘了呀，结了恶缘他才下地狱的嘛。

这个是编剧菩萨安排的啊，他可以根据每个人的业，该见面的时候见面，该消业的时候消业，该报仇就让他上来报仇，这个人家安排得都明明白白的，别看时间跨度大，但是业还是会来的，恶报还是会来，这里时间根本不是问题，因为编剧菩萨那里根本没有时间，人家是菩萨，没有时间，他只是根据前世的业来安排这个命运而已。

Tai 师父 2024 年 9 月 9 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：

今天是九月九号，先从微信开始回答吧，而且从下边开始回答，因为下边是按时间顺序，谁先提问的就先回答，而且看后面有人连续提问多个，方便于按顺序来，咱们就从下边开始回答吧，以后都从下边开始回答。

a 修心：

Tai 师父您好！我想请教您两个问题：

1、地球的成住坏空会否影响到西方极乐世界。地球没有了西方极乐世界还有吗？

Taiguanglin：

第一个 a 修心，两个问题，地球的成住坏空会否影响到西方极乐世界？这个不会。地球没有了，西方极乐世界还在吗？那肯定是。这个地球是整个娑婆世界中非常小的一个，有十亿个小世界，地球是一个小世界当中的一个小星球，它也不是一个小世界里只有一个小星球，有很多星球的，所以地球的成住坏空，哪怕是整个娑婆世界的成住坏空，也不会影响到其他世界去，所以极乐世界是一直在的。

2、地藏王菩萨和阎王是什么关系？

Taiguanglin：

还有地藏王菩萨和阎王什么关系？阎王是体制内的人，他是管理

员吧，算是公务员，而地藏王菩萨是有身份，但是不是体制内的，他和阎王并不是上下级的关系，但是他的级别高，这个级别不是体制内的等级，而是果位，果位要高。所以阎王不能说是给他足够的面子吧，而是地藏王菩萨的要求，他们基本都会听的。

而且地藏王菩萨不止在这一个娑婆世界，他在所有有地狱的世界都有分身，都在度人。一般阎王，各个世界地狱的那些管理员们还是听地藏菩萨的话，所以向地藏菩萨求很容易消业，尤其是你的冤亲债主是鬼道众生或者是地狱道众生的话很容易消业的。

阿吉倪 Bonny：

Tai 师你好！我打坐才开始半年吧，目前熬腿一小时。有个问题，我现在坐在那种就是硬的凳子上，比如木制的，就会屁股疼，感觉左右屁股的骨头戳得疼，但是我又不瘦。有什么方法缓解吗？

Taiguanglin：

还有下一个问题，阿吉倪 Bonny，打坐开始半年熬腿一小时，坐个硬凳子屁股疼……，打坐建议拿个垫子来坐，不要直接坐在硬的平面上，因为屁股的皮肤也需要呼吸的，也会出汗，所以如果直接贴在那个平面上，屁股长时间坐的话，有时候会起痱子、起红痘，所以最好还是拿个垫子。寺院里夏天为了防止出汗，或者说光是为了透汗透气，也有那种草扎的垫子。

还有，也有人说硬地板上拿一个薄薄的垫子来坐，对打通身体更快，打通身体效果更好，但是我是并不建议这些的，因为我是不追求速度的人，我是追求量的人，每天打坐时间一点一点增加就行，一开始你可以找各种方便法，单盘双盘也行，拿个任何垫子，也可以靠墙坐，总之只要坚持下来，把时间堆起来，慢慢都会好的。

薛祖宜:

师父午安,释迦牟尼佛历史留下来的画面会欠缺他菩萨阶段的经历这是否一个刻意的安排?又或者是一个菩萨阶段的消业在他过去世的过程已经妥善处理了?

Taiguanglin:

薛祖宜,佛经里没有写释迦牟尼佛菩萨阶段的经历……,他经历太多了,每个人要成佛,要经历很多很多的,在菩萨阶段也会待很长时间的。就像《金刚经》里说了,他有一世,歌利王割他肢解他的身体的时候,他没有生气,因为他没有我相、人相、众生相、寿者相,这么说的吧。那就是菩萨了,没有四相的话那就是菩萨。

所以在他菩萨阶段也有很多故事,只不过他没有明确地那么说而已。而且故事太多了,每个人都有很多很多的故事,所以不可能全部都说的,并不是什么妥善处理过去世的过程已经妥善,而是业全部消尽了,他(把)和他有缘的众生基本全部都度成阿罗汉,至少到那个程度了,他就可以自己成佛了。

上天安排的最大:

顶礼师父,祈请大慈悲开示,过年过节时习俗是要杀猪宰鸡杀鱼等等,这些动物被杀后意识也是二十四小时后才离开身体吗,在这二十四小时中那有人持刀杀,有人负责剁,切小块,有人负责炒,炸,煮,做好后有人负责吃。那在这个杀生吃肉的过程中。杀的人,切的人,炒的人,吃的人的罪业应该怎么算。一个人不想杀也不吃,无奈去切,砍,炒那该怎么办?

Taiguanglin:

上天安排的最大,这个杀生吃肉的问题,肯定杀的人是第一个,他罪报最大,恶报最大,然后烹饪的人反而是小一点的,切啊烹饪的,

吃的人最大，吃的人如果是吃的多的肯定是大的。

其次，最后是切的和加工的，杀是第一个，然后吃的多的，然后是加工的。所以一般来说吃的人的病远比厨师的病来得快，自己不想吃的情况下无奈去切砍炒，这个可是也有果报，他不一定，不是只吃了肯定有，只有吃的人果报大，杀了肯定有果报，那个切砍炒的，这个加工的人也是有果报的。

如果你是厨师，你现在为了这个问题苦恼的话，你就多放生，然后求佛菩萨加持给你换个工作吧。因为现在素食的厨师也可以找到好工作的，素食的厨师也有，我在网上看到素食的博主们流量也不少的，未来素食也会风靡的。

虽然我不敢说它的风靡程度会超过肉食，那肯定是不太可能，但是，素食未来为了健康嘛，对健康的关注越高的话，素食流行的程度也会高一些，所以做素食的厨师也可以，不一定非要做这个做肉菜的厨师。所以我建议你，如果你是这种厨师的话，建议你先多积攒功德，然后学习一下素食的料理厨艺，然后向佛菩萨求换个工作就可以了。

Dk：

顶礼 Tai 师父！ 请问植物和石头桌子等有生命嘛，它们参与轮回嘛？

Taiguanglin：

Dk，请问植物和石头桌子等有生命吗？这个没有。植物也是我们众生的妄想分别执着的显现，外现出来的，也是众生福报多、福报大的话，植物生长的可以吃的东西也会多，它并不是本身带有什么生命，不是生命，应该算是有生命吧，植物是有生命，但是没有意识，没有意识，这一点很重要，没有意识，所以没有果报，吃了没有果报。

但是山中的一些年份比较久的树，或者一些像神话故事里的那些

人参啦，那些植物，它是有那种山上的一些精怪们附体啊，所以在山上伐木的时候通常都会简单祭祀一下，然后请树上附体的那些精怪们离开，然后再伐木，有这个传统的。

所以在我们来看，一般的我们能吃的这些植物，它都是没有什么灵魂的，所以该吃可吃没有关系的，也不会什么参与轮回之说。

空空无我：

1、修行是不是更容易勾起不好的情绪 ，比如我白天看了打架斗殴和凶杀案的视频 ，当时没有明显感觉到有不好情绪，可晚上睡觉就有相应的梦境出现，做梦的时候也出现了恐慌情绪，修行之前也没遇到过这种情况，请问师父这是消灭不好的情绪的一个过程吗？

Taiguanglin：

空空无我，修行的确会把情绪勾出来，尤其是做梦的时候出来的，那就是在提醒你，你有这样的情绪。平时你都觉得自己没有什么情绪，因为平时你没有遇到那样的环境，那个境界，但是做梦的时候会出现，那肯定会起情绪的，而且你的修行到了一定程度，那个情绪感觉减少了，但是呢，你有一段时间不修行的话，情绪又会翻出来，又会变重一些，所以修行还是要坚持的。

而且在修行过程中翻出来的情绪，它有些是比较严重的，会持续一段时间，像一些欲望、淫欲也好，这些都会，会有一段时间，有可能一个星期两个星期一直处在那种抑郁当中，有时候出现这种情绪，也会出现，一两个星期一直处在开心的状态，无缘无故的非常开心。

有人称之为法喜充满，那不是真正的法喜，只是你的意识里那种开心的情绪被翻出来了而已，更多的是不好的情绪，才会把它翻出来，这都是必须要经历的过程。

2、有个词叫感受等流果，大概意思是自己对别人的伤害会回到

自己身上，根据师父讲的法按照我的理解，如果一个人伤害了另一个人，一方面自己的恶念种在自己的意识里，等到自己意识里的恶念成熟会产生不好的情绪，另一方面众生的意识重叠在一起，情绪可以通过意识来传递，对方产生不好的情绪会传递到自己意识里 那么从这两方面来说伤害别人的人会感受到同样的痛苦甚至加倍，从原理上来说这么理解感受等流果对吗？

Taiguanglin：

空空无我，下一个问题，有个词叫感受等流果，我还是第一次听见，但是你下面说的这一段，理论上是这样的，你伤害别人，一个是你自己的恶念，还有一个是对方产生的恐惧和痛苦，他的报复心都会反映到你身上来。这两个，自己的坏的情绪和别人的坏的情绪同时会发生到我的身上，影响到我，所以都会产生痛苦，这么看是对的。

呆瓜：

在寺院给冤亲债主，堕胎婴灵立牌位有作用吗？听说立牌位可以让冤亲债主去寺庙里听佛菩萨讲法，立个牌位好比就拿到了法会的门票一样。

Taiguanglin：

呆瓜，在寺院给冤亲债主或堕胎婴灵立牌位，有作用啊，我一直在劝这些堕胎的妇女们，有条件的话，去那边立个牌位，然后做功德回向给他们。

有牌位的话，在那里做法会的时候，那些冤亲债主们暂时会去那里听法会，还有每天有礼佛的早课晚课，还有上午礼佛，这个时候也会去，所以冤亲债主暂时会离开你身上，让你一段时间会轻松一些，而且你的忏悔心够了，功德也够了，尤其是忏悔，忏悔很重要的。

这些都到了，他们也会离开的，也会愿意和你更容易和解，所以

我觉得立牌位还是很有必要的，如果你觉得自己有冤亲债主的话。

非：

师父吉祥，请问临终助念的底层原理与起作用的条件究竟是怎样的，以及师父您如何看待临终助念？

Taiguanglin：

这个临终助念，助念是经常有的事吧，有些地方有组团去助念的。助念有没有效果，首先是看要死的那个当事人，他有没有强烈的要往生的愿望，哪怕不那么强烈，他有这个愿望，以前有过修行，有想往生的这个愿望的话，助念有效果。如果他自己本身根本就没有愿望的话，那助念也没有用，他自己不想去的话没有用。

然后他自己想去的情况下，死的时候有可能陷入昏迷状态，这个时候助念会帮助他。还有死亡后，如果他的功力，修行的程度，还有福德都不够，不能马上往生的话，他会有二十四小时徘徊在旁边，这个时候鬼道的鬼差也会来，他的冤亲债主也会来，这个时候他是能看到周围人的想法的。

这个时候如果周围的人，精进的一助念，这个助念不是全靠声音的，而是你助念的时候，清净的情况下，思念阿弥陀佛，念阿弥陀佛，你只要念了，那肯定有一部分意识是想的，不可能全部都是在打妄想。

一般情况下，咱们助念的都是普通人，不可能做到一心不乱地念佛，但是多多少少还有一部分成分是念，思念阿弥陀佛或者想阿弥陀佛的，有这样成分。那样的话，他在中阴身状态的视野里会看到这些人念佛的状态，从而勾起他以前的修行，让他也知道，他得赶紧念佛求往生，否则他本身功力低的话，他那个冤亲债主也好，他自己的一些执念也好，就会升起来把他往下拖。

这个时候你们助念的就可以起作用，可以推他一下，让他想起来

要往生的这个事儿。

所以助念还是有用的，我认为还是很有用的。因为现实里啊，助念之后往生的例子还是蛮多的。因为往生了，真的往生了，他还对这个世界的亲人们有点放心不下的话，真的往生的人会回来托梦的，通常都有这个结果的。

雪晴：

Tai 师父好！ 智能机器人只有程序没有灵魂，那么，转生的灵魂会进入他的身体吗？或者会被其他的灵体或意识附体吗？会被操控吗？如果能被操控加上程序上的知识人类就危险了吧？因为附体的灵魂不一定是天人以上标准的。

Taiguanglin：

雪晴，机器人是没有灵魂的，转生的灵魂会进入他的身体吗？不会。我们的这个身体为什么叫报身？一个是我们的习气，加上其他和我们有缘的众生们对我们的执念，同时产生效果之后，生为我们这样的肉身。这个肉身不只是我一个人的妄想分别执着形成的，还有其他众生和我有缘的众生，对我的执念也在起效果。

所以，比如说我长得很丑，那一般正常情况下，我自己不太会愿意长很丑吧，但是如果是我在前世取笑那些丑的人啦，有了这样的恶业的话，那些其他众生们对我的这个不好的情绪也会反应到我身上来，然后我就会变得很丑。

所以这个肉身并不是可以用那个什么机器来随便代替的，有些人以为你就真的什么机械飞升啊，那就全部意识转移到，其他机器去。你对肉身的执念很重的。

我们首先要明白我们用六根，这全是执着，我们看、听、吃这些全是执着，所以你想脱离肉身去别的，哪怕是像小说里的那种夺舍也

好，你首先要脱离自己的肉身的话，修行要达到一定境界才行。

普通人都没有这种脱离肉身的能力，放不下对肉身的执着，他怎么可能会进入别的机器里，你说那个机器有淫欲吗？机器能行淫吗？能做爱吗？机器能让你们感到性快感吗？不太可能吧，所以这个东西，机器啊它只是个死物而已，按照程序来走的死物，所以也不可能有什么附体。

一般为了要让某个东西附体的话，像一些小说里说的，得人血或者什么动物血，给它泼点生命体的灵气上去，这样的话游荡在外边的一些精怪会有可能附体。

还有那些恐怖小说啊，一些恐怖的故事里也是为了让一个人偶附体，为了请什么鬼怪过来，要给这个人偶身上附体，要么滴点血，要么把那个人的头发和指甲这些，缝到里边去等等，都必须得有某些人和动物相关的，它们身上的东西，器官也好，毛发也好，血液也好，反正拿点什么真实的东西，才可以吸引这些精怪附体。

所以一般情况，纯机器是根本没有能力的，所以你说的这个被操控啊，对人类有危险，这个我觉得不太可能，不可能的事。

Celine：

阿弥陀佛，顶礼 Tai 师父。有个比喻说，我们一旦到了彼岸，连船也要是舍的。对我来说，善知识和法就是船。我的提问是，对我这样业障深重的凡夫来讲，今世能走上修行之路很大程度仰仗善知识结缘和摄受，我不太知道怎么做才是船也要舍？

第六意识明白：对善知识的执着是凡夫习气所致，最后也会成为修行障碍。但目前若不依着这份虚妄的执着似乎修行是很艰难的。拿捏不准对善知识执着或不执着这个度。望师父慈悲开示。

Taiguanglin：

Celine，你说执着，第六意识明白，对善知识的执着是凡夫的习气所致，也会成为障碍……，所以我们不要求所有人当下就放下一切执着，净土法门不就是为了这样的人准备的吗？你执着于阿弥陀佛就行了，你专注地思念阿弥陀佛，一心想去那里，一心想着阿弥陀佛，这样就可以往生了。去了那里后面的修行再说嘛，因为法尚应舍，何况非法，这里说的彼岸是成为阿罗汉，解脱生死的才称之为彼岸。

对普通人来说一开始就直接要求解脱生死有点难吧，所以你自己都觉得你业障深重，那就把目标定在带业往生嘛，活着的时候尽量修行，你已经知道第六意识明白了，一切的执着都是障碍，有了这样的想法就可以了。

然后多修行，坚持修行，每天把磕头啊打坐啊念佛啊这些个都做足了，还有平时有大愿，往生的大愿，有普度众生大愿就更好，然后多做功德，往生的方向努力就可以了。

不可能一下子让你放下什么就可以放下，放下那个你就可以放下，那人人都可以成为阿罗汉，因为做不到，所以先修净土法门，先确保自己能够往生就行，好吧。

你不要纠结于这个问题，有些人遇到善知识，就开始纠结万一人家消失了不出现了，那又怎么办呢？这样的想法。人都是活在当下的，珍惜当下，遇到的时候好好学，而且现在网络这么发达，书也都写好了，已经留下来，把这些反复多看几遍，以后拿书看看也就可以了。

果慧：

顶礼 Tai 师父。弟子最近忙着赶中秋节的订单，做汉服头饰比较繁忙，有时候每天要推掉将近一千元左右的订单。这些钱都是用福报换来的，推掉的这些订单我并没有挣到钱，那这个福报应该没有浪费吧？那请问福报是否还会积攒在我的身上呢？主要是最近挣的这笔

钱是用来花在今年和 2025 年一整年买鱼放生的，所以想问一下。如果不能再回到我的身上，那真的是浪费掉了，每天衣食住行和造口业流掉的福报都不知道多少了，积福也属实不容易呢。

您上次说这辈子有些业没消的话，就不能去极乐世界，请问能说下大概哪些业要必须消吗？

Taiguanglin：

果慧，你没赚到的钱那就不是你的福报了，你的福报的话，那就肯定是你不想要都会硬塞到你手里的，因为不是你的所以溜掉，但是你因此还起了情绪，心里各种的想法了，我觉得这个没必要。这个不能说是浪费吧，因为本来就不是你的嘛。

您说这辈子有些业没消的话就不能去极乐世界……，具体什么业每个人都不一样，这个不好说的，有些人是十年二十年就能消完，有些人消不完。

但是你有强烈的往生的愿望的话，所有条件都做足了，带业可以往生，如果的确真的有那么一段业，你必须得消的话，那也有办法，也有菩萨肯定会提前提醒你，阿弥陀佛也好，观音菩萨也会告诉你，哪，什么业，你需要消，他肯定会有办法提醒你的。

因为也有过这样的例子，前面有过的，这里群里也有过这样的例子，这样的经历吧，所以不用担心，你不要想太远的事情，就做好当下的，当下该工作该工作，然后每天坚持修行就可以了。

不要想着未来可能往生极乐世界还要消什么业，自己还没够格，自己还没达标，有这样的想法的话，反而会影响信心，你就坚定的相信，你所做的一切足够你往生极乐世界，这就可以了，好吧。

作了便放下：

顶礼 Tai 师，有一个问题一直没得到答案。之前看小说，如果人

变成鬼在人间做恶，被有能力的法师打散，这个人的灵魂是不是从宇宙彻底消失了？所有的痕迹是不是被彻底磨掉了，就像是此人没有来过一样？

Taiguanglin：

做了便放下，小说里说人间作恶的鬼，被法师打散了，灵魂打散了，彻底消失了吗？不会啊。自性是永远不会消失的，但是阳神是会被肢解的，不过在人间作恶是不会被肢解的。

那个有能力的人，最多把他送到鬼道去，或者送到地狱道去，就像小说里说的，弄得永世不得超生啦，这种说法也就是送到鬼道里或者送到地狱而已，他不可能直接把灵魂给拆了。这是只有满足某些特定的条件的时候，才可能受到阳神肢解的这种惩罚，但是一般人是不太可能遇到这种事情的，最多就是在地狱里待的时间长而已，所以你这个问题并不存在。

恒河沙丫：

顶礼 Tai 师父。第三个问题关于梦，从小到大，每隔几年就会做自己会飞的梦。频率也不多，小时候就飞的矮一些，过几年高一些，最近一次飞行，感觉自己腿有点重，飞的时候就想不是会神足通吗？哪里需要飞，想一下就到了，结果一下就到了床上，然后就醒了。还会做一些奇怪的梦…比如，梦见关公，龙钻进我心里……我平时很本分善良的。请问 Tai 师父：为什么会有这样的奇怪的梦？

Taiguanglin：

恒河沙丫，梦境这些我觉得没必要太在意啊，又没有伤害到你或者没有困扰你的生活，那不用太在意，如果你一定要说的话，有可能你某个前世是天人啦什么的，有过飞行的经验吧。这都无所谓了，还什么梦见关公啊、龙钻进我心里……

我建议你还是把心思放在生活上，别整天想着梦，如果是有些佛菩萨加持的梦，那是半醒半睡之下会让你非常清晰地知道，并且留下记忆，而且在梦境里你的意识状态都不一样，不是那种一般的梦，醒来之后有些记不清楚那个程度，而是甚至在里边你都可以思考，一般人在梦里是没有办法思考，但是这种加持的梦里是会有这样的能力的。

宜霖：

Tai 师父您好，看《坐禅》有提到安那般那，我也在修习安那般那，现在的人也不适合修吗？感恩您，希望您能开示关于安那般那。

Taiguanglin：

宜霖，《坐禅》书里已经说过了，观呼吸的方法只能在前期用，但是修行这个法门一旦成为习惯的话，后面平时打坐的时候也会很自然地提起来。你平时把注意力一直放到呼吸上，用这个方法修行的话，时间长了就会习惯性地变成那个状态，以后就很难突破这个境界了，所以我是不建议修观呼吸的方法的。

如果你想在修行上走得更远的话，尽量念佛观佛思佛，这个是最容易的，没有什么副作用的。这个观呼吸是有副作用的，未来等你到了，基本上打坐能坚持到两个小时以上的时候开始可能会出现一些不好的情况，所以尽早不修这个，更容易一些。

但是呢，如果你没有打算长期的修禅，就是所谓的冥想啊，那种短暂的一天坐半个小时左右，修修脑子，当静坐养神这个程度的话，修这个也可以，但是我们真正修禅的人是不建议修观呼吸的法门的。

在佛陀那个年代，对初学是可以这么教，佛陀是可以的，而且人家有办法让他赶紧突破这个状态，因为在他的加持下，这个观呼吸的法门不需要修很长时间，可能就那么一两个月，几个月人家就过去了，后面还有其它方法，对初学来说，那个时候是可以，但是现在的人可

能要修好几年，那么一旦形成这个习气的话就不太好了，好吧。

奇迹：

Tai 师您好，想问一下佛和本源有什么区别和联系？或者说是修成佛以后就回归本源了吗？还是说变成本源了。

Taiguanglin：

奇迹，佛和本源有什么区别和联系，本源是什么？你得先把这个本源定义一下啊，我不知道你说的本源是什么呢？我讲的法就是非常简单，人有不生不灭的自性，这是最根本、最底层的意识。从这里产生妄想就叫菩萨。如果成佛的话，在这里没有妄想，就是意识里没有妄想，这样就成佛了。

至于你说的本源，我不知道你是怎么定义的，如果说你把自性没有妄想的状态称之为本源的话，那本源的话，那成佛了，就是回归到本源。所以说佛是用“自性里有没有妄想”来判断的，并不是什么其他的，他得到了什么，以这来判断的。对于本源这个词儿，有点太主观了，每个人解释都不一样，所以很不好说的。

总之这个自性是佛经里，只有佛法里讲的啊，根本意识这样的说法也是只有佛法里讲的，西方讲的什么本我、超我，那种说法。实际上如果深入地了解意识的话，并不能把它做到一一对应起来，所以我们不讲这个，我们就讲自性，还有第七识，八识阿赖耶识也叫自性，然后是第七识分别识，然后第六识这样分的。

神经蛙：

之前因为觉得白天很多时间利用不上，晚上睡觉浪费时间。也持咒直到睡着，醒了继续。再后来可能因为吃药等各种原因，睡觉醒来次数变多，再入睡困难。下意识调了半年，还是醒两三次但是能快速

睡着了。睡觉前是不是就应该安心入睡，或者说就算持咒或持圣号睡着了醒后就不要再念了，功夫不到就应该安心睡觉？

Taiguanglin：

神经蛙，念咒念佛睡觉很正常啊，我以前也是这样的，念念咒到困了就睡呗。主要是不要强迫自己一直醒着念这个，不要强迫自己，你困了就睡就可以了，你就躺着那么念着念着然后就睡着了。就像劝失眠的人数羊一样，念着念着就睡着了，起来了那就再接着念，没什么大事的话一直念着，然后就困了就接着睡，没有必要强迫自己。

如果你是一整天没啥事干的人，那就一整天一直念着，然后白天也是念着念着困了就躺着睡一觉，然后再起来，醒了再念，根本不需要给自己定个时间，除非你是出家的人，必须遵守那个时间，每天必须有规律的生活，那没办法。

但是对在家的人，我们根本不要求那些仪轨，什么日程表日期，你完全根据你自己来做就可以，尤其是拼命念咒的时候，更不要困的时候一直强迫自己醒着念，这样对身体不好的，该睡就睡，起来就念。

晨曦：

师父，请问打坐听《地藏经》的音频可以吗，跟着音频默念。听说打坐如果动的次数多，会容易招精怪附身。跟动有关还是跟念《地藏经》有关。

Taiguanglin：

晨曦，打坐听《地藏经》，我是不建议在打坐时候听经的，而是建议打坐时候听咒。为什么？因为经是会引起你思考的，经是有意思的，会让你跟着思考，大概率都是这样的吧，哪怕你把经背得滚瓜烂熟了，那个经很熟悉了，但是你跟着念的时候就会不由自主的思考内容，而咒是没有内容的，就是那个音嘛，你可以跟着一起念，然后跟

着一起，最多也就是思念那个咒背后的大神，你念大悲咒最多也就是思念观音菩萨吧，这样就可以了。

如果你念《地藏经》的话，念经的话，你心就没有办法彻底静下来，跟着那个经文一起走，这就对打坐并不是有帮助的。当然我看你说，动的次数多，说明你还是初学嘛，还没有做到一两个小时一动不动地坐的程度，这个时候倒无所谓，但是理论是这样的。最好打坐的时候，如果不能静静地打坐，那就听，一定要听的话就是听咒，或者再短一点儿的听个念佛声就好了。

还有会容易招精怪附身，为了避免这个情况，所以我叫大家一定要背熟一个咒，大悲咒也好，楞严咒，就找一个咒彻底背熟，背得滚瓜烂熟，就像睡梦之间也会背出来，这样就不会附体了。

跟动有关还是跟念《地藏经》有关，还有打坐的时候晃来晃去，身体不定，有时候就不受控制的乱动，这是因为你的身体有好动的习气，所以多磕头，磕到一定程度就会好了，没有什么大不了的。

呆瓜：

所有众生都是佛，佛是全知全善的，那么堕落之前的佛出现第一妄想佛为什么不知道呢？那么堕落之前的佛不是全知的吗？

Taiguanglin：

还有这位呆瓜，众生都是佛，佛是全知全善的，那么堕落之前的佛出现第一个妄想为什么佛为什么不知道呢，那么堕落之前的佛不是全知的吗？

堕落之前的佛在起妄想之前是知道所有众生的妄想，但是他自己起第一个妄想的时候是堕落之前的佛，这个是特定的，堕落之前的佛，他是感知不到自己起第一个妄想的，因为这个最初的妄想非常细微的。

还有这个全知指的是当下的全知，而不是指推演能力的，就是未

来，这个妄想未来会变成什么样，这个是靠推演来知道的，并不是直接知道，因为这个妄想会随时在变化嘛。每个人变的过程都不一样，变的方向也不一样，这个时候只能靠推演来预测，这是一种预测，并不是直接知道的。

所以如果你面前有好几种食物，你到底要吃哪一个，佛也不知道的。你可能吃这个也可能吃那个，这是你随机选的，佛是不一定知道的，不可能拿这个来推演，这种细微的妄想的变化，佛是推不出来的。

所以你说堕落之后他就不能全知了吗？那么堕落之前的佛不是全知的吗这个？就因为这个推演力是他靠经验来推的，所以他有了这个妄想之后，最后堕落到人间，然后吃了很多的苦，然后修回去的话，他有了这个经验，当起第一个妄想的时候，他就可能开始可以感觉到，并且知道这个妄想如果放任不管一直下去的话，自己又会堕入到轮回，他就知道了，他有过这个经验的话，就有了推演的依据了，他以后就不会再堕落了，是这个逻辑的。

并不是说佛菩萨，就可以马上什么事都知道，未来会怎么怎么样。大的剧本倒是我们都写好的。这个大的方向是写好之后还得靠人来推动，不让它跑偏了，还得有人做这个事儿。

所以推演这个事儿全靠经验，所以推演的准确度也有出入，境界越高的人推演的结果越接近。境界越低，推演错的可能性越多，所以他不是全知的，在这个问题上就不是全知的。像佛不知道，佛根本没有预测到，讲法的时候，阿难会突然在大庭广众之下，请求佛让女性出家，这个佛自己都没有预测到的。

因为这种事情是不能算是全知吧，但是他当下的妄想是全知道了，只不过未来会怎么变，他只能靠推演，而推演的能力，他并不是完美的，我们只能这样解释了。而且就因为是这样，所以每个人都是活着的，每个人都是自由意志，我们认为每个人都有自由意志。

现在科学有一种说法，这个物质变化的时候，一开始就前面的因已经定了，那后面的果是必然的，那最后产生生命也是必然的，产生意识也是必然的，然后意识怎么变都是必然的。这样推演出来的结果就是人没有自由意志，整个宇宙从诞生开始，就都已经一连串的因果，结果都已经出现在未来了，或者说必然会造成什么样的结果。

所以我们当下，哪怕是在饭桌上吃菜吃饭，具体吃哪一个，它都有一个定数，但是在佛法上并不是这么看待的。

恒河沙丫：

顶礼 Tai 师父！　有几个问题想要咨询 Tai 师父：　在《地藏经》中，阎罗天子有疑问，佛解答阎罗天子时说道："…菩萨以方便力，拔出根本业缘…"我的理解是地藏菩萨是有能力把业障全部消除，但是众生习气太重，即使拔出，众生相当于不领情，又堕入恶道了。如果我们修行，没有习气，就是灭执着了，在地藏菩萨加持下，那么就可以解脱了。

但是，佛有说：定业不可转。而且太师父说修"禅"，如果要上一个台阶，必须要消业。 这看上去有点矛盾。一定是我的解读出了问题，请 Tai 师父开示！

Taiguanglin：

恒河沙丫，菩萨以方便力拔除根本业缘，这个是如果你的福报够的话，这个编剧菩萨可以把你放到不一样的环境里，把你和你的冤亲债主隔离开来，放到其他环境里，在短期内是可以这么做的，这样你就不会受报了，可以做到这个，所以这个环境我们称之为缘，也就是说你有杀生的业，所以未来会有被杀的果，但是你的福报多的话，你升到天界了，天界是没有杀生的，那么你在天界的这段时间里你就不会受到果报了。

所以说拔出根本业缘，这里说的是可以让你去往这个没有缘的环境里，躲避这些果报，这是可以做得到。但是呢，业未来还是要消的，而且众生习气太重，这个业这个缘也是根据习气去追随的。你有杀生的习气，你没有放弃杀生的习气的话，你就去不了天界。

最多在菩萨短期的加持下，可以把你杀生吃肉的习气压一压，那么有一世，菩萨的确可以把你推到天界去，短期内，也可以说一世吧，在你杀生吃肉的习气还在的情况下，你的福报足够大，佛菩萨用加持力把你吃肉的习气稍微压一压，然后把你推到天界去，这个是可以做得到的，但是一般就看菩萨的意思吧。

你的修行怎么样呢，就看程度了，就像以前讲过吧，佛在世的时候对他布施最多的祇陀太子，还有波斯匿王，还有给孤独长者，他们三个都不是发大菩提心的人，也没有精进修行，而且最后波斯匿王和祇陀太子都是被杀的，横死的，给孤独长者是病死的。但是他们因为向佛陀布施了很多，就有了足够的功德，所以直接升到六欲天去了，他们都没有修行，也就没有戒肉。

在那个年代戒肉都不是那么容易的，除非在佛陀身边精进修行的话。所以说你的功德，还有菩萨给你的加持力，也可以决定在你还没有完全灭除杀生吃肉习气的情况下，还可以去到天界，这叫短期内算是去掉了缘，让你躲避果报，菩萨是可以做到这一点的。

至于这个业能不能转，定业不可转，佛说了定业不可转。理论上是果报只能承受的方式来结束，但是如果你的功德都够了，再请佛菩萨来仲裁，可以做到大灾小受，前提是首先最重要的是一个忏悔，其次是你愿意承受果报，这一点很重要的。

在私信里也有人问，自己怎么怎么痛苦，要我救他什么的，这类人很多意思就是想躲避这个果报，你想躲避是不可能的，人家带着那个仇恨来的，你怎么可能随随便便就躲避的呢，你说躲避，那这个因

果定律还在不在啊？是不是？所以这个果报是没有办法躲避的，所以你越是想躲避，你越是想求各种法门各种方法，想救自己不受这个果报，不承受这个痛苦，那这个冤亲债主更生气了，他就更不放过你了。

所以最好的方法一个是忏悔，然后直接放下自己，愿意承担一切后果，自己该死就死，我不怕死，就这个心态。然后发愿度他，而且我承受了果报之后，我不再怨恨你，咱们这事到这里就结束了，你有这个心态的话，佛菩萨的帮助会更大，而且这个冤亲债主也更容易更容易和解吧。

就好比把你放到冤亲债主的立场上想想看，你想你去找仇人，你要报仇，结果人家毫不在意，向你诚恳的道歉之后，引颈就戮让你杀了，你能下得了手吗？人家痛痛快快地让你杀的时候你怎么办？你反而就动不了手，但是人家一躲啊什么反抗啊？这样就你就更来劲了是吧。冤亲债主也是这样的，都是人，所以你愿意承受果报的时候，反而更容易跟冤亲债主化解。

很多人问这个问题，就是私信里有些人一直在问，自己那么痛苦怎么化解？一直都是想保护自己，保护自己躲避冤亲债主的讨债，不想承受这个痛苦，那你更难消解这个业了。所以说定业理论上是不可转的，但是有这个办法，一个是忏悔发愿，加上愿意承受果报，然后再做功德回向给他，然后请佛菩萨仲裁，这样至少能做到大灾小受，这是可以的。

一般情况下，该死的人经过这样调解的话，死罪可免，可能活着要受点苦吧，生个病啊，出点事故啊，就可以躲过去的，所以这样看的话，你说定业转了吗？到底转没有转呢，你是怎么判断这种事情？大灾小受算不算定业转了一下，不能百分之百全转成一百八十度转过来，但是起码算是转了八九十度算是转了点吧。所以《地藏经》里有个灭定的真言嘛，地藏菩萨可以帮你做仲裁，也是这个意思吧。

千湍盈泰：

1、法恩清凉，大约好多年前，突然能感到有一种超越前六识的意“心”，可以观察前六识，位置在胸口，若有若无。在身体通透，不起妄念时，才能感知到。 后来，我经常用它去观察事物和人，类似于四念处，能随时的感知到这个“心”。 这个是不是分别心呢？还是阴神？或阳神？ 感觉位置在胸口，也可以立体地扩散出体外。像师父说过的“大罩子” 参苦情，修习耳根圆通用也这个“心”去听，是正确的对吗？

Taiguanglin：

天湍盈泰，人的中心在膻中这里，情绪在这里，分别心也是从这里发散出来的，所以你说的是对的，这不是什么阳神阴神。如果你可以同时观察六识，听、看，身体的所有感觉，包括身边周围的一切，真的能做到同时观察的话那就是分别心。

至于你这个修法，参苦情修习耳根圆通用这个心去听，你到底是参疑情啊还是思情啊？还有你到底是修耳根圆通法门呢是哪个呢？如果你真的已经到了可以用分别心来观察全身的话，你应该是修这个苦情，不是疑情或者思情这两个，而不是耳光圆通法门。

如果你用耳根圆通法门的话，在听这里上，只能做到二禅，只能做到二禅程度，不能再往上了。如果你想彻底超越二禅的境界的话，最好还是思情和苦情上。

这个在第二本书里讲过了，因为耳根圆通法门，观音菩萨说的没有错，但是在他那里，他跳过了情绪这一关，他直接跳过情绪，然后就直接用心来观察一切，他都不能算听了，而是用分别心来观察一切了，到后边是那样的。

如果是你可以一直处在这种状态，都不用参苦情啊思情啊，而是

直接一直处在这种分别心来观察一切的状态，尤其打坐的时候，平时不能算，平时你就像观察你的一切，那你的肉身一直在动，注意力也在一直在用，所以这个是和禅定境界不一样的。当你想彻底死的时候，舍弃身体的话，必须长时间地练习，完全不用这个肉身，所以让它彻底熄灭就要修禅定，这是必须的，就看你怎么选了。

我的建议还是专注地修思情是最容易的，往生是最好的方法，你就算不往生了，这个思情照样可以修到三禅。不往生的话，我说不是往生不了，而是不往生的话，如果你修到三禅肯定是能往生的，靠这个思情。疑情也可以，但是疑情与往生不太一样，因为你在那个状态里，到了死的时候有可能就升不起想去其他世界的那个念头。

2、法恩清凉，淫根尽能入一禅，但一禅以后，不得不破戒时，大概修行多久能补回来？ 是不是功力越高的人（比如三、四禅以后），泄一次的损失越大。

Taiguanglin：

下一个问题，淫根尽能入一禅，但一禅又不得不破戒时，大概修行多久。首先你要是真的达到初禅以上，到安住于二禅的程度的话，射与不射可以控制的，可以不射的，但是如果你射了的话，多长时间这每个人不一样，如果你的年轻的话，可能一个星期内三四天就可以恢复。如果年纪大的话可能要十天二十天，这样就可以全部恢复过来。一般三禅四禅的话，可以做到完全不射的，做了也不射，你心里根本不起淫念的话，可以控制自己完全不射的。

恒河沙丫：

顶礼 Tai 师父。第二个问题关于发愿的问题：大概二十年前，一次发烧，一个菩萨样子来我床前看我，还煮了粥，醒了之后，我感觉

是做梦，可是喝粥的碗在桌子上。那时我还不认得哪个是哪个菩萨。后来一个机缘念《地藏经》，开始一段时间，总是流泪，控制不住的流，因为很多人一起念，感觉蛮丢人的。后来，遇到很多师父，各个法门都有。感觉自己就是“混”。

今年才开始在我爱人的要求下，开始专注读《地藏经》了。身体也是有一点点的感应。一直很困惑“我自己到底是谁”这个问题，所以，一直没有发大愿。因为慎重，不敢轻易发大愿。爱人说，我想太多了，就是所知障。不知道发什么愿，就先不发，就一门心思念《地藏经》，什么时候“清净心”有了，自然知道自己该发什么愿了。 请问 Tai 师父：我爱人的建议是否正确？

Taiguanglin：

下一个问题，恒河沙丫，不知道发什么愿，一直很困惑自己到底是谁？你自己到底是谁这个问题，这个问题人人都没有办法，任何人都没有办法回答这样的问题。你自己到底是谁?这个谁这个身份是在社会关系里给你定下的，在自性这里没有谁不谁的问题，就是一个自性而已，就是一个意识，你就是一个意识而已。

那你是谁呢，就是在你意识里产生的妄想，之后你堕入轮回了，和人互动了，然后在人际关系里，人们给你定了一个身份，然后你就开始认为你是谁。你根本就不是谁不谁，你就只是一个意识而已，如果你超越了一切的身份束缚，那就只是一个意识。

所以菩萨也好，罗汉也好，这个果位的身份也好，什么境界，这都是在互动过程中，他们互相之间给人贴的标签而已。所以根本没有我自己到底是谁这样的问题，我是这么认为的。

至于发大愿，因为慎重，你慎重的是什么呢？发大愿，你想发的是大愿又是什么？在我的书里是从大菩提心开始，平等普化心、同体大悲心，你是在这三个里纠结呢还是怎么意思？那你就发个最小的呗，

而且你爱人是很有智慧的人，你发不起来那就好好修行嘛，修到一定程度，到了哪一天突然感觉到还是应该发愿。

还有把《坐禅二》好好看一看啊，发愿会有什么效果，为什么发愿？发愿之后怎么样？发愿的原理你都看一遍，至少在理论上都理解了，然后再决定啊，就算理解了，也发不起愿的大有人在，大部分都发不起来。这个很正常，让你去度你的仇人，你愿意吗？

大部分人都没有这个心思的，成不了的，一开始就发不了，你就度个和你亲近的人，和对你帮助大的人，哪怕是这样的念头也很难，因为度人是很难的一个事，它不是一世两世的事，要想度一个人可能要费很长时间，很多世地在他身边努力才行，所以发不起愿很正常。

你爱人是很有智慧的，你就听他（她）的，按照他（她）说的方法，该修行好好修行，等什么时候自己的心变了，真的觉得必须要发愿了，那到时候再发就可以了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，近期某次双盘中期，感觉双臂被无限拉开融入整个宇宙。 后期某一刻，突然感觉头在宇宙中类似星球爆炸的效果，扩散到虚空中。 同时意识脱离身体被带入宇宙的虚空中，身体觉受突然消失了百分之八十。 双盘中觉受一般是不太关注的，但这次发现意识可以住在这种境界里，忘记身体的存在，从而提高双盘时间和入静效果。 但只进入了十几分钟就出来了，如何能长时间住在这种境界中？ 这是入定前期的现象吗？

Taiguanglin：

SNZYLG，你说的应该算是入定的状态吧，如果你问如何能长时间住在这种境界中，那只有反复地练习再练习了，没有什么办法，就是天天练天天打坐，你也不用要求给自己增加时间什么的，你做到你

坚持不了为止，出来为止就可以了。

还有我更相信的是可能是佛菩萨加持你一下，让你体验一下这种状态而已。如果你不能每天都如实地进入这种状态的话，那就是一种加持的体验而已。可能几天，进入几天吧，可能是一个星期，两个星期内好一点，然后后来就很长时间都进不了了，有可能这样。

但是你只要记住这个感觉，以后往这个方向努力就行了，但是努力的这个过程也不是强烈地执着，你只要记住这个进去的状态感觉就可以了。然后每天正常打坐就行，不要刻意地追求，刻意地追求的话就这个执着反而会形成障碍。

反而我倒是很恭喜你吧，恭喜你。

Tcy：

Tai 师父好：目前双盘九十到一百二十分钟之间，一天一到两座，近一百天只有一次梦遗。最近坐中或下座后，会阴部位时有跳动。接下来在打坐过程中应该注意些什么？谢谢师父！还有，目前患有肩周炎，如果磕大头的话能否改善？

Taiguanglin：

Tcy，打坐一百二十分钟，会阴部位跳动，这个很正常，每个大穴通之前有各种反应，有时候堵得闷、堵得疼、堵得痛，还有跳动这各种感觉都有，每个人都不一样。这个不用管，只要继续坚持打坐它就会通了，通了就不会再有感觉了。

如果你想彻底改变所有身体的毛病的话，这种细微的毛病，那必须加到三个小时左右，三个小时的话，基本上三个小时之后开始出现第二次升级的时候，大部分问题，几乎所有的问题都会修过来，肩周炎这种病都能修回来，连骨头断了的重新连接的那个处也可以修回来的，所以继续努力就行了，加油。

师父说：

下面开始回答贴吧里的问题，现在是五十分钟，释慈伟第一百三十二楼，我倒过来回答。

释慈伟：2024-09-09 20:06

顶礼师父！

弟子每天晚上诵《地藏经》时会盘腿，纠结不出声默念或者出声念，不出声不会影响气感盘腿会舒服点！出声念是不是能利益到周围的小生命啊，比如蚊虫啥的？感恩师父开示。

Taiguanglin：

释慈伟，出声念的确可以利益到周围的一些小生命，这个是可以的，肯定的。不出声念的话盘腿舒服一点，这也是肯定的。所以你自己选吧，你自己选，你要专注地打坐就专注地打坐，要么念经就痛快地念经，选一个。

虔诚的行者：2024-09-09 18:07

顶礼 Tai 师，理论上双盘九十到一百二十修复筋骨，是不只有在闭眼入静中熬疼才有效，睁开眼玩手机或身体动来动去熬疼，是不没什么效果？

Taiguanglin：

虔诚的行者，在闭眼入静熬疼……，虔诚的行者，你只要双盘坐着，哪怕睁着眼睛玩手机，还是有一定效果的。虽然不能像闭着眼睛静静地待着，那么效果好，但是你只要坚持双盘的姿势的话，腿只要盘着，那个地方疼，有可能胯骨疼，有可能脚踝的地方疼，这些容易磨损的关节都会疼起来的，你只要坚持熬疼的话，它都是有效果的，

不用担心。

无畏 236：2024-09-09 12:11

Tai 师父吉祥，请问《坐禅》书中描述的，身体二次升级电流充电的酥酥麻麻的感觉，再具体些是什么感觉？是有些类似身体打寒颤时微微颤抖的感觉吗？

Taiguanglin：

无畏 236，升级的，电流充电的酥酥麻麻的感觉具体是什么感觉？你让我怎么回答，就是酥酥麻麻的感觉，每个人都感觉不一样，我也不知道别人是什么感觉，你也不知道我是什么感觉，我只能说它又像那种酥酥麻麻的感觉吧，电流通电的。

前面的第一次升级是热感，感觉身体在发热，但是第二次并不是热的，而是感觉整个细胞都充满能量一样，能量充满之后，它的存在感会下降，你感受到身体的存在的感觉会一点一点减少，从而让你打坐的时候感觉身体变得越来越轻，有这样的感觉这就对了。

---

muma 吉利：2024-09-09 11:50

顶礼师父！睡觉的时候，浑身振动，就跟那摩托车疯狂转动发动机一样，声音很大，意识是清醒的，或者说是半梦半清醒吧，也不知道这种属于什么情况。

有个我要飘出身体来，我就控制它待在身体，结果它转动振动得更厉害，声音巨大，就它还是很想飘出来，我用意识控制的，这时头部转动和全身振动的声音实在太大，感觉头都要炸了，就会消失的那种。不知道是不是全集中在头部，所以头的部分没飘出来，还连着头部的身体是飘上飘下，摆来摆去。师父这是怎么回事？下次这样的情况出现，我怎么应付好？

Taiguanglin：

Muma 吉利，睡觉的时候身体有任何不适的感觉，你就念咒就行了。所以我建议大家一定要把一个咒念的滚瓜烂熟，只要有什么不一样的感觉就马上念起来，念佛也行，念咒也行，只要把一个念熟就好。然后你身体要睡觉的时候半睡半醒的状况下，可能会出体，有些人有这样的体验，这个时候也念咒就行，而且不要拒绝出体，不要强行把自己的意识留在身体里，这反而不好，你该出体就出体，该出去看看就看看。

但是一定要念咒或念佛，选一个一定要坚持，你只要坚持了你做了，那出体之后遇到其他的灵体，他也不会把你怎么样。你该去看的时候就去看，不要拒绝这种感受或者这种经验，你要是强行地把自己留在身体里，反而对你的修行并没有什么太大的帮助。你出去看一看，体验一下外边的世界，你就知道了，这个世界是什么样的，然后应该怎么修，你也有这个大的方向了。

虔诚的行者：2024-09-08 21:53

顶礼 Tai 师，有说双盘期间注意事项，如不能在生气，悲哀等情绪激动时进行练习，容易冲坏毛细血管，俗称走火入魔。

参思情时，刚开始练习如果不能勾起淡淡的情绪，而是突然情绪太过激动到流泪的程度，是否会对身体产生不好的影响？比如气突然上冲，冲坏头部毛细血管之类？

Taiguanglin：

虔诚的行者，情绪悲哀等生气啊悲哀的，这个时候要不要练习？我觉得这个时候就应该，如果你环境可以的话，就应该打坐，然后深呼吸，这样情绪就下去了。根本不是什么冲坏毛细血管走火入魔这种事，你要想走火入魔，那也得一定程度才行。

你连情绪都控制不好，怎么可能会走火入魔呢，参思情的时候，一开始都会有点激动，激动过度的会有点，这很正常，都有这么一个阶段，所以不用在意，过一段时间，坚持一段时间就会好了，你也别想着什么身体不好的影响，我觉得你对身体太执着了，你的身体迟早会死的。

所以不用担心，就把它当做修行的一个耗材就可以了，不用特别地在意，一定要把身体怎么怎么样，身体是为了作为一个修行的法器来用，并不是守着身体一直一辈子或者永远都活着，你对身体越执着，修行进境就越慢，干脆不管身体就更容易突破境界。

气突然上冲，冲坏头部吗，你得冲多少才能冲坏脑部血管，你每天冲冲冲，坚持冲个好几个月，说不定还能冲坏，每天你都能冲吗，你肯定得找个别的办法来，怎么说呢，换一下修行方法了。

我都教过了，气血上涌了就观丹田，然后思情疑情这些在膻中上用功的，它就不会上涌了。你不要管这个身体，会一两次的打坐就把你身体给搞坏了，没有这样的事的，都是长期的错误的修法，长期的累积下来的结果才会这样，一两次是根本出不了什么问题的。

阿吉倪 1986：2024-09-08 10:57

Tai 师好。请问修一些附佛外道的，他们死后会去哪？是否还是按照因果法则六道轮回呢？还有他们的邪师（比如说轮子的那位），他算是什么修为呢？他死后会去哪？

Taiguanglin：

阿吉倪 1986，不管什么外道也好，附佛外道也好，都是根据业来算的，他修到哪，什么程度，那就去什么样的天界或者地狱，还有为了修行去伤害其他人的话，果报就大，可能往下走。

是否还是按照因果轮回，那肯定是啊。

他们的邪师啊，这个邪不邪，你不能完全按照大乘佛法的要求来看来说，跟大乘比较起来，所有其他是全是邪师，如果那么看的话，那小乘也算邪的，密宗也算邪的，因为他们的理论不够究竟嘛，不究竟就说他们邪，这样是不对的。如果他们的教法，能把当下的人往上提一个境界，这就是正常，这就好的。

哪怕让你去一个信基督教也好，天主教也好，本来你是不太好的人，然后信了之后，你有点变善良了，这也是很正常，这也是进步嘛，这你不能说他是邪师吧。所以说你说的轮子那位，他倒是害了不少人，因为他的那套方法有点过了，就完全拒绝上医院啦什么的，还有尤其是想靠他的影响力，煽动他的下边人去中南海静坐啊，这些行为就过了，已经超越了修行范畴了。

他是想，拿他的人数多，就想试着去碰一下政治权力，这就找死嘛，权力都是来自于枪杆子的，你没枪乱动什么权，而且天下太平，又没有什么天下大乱，所以他的行为本来就是往那个天下大乱推动的，所以从社会观的角度来说，他的所作所为是有不好的果报的，而且他在国外一直在宣传这边不好，弄个什么歌舞团，经常演出，到处宣传中国的执政党不好之类的，所以肯定有果报的。

具体去哪里这个我就不知道了，我就不敢说他肯定下三途的哪个道啊什么的，但是我猜应该是下三途，因为他的确让很多人遭遇到不好的命运。

青青翠竹：2024-09-06 13:53

顶礼 Tai 师父！　末学有几个疑问，

1、以前看一本书上说，一个人造了罪业，如果不忏悔清净，它的果报会一直增长广大。不会真是这样吧？

Taiguanglin：

青青翠竹，造了罪业，不忏悔清净，果报会一直增长广大。这个在第二本书里讲过了，善报会随着时间推移慢慢减少。但是恶报它大概率会增长，这得看是某个恶业了，某一个恶业就看他的对象，他要是修行人，对这个事不那么上心了，越来越减少，但是呢，很多众生不是这样的，都是越想越生气，所以果报就会随着时间推移越来越大。

如果说我们罪业是看总量的话，不是某一个单体的恶业，而是所有的恶业总体来看的话，这个恶报它持续在一点一点增长的，所以尽量能消业的时候尽量消业，该还的赶紧还。

2、佛经上说做了功德之后，如果回向给法界所有的众生，能舍一得万报。这是什么意思呢？ 指自己能得到一万倍的功德吗？

Taiguanglin：

还有第二个问题，舍一得万报，就是你把功德回向给法界众生，所有众生的话，他们虽然得到的利益会多多少少会少一些，肯定会少，不像回向给一个人一样那么大，但是呢，从他们那里得到利益之后再反射回来的，到你身上就会变得很大，而且这个有时间，需要一段时间沉淀的，理论上是这样的。所以舍一得万报是真的。

还有宽净法师，而且还有这个舍一得万，这个“万”数字你不要把它当做确切的一万倍这么来算，就是很大的意思。如果只是回向给什么眷属啊，这样的话可能是三倍啊七倍啊这样的，但是回向给法界众生的话，那就变得很大，这么理解就行了。

3、宽净法师写的《西方极乐世界游记》，书中写的是极乐世界的真实情况吗？

Taiguanglin：

还有宽净法师写的那个《极乐世界游记》，他的确算是真实的。

不过呢，那个是极乐世界的阿弥陀佛、观音菩萨，他们想让他看到的什么景象，是那边人想让他看到的，并不是全部，他也没那么多时间全部转一圈，只看到了一部分而已。但是那一部分还是真实的，所以我是这么相信的。

悟正：2024-09-03 11:03

顶礼师父：弟子已经成功戒烟了八年，上月由于一些原因，又开始抽烟了，心中老有一个念头驱使自己点烟，虽然每次抽烟的感觉一点都不好，但一直受这个念头控制，每天都要抽五支左右，请教师父，怎么戒？弟子叩谢！

Taiguanglin：

悟正，抽烟，我们先把这个事儿当做正常事儿来看的话，那你每天抽五支，那下个月开始每天抽四支可不可以？你就减少一支，再下个月减少一支，这样五个月是不是可以戒了？一点一点努力戒嘛。

如果是正常劝的话是这么劝，但是你说心里总是有一个念头在驱使你，你觉得这个念头是你的吗？有可能不是你的吧，如果不是你的话，那你应该多念咒，像那个念头，给你提供这个念头的，有可能是某个众生，向他忏悔，然后把功德回向给他，希望他早点离开，早点超生，早点去投胎去，这样就好了。

然后你也可以求佛菩萨加持，佛菩萨加持是需要用功德来兑换的，你就先做功德之后求佛菩萨加持你戒烟，各种不好的习气都是靠可以这种佛菩萨加持来戒的，有很多这样的案例。

所以你可以试试啊，你先做个功德，然后向佛菩萨求，然后在他的加持下让你赶紧戒烟。然后如果戒成功了，你又愿意做什么功德，这样发愿就可以了。

青青翠竹：2024-09-02 21:51

顶礼 Tai 师父，如果一个人精进念佛，念出了心声，也就是嘴里没发出声音，耳朵听到了心在念佛，这种状态离功夫成片不远吧？ 我们普通信众，如果万缘放下，持戒、拼命精进念佛 ，十年时间能否达到一心不乱呢？

还有，当一个人念佛达到了一心不乱，祈求舍掉自己的寿命，祈求阿弥陀佛早些接引自己去西方净土，阿弥陀佛会同意吗？宣化上人曾说，当念佛出现心声时，听到外面的各种声音，都是在念阿弥陀佛，比如刮风是念阿弥陀佛的声音，鸟鸣也是念阿弥陀佛的声音。

Taiguanglin：

青青翠竹，念佛一心不乱，最后是达到思佛的程度，这才是正确的方向。不是让你念着念着全脑子，全是阿弥陀佛四个字不停地转，你往这个方向努力的话就变成另一种执着了。

念佛从四个字让它消失，因为这四个字是用来灭文字妄想的，然后念到一定程度，该放下的就放下，然后是观想阿弥陀佛，你可以跳过这个阶段，直接用情绪来思念阿弥陀佛，这个时候不是念四个字，然后一直听到阿弥陀佛声音。

我以前讲过，有人拼命念大悲咒，结果打坐的时候，正常时候满脑子全是大悲咒的声音，甚至打坐的时候看到满天神佛，天上出现好多个观音菩萨，对着他脑袋念大悲咒，反而不得让他打坐。

这就是一种怎么说，冥想成真也好，外魔入侵也好，你如果把这个咒当做一个事来拼命的做，要把它做成什么样，这样想的话就错了。这个咒也好，念佛也好，都是为了灭文字妄想的，你先把这个理论给想好了。

然后再如法地、如实地修行，念到一定程度，让脑子里没有妄想了，那就放下，然后专注地用情绪来思念佛，念念不断。思佛是可以

念念不断地，打坐的时候做，不打坐也可以思念，然后和人交流啊做什么事的，只要不需要非常注意力专注地情况下，都可以一直思念，这样的话才算是正常的修法。

还有要发愿往生极乐世界，这个是必须的，你想走思佛路线的话，最好发愿往生极乐世界。然后你说十年时间能不能达到一心不乱？我说了啊，还是思念佛上努力，思念佛呢，可能十年有点不够，修十年都不一定在思佛上能够一心不乱，这个有点难。

然后你问舍寿早点死，去极乐世界，这个有点难度，并不是你想死就可以死的，因为你活着是要受报的，有业要消的，尤其是死的时候，正常情况下普通人死的时候，很多时候并不是安然而死，是痛苦的病死，这个也是受报，这也是一个恶报，而且是很大的恶报，你要把这个直接跳过去，然后死掉，这个有点难。

除非你在前面，你很年轻，就算不是很年轻，哪怕是中年开始修行，然后修行的时间和功德都积累到一定程度，把未来可能病死的这个果报提前拉过来，你先生病了，生病一段时间，做到了大灾小受了，这个过去了。

那已经注定你未来肯定是安然地无疾而终，然后有可能坐化，就算不是坐着吧，哪怕就是死之前，那么几个月前，菩萨告诉你，你会什么时候死，然后让你做准备，这样的话都是善终吧，非常好的结局。

如果你有了这样的结局，有可能可以减短寿命，不要后面这几年时间了，提前去这个可以。但是你没有做到大灾小受，未来可能大概率痛苦地死去，有这样果报的话，你就不能舍寿的。好了，知道了吧。

空觉万象：2024-09-02 16:52

师父好，

1、人修到一定时候可以脱离肉身上去。

Taiguanglin：

空觉万象，我们的肉身，一个是我们自己有对肉身的执着，我们对六根的执着，身体是六根和合而成嘛，六根都在身体里，所以我们对六根有执着，所以也就对肉身有了执着。所以这是第一个条件。

其次是和我们有缘的众生，他们对我们也有执着，有缘众生，不管善缘恶缘，他们的执着里我们应该肉身是这样的，有这样的执着也会反映到我们身上，所以我们的这个肉身是既是我们自己的妄想分别执着和合而成，同时也是其他和我有缘的众生，对我的执着产生影响的情况下，两个相加的情况下才造成我们现在肉身的。

当然在这里，也有一定的佛菩萨对这个物质世界控制和构造的，结构的影响力，但是不能全赖他，不能全说他制造一个机器，然后把我们硬塞进里面，不能这么说的啊。

然后这个肉身，还是以我们为主，就算佛菩萨不控制这个世界，我们也会根据我们的妄想分别执着，和其他和我们有缘众生，对我们的执着，形成这样的报身。可能这个报身，不像是我们这个人类的这个报身吧，也有可能像动物啊，可能三头六臂也有可能啊，反正就是他们认为的，我自己认为的，和我们有缘的众生认为的，这两个同时产生影响之后会形成一个报身的。

但是在我们这个娑婆世界，佛控制的世界里，佛对人体的构造，他也有一定的设计会加入进来。这是有一定成分，但并不是佛的设计占主导地位，这样理解就可以了。

2、这个世界由佛菩萨加持而成的，根据这两个条件，是不是意味着我们的肉身也是由佛菩萨根据我们的习气欲望套了一个外壳，为了让我们堕落以及消业有一个缓冲带吗？如果是的话，天人是不是也是这样呢？要达到一定思想境界就继续往上走，我所要做的（1）.

按照师父的方法脱离肉身（2）.消别人对我产生的情绪（3）.改变自己的妄想分别执着。师父我的想法推理是不是这样的？

Taiguanglin：

还有你说的三点方法脱离肉身，这个不是为了脱离肉身，不是脱离肉身，而是灭除对六根的执着。下面你说第三个，改变自己的妄想分别执着，不是改变，而是灭掉。灭掉对肉身的执着就可以往上走了。脱离这个就可以摆脱肉身的束缚，往生天界了，你回到阳神状态的生命体就可以去天界了。

所以这个过程都是以灭执着为主的，不是你想着我要脱离肉身，你这个方向努力就错了，是灭执着。初禅二禅的内容都写了，按照书上的内容，如实地修行就可以。

袁锦逸：2024-09-01 10:45

师父，人死的时候，四大是怎么分解的？觉受是什么样的？

我经历过一次窒息，当时特别恐惧，无法呼吸真的太难以忍受了。当年生孩子的时候，因为特别痛，持续的时间也长，最后感觉就要生不出来了，而且当时有特别虚弱觉得自己和孩子可能要一起死掉了。因为整个产程真的太疼了，不止是这个，主要是还不知道需要多久才能结束。以上两个场合，当时都感觉离死亡特别近。

我现在回想起来都还是有些害怕的。

师父，可以通过修行，这一生结束，死亡的时候不痛吗？

Taiguanglin：

袁锦逸，可以通过修行，这一生结束，死亡时不痛吗？首先赞叹一下这位母亲的伟大吧。生孩子的确痛苦，咱们男性是体验不到的。死亡时不痛吗？前面好像已经回答了，死亡的时候，正常人都是会经历病死的，大部分人都会病死，这个病死的过程很痛苦，这就是一个

消一段很大的恶业的过程，所以你要不痛苦、痛快地死，或者提前知道自己什么时候死，而且无疾而终，你把未来要出现的果报，提前用功德和修行来提前受报，大灾小受，做到这一点就可以了。

一般来说你能进入初禅的话，基本上这一辈子要用肉体承受的痛苦，有百分之九十左右都会先承受的，所以你往初禅努力就行了。

一般能够修到初禅的人，死的时候是没有什么痛苦的，他们甚至会提前知道，所以继续努力就行。就算做不到初禅，你只要足够的功德，和强烈的往生的愿望，这些都可以让你在死的时候减少痛苦的。

尸体同志：2024-08-23 11:27

师父，心中心密法初祖大愚法师修般舟三昧成就，得普贤菩萨传授六印一咒的心密，已经见性并神通广大。主张（密+禅）→见性，并归于净土生西方。五十年代隐居终南山，二十多年前还有人见过，推算现仍然住世，岁数该在一百四十上下。问题来了:
他为何不往生，也不出来度化传法？

Taiguanglin：

尸体同志，别人的事就不要问了，我不知道。这次讲法的时候我就定了规矩啊，不评论其他修行者，不管是出家人在家人，好像这对他们的信众也好，他那个人也好，都不太好。人家也有他的信众，不管他教的是什么法，高端的大乘法，还是密宗的法，还是小乘的法，哪怕他的理论欠缺，欠缺逻辑也好，哪里不好，只要是正常的把人带往好的方向，从当下这个境界里往好的方向带，那都是好的老师，我就不评论他们怎么样。

所以你说的这个人我都不知道，有这样的人我都不知道，以后就不要问这些其他人怎么样的问题，我就讲我自己的法就可以了。

掐口：2024-08-19 18:28

请问与人互动容易不舒服，特别对视的时候，该怎么对治。

Taiguanglin：

掐口，与人互动容易不舒服，特别对视的时候，对视的时候那你是斜视吗？你不敢对视就是斜视吗？在相学上不敢对视的人，不正眼看人的人，都是心术不正的人，你是这样的人吗？你心里老想害别人还是怎么的啊，想占小便宜还是什么？我觉得如果是一个信心不足的人的话，你的信心来自于哪里？

先判断这一点，普通人的信心来自于什么？自己的个人能力啊，学历啊，过去的成就啊。但是我们修行人的自信来自于佛菩萨的加持，但是佛菩萨的加持呢，是我们努力地修行结果引来的。我们也坚持做戒行善行修行，然后有大愿，这样的话就引来佛菩萨的加持。

你只要感受过一次的话，就相信原来佛菩萨真的在加持我，真的在保护我，那信心就来了。以后遇到人也没有什么觉得不舒服、低人一等这种感觉，所以坚持修行就行，该怎么对治，我觉得吧，一种是让自己的信心增长的心态，还有一种是俯视对方，从上往下看这样的。

第三个，第三者视角看对方，也有这种方法。你觉得你是个修大乘的人，其他人就是普通人，你以悲悯之心观察对方，看对方就没有什么不舒服的。就像佛经里说的，遇到老的女人就想起这个是我的母亲，年轻的女人就想起这个是我的孩子啊，这样的方法。而且未来都要度他，对所有女性以这样的心态来看，然后生起要度的念头，就可以灭除邪念，以这样的心态来对待别人。

你也一样，你觉得见到人有点信心不足了，不敢对视了，你就想着他也是和你有缘的人，你未来要度他，有了这样的想法的话，你这种不太好的心态会减少吧，好了。

咪了个喵 xxx：2024-08-18 12:56

顶礼师父！

1、请问一定要双盘打坐才能进入禅定吗？

Taiguanglin：

最后一个问题，咪了个喵，这是 112 楼，双盘才能入定吗？如果你已经练到了能入定的程度，那以后可能是站着也可以入定，但是你没有练到这个程度的情况下，你想练到入定的程度，那必须双盘。

如果你是身体有残缺的人，那另说。如果你是正常的人，那肯定是双盘的，除非你受过重伤有点不行啊，那还可以另说，只要是身体健全，没有什么太大缺陷的人，都需要双盘才行。

2、是否有其他的方式或者姿势也能进入禅定？

Taiguanglin：

是不是有其他方式或者姿势也能进入禅定？有的话早就有人教了，因为没有才没有人教嘛。

如果是很小的时候，十几岁就开始修行的人，他本来身体还没有彻底堵，那有可能靠单盘也能入定。这种人都是靠前世修行带过来的，前世已经有过很长时间的修行，所以这辈子下来很早就开始入道，这样的话也有可能，但是单盘这个腿一边高一边低，胯骨也会一边高一边低，所以没有办法长时间坚持。

你要入禅定的话，以初禅为标准，至少也得打坐四个小时吧，你单盘的情况下，硬是勉强打坐四个小时，气也不能形成完整的循环，所以很难，如果更长时间的话，单盘坚持不了的。我从来没看过单盘能坚持八个小时的人，看上去很舒服不怎么疼，但是到了一定程度，这个胯骨稍微弯曲一点的这个状态，会逐渐变得越来越疼，最后坐不下去了。

3、双盘的姿势是否会对膝关节有不好的影响呢？还望师父指教，多谢！

Taiguanglin：

还有双盘姿势会对膝关节有不好的影响吗？这得看你怎么坐了，你姿势对的话不会有影响，如果肯定有影响的话，所有人，可以说没有什么人能靠双盘坚持那么长时间了。因为没有影响，而且越来越好，只要你姿势对了，膝关节受损的人都可以修复过来，四个小时的话，包括软骨都可以修复，所以才会坚持打坐嘛。

今天的到这里就结束了。谢谢各位。

Tai 师父 2024 年 9 月 10 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是九月十号，先回答微信的问题，从最下边开始。

梦中有言：

顶礼师父！弟子一直以来心态非常不好，脾气也大，感觉已经影响到正常生活了，怎么才能克服一下？目前感觉有抑郁狂躁症了。特别是给孩子辅导作业的时候，根本控制不住情绪，对孩子发完脾气，整个面部发红，气冲头顶。之后又特别后悔，不该这样发脾气伤害孩子。虽然跟着师父学习后明白了义理，但是在生活中完全把义理丢到了脑后，还是沉浸在各种情绪中，非常痛恨这样的自己。求师父指导，如何快速制服弟子的情绪？

Taiguanglin：

梦中有言，如何快速制服弟子的情绪？情绪不好，一般通常是两个原因吧。一个是你自己本来就有那个不好的情绪；还有一个是你的冤亲债主，或者说和你有缘的那些众生们，他们的不好情绪也会影响到你身上。

如果是直接来讨债的冤亲债主的话，他们的影响是很大的。如果不是直接来讨债的，哪怕这辈子不来，但是他们在哪里正在受报中，可能在地狱或者饿鬼道中，或者是其他什么人，同样也会对你身上有所影响的。

所以你的情绪呢，一个是你自己的问题，一个是你的冤亲债主问题。解法呢，一个是，情绪它不可能一下子就灭掉，你要说快速的话，我不知道还能有什么快速的方法，但是至少努力一下嘛。一个是好好修行，每天正常的做功课，这是一点；然后呢，可以用行善做功德，用给其它众生造成的好的情绪来影响你自己。

对那些坏情绪形成对冲或者说缓解，所以多做好事也可以让你升起一些好的情绪，让你心生欢喜，这是可以做得到的。慈悲心呢，这些也是靠放生啊、多做布施啊，这些来一点一点升起，有效果的，这是一点。还有是求佛菩萨加持，求佛菩萨加持来加速灭情绪的话，还是得做功德。

如果你觉得单靠自己的修行灭情绪很慢的话，那就做功德，只有这个办法。然后针对性的求佛菩萨，希望佛菩萨让你在情绪这方面快速好转，然后多做功德。然后一般念大悲咒就可以了，平时多念大悲咒，一有不好的情绪就念。一开始都像你这样，很正常，不要对自己有不太好的判断和自卑啊，这不好的情绪反而对你的生活没有好处。人都有这个情绪的，很正常，只要是修行都有这么一个过程，慢慢来。

看你孩子年纪小，说明你也年纪不大，还有的是时间，慢慢修就

好了，加油!

对了，再补充一点，发大菩提心也可以影响到你的情绪，会让你妄想减少，情绪也会平复一些，有这个帮助的。前面有些人说了，他发菩提心之后，妄想都减少了，明显是进入了不同的状态当中，有这个效果的。当然，发大菩提心理论上都想明白了，但不是人人都能发得起来，一下子发不起来也很正常，只能向这个方向一点一点努力吧。

空空 1415：

师父好！

1、到了极乐世界能否直接一路修到等觉，或者八地菩萨或佛，还是只能最高修到阿罗汉？得回来度有缘众生才能修到菩萨或者佛，在那边修成阿罗汉需要很长时间好几十劫，那会不会时间太长了，还是说在那边不会感觉时间长，一会就回去了？

Taiguanglin：

然后下一位，空空 1415。在极乐世界只能修到阿罗汉，然后开始得去其他世界消业。因为修行上要进步的话，就必须得消业，消业和修心要交替进行。

你去看我讲的《圆觉经》。后面讲那三种法门，奢摩他、三摩钵提、禅那，讲过的，这个是要交替进行的。至于这个时间有多长，这个各个不同的世界它时间尺度都不一样，所以不用太在意时间这个问题。因为你只要在回家的路上，走得慢也好，走得快也好，迟早都是回家的。就怕还没有上路，一直在往反方向跑，那才是问题，只要踏上回家的路，迟早都会回家的。

而且消这些业和时间没有办法拿时间来算，只能拿业的量。当然从佛菩萨的视角看的话，一个人消多少业，他给人授记的时候会说，你未来多少多少劫以后会成佛，期间要见多少人，度多少众生，从佛

的视角是可以大概估算消业的时间。但是从我们普通人的视角看，根本不需要理会这些时间，因为它已经远远超出了我们能估算的那个范围内，所以你只要正常回家就行了，不用管什么时间长不长的问题了。

2、师父，怎么才能不执着，一切都放下，放下自己的执念？我总是什么事情太执着，刨根问底，应该怎么办？

就是有点啥事都忘不了，恨不得八百年前的事儿都忘不了，啥事儿都得刨出根，我也不想这样，应该怎么办才能不执着一切，放下一切？

Taiguanglin：

然后下一个问题，还是空空 1415，怎么放下对过去的这些执念。就是过去不好的事情反复的琢磨、反复的想，这个人人都有。大部分的人，都有这样的毛病，这很正常。因为我也曾经也是那样的，小时候被人伤害过了，可以想很长时间的，正常人都这样。主要是因为你没有远大的目标，没有大的明确的目标，有了那个明确的目标呢，你是每时每刻都在为这个目标努力，你这么想的话，就没有时间去想过去的事了，当下就要为未来努力。

我们说，老年人都是活在过去的，因为他们是已经没有未来了，过不了几年，剩下时间不多了。他们就一直是见人就说过去他的那点成就什么的，反复说过去的事。但是年轻人很少说过去的那些事吧，当然也有些人吧，只不过有远大理想的年轻人是说未来的计划，而不是说过去的事儿。过去的那点成就就过去了，或者过去的痛苦，过去经历的，那些不好的遭遇，那也都是过去了。现在开始是为未来努力，你要这么想的话，当下就开始努力做该做的事。

你如果发愿去极乐世界，当下开始，一想起来就念佛，这个是对你的目标有帮助的事儿。你老是想过去不好的事儿没有用。但是这个

已经成为习气了，我们念咒的时候也会不断的想这个事儿，这个很正常。这个时候咱们就要出声念嘛，脑子里想着打着妄想，同时嘴上一直念咒，这样坚持几年下来就会慢慢减少了，只能这样靠努力了。

如果你的脑子里妄想太多，连念咒都坚持不下去，那可以当下停止念咒。然后拼命的去想，想到脑子累了，不再想了，不想再继续想了，然后再回来继续念咒，这样就可以了。人人都有这个过程，不需要太纠结。

SNZYLG:

Tai 师父好！

1、目前双盘前一百二十分钟左右在入静中，基本身体感觉不到疼痛，但一百二十分钟后出静以后，脚踝会突然特别疼，大概到一百五十分钟左右到了疼痛峰值。 前天强忍疼痛到一百八十分钟时，突然脚踝不怎么疼了，然后一口气坐到两百多分钟，是否这是腿通了一次？ 但第二天双盘到一百五十分钟左右时，脚踝还是很疼，是否腿还是没通？ 我目前是先双盘入静两小时，后面苦熬的方式，连续坐过疼痛峰值，直到不疼再下坐的方法，这种方法是否合适？ 大概连续坐多少坐，腿才能真通不疼？ 或者真通不疼是否还有其它好的训练方法？

Taiguanglin：

SNZYLG，打坐的时候，有一阵痛，痛感过去之后就可以坐比较长的时间了，但是第二天坐的时候，差不多那个时间点又开始痛。但是呢，你每次坚持的话，痛的强度会一点一点减弱的。这个通身体它不是一下子直接通了，然后全身马上就发生变化，那不可能的，又不是什么超人，什么变成超级赛亚人，瞬间能变。

而要慢慢来变的话，慢慢修复的话，每天都这样坚持下来。到了

一定时间，就会哪个地方特别痛，然后熬过去的话就舒服了。那一天就舒服了，然后第二天打坐的时候又会痛，但是这个强度会一点一点减弱的。所以每天坚持就行，这个没有什么特别方法的。只要坚持下来，三五年这样坚持的话，基本都可以打通。

2、个人感觉双盘入静中基本感觉不到身体疼痛，因此想在入静中度过两点五小时出来的疼痛峰值，跳过被疼痛拉出静的熬腿阶段，连续入静坐四个小时，这种方法是否可行？ 如果可行，目前我双盘入静大概一百二十分钟左右，如何能提高入静时间到四小时，跨过疼痛峰值不出静？

Taiguanglin：

下面第二个问题，你越是想快速入静，拉长入静的时间，有这样想法的话，反而更慢，所以干脆把这些想法都给放弃掉。然后你就正常打坐，每天打坐，坚持到不能再坚持的时候。主要是身体不能再坚持的时候，心里妄想起来了，那就打打妄想，然后继续再坐。

你不要给自己强加压力，什么到几岁的时候，一定完成到几个小时，这个反而给自己造成更多的执念，更多的痛苦。所以不要给自己设定境界上的目标，而是制定打坐时长的目标。你既然可以坐二点五个小时，那先增加到三个小时，稳定在三个小时，然后再一点一点增加，稳定到四个小时，一般三个小时后会出现炼精化气的阶段，通过这个，然后后面身体上基本没有什么太大的障碍了。

所以每次你想加快这个炼精化气的话，那至少都三个小时以上，感觉到腰开始发热。第二次也是从腰开始的，腰开始发热的时候，这个时候你再坚持坚持，看看他的感觉怎么样。

潘宏铭：

顶礼师父： 我妹妹（四十五岁）也在学师父的禅法。她的肺不好，有肺大疱、肺结节，做过三次微创手术。腹式呼吸有点困难，不过，在努力的练习。打坐可以一小时多一点，肉食也断了。我想问师父的是，对她这种情况，有没有针对性的练习或者辅助恢复的方法？

Taiguanglin：

潘宏铭，打坐一个小时，肉食断了，然后肺有问题。从正常的磕头开始，不知道她现在磕不磕头？正常的磕头，不需要一下子大磕头，大礼拜不需要一下子开始，就正常的在寺院里那些普通磕头，每天几十个，三十个、五十个这样一点一点增加，然后能磕到两三百个的时候再换成大磕头。然后再从一百个左右开始一点一点增加，不要一下子来太猛的，太猛的反而身体跟不上。

还有每天坚持一个小时多的打坐，先坚持这个。然后再每天磕头，然后饮食呢，除了不吃肉之外，尽量少吃主食，这样能更快的让身体恢复过来。这种疾病都属于慢性疾病，要想彻底恢复的话，没个三五年的功夫是不行的，不要指望短期内，一两个月内，就一下子把身体都给修复过来，这个不太可能的。这种慢性疾病，先天性的，某个器官有缺陷的，用个五年、十年都不算时间太少了，因为那就是你的业力带出来的嘛。

你这辈子本来就是要带着那样的先天性疾病活一辈子的，有时候这个果报是持续一生的。有些先天性疾病就是一生的，像哮喘这种病，它就没有办法根治，从小孩一直到他死为止，都是带着哮喘的。可能每天复发一次、两次。但是你要想把它快速修复的话，那只能是拼命做功德之外，再拼命做练习，拼命打坐、磕头，这些都做上，那样的话可以把这个提前拉过来给灭掉。

但是呢，比如说你八十年都要承受哮喘的痛苦，那你到四五十岁的时候能灭掉多少？从二十岁开始修行，用三十年时间拼命修行，五

十岁左右把哮喘彻底灭掉，那也可以了。如果是十年之内，二十岁开始到三十岁、四十岁，十年、二十年内能把这个先天性疾病彻底灭掉，那已经相当了不起了，因为他本来就已经给你定下这么长时间。像你这个妹妹，她既然做了手术的话，这个手术的后遗症也好，手术带来的创伤是一辈子的，它不可能彻底恢复的。

这就说明从你四十五岁开始一直到死亡为止，这段时间都要承受这个痛苦，你想把它快速灭掉，那怎么可能一两年或者几个月内就可以结束呢，是吧？所以不要想那些什么快速的捷径，没有什么太大的捷径，就正常每天坚持打坐、磕头、念佛，能发愿就发愿，这个就最好了，好吧。

慧 光：

师父吉祥！　请问师父，菩萨会投生到畜生道去度众生吗？不是化生的那种，就像您再来人间度众生一样。曾听您开示过…您去世的外公在您的帮助下还愿意投生去畜生道还债，如果他选择先成就自己再还债，是不是有可能就不用那样的方式去还债了，甚至都不用投生在畜生道，重罪轻报有这可能的吧？感恩师父。

Taiguanglin：

慧光，菩萨会投生到畜生道去度众生吗？理论上是可行的，但是，在畜生道度人有点难，度众生那肯定度的是畜生嘛，有点难，所以一般都是选择在人道上。在佛经里不是有个故事吗，佛曾经做过鹿王，和人王做协议，每天送一头鹿去给他吃，然后到最后是自己抵一头怀孕的母鹿自己去送死，把那个人王给感动了，有这样的故事吧。

说实话，我听这样的故事我就很纳闷，它们鹿和人是怎么交流的？但是呢，它既然是佛说的故事，那我们就相信它是真的吧。所以理论上是可行的，说观音菩萨可以投生，可以做妓女，去度那些妓女，

又投生成猪，然后度那些猪，有这样的说法。

理论上的确，菩萨是可以投身到任何世界的，也可以去地狱。所以，可行是可行，但是对度人这个方面还是有很大的见识的，因为畜生它没有那么大的智慧，也未必能接受你的佛法，但是有业的话，消这个业，是可以做得到的。还有我曾经说过的，那个外公投胎三次做猪，然后再去做人去了，因为他的功德是够的，可以去做人的，但是他选择这么做，因为你不还这个债的话，它会始终影响到你身上。这个其实在第二本书上写了，因果、果报对其他众生产生的不好的情绪，它对你的作用是持续性的，而受报是短暂的。

就好比，你伤害了一个人，你杀了一个人，那个人产生的恐惧和愤怒，这种情绪会始终影响在你身上，一直到你被他杀一次，那这样就消业了，这个影响就消失了。

所以你没有受报的话，这个影响它会一直在，那么又投胎三次猪，被人杀了，这个果报不消的话，就算去做人，那个影响还会带着，还会带出来的。而且不光是健康方面、心理方面，还是人生命运，财运，事业运，这些都会受到一点影响，都会受影响。总体来说就是，状态不太好的状况下会做人，那你干脆就选择直接去投胎做猪，把这个业给彻底消了，然后出来再做一个健康的有福报的人。

应该是这么选的吧，我猜是这样的。所以每个人选择都不一样，我也不知道人家是怎么想的，总之我的外公是选择先去畜生道还债。

Winnie：

师父好。听了师父讲的大乘佛法觉得法喜充满。但是一到实际问题就不知如何处理好。弟子大孩子读二年级，磨蹭拖拉，丢三落四。感觉发育有点迟缓吧，爱生病。别人很正常的走路、说话，到他这里就要晚，别人轻松能完成，到他这里就很困难，比如跳绳、作业等等。

很努力训练才能达到别人的起点，很难改变，特别固执，好好沟通也难以达到。有时候真的心力交瘁，耐心好像被耗尽了，感觉小孩有时候也挺可怜的。自己一直在坚持诵《地藏经》，放生回向给他。我该怎样调整自己的心态去面对他，叫我完全不管也不行。祈请师父开示，弟子感觉这是我很大的障碍。

Taiguanglin：

Winnie，是这样念吗？对孩子的问题，首先你得放下你对孩子的执念，当然照顾孩子是照顾，但是执，这个是见取执当中的执，就是控制欲，你想让孩子变成你想要的状态，你先改掉你的这个想法。不要想着你非要把孩子怎么怎么样，你就给孩子提供基本的教育，基本的生活上的关爱，该花钱就花钱，该关心就关心，这就可以了。

不要在其他方面过度的干预孩子，像说话慢，动作能力慢，这些学得慢，这些人人都有这样的。不能说人人都有，但是有些孩子他就学的慢，但是不等于他就是傻，他在其他方面说不定有长处，所以不需要管这个。

最应该关心的是爱生病这个问题，这是他可能天生就带出来了一些冤亲债主吧，应该有些福报大的孩子是比较好带的，小时候也不生病，也不怎么哭闹。但是有些孩子他那个冤亲债主带出来的，他就从小开始哭闹的比较多，让父母不省心。这个时候就说了要念《地藏经》回向给他，做功德回向给他。你想更快的让孩子有所改变的话，你就发愿度他和他的所有冤亲债主，这么一想就可能状态就好的快了。

但是对孩子来说，他也有他的命运，你只是帮他起步而已，最多推他到二十岁左右就可以了。他后面的命运该怎么走，这辈子做什么职业，你现在开始给他教的这些，跳绳啊、作业啊这些。跳绳，我到现在都好像不太会跳绳呢，从小到现在都那样，我运动神经并不发达，这个也不影响人生啊，做也做不了，最多挨骂啊，这个也没什么大不

了的。我建议你啊，不是试着去改变孩子，而是先改变你对孩子的执念，先把这个放下，然后再把该做的做了，孩子有他的福报和他的命运，你只是帮他起步的人，而不是直接掌控他一生的人，所以该放下的时候放下，好不好？

千湍盈泰：

1、法恩清凉！向佛菩萨祈求的时候，有些问题想求开示。

问题一，向佛菩萨求一件事的具体方法哪个效果好呢？比如向观世音菩萨求的时候，A、比如先念观音心咒一千遍，然后只求一回；B、比如每念一百遍，求一次。同样内容，反复求十回。

问题二，同样一件事，每天都求，多次求,会不会太啰嗦了，效果是好还是不好？

问题三，求的时候，只用内心去表达所求事情就可以了吗（不发出声音）？如果配合“观想”效果会更好吗？比如心中观想所求事情的一些“画面”给菩萨看，更明确的表达所求。（我觉得，求的时候用汉语、韩语、日语等等都可以，那用画面来表达是不是更利于表达呢？）

Taiguanglin：

千湍盈泰，求菩萨的问题，念一千遍求一次好，还是每天念一百遍天天求好？我觉得是天天求就好，你想求一个事儿，你就当下开始求，然后每天做功德回向，跟观音菩萨说，你打算做这个功德来求一个愿，然后每天做，每天做，坚持做就行。

这个没有什么啰嗦不啰嗦的问题，人家没有嫌烦的那种情绪，观音菩萨没有那种情绪，所以你只要坚持做就可以了。但是呢，这个能不能求得到，这个我在第二本书上写了，你求的愿和你当下要受的果报，和某些果报直接有关联的话，或者和周围的人际关系有直接有关

联的话，不一定能求得到。就算这个福报已经积攒的够了，但是也未必能行，因为满足你的愿望之后，你这个受报，命运就有可能发生变化，所以他不一定每次都能满足这个愿望。

所以你先看看有些愿望是不是会影响到周边的人和你现在的状态。你当下这个年龄段，你本来就应该是穷的命运的话，那就应该穷。这样你的这个穷的命运和周围你的家人都有关联，如果你一下子暴富的话，会影响到周围人，把他们的命运轨迹都会发生改变。

如果这样对大家都不好的话，菩萨就不会满足你这种愿望了。但是那个什么福报啊，年龄阶段这个都过了，该受的业都受完了，那后面还是能改变的，应该是能改变的。还有这个求的时候表达……，心里想想就可以了，不需要出声。如果配合“观想”……，这个倒无所谓，可以观想也可以不观想，你只要心里想到了，我想求个什么，肯定那边是知道的，不管用什么语言说都一样，他们都知道的。

2、法恩清凉！如果未来，年纪老了，且福报不够，在人间连自己都养不活的话，可不可以找一处地方闭关绝食，以入定的方式结束生命呢？（我是说实在被逼无奈的情况下……） 如果禅定功夫足够好的话，有没有可能往生极乐，或升欲界天呢？可能因绝食而沦落恶道吗？ 请师父开示！

Taiguanglin：

下一个问题，千湍盈泰，还是那个人。以入定的方式结束生命，我觉得理论上是可行的，如果禅定功夫足够好的话。有没有可能往生极乐？这个是肯定的，但是如果你是故意绝食而死，命还没到，命数还没有结束的时候，这样自杀的话是不能往生的。至少把这辈子的业都了了，该走的命运轨迹都完成了才可以。提前死的，可能就一直彷徨在那里，徘徊在人间。自杀鬼找人投胎，找替死鬼，然后自己去投

胎，那不是瞎编出来的故事，是真的，自杀会影响不能当下去投胎的。

至于你为什么有这样的想法，我不知道，可能你是单身吗？可能是单身吧，也没有孩子啊什么的，可能命运都不像你想的那么顺利吧。我劝你把剩下的命运时间都用在好事情上，不是用在个人身上，那就不会遇到这种倒霉事吧。哪怕是没有孩子也没有关系，多做好事，你就发愿剩下的命运全部用在某个好的事情上，哪怕是慈善事业，帮助人的事。我一直劝大家是发愿的，发愿普度众生，传法度人，这些事上，肯定不会遇到这种苦逼的结局吧，我是这么相信的。

---

momo：

顶礼 Tai 师父!

1、“初妄无因"，无数佛掉入下界后，又有无数佛义无反顾地下来，最后走出了一条回归之路。那么修行，就不只是个人成就的问题。修行就是看这个修行人，能否跟那些义无反顾的佛一样，继承祂们的事业，冒着堕入轮回的风险，把佛这条回归之法不断的传承下去。所以，发菩提心，实际上是甘愿象先行者一样，才能成为真正的佛弟子，成为佛的继承者。这才是佛法传世的根本原因。弟子这么理解佛法是否正确，请 Tai 师指正?

Taiguanglin：

momo，你说的第一个问题，发菩提心的问题，你的理解我觉得应该是对的。发和佛一样的愿，与佛同愿，与佛同行，这个是大宗旨，这样最后才能离开轮回。没有这个愿的话，一直在为自己修行的话，肯定是解脱不了的，现在这个世界就是这么设计的。

2、弟子有个疑问，Tai 师讲过各天的天主，都是佛弟子。那么，咱们所说的外道，是不是各层天传的道，为了符合各层天人的根性而

讲的法?信他就能进入他的世界，的确容易的多。但是却不长久，不根本，这就是大众喜小道的原因吗?经长久岁月后，喜小道者日寡，发菩提心者日众，才是佛法大兴之日。弟子的理解正确吗? Tai 师父讲，未修至四禅，不易真正发出大菩提心，是这个原因吗?只因其心不真。

Taiguanglin：

还有你说第二个问题，各天天主都是佛弟子，那么这些外道，人间的外道是不是那些个天主们传的法？也有可能，道家也是上边的人下来传的，据说老子也是阿罗汉转世的人，也有这么个说法。按理说，所有往上边走的修法都是上面的人下来传的，在人间，这个世界的凡夫靠自己是想不出来那种往上走的方法。

然后最后一个问题，未修到四禅，不易真正发出大菩提心，是这个原因吗?不是，四禅之前是有情绪的，有情绪的话就有欲望，有欲望的话这个欲望是随处会变的，人的欲望诉求会随时变。所以发菩提心也是前期是用欲望来发的，用凡夫的执着来发的。所以有可能会变，而且执着可不是一种，在一旦遇到实际问题的时候，你的个人欲望和你发的菩提心要度人的欲望也会发生相互冲突，相互纠结，到底要度不度啊什么，讨厌的人要度不度，这些想法肯定会出现。

所以在凡夫阶段，我们还是建议，反复的发愿，强化这个愿望。因为他本身就不那么坚定，但是呢，还是要发的，如果你不发那就更上不去了。

森林牧歌：

Tai 师父好！请问慈悲心真的那么重要吗？很多高僧大德都说过慈悲心很重要，但是我发现面对一些习气欲望很重的众生我升不起来慈悲心，在这种情况下，我一定要忽略自己内心的讨厌，去升起慈悲

心，这样一次一次的锻炼自己吗？

Taiguanglin：

森林牧歌，升不起慈悲心，这个都很正常。这个修行都有过程，你强迫自己生慈悲心，这个不能说他错，但是应该效果甚微，主要是境界还没到，你就正常修行，每天坚持修行就可以了。不要想着马上就什么，发慈悲心啊、发大菩提心啊，虽然理论上我是劝大家发大菩提心的，也把这个逻辑给讲清楚了，你就要只明白这个道理就已经很了不起了，然后相信这个道理，明白了这个道理，相信这个逻辑，发菩提心的逻辑，这就可以了。然后就等着，天天修行，天天修行，正常的每天打坐、磕头、念佛。

等你的执念、执着，各种执着减少到一定程度的话，某一天开始就会升起慈悲心的，也会升起大菩提心，所以现在不用着急，也不要为了强迫自己快速的发慈悲心，而每天一次次锻炼自己怎么发慈悲心，这个倒没什么必要，但是有个办法就是多做好事，多布施、多放生，这个对你的慈悲心是有帮助的。

上天安排的最大：

顶礼师父！祈请师父慈悲开示满足下世俗的好奇心。 请教师父一个最贵的梦想，祈求师父开示个最值钱的答案。

1、如何成为国首富或者世界首富？假设有个小白叫“钱超多花不完”，想在未来某时某世成为首富，这些财富用于利己利他做善事，不拿去纵欲享乐做恶，祈请师父以高维视角给他设计个人生剧本以达成梦想。请教师父一个权力最大的梦想，祈求师父开示个权势通天的答案。

Taiguanglin：

上天安排的最大，什么是最贵的梦？你问的是怎么快速增长福报

的，是这个吧？这个商职业，关于四大职业在第二本书的最后一章里简单写过。你要想学商职业，就是大量的积福，你要大量的积福的话，靠打工是不可能的，靠打工那点钱，每个月赚个几千块钱、几万块钱的收入，再把它大部分布施掉，靠这样攒福报，攒个千世万世都未必能成为一个大商人。

某一世成不了很难的，这个福报长得很难，所以你要让福报指数级的增长，那就是创业，你不能一直做个打工仔，要创业，而且这个创业，不是钱滚钱的那种金融业，而是实业，因为福报都是针对于人而产生的，你帮助了人，才有福报，而且有些行业是帮一波人，像金融行业是帮一小撮有钱人，而坑一大波钱不多的那些人，现在金融都是这个逻辑嘛。

那几个有钱人们坐庄，然后骗那些散户们的钱，都是这么玩的。你搞这种行业是不行的。你只能做实业，做实体商品，既可以帮助到你的员工，又可以帮助到客户，这两边同时都帮助到。而且你赚的利润也不能过多，赚到一定程度还要还原于社会，总之把大部分钱都布施出去。然后这样，下世再来做一个更大的企业家，就这样反复的练习，把企业不断做大。等你能影响到的人足够多，福报也足够大的时候，就可以开始转行，去学政治，学人王。

因为经济也是人王的一个课程，也是要练习的，所以大部分人王都是从经济开始学来的，从商职业，先做好大商人，等福报足够多的时候，开始转学政治，如果你想直接做国王的话，这个有点难。一开始都是这么，因为福报不够，福报才是最重要的。

2、如何成为大国一把手？假设有个小白叫“权最大”，想在未来某时某世成为国家一把手，为国为民谋福利，祈请师父以高维视角给他设计个人生剧本以达成梦想。

Taiguanglin:

你要做一世的皇帝的话，你的福报要超过你的国民总福报的总量。比如说你在一个人口一亿的国家当皇帝，那你的福报要超过一亿人的总和，需要这么大的福报才能当一世皇帝。所以靠打工布施的这点钱，这点速度，根本是攒不下那么大的福报，需要非常长的时间。

所以必须走创业的路子，所以我们建议做这个，修福的人，修福报的话一定是和人对应的，和人相对的，所以不管你做什么行业，最后还得走到和人打交道的这个事上。你是个喜欢做技术的人，就喜欢玩弄那些个死物，不喜欢和人打交道的话，这样的话你的积攒福报的速度，也肯定不如那个善于和人打交道的人，这是肯定的。

3、东汉光武帝刘秀，为中华之崛起而读书的周爷爷是极乐来的人做的完美的模板吗？周爷爷是震旦从古至今超一流政治高手吗？

Taiguanglin:

还有下一个问题，东汉光武帝刘秀，中华之崛起而读书的周爷爷。是，周和毛这两个人都是安排好的，的确是，不是再来人。但是，都是在这方面有潜力的，重点培养的人。一般成就非常大的反而不是再来人。因为这些成就大的、肯定成功的事，就交给那些想要学的凡夫，福报大的凡夫，让他们练手，拿来练习。然后难度大的，反而是那些历史上没怎么留名的，但是他们的作用反而是非常的巧妙的引导历史进程的这样的位置，反而是再来人做的。也就是说把好牌让给学生，自己拿了烂牌，跟拿好牌的学生对打，都是这么练的，练习培养的。

空空无我：

师父，能介绍一下自己的打坐流程吗？上座前有没有热身活动？下坐后有没有缓解活动？

脖子、肩膀肌肉劳损，肌肉僵硬酸痛，打坐时间一到九十分钟肩膀就会酸麻，后面打坐注意力就被肩膀吸引。师父，有没有好办法缓解肌肉僵硬酸痛？打坐能不能修复肌肉劳损呢？

Taiguanglin：

空空无我，上座前要不要热身活动，如果你是初学的话，最好做一些拉伸的活动。下座前也是，提前十分钟，先睁开眼，双盘的情况下睁开眼睛，双盘的情况下拉拉上身，把手臂伸展开来，然后也有那种下压气的动作。像电影里，发功的时候，发功完了，双手往下一压这种动作，也可以做做。不管你有没有气，也可以这样想象着，把气收回到丹田，这样想象着把气从上边往下引到丹田这样，然后把双手一压，这个动作也可以做。

我个人是已经不做这些上前准备、下前准备了，因为身体已经够柔软了，够放松了，放松到一定程度的话，就想坐就坐，想起来就起来，也没有什么环节那些问题。但是初学的时候，我是建议至少在起来之前十分钟，你可以做刚才教的动作啊，或者拿个手机看看，只要不要马上起来，马上起来的话，可能脑袋会疼。

有些人就是这样，所以起来的时候等十分钟，先双盘坐着刷个手机十分钟，然后再起来，慢慢活动一下就可以了。上座之前就拉拉身体，拉拉身，腿啊，胯啊，拉伸一下，就可以了。

还是空空无我，肩膀肌肉劳损，你打坐的时候，如果是四肢的哪里疼的话，你就把注意力放到那里，仔细的感受那个痛，仔细的感受。

因为你把注意力放到那里了，血液就会流动过去，更多更快的修复。然后观察到一定程度，你会发现痛感会一点一点减少的，这是真的，你不要以为这是玄幻小说之类的，你真的把注意力放到那个特别痛的地方，一直观察它，一直观察它，它会慢慢慢慢地缓解这个痛楚的，你可以试试。

呆瓜：

1、我的善念引起别人不好的情绪，那么对我来说是有善报还是有恶报？ 同样我的恶念引起别人好的情绪，那么对我来说是有善报还是有恶报？

Taiguanglin：

呆瓜，我的善念引起别人的不好情绪，那么对我来说是有善报还是恶报？你问的是应该是你的善行吧，你的善念引起的善行，对别人造成了不好的情绪，那样对你是有恶报的。所以说做好事也需要智慧，我们很容易做好心做坏事的情况，我们很容易这么做的，好心做坏事，普通人很容易做这种事。所以做好事也是需要一定智慧的，你想做好事还让别人感谢你，也不伤到他的自尊心，这个是有一点难度的。

所以说我劝大家多放生嘛，反正动物，那些鱼是现在当下需要被救的，所以它们对你的感激之情是肯定的。但是呢，人就不一样，不好说了，有时候你帮助他，人家还不一定，不一定那么感谢你。

所以说你的善行对别人造成了不好的情绪的话，那对你来说还是有相应的果报的。反过来说，你的恶行对别人产生了好的情绪的话，你的恶行会对别人产生好的情绪吗？如果对方也是和你一样的恶人，那你等于是把恶传播出去了，你就宣扬恶行为了，那对你来说还是有恶报。但是你的恶念、恶行对别人造成了好的情绪，那有可能是你伤害一些人，来救一些人，这样的话两边都有相应的果报。那个被你伤害的人要向你复仇，被你救的人要向你报恩，这两边都有果报的。

2、打坐时手一定要结三昧印吗？手能放膝盖上吗？磕头出汗和天热出汗的排毒效果一样吗？

Taiguanglin：

还是呆瓜，打坐时手一定要结三昧印吗？你要长时间打坐的话就结三昧印。你要是一个小时以内的话，双手放在膝盖上，然后食指和大拇指贴到一起，有这样的手印。食指和大拇指贴到一起，不是中指和大拇指，是食指和大拇指，这两个手指是手指当中消耗气最大的，所以把它贴到一起。

我们结三昧印也是因为耗气嘛，要让气形成循环，减少耗气，所以要结三昧印。把双手放在膝盖上的时候，就把这两个耗气最大的食指和大拇指贴到一起，这样放着就可以了。

磕头出汗和天热出汗的排毒效果一样吗？不一样。磕头才能真正排毒，天热出汗，排毒你说完全没有，这个不好说，可能多多少少有点吧。但是不像磕头那样，磕头是全身全部的动，所有机体，尤其是心肺在强化功能情况下，血液循环加速了。整个心和肺，更高效率的运作的情况下，整个身体都在加速，新陈代谢都在加速。

而你说的天热出汗，那是一种防御机制，只是调用了身体的一部分防御机制而已，并不是全身都在调用，更没有调用到心和肺上，你正常磕头的时候，心肺要更有效率的工作，心脏要跳得更快，肺要更多的吸收氧气，但是它对你这个身体来说，并不是负担，而是一种训练过程。但是呢，天热的过程让你心跳加速、血压升高的话，那是防御机制还不能达到好的效果的情况下这样的，是不好的病态。

身体健康的人，在天热的时候更有能力扛得住吧，反正承受的能力更高。但是身体不好的人，他扛不住天热，就是因为他整个排汗这个过程，是防御机制，而不是训练自己的，你得理解这一点。

青骢踏露行：

顶礼师父！师父所传之妙法堪称是“朝闻道，夕死可矣”这个级别的道，同时让大家免受了为求法四处奔波劳累之苦，享受了坐地参

方的便利，实在功德无量！教师节同祝师父身体健康，吉祥如意！

请教师父：

1、以前看到有种说法，不管看书还是看什么事物的时候，人在第一眼看到的时候是直接用自性在看，后面再反复看的时候就成了大脑意识了，落入思维了，第一眼看到的时候和后面反复看时候是有这个区别吗？

Taiguanglin：

第一眼看到的和后面反复看的是有区别吗？你后面反复看是你是有意做作的，你已经有了想看的欲望，就是有为。按照佛法的说法就是有为法，你是有所作为，在追求，你想看，起了这种欲望才去看的。而第一眼看到，不是你想看的，而是这个世界运转的过程当中，你是到了环境就那么看到了。你第一眼睁开眼，看到了天花板，那就是正常的你的生活上必须做的那个行为吧。你不是为了看天花板而睁眼的，但是醒来之后第一眼，睁眼就看到天花板。

那你没有升起情绪，没有升起任何欲望和情绪的话你应该起来该干嘛干嘛去了，但是呢，你盯着天花板看，想着什么事，然后你看到天花板什么东西，你要集中注意力看天花板的时候，已经动用了你的欲望，在情绪上升起的这个想看的欲望，所以你说这个已经堕入了第六识的思维当中，这么说是没有错的。

2、师父说的这几个达到初禅的听法师兄里，是在家人多还是出家人多？

Taiguanglin：

然后师父说的，几个达到初禅的人，在家人多，比出家人多，在家的人比出家的人多。因为我传的法更适合的是在家人，尤其是境界高的人，出家人也有他的……，有些人是出家修行几年，看了些书，

然后就出现所知障，觉得自己学的是正法，有这样的观念，大有人在。

所以说，我一再强调发菩提心，这个是很重要的。因为你有了发菩提心之后，可以得到佛菩萨的加持，保护之下，修行也好，其它各方面的不好的情绪会压得很快。如果你没有大菩提心的话，修行，那就是为个人而修行，其中就有满足你的个人名利、自尊心的那个诉求也会有的。所以学得越多，觉得自己越了不起，所以我慢心就越重，所以就越不适合学这种比较高端的法吧，所以在家人看的更多。

实际上现在在家修行，当然这个人口比例来说的话，在家人比出家人要多得多，所以在家人这里会出现，修行一定程度的人，数量比出家人要多，这个也很正常，因为人口基数大，出家人那里也有一些修为高的人，这也是肯定的。

DK：

顶礼 Tai 师父！　如果这辈子虽然修了，对阿弥陀佛也有感情，但是因为某些因缘没有成功去成极乐世界，下辈子会比较容易碰到净土法门，继续努力吗？还是会忘得一干二净，从头开始？

Taiguanglin：

下一位，DK，因为某些因缘这辈子没能去成极乐世界，下辈子会比较容易碰到净土法门继续修行吗？这就看你的愿了，你有这个愿的话就更容易遇到，一般有大菩提心的人是肯定能让你生在有佛法的世界，并且会引导你去修行的。

如果没有大菩提心，也没有往生之愿，甚至也没有出离心，这样的人，只是为了自己而修行的人，下辈子未必能遇到佛法。至少像你这个，你说的只是有往生的愿望，但是这辈子没有去成，下辈子还能不能继续努力。这个你在出生前，你这辈子有一定的修行的话，在出生前，会让你知道这辈子你要做什么。

这个命运剧本，你不能写，但是你可以多多少少看到一些。而且这个写剧本的编辑菩萨，也会考虑你的这辈子的修行和最后死的时候愿望，来给你安排这辈子稍微好一点的境遇，尤其是能不能遇到佛法，这个他是可以有办法安排的。

所以我觉得你有这个愿望的话，就算这辈子去不了，下辈子还有可能遇到佛法，这是肯定的。所以下辈子再遇到了，这个修行肯定是持续的、连续的做的，并不是什么，死过一回就得从头来，也没有这种说法，修行都是累世的修，所以下辈子来了，肯定是比这辈子的这个修行境界，会续上吧，续上。

邓：

师父，教师节快乐！我是科研工作者，杀了很多小老鼠用于实验，有时候会梦到一群小老鼠攻击我，换职业怕是不行了，因为在这个行业投入很多年，未来某世我会被它们一个个杀了消业吗，能不能功德回向和忏悔做到大业小受，投胎成实验鼠被用来做研究，早死早投胎，杀它们的果报是否比一般的杀业小？

Taiguanglin：

邓，作为科研人员杀了很多小白鼠做实验，有没有果报？这个应该是有果报的。至于比一般的果报大不大，这个很难说。我们一般是先看动物的体型的大小。然后看数量，像蚊子什么的，你可能拍死一百个，都没有杀死一个老鼠果报大，因为蚊子本来就小，一百个堆到一起也没有一个老鼠大，那可能杀一百个老鼠都没有杀一个人果报大。

因为老鼠本身就是已经在受报的众生，下三途的受报众生，所以它被毒死、打死，那也是它的命运中有可能出现的事。也是一种有可能也是在它受报，可能这辈子就是这么要死的，所以那些小老鼠按理说它们身为实验鼠的话，那也是它的命运。但是呢，你参与到它的命

运当中去杀它们了嘛，那这个果报在你身上是肯定有的。

像那些做堕胎的医生，最后好像都结局不太好。做堕胎太多了，因为那些做堕胎的，决策者是小孩的母亲或者父亲吧，和这个堕胎的医生没有关系。但是呢，毕竟经过他的手来做，完成了这个杀的行为，所以他这里还是有果报的。所以至于你，你肯定是有果报，但是怎么办呢？现在既然改行不了，那就忏悔，多放生，希望下辈子不再从事这种有杀业的行业，这样就可以了。

投胎成实验鼠被用来做研究，早死早投胎，你倒是有这样甘愿承受果报的想法的话更好，更容易忏悔，也更容易和解。你越想躲，想用别的方法来躲的话更难躲，果报会更大。

所以有些行业说是看是救人，但是它前提是要用伤害很多其他生命的方式，来学习一个技能或者磨练技能。那我个人，如果让我选择的话，我是不会做这种选择的。除非我自己本职专业，本职专业是那个职业需要做一些坏事，没有办法的情况下会做一些坏事，会伤害到一些众生，这个可是为了大的传法活动，维持一个国家的稳定，为了这样的大目标而伤害几个人，这个没有办法。但是单纯的为了什么学习医术，而去杀大量的众生来练这个技能，这个我是不会选择的。

当初我妈让我学医，我当时是拒绝不学，是因为她说她在医学院，拿很多老鼠啊、狗啊做实验，她还说的绘声绘色的，给狗注射什么空气，看狗怎么死，什么的。我对这些很反感，所以我就没有学医。但是学医也有，像中医，好像中医就没有必要专门做这个研究吧，专门拿老鼠做实验，好像中医没有这个，我不知道啊，我不是很了解的。但是至于你现在，已经是从事这个行业，而且改变不了的话，只能是多放、多忏悔，然后发愿度它们，这个是最有效果的。

先发愿度它们，然后多忏悔，做功德回向，放生回向。然后你有心，你这个愿意、甘愿承受果报的话，这个果报会更快的过去吧，可

能至少你的寿命会有所缩，有所受到影响，我不敢说，你会短寿这种，但是通常杀很多众生的人寿命会受影响的。

薛祖宜：

师父午安！在我居住的城市里修行，人就像动物界食物链金字塔的顶流，工作时寻找素食总要比人走得远和花更贵，没安顿好家人和工作，休想有两平方米的空间坐和拜，如果不是冲着目标，一切就客观地推你走向做一个傲慢的在家居士。“愿修成更大的能力去帮助更多的众生修行”这个发愿的标题，可以往后足够支持我挨过每一个坎吗？

Taiguanglin：

薛祖宜，香港朋友，没安顿好家人和工作，休想有两平方米的空间坐和拜。我看电视上好像香港的确一般人住的房子都很小，怎么说呢，这也是一种福报少的表现吧。你有“修成更大能力去帮助更多的众生修行”这个愿的话，相信未来会有所好转的，我不觉得你现在过得有多惨。

总之，有大愿的人，佛菩萨会一直帮助你。还有，有条件的话，多放生、布施，多做功德，在传法上做功德是效果比较大、比较快的。

这个发愿的标题，可以往后足够支持我挨过每一个坎吗？我觉得你的修为已经相当不错了，这辈子该承受的恶报，好像已经承受的差不多了，尤其是肉体上的恶报，该承受的差不多了。其他的身外之物的，你先把欲望减少一些，没有那么多诉求，就少了很多痛苦了。

然后有帮助人修行这个大愿的话，相信未来会更美好的，继续努力。还有，谢谢你一直以来的支持。

先无众我：

师父，同栋楼里有跳楼的，不是一个单元，这种楼是不是没必要再买了，如果已经住进去了，该怎么办，需要做些什么吗？

Taiguanglin：

先无众我，一个楼里，不是一个单元的地方，有人跳楼死了，要不要买？如果你心里膈应的话就别买了。如果已经住进去了怎么办？是已经买了吗？如果不是买的，租的，那离开就可以了，如果你心里不爽的话就赶紧离开，越是不爽的人更容易招邪吧。

这个每个人看情况，实际上现在很多城市向外扩张之后，都是把周围的坟地给推了，然后在上面建的房子。有些人就按照命理学的说法，八字硬的人就能不受影响，八字弱的人，命弱的人就容易受影响。再说了，哪里没有死人的地方，基本上每个楼多多少少有老人老死啊、病死啊，虽然没有死在家里，是死在医院里，那也是死呀，人家有可能对家里有迷恋就变成鬼就回来了，也有可能吧。

所以我倒是劝你不用太在意，你就正常的修行，每天念大悲咒，该念什么念，打坐、磕头、念佛正常照做，我想那个死的人也不可能影响到你身上来，你只要不受影响的话就没有事了，好不好？

李学先：

持咒念佛时，一会儿就会感觉是嘴在念而大脑并没有跟上（特别是在快速诵的时候，更容易出现这种情况，甚至感觉是嘴在下意识动作而大脑并没有参与），似乎是在看着另外一个人在念，如果想知道咒（比如长咒楞严咒）念到什么地方了，就会出现大脑跟不上嘴，需要嘴慢下来等一下大脑才行，然后“我”才能知道咒到哪儿了。这样是否正常？还是必须要大脑始终和嘴保持一致不分离才可以？（可能表达的不准确，就是那么个意思）

Taiguanglin：

李学先，念咒的时候，大脑跟不上嘴，你直接从心里念就可以了。现在开始不要在嘴上念，你就心里默念。你的大脑什么速度，你就跟着按照那个速度心里念就可以了。不知道你打不打坐，如果是打坐的时候，最好不要出声念，心里念就行。

头跟不上嘴，这个很正常。因为嘴的念咒，如果你念熟了的话，它就变成一种习惯性动作吧，条件反射一样，习惯性的快速的会念。头只是观察而已，不需要跟着做什么。

意识，只要观察你的嘴，一直在念咒就行了，也不需要去特意的思考念到哪里呢，想这个问题，这个没必要的，所以现在我更建议你，不要再用嘴念，心里念就好了。

薛祖宜：

师父再午安！《四十二章经》第十一章最后一句，“无念无住无修无证之者”，是一个已经不用再处理幻化世界的佛吗？可比喻为一个完成任务退了休的佛吗？

Taiguanglin：

下一位还是香港的这位薛祖宜，《四十二章经》第十一章最后一句，“无念无住无修无证之者”，这个应该指的是佛。是一个已经不用再处理幻化世界的佛吗？可比喻为一个完成了……，也可以这么说吧，按照你的理解也没有错，反正佛和等觉菩萨在我们这里看都是一样的。

一个佛成佛了，他可以说不再去管世界，但是成佛状态下控制世界还是可以的。实际上控制，这个世界在佛的意识里幻化出来的话，等于是佛已经动了妄想，那就是等觉菩萨。但是呢，他成佛了之后还也可以继续住世这个世界，也可以完全入灭，不再管理这个世界，把这个世界的管理权交给下一个人，然后自己就进入到纯粹的涅槃当中，这个也是可以的。

所以在这里无念无住无修无证之人，你管他叫等觉菩萨也行，叫他佛也行，这个没有关系的。

玄通：

Tai 师父好！为什么佛在世的时候能够给弟子们这么大的加持力呢？

Taiguanglin：

玄通，为什么佛在世的时候能够给弟子们这么大的加持力？为什么我们就不能受佛的这么大的加持力？因为我们和佛没有直接的因缘，我们不是佛心记忆中的众生，但是他的弟子们都生在他的身边，和佛有直接的因缘，所以可以直接承受到他这个满当的加持力。

到我们这里是已经不行了，中间可能隔了好几个人，他的弟子的弟子的弟子的弟子，这样传了好几个人，到我们这里说不定这个中间隔的人很多很多，所以这个加持力已经打了很多很多的折，应该是很小吧。所以你有幸遇到那里的佛的话，在他身边就能得到足够大的加持力，说不定这几世之内就有可能解脱了。

师父说：好了，今天这个微信的回答就到这里，下面开始回答百度贴吧上的问题。

三日空：2024-09-10 19:01

先给师父磕头！！！二月份以来一直按师父答疑指导，给出生就各种病的孩子放生念经，上周复查先天性心脏病，出生时很严重的房缺竟然长回去了，连医生都惊叹这么大的缺口很难长回去的！虽然孩子还有其它毛病，但我坚定信心，继续努力，叩谢师父救命之恩！！！

1、师父之前说过一般人命运都是把恶报放后面，那像这种一出

生就基因病罕见病的孩子，是不是未来的人生会更加艰难？

Taiguanglin：

三日空，孩子有好转，恭喜。师父之前说过一般人命运都是把恶报放后面，现在这个罕见疾病的孩子，是不是未来的人生会更加艰难？恶报放后面这个说法是把人生作为一个阶段，每一世人生，这么一世一世来看的话，通常把善报放到前面的人世当中。如果你善报大的话，这一世你带出来的善报，功德福德会大，这个功德、福德大的总量，总量消耗到差不多，可能要消耗好几世，然后功德、福德已经消耗差不多了，就开始出现恶报多的命运，这是一世一世的这个标准来说的。

刚才这个是更长的、轮回的，更长的这个范畴来说的。那么在一世之内看功德和福德，善报和恶报是穿插起来的，并不是前面几个，十个善报恶报，其中恶报是五个，善报是五个的话，前面五个全是恶报，然后最后五个是善报，这不是这么算的，而是一个一个穿插的。那么现在对你孩子来说，孩子出生的时候有这样的病，那就是他的恶报。但是有你这样的父母，一直在为他做功德，回向给他，那这就是他的善报。

这样善报和恶报可以相互对冲，让他熬过最艰难的儿童时期吧，都是这么去编写命运的。所以说未来会更加艰难，这个就不好说吧，我相信应该是，他能够正常熬过去的话，然后也知道了，这是他的父母为他学佛做功德而熬过去的，他一旦认为是这样得来的好处的话，他学佛修行后面的命运会有更大的好转，我是这么相信的。

2、最近我自己咳嗽非常严重，从没这么严重，都有点哮喘了，家人本就反对我修行，现在正好指责说修坏了身体，我想用业去解释，他们也不信这些，我应如何做呢？顶礼师父！!!

Taiguanglin：

还有你说自己咳嗽得非常严重，我不知道你修的是什么方法，打坐、磕头、念佛都做不做呢？如果是所有该做的都做了，打坐呢，每天本来是两个小时都没有问题的，但是突然哪一天开始咳嗽了，而不是慢慢慢慢变得这样，如果是突然哪一天开始这样的话，那就是冤亲债主来复仇，如果是慢慢慢慢这样变坏的话，可能是你的修法有问题，你天天念经，但是不打坐，如果你是天天念经，念《地藏经》一个小时，每天念一两遍，这样长时间的练，甚至三遍、四遍这样长时间的出声念经的话，这个肺不太好。

这个十年前的书上说过了，长时间出声念经对身体不太好，所以需要打坐来恢复。我不知道你具体修法是什么，你自己好好想想看，这个病是突然来的呢？还是慢慢慢慢来的呢？慢慢来的话，就要修改你的修行方法，往打坐、磕头上多放点时间，念经稍微减少一点，一天一遍，一天一个小时以内就可以了。

观照 0620：2024-09-10 18:55

顶礼 Tai 师父！今请问：

1、因工作关系，经常要检查别人并通报发现的问题，难免引发被查者的不好情绪，这也算造业吗？如果不认真检查或对发现的问题忽略不计，就是工作失职也会心不安。请问该如何把握？

Taiguanglin：

观照 0620，像你这种工作做检查的，然后会让一些人产生不好情绪。这个理论上是工作，所以他们也理解，但是人都是有感情的，对你产生不好的情绪，这个是难免的。

所以说我们活在世上，要想找一份对大家都好的工作，这个很难，真的这种工作还是有点少的，可能做好了这份工作，帮助了这些人，

又会伤害到那些人。所以说福报这个东西很重要，平时多修福，然后向佛菩萨求，求个相对好一点的工作，或者说你就干脆求时间和钱就可以了，健康、时间、钱这才是重点的。

这些工作能不做就不做，我是这么建议的，你只要福报够大的话，不做这种天天上班的工作反而更好。这个该如何把握？你要坚持做的话没办法，你要是向佛菩萨求换个岗位，换到别的其他岗位，看看行不行？尽量少惹人的岗位，这样就可以了。

2、是不是必须产生同等的情绪才算受报消业？举例：A 伤害 B，让 B 对 A 产生不好情绪；后来 B 伤害 A，但 A 并没有对 B 产生同等不好情绪。这种情况是不是 A 的业还没消？

Taiguanglin：

还有下一个问题，是不是必须产生同等的情绪才算受报、消业？这个不算，这个不是这么看的，这个看行为，菩萨是没有情绪的，所以被人杀了也不会痛苦。

那么他被杀了就不算受报吗？不是，也算受报，那个叫什么菩萨来着？那个人想杀他，他就跟人说，他已经了了所有的杀业，杀不死他，但是呢，曾经不小心弄死了一个虫子，在碰什么草的时候弄死了一个虫子，所以你用那个草就可以杀我，然后这个人就拿起了那个草，一下子就削掉了这个菩萨的脑袋。

那你说这个故事里，菩萨有没有痛苦，他应该没有痛苦，他连杀业都消完了，怎么可能有痛苦。但是他这么一死也算消了业，那个人也算完成了这个报仇行为了。所以都是按照这个行为来看的。

在那哪买的呀： 2024-09-10 16:26

顶礼 Tai 师父！第一个问题，慧根和善根的区别？第二个问题，宝宝三岁之前是自己的业多还是父母的业多？孩子特别爱哭，不好带，

有脾气，每时每刻都要人陪，她那么能哭能喊，是在消自己的业吗？父母忍受这种情绪也是在消业吗？

Taiguanglin：

在那哪买的呀，第一个问题，善根和慧根的区别，慧根善根，慧根是学佛修行来的，善根是多行善，多做好事来的，所以善根大，心善，他不一定慧根高。

你看一些基督教、天主教那里也有精进的布施、精进的做慈善的人，但是他们离学佛好像有点遥远，反而他们深陷他们的认知当中，好像对其他宗教，尤其是佛教什么的根本看不上，你说他们有慧根吗？应该没有吧，但是他们做了那么多善事，也应该有善根吧，所以善根和慧根不一样。

慧根专指学佛修行方面的，潜在的能力，前世已经修过的人，说明他有慧根，善根只是讲，行善方面的事。

第二个问题，宝宝三岁之前是自己的业多还是父母的业多？业这个东西是和人相互之间有影响的才叫业，他一个人就不算业。

所以你这么问本身就有问题，宝宝和父母之间就是业，没有什么多不多的问题。有可能是你们父母欠她的，所以她是一个债主的身份来讨债的，就一直折腾你们，也有可能是她是来报恩的。这样的孩子一般小时候是比较乖的，不需要费心，也不怎么教育，他自己也会学好，也有这样的孩子。

孩子特别爱哭不好带，有脾气每时每刻都要人陪，她那么能哭能喊是在消自己的业吗？如果孩子小时候哭的有点超出了正常范畴的话，你应该多念经回向给他。因为小孩子他是眼睛比较清净，有时候，有些孩子能看到一些我们大人看不到的东西，所以他会经常哭，也有这样可能，有可能是他的冤亲债主，也有可能是别人的冤亲债主，他都看见了，所以他受了影响，也有这样的可能性，所以说念《地藏经》

是最有效果的嘛。

孩子小的时候，出生之前开始，每天坚持念一遍《地藏经》回向给他，希望他能快点消掉不好的业，未来更好养。父母忍受这种情绪也是在消业吗？我看算是吧。如果你说的这个情绪是不好的情绪，因为孩子哭的太狠，对你产生不好的情绪，但是你得忍着，那就是你在消业，对孩子来说可能也是她的业。

尘念 ymy：2024-09-10 15:10

师父好，如果四十九天后中阴身还没有投胎就会落入鬼道，请问师父，鬼道就是指饿鬼道吗，还是饿鬼道只是鬼道的一种？

Taiguanglin：

尘念 ymy，鬼道就是饿鬼道，这个是一样的。四十九天后中阴身还没有投胎就会落入鬼道。在四十九天中阴身阶段也在鬼道当中，只是被关在某个地方，专门关这个中阴身的地方被关了起来。然后这个时间没有人帮他做功德，不能让他投胎做人的话，他就投生到饿鬼道去了。

云坤 99：2024-09-10 13:21

师父好！再来人是怎么知道自己是再来人的？一定会知道吗？有人信佛但不修禅，说自己是再来人，可能吗？

Taiguanglin：

云坤 99，再来人是怎么知道自己是再来人的？再来人都是有搭档的，从小开始，就会时不时的联系一下，所以和正常人有点不一样，从小开始有点不一样。但是不会特意的显示出来，因为那边联系的人也会告诉他，不要对人说。还有修行方面肯定会走捷径，因为有人教。

佛说的二乘，声闻乘和缘觉乘，其实缘觉乘指的是什么？靠自己

观因缘法，然后成为阿罗汉了，这样叫缘觉乘。实际上靠自己是解脱不了，成为阿罗汉的，靠自己解脱的人都是再来人。凡夫靠自己是解脱不了的，但是佛不能解释这些，不能说搭档的事儿，所以佛不能说搭档的事儿的情况下，就把这些人说成是缘觉，自己解脱的人。

一定会知道吗？那肯定是，人家再来人，他是这辈子有要消的业，还有要做的事儿，还有服从上面的命令，做一些大众传法的事。当然不是所有再来人都做的，就那些四大职业的人在做大众传法。

一般情况下，普通的再来人，没有四大职业内的，那主要是先消自己的业，度和自己有缘的人，这就可以了。至于什么时候、怎么修行、怎么去度人、找谁度，这些上面都会指导的。

有人信佛但不修禅，说自己是再来人……，这个再来人传法，按理说是不能说自己是再来人，如果你一旦要说你是再来人，那你必须拿出与你的身份，和你的境界相应的佛法来，你什么都拿不出来，就说你是再来人，那基本上就应该是骗子吧。

还有，再来人，如果一旦说了，肯定是要把人引导到好的方向，正常的方向上，以大众都能接受的那种修行方法上引导。并不是搞特例的，绝大部分人都是双盘入定修行这样的，你偏偏说单盘也可以入定，不打坐也可以解脱，那说这种话的人都不是再来人，再来人绝对会是以大众为目标来传播大众化的法，而不会专搞特例的，除非他是针对于你，你既然知道了，他跟你说他是再来人。

他让你知道了，如果他真的是再来人的话，他是想度你，只能这么解释，他是想度你，所以传你和你相应的法，适合你的法，如果没有这样的行为，只是说再来人，后面没有后续了，那可能就是骗子吧。

一般根本不想度的人，再来人遇到了自己根本不想度的人，是绝对不会说自己是再来人的。用正常的思维想一想也是这样的，你说这些干嘛呢，是不是？除非是凡夫，他自己要出来骗人骗什么的，正常

的情况下再来人不会乱说的。

虔诚的行者：2024-09-10 12:23

顶礼 Tai 师!

双盘过程中，感觉一百分钟左右呼吸变得通畅，幅度会变大。

但一百二十分钟以后呼吸变得越来越微弱，呼吸幅度变小，这种现象正常吗？

是呼吸没练好的原因吗？

如果呼吸没练好，一百二十分以上再强加时间，是否会因为活性氧的原因腐蚀身体？

Taiguanglin：

虔诚的行者，呼吸变得通畅，然后就会越来越细微，这个很正常，本来就是这样的。到后面呼吸会变得越来越细越来越细，时间间隔也越来越长，这样才是正常的。

还有，呼吸变细微的时候，身体会跟着一起变得更加舒服，更加松弛、放松，这样就对了。呼吸变细微，如果是觉得细微之后脑供氧不足，开始昏沉，哪里开始酸痛，这个就有问题。但是一般能坚持一百二十分钟之后，这样呼吸变得细微，这属于正常现象。

不会什么活性氧，腐蚀身体，再说了一百二十分钟，还没有到活性氧腐蚀的那种程度，一般能够坚持一百二十分钟身体不痛的话，身体已经基本上步入正轨了，打坐已经步入正轨了，不需要考虑其他的问题。

Kiv321：2024-09-10 09:44

到了极乐，每一品每一生，上升的时间，（或者说在每一生里寿命）是相同的吗？如果有人比较有善根比较好学，会更快进入下一生

（品）吗？

Taiguanglin：

还有最后一个问题，Kiv321，到了极乐世界，每一品每一生，上升的时间，（或者说在每一生里寿命）是相同的吗？肯定是不相同的，每一品的世界的寿命本身就不一样，越往上走，生命长度就越高，也就是寿命更长。

如果有人比较有善根，比较好学，会更快进入下一品吗？

这个不是善根和好学来判断的，而是根据他的境界来判断，他的灭执着的境界，到了相应的天界的时候就可以上去，没到的，就算有善根，比较好学，那也上不去，主要是根据境界来判断的。

好了，今天的回答就到这里吧。

Tai 师父 2024 年 9 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是九月十一号，先回答微信的，从下边儿开始

Momo：

顶礼 Tai 师父：

1、Tai 师父上次讲到眼前观想金色“佛"字，感觉这个方法很适合弟子。在思佛时，把这个金色的佛字在胸中稍稍淡化，并加入淡淡情绪，是不是就是您说的思佛。脑中文字妄想不生，注意力和情绪，全部化为思佛之情。只有淡淡的思情，从而妄想不能相续。保持这种状态，从而六根逐步脱落。弟子这样理解入静是否正确，请师父指正。

Taiguanglin：

Momo，观想一个金色的“佛”字，然后放到胸口上，加上淡淡的情绪，这样对不对？当下是对的，如果要再往上走的话，金色的佛字也得灭掉，因为这也是在眼识上用功，就是眼根思考，所以这也属于注意力。你想再往上升的话就得把它灭掉，当然现在这个情况是可以的，灭一个注意力那也是需要功夫的，所以需要时间。所以你只要知道理论，知道以后它会慢慢消失，这就对了。

2、弟子上班或在平常生活中，眼、耳所看到或听到的是非，是否可观想用金色的“佛"字，封住耳，从而中断注意力和思考，从而阻断执着的相续。弟子这样的理解和行为是否正确?

Taiguanglin：

然后第二个，在生活当中我是建议如果你思佛的话，一直带着淡淡的思念的情绪就够了。注意听、看，这个不要刻意的去阻止，这就变成另一种执着。你该听就听，该看就看，该思考就思考，该跟人说话就跟人说话，你不能像个木头一样，就像个行尸走肉，那样不行。

外道有一种说法叫无想定，以为只要对外境不起任何念，他觉得这就可以解脱了，那是错误的。那种做法只会陷入另一种懵的状态，就是懵逼状态吧，那个不是真正的禅。

还是把注意力本身给彻底灭掉，不是你不关注它，它就消失，而是你知道了理论之后更往上去修，在思情上用功这就可以了，但是生活上该怎么过就得怎么过，你不能完全把修行和生活全部混到一起。

虽然我是建议大家把修行和生活尽量靠拢，但是打坐这个事儿，坐就是坐，打坐就是打坐，平时最多能修个四念处的那种观察全身的感觉，那个倒可以的，但是你对境而完全不去起任何妄念，这反而会陷入另一种懵逼状态当中，这是有可能出不来的。

3、还有打坐入静实修时，是不是注意力不被眼耳鼻舌身所带动，没有痛觉和触觉，没有文字妄想，纷乱的思绪，只有师父讲的淡淡的思佛的思绪和“知道"这个思绪的“觉照"。打坐中这种状态是否正确?

Taiguanglin:

还有第三个问题，入静实修是不是注意力不被眼耳鼻舌身带动，没有痛觉和触觉，没有文字妄想纷乱的思绪，然后只剩淡淡的思绪，思佛的思绪，知道这个思绪的觉照。

对，就是这个状态，然后思佛的同时，再往上一步，是你背后还有个意识，就是七识分别心，用这个来观察你在思佛，情绪在，后面还有分别心在，这两个同时在起作用，这样就够了。

其实如果你真的能二十四小时不间断的思佛，往生是肯定的，至少这一生能达到三禅，达不到，哪怕稍微低一点，二禅是没有问题的。

呆瓜：

1、佛菩萨名号有重名的情况 那么我念观音菩萨 那么极乐世界的观音菩萨怎么知道我只针对他的感应呢？

Taiguanglin:

还有下一个人，呆瓜，佛菩萨的名号重名的情况，那么我念观音菩萨，那么极乐世界的观音菩萨怎么知道只针对他的感应呢？他知道，因为你现在只知道他，而且目前只有这一个观音菩萨在我们这个娑婆世界做事，就算有其他重名的观音菩萨，他不参与到这里来。

当然提供那种全方位加持力的佛菩萨，他们是你只要知道他的存在，只要念佛，他就能提供加持力。全方位加持力叫奢摩他，然后三摩钵提，一对一的度人的那种叫三摩钵提，观音菩萨做的是一对一度人的，一对一帮助人的事儿。

全方位加持力和那个是两个不一样的状态，所以你只是念佛的话，

你只要知道佛存在，你和他无缘，没有缘分。你只要佛经里看到好多佛的名字，然后你就念，你知道有这么个佛存在，那这个全方位的加持力，是可以在你身上起效的。

至于这个一对一提供帮助的人，因为是一对一，他不是全方位的，是针对一个人的，所以就需要一对一，那个人也知道你在念他，适当的时候，需要帮助的时候，就会对你提供帮助，所以你现在念，和别人不相关的，没有关系，他们根本管不了。

可以说你这么念就可以了，你不用去想这么念观音菩萨是不是别人会混杂，这些念头都不需要的，而且对于凡夫来说，解脱的菩萨、罗汉、佛，他们都是一个阵营的，都是为了度人，所以对你来说，给你的帮助不管谁给都一样，你这么理解就可以了。

2、修行到哪个阶段肉身火化能成舍利？

Taiguanglin：

呆瓜，修行到哪个阶段肉身火化能成舍利？理论上是二禅差不多了，但是有些人就全靠念佛，没有修禅定，然后火化的时候舌头变成舍利了，也有这样的事，舍利的问题以前讲过，所以说理论和现实还是有一些出入的。

不过我讲法是针对于大众而讲，所以只能讲这种普遍化的理论和适合大部分人的，不能讲个例，所以你说舍利，单从修行阶段来说，二禅以后身体发生第二次变化，第三次变化吧，到二禅时，这个时候基本是能成为舍利的，但是单靠全靠念佛让舌头变成舍利，这种现象也有，就看你怎么理解了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、通过修心增强定力入深静到一定程度，在深静中是否可以一直感觉不到身体疼痛，即使在二点五小时脚踝极疼时，也不被从深静中拉出来？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，通过修心增强定力深静到一定程度，在深静中是否可以一直感觉不到身体疼痛，即使在二点五小时脚踝极疼时也不被深静中拉出来？这个是不可能的，因为只有把注意力放到别处的方式，才能暂时忘记极度的痛。

也就是说，比如我打麻将或者打游戏专注到一定程度之后，我可以忘记其他的痛楚，我可以长时间的憋尿，下边疼我也不知道，或者别的地方疼我也不知道，可以专注到这个程度，这个时候你是可以做到二点五小时以上极疼的时候也可以不被拉出来，因为你把注意力放到别处，你暂时忘记了这个。

但是禅定不是这样的，禅定是要把注意力熄灭，所以注意力一旦熄灭，减少到一定程度的话，身体任何地方一疼，注意力就会跑到那里去，可不是把注意力移到别处来，暂时忘记某些地方的疼痛，而是注意力要熄灭。这样一熄灭的话，只要哪里疼它就会升起来的。

所以只能是硬忍，就是哪里疼了注意力升起来，然后硬忍，就这样而已，硬忍的话肯定是被深静中拉出来了，所以正常的禅定是身体坐到不疼为止，不疼了才行，否则进不了禅定。

2、初禅前未到地定和初禅的关系及区别是怎样的？

Taiguanglin：

你说的初禅前未到地定和初禅的关系，关系就是没到初禅的时候就叫未到地定呗，到了初禅就是初禅，没到就是未到地定，有区别。初禅音频都讲了，初禅是没有淫欲，没有文字妄想，然后暂时熄灭下

三根，暂时熄灭，你完全熄灭了，那基本可以往二禅走了，暂时熄灭下三根的境界，就是鼻、舌、身根触觉这三个根暂时熄灭，然后这个状态就是进入到那种禅定的状态。

一开始只能是几十秒或者几分钟开始的，然后慢慢延长，以后打坐的时候慢慢延长。如果你是用观呼吸这些法门，你现在身体疼的话，那就不能进入初禅，只能是专注到一定程度，我在书上说了这种只能算是零点五禅，那也算是一种未到地定。好了，下一个问题。

青骢踏露行：

顶礼师父，感恩您的辛苦奉献和谆谆教导，传法大业这么下去积累到一定程度，将来某天时机成熟的时候突然爆火，这事以后要是按这个方向推进了我觉得也挺不错，不过如果这么推我觉得有可能会选在您不在人间的时候了吧，请教师父：

1、您不是教职业的但是此世专门干了教职业的事，属于客串还是就此转型了？

Taiguanglin：

青骢踏露行，不是教职业的，干点教职业的事，这个很正常，因为禅和教，是出世间的职业，人王和商人是入世间的职业，一般你要能达到菩萨，阿罗汉，修到那个程度肯定是教和禅那边基本知识大概都知道了。

具体经验上可能没有他们那么丰富，只是经验不足而已，但是该做的事都知道，理论体系都应该是通透的，理论上绝对是通透的，但是教学的方法上，各种使用方便法上，可能没有教职业那么灵活。

我肯定没有大势至菩萨说的好，人家就是嘴炮达人嘛，说话可以一套一套的，他让你感觉不到他在讲法。我和他毕竟是有交情，和他经常一起做事，他可以一边讲故事，让你觉得好像在哪里听过那种类

似的感觉，等事情发生的时候，你就知道他曾经都跟你说过，有那种很神奇的摄受的能力，人家教职业的人有那样的，怎么说呢，那种经验吧，已经达到那个程度。

但是我就不擅长做这个，所以说话也结巴，最多也就是说话有条理而已，谈不上说得很好。所以我转型是不太可能，做一回而已，因为人家忙着没空来做这个，我暂时替他赶个场救个场，就是这么个事。

2、在日常生活中感觉干事越专注，有种“自己在看着自己”的感觉越清晰，但是注意力好像集中不到那里，一想往那集中就有种“我感觉我现在是在集中注意力”的感觉，到不了那，那个感觉是分别心吗？

Taiguanglin：

下一个问题，日常生活中感觉干事越专注，然后就有一种观察自己的感觉，这就对了，分别心就是这么用的。从第三者视角，感觉像上帝视角，开始观察自己，这就对了，然后你要想集中注意力的话，那就又跌落到凡夫的执着心当中，所以你修到一定程度，注意力是可以起来用的，但是你要彻底沉浸到注意力的话有点累，这才是修行到一定程度的感觉，所以你觉得有这样的感应应该是很好的，说明功夫到了一定程度了。下一个问题。

无明萤火：

1、感恩师父弟子小时候被父母逼着喝过很多蛇汤，一开始是被逼的，后因为美味而逐渐接受就自愿喝了，但是从来没有吃过蛇肉。弟子从小就非常抗拒吃野生动物，然而父母强势，被迫喝过蛇类、龟类、鸟类的炖汤，我感到非常惭愧，想问问这种喝汤不吃肉的情况下，恶业的量会不会相应少点？

Taiguanglin：

无名萤火，小时候被父母逼着吃了很多肉，这种喝汤不吃肉的情况下，恶业的量会不会相应少点？那算是吧，但是不用太在意，已经过去的事就过去了，你就先是忏悔，然后如果能发愿度它们是最好的，然后是多做功德回向，放生回向。

还有心态要放好，你如果愿意承受果报的话，更容易和它们和解，这是很重要的一点，很多人出问题就是不想接受，不想承受果报，到处求人救自己。这个时候如果是真的有人干预到这种因果当中救了你，然后阻止了别人、其他众生的报复的话，他自己也得倒霉的，所以一般再来人是不会干预这种事，但是可以告诉你怎么做，其中就有一条你得有愿意承受果报这个心态，你不要老想着躲，该死就死，该疼就疼，坦然面对这种惨淡的命运，这就更容易化解了。

然后是忏悔，要有真诚的忏悔心，有些人净想做功德来抵消这个，但是心里生不起那种真诚的忏悔心，这也是一种业障，也可以看作是自己的我慢心吧，总之就不愿意升起这种忏悔心，这样的话更难化解。你既然感到非常惭愧，那肯定是有忏悔心了，然后愿意多做功德，然后发愿度它们，这样基本就可以了，过去的事就让它过去，当下开始好好修行就可以。

其实我小时候也是被我妈逼着，当然那个时候我也喜欢吃肉的，小时候都那样，牛肉、猪肉、狗肉、各种肉都爱吃，鸡肉、鸭肉什么都吃过的。所以小时候也体弱多病，因为吃肉多了，一生病我妈又给我做很多的肉，然后吃完她觉得应该是病快好了，但是实际上还埋下了更多的祸根。后来还是修行之后不吃肉了，才真的达到了身体健康的状态。

2、另外，我认识的人当中有不少人选择择日剖腹产（有的成功，

有的失败），认为择日的八字能带来他们想要的好命，请问这样择日剖腹产对小孩的命运剧本会造成影响吗？还是说这本来就是命运剧本中安排的内容？

Taiguanglin：

还有下一个问题，剖腹产选择时间八字算命……，从一些更高的控制命运的角度来看的话，这个也在他们的计划当中的，但是也有一些算命师因为给人推算出生的时间，结果就自己遭报应了，至少生病了，有这样的例子我也见过，因为他是个算命相当厉害的人，我在韩国认识的一个算命师傅，他算命非常准，准确率相当高，所以也有人找他，给孩子出生的时候算时间，然后他看过几次之后自己生了一次大病，就不再给人看剖腹产的时间了。

但是按照他的说法来说，这个也在上面的控制当中，就算算命师傅告诉了他某个时间点是最好的，但是你把人送到医院，医生有没有时间？还要不要排队？会不会出现各种意外状况？这些都是在上面的控制当中的，所以就算告诉你时间，你也未必能在那个时间准确的剖腹，能明白我的意思吧？

可以说一切都在安排当中，让你在那个时间点去剖腹，有人这么告诉你，算命师这么告诉你，估计这个也在他的命运当中的。所以说想靠这些彻底改变命运是不太可能的。

---

dk：

顶礼 Tai 师父！ 菩萨要度尽所有与他有缘的众生才能成佛，那佛已经不需要了，为什么还要出来度众生？是怜悯众生吗，但是怜悯不是情绪吗？还是愿力？愿力不属于情绪或者妄念吗？

Taiguanglin：

好了下一个问题，Dk 菩萨要度尽所有与他有缘的众生才能成佛，

那佛已经不需要了，为什么还要出来度众生？用化身度是没有果报的，所以可以这么做。

但是如果进入轮回当中和别人结缘，然后造业，以这种方式来度，他可能就需要受报，所以就看个人的意愿了。所以佛都是有普度众生的愿望的，至少度和自己有缘的人，有这个愿望一直在，带着这个愿。

这个在第二本书里专门讲了，这个世界上有两种人，一种是纯靠自己随机的妄念堕入到轮回的，一种是靠度人的大愿，从这个大愿里生的妄想来进入轮回的，因为主动下来度人的那些佛，是用大愿下来的，有了这个大愿的话，起的妄想就是以这个大愿为出发点的妄想，就是度人的妄想。

大愿和情绪不一样，也和妄想也不一样，它可以看作是一种蓄势待发的状态，比如就拿射箭来比喻，箭射出来了，它就是妄想，但是我把箭举起来，这么一直举着把弓拉满，一直举着这么一个状态维持着，这个箭还没射出来，所以没有妄想，但是呢我一直准备着，所以一起妄想就是箭射出来，肯定就是我准备好的这个妄想。

我一直想度人，所以一起妄想就是度人的妄想，所以这个世界就有两种人，一种是随机的妄想而堕入轮回的，一种是为了度人而堕入轮回的，这种度人的，也就是那种带着度人的愿望来的人。

我十年前书上讲过有一个阿弥陀佛讲的偈语，“人易度佛难化”，这里就是两种人，一种是人、凡夫，一种是为了度人而下来的佛，我们称之为佛，因为他们是以度人的愿望下来的。

还有一类就是菩萨罗汉再来之后呢，度人的过程中又造了一些计划外的业，然后回不去了，这我们也称他为佛，都是从上边下来的，这么理解吧。

那是为什么还要出来度众生？就是因为有大愿呀，而且大愿的好处是什么？它可以防止你起其他随机的妄想，你能理解这句话吗？它

可以防止你升起其他随机的妄想，你有度人的大愿的话，一旦升起妄想就是度人的妄想，你没有这个大愿的话，你升起的妄想可能是随机的妄想，这样的话一旦堕入轮回就彻底成为凡夫。

如果你是带着大愿升起的妄想，那就是以度人的目的来到人间的，所以这是一种对佛的保护机制，也是佛的一种自我保护机制，不让自己升起随机的妄想，是怜悯众生嘛，也可以这么说，因为他既是保护自己，也是度人，也是怜悯众生。而且在佛那里是没有我相的，所以我们也不能说他是自私的，为了保护自己才有了这样的愿力，也不能这么说。这个怜悯不是情绪，就是一种愿望。

好了，这个问题就说到这里，愿力不属于情绪或者妄念，对，愿力是不属于情绪，也不是妄念的。

S N Z Y L G:

Tai 师父好， 有的修内观的师兄，修到双盘入静中可以透视看到自己身体内部脏器骨骼等，是对应怎样的修行次第可以达到？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，内观看自己身体……，这个和内听听到自己的声音是一个逻辑，耳根圆通法门里有说，外动灭内动生，外边的声音消失之后，开始生起里边的声音，然后就可以听到心跳声、血液流动声这种声音。

你在眼根上用功的时候，外边的相会灭，然后开始生起里边的相，也是同样的逻辑。我们闭着眼睛坐着的时候，眼前一片漆黑，这也是外边的相。然后他会从意识层面上开始反观内在的话，就看到身体内部里边，它不是拿眼睛看的啊。

我们的耳根圆通法门也不是靠耳朵来听的，以前我在书上讲过，你得把注意力放到两个耳朵的中间里边，是用我们的阳神来听的，所

以看也是用我们的阳神来看，你有了这样正确的认知之后，义理上通透了之后，你在修的时候不是在眼睛上看，而是在你自己的心性，阳神状态，用阳神来看，这样的往里看就能看到自己的肉体，但是我是不建议以这种得到某种能力为目的去修行，这个都会走偏的。

我在书上反复的强调，佛法的修行其实以“灭”为主，你是以灭文字妄想，灭淫欲，灭注意力，以这个方向努力才行。你要想得到某种能力的，这样一翻转过来就很容易出岔子，好了下一个问题。

极乐花开：

顶礼 Tai 师父。 从事饭店服务员、外卖员之类工作，需要端酒送肉之类，只能默默念佛和地藏经忏悔回向。请问，这样的工作会被讨债索命以至于影响往生极乐吗？ 祝太师父教师节快乐，法轮常转法体安康。

Taiguanglin：

极乐花开，端酒送肉之类的工作，你说完全没有果报的话那还是错误的，还有那么一点果报，但是死的动物第一个要讨的是杀它的，第二个是吃它的，第三个是加工它的，你送肉属于加工的末端，所以谈不上有多大的果报，这并不影响你直接往生极乐世界吧。他们索命也索不到你头上来，他们得先去索杀他的，还有吃他的。对于你这个送肉的最多也就生病吧，不至于偿命这么严重，如果送肉的都偿命了，那杀他的应该怎么办呢？是不是？

所以我建议，如果任何人做的工作有和杀业相关的话，如果你不想的话，你就向佛菩萨求就可以了，你做功德，然后求佛菩萨给你更多的时间和钱，健康、时间、钱，这三个是最重要的，首先是健康，其次是时间和钱，和工作内容不相关，咱们不求工作顺利这些，什么工作上职场上有多顺利，职场上升职，这些就不要求了，没有意义，

咱们就只求时间和钱，有时间有钱就够了。

除非你是非常喜欢权力的那种人，就是喜欢坐在大老板椅上，对别人呼来喝去，喜欢享受这种感觉的人的话那另说，对于普通人来说，你就求个时间和钱就够了，然后根据你的情况，说不定佛菩萨给你安排一个和戒律不相干的正常的职业，往这个方向努力就可以了。

KAKA：

顶礼师父， 请问

1、九华山金乔觉是地藏菩萨的化身还是报身？

Taiguanglin：

KAKA，九华山金乔觉是地藏菩萨的化身，还是报身？他是报身来的。他到等觉菩萨之后应该是没有业，他完全可以成佛的。但是他偶尔会进入人间和某些人结缘，直接的业缘，然后再把他带到他的那里继续度，或者说有意识的带，引导他，然后度。所以这个佛菩萨，一般是等觉菩萨，一般佛是不太会做这种事，但是等觉菩萨有时候会故意再下来到人间某些人的身边和他结直接的缘，这是有可能的，

2、法界还有像地藏菩萨专门在地狱度众生的大菩萨吗？

Taiguanglin：

法界还有像地藏菩萨专门在地狱度地狱众生的大菩萨吗？有，很多啊，只不过地藏菩萨是发愿自己最后一个成佛，所以他会一直度，其他大部分人没有这个一直要度到所有众生都成佛的大愿。

比如说我在这里就看到有一位人，他发愿说要在这个娑婆世界最后一个成佛，要把所有娑婆世界的人全部都给度了，他发这样的愿，那肯定地狱道的人他未来也会去度吧，所以下地狱去度的菩萨还是有很多的，只不过地藏菩萨他是发愿最后一个成佛，所以我们管他叫大

愿地藏王菩萨。

邓：

师父好，烦请师父为我解答：

1、隔三差五梦到去世的非直系亲属让我给他们送饭或者烧钱，我能只放生和念《地藏经》回向他们吗，烧纸钱不方便，且容易招灵体。

Taiguanglin：

好了下一个问题，邓，隔三差五的梦到去世的非直系亲属，让我给他们送饭烧钱……，这个鬼道众生跟你要求的时候，他显现的像不一定是他真实的像。但是我觉得你和他们有缘，肯定是有缘的，所以偏偏找上你了。我们一般认知都认为是累世的亲人或者债主，肯定和你多多少少有关系的人，不一定是他显现的那个非直系亲属，所以他们的要求烧纸钱这个程度，如果你能做的话就做了。

至于会不会招灵体，我觉得不会，烧的时候你心里想着这是烧给谁的，或者最简单直接的办法就是上面写上对方的名字，你梦到谁你就写上那个名字烧了就可以了。

还有只放生和念《地藏经》回向，这个也可以的，但是人家已经提出了特别的要求，非要哪一个，你按照他的要求做了也无所谓。一般我是建议，如果是你的亲人，真的在你周围很亲近的人，如果去世之后他托梦给你，要你给他做什么，这个尽量满足，因为满足了更容易投胎，因为他释怀了。

你作为亲人不满足他的一些要求，他对你产生恨意，这个恨意就让他无法从鬼道中投胎到人道来，所以以前也讲过为什么要买墓地，因为墓地是鬼的家，对鬼来说那是个家，你给他买了他就对你释怀了，至少对你这个后人放心了，觉得你是孝顺的人，如果你连墓地都不给

他买，他就算福报已经够了，可以生到人间，但是他对你的恨意还在的话就走不出来，对你也有影响，所以一般这种要求只要不是过分的，能满足就满足，你自己做不了也可以找寺院或者找别人帮你做也可以。

他没有招灵体这一说，如果你在睡梦当中都可以拼命的念阿弥陀佛的程度的话，灵体是招不到的，你只要拼命念阿弥陀佛就可以了。

2、被压床吸阳气几十年，尝试过念哈利路亚，意念胸口画十字都没用，只有快速念阿弥陀佛才有用，这是阿弥陀佛的佛力来帮我了吗，还是说因为制心一处，阳气升起得以抵抗

Taiguanglin：

还有被鬼压床，然后拼命念阿弥陀佛才有用，那肯定是靠阿弥陀佛的加持力来化解的。如果你的身体足够强大，你的意识足够清净的话，鬼是根本靠近不了的。

3、地铁上能默念地藏经吗，会不会招来很多其他人身上的灵体，毕竟是负能量，自己能力不够

Taiguanglin：

还有地铁上默念《地藏经》可以吗？当然可以，你怎么老怕自己招别人的灵体，如果你升起了“你要度和你有缘的一切众生”的这种想法，平时也没有那么多邪念的话，你不应该怕这些，而且灵体它也是当你在念《地藏经》的时候，那些善意的灵体愿意听你的，那些鬼道众生愿意听《地藏经》，这些他们不会伤害你的。

而念《地藏经》的话，那些有恶念的打算伤害你的就靠近不了，所以就算有东西来听，那些灵体来听，也不是对你产生坏影响的那些。

4、如何理解"地狱门前僧道多"这句话，网上说信西方教，死后

去不了，地府不收，是否危言耸听。

Taiguanglin：

第四个问题，如何理解地狱门前僧道多这句话？这个问题我以前也回答过了，因为僧道有的是不修行的，那算是一种骗取众生供养的。有些人是花钱买了件衣服，就假装出家人，也不按出家的规矩去过集体生活，这样的骗子也有。

然后一些是修到一定境界之后，他没有普度众生的大愿，也没有出离心这些，连出离心都没有，没有大愿的情况下就会修行境界越高，越容易生起我慢心，然后觉得自己很了不起，然后我慢心到一定程度就开始攻击其他修行人，这样万一攻击到什么再来人或者是传播正法的人，哪怕是凡夫，攻击一些传播正法的人的话，可能就地狱门前了。

所以我劝大家不要做破邪立正的事儿，因为书上也说了破邪立正的事儿都是大愿再来的菩萨们，以长官啊帝王啊这些有权势的人，以这种身份投胎到人间，然后由他们来做，书上是这么说的，所以凡夫就不要做那些事儿，我说的地狱门前僧道多这个答案你能理解了吧？

然后网上说信西方教死后去不了，去不了哪里啊？地府不收啊，西方教也是按照轮回的规则来的，该下去就得下去。西方教是不戒肉的，所以理论上上不去的，根本上不去，天界他是去不了的。

不知道怎么办了：

师父，我配偶一直非常反感我学佛，我都是尽可能避着练，昨夜配偶突然发难，我为了尽可能不离婚结善缘，答应以后不修了，但是底线是还是吃素，配偶不同意，到凌晨四点，配偶突然睡醒暴跳，撕扯中把《地藏经》怒扔楼下，连存了几张佛像的电脑都被生生掰断，感觉就像发狂的野兽，我下楼捡经，没想到配偶还跟下楼把两本《地藏经》全撕了，由于力量悬殊，实在无力阻止，想问师父：

1、把书撕了这个事情我会有果报吗，毕竟是因我修行而起

2、师父说尽量不要结恶缘，如果后续对方没有强烈要求离婚，还要再继续忍着吗，这段业会影响到此世修性吗，我目前看不到能化解的可能性，对方是非常仇视的态度，我一直都是隐忍和在道歉，没有回怼 顶礼师父!!!

Taiguanglin：

好了，下一个问题。不知道怎么办，配偶撕了《地藏经》，会有果报吗？和你没关系，是人家撕的，你没有果报，但是这个恶缘怎么化解？如果他一直阻止你修行的话，他至少阻止不了你心里念佛吧，你就心里一直念地藏菩萨就够了，因为我也见过，在别的法师的讲法中也看过一些案例，就是配偶一直反对，他就心里狂念，平时就做个正常人，心里一直默念地藏菩萨。

然后有机会的时候去做点功德，放生、助印佛经这些事儿有机会就做，心里一直念着，然后求地藏菩萨帮解决这个缘分，该断就断，该离就离，或者能改变他，你心里可以求地藏菩萨帮你改变他，有这个愿望是好的，但是你就交给地藏菩萨，让他以最好的方式来解决这个事儿，可能需要一些时间，不要着急，慢慢来，你就心里一直默念就行了，心里一直默念，不要过多的刺激人家。

好了，下一个问题。

依一：

顶礼师父！如何理解神识和自性的关系？感恩师父！

Taiguanglin：

依一，如何理解神识和自性的关系？神识在咱们佛教里是叫意识，意识和自性，自性是底层，意识中的最底层的根本意识。而上面的我们所说的意识，是长出来的分别心和执着，最多也是这个程度。

如果从物理层面上讲，就是阳神，阳神是有实体物质的，有发光的那个阳神，就是光子它们组合成的，所以你说的是阳神还是意识，你自己理解吧。

但是这一切都是在自性这个最底层意识上长出来的妄想分别执着，又合和而成的，它们本来是不存在的，所以我们修行就是把这些不存在的都给灭掉，回到意识当中，自性当中没有一切妄想分别执着的状态，往这个方向努力的修行就是。

好了下一个问题。

果慧：

顶礼 Tai 师父 一边双盘一边吃肉会一直痛，但是家里人炒肉之后虽然用洗洁精刷锅，但可能也没刷太干净，会有一些肉的油残留，那这种锅我用来炒素菜吃了打坐会有影响吗？是否需要自己单独用一个锅呢？

Taiguanglin：

果慧，这倒无所谓，肉边菜尽量少吃，能不吃就不吃，因为这个荤油还是多多少少有点影响，但是你说连锅都不用，你要这么洁癖的话，你都没法出门吃任何东西了，外边做的饭菜除了专门的素食餐厅之外，都是锅是通用的，你怎么办？在家里也是，所以你不用过多的纠结于这些细节，你就正常打坐磕头念佛就可以了。

你打坐现在能坐多长时间，你是坐到八个小时，十个小时，哪怕一点点的荤油的渣渣都影响到你疼的那个程度吗？不是吧，应该没到那个境界吧。一般你吃个肉边菜也好，尽量少吃，或者不吃，正常的一个锅里做出来的饭，多多少少稍微吃那么一点肉边菜不影响你打坐两个小时左右，这是肯定的，哪怕你偶尔吃个鸡蛋，也不影响你打坐到两个小时，到这个程度是没有问题的，再往上到四个小时的话就得

戒鸡蛋，但是也不需要完全连肉边菜一点都不吃啊，偶尔吃那么一点点是没有关系的。至于锅更不用在意了，你就正常的修行就可以。

净恩：

师父我们几个师兄想在今年中秋节为一些革命烈士跟缉毒英雄供灯。这么做会不会帮到他们？他们会得到什么好处

Taiguanglin：

净恩啊。中秋节为革命烈士和缉毒英雄供灯，可以啊。应该是能帮到他们的吧，有功德吧，有功德就可以回向给他们，对他们有帮助的。赞叹你的这种想法。

精进小火龙：

顶礼 Tai 师父，为什么说自杀不能往生极乐世界呢

Taiguanglin：

精进小火龙，为什么自杀不能往生极乐世界？因为自杀的话业还没有消完，这辈子的业该承受的还没承受完，至少把这一生的业消完了再谈往生吧。

如果业还没消完，消完之前就死的话，工作人员也不会来接的，不光是去不了极乐世界，连这个世界地府的工作人员都不来接。因为在他们的工作日志上写好你是某年某月某日死的，但是你提前死了，不在人家工作安排上，他们就不来接，你就在死的地方一直徘徊。

除非遇到修为很高的人超度你，把那些工作人员引来，把你带走，之前你就没有办法离开，所以说自杀的鬼会去找替死鬼，然后抢人家的投胎名额，自己去投胎。

所以说自杀是没有任何益处，对自己也好，对他人也好，因为人活在世上，怎么说也多多少少和周围人有点关系，你死了肯定会有那

么一些人是会伤心的，除非你是彻头彻尾的就是单身，没有任何人认识你。有可能吗？所以为了亲人着想，还是为自己着想，还是不要自杀，这个世界再怎么说也没坏到自杀的程度吧。

上天安排的最大：

顶礼师父祈请大慈悲开示 善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，这个“时候”由什么人来定，一定会来吗？这个“时候”是个推演的固定值还是因缘际会的随机值？ 举头三尺有神明，这个头上三尺都有那些神明，细思的话好像没什么隐私看光了。

Taiguanglin：

还有下个问题，上天安排的最大，你是没看过第二本书吧，善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，这个时候由什么人来定？这个是由编剧菩萨来定。一定会来吗？一定会。看他什么时候给你写到命运里，它就会来。所以这个下边的推演的固定值还是因缘际会随机值？这个就不存在了，因为是人家给你写的命运。

那么举头三尺有神明，不需要举头，因为佛菩萨的意识遍虚空，法身遍虚空，所以你不需要举头，他就在，佛菩萨的意识就在我们身边，我现在说话他们也知道，你这样问他们也知道，你的任何一个想法他都知道，而且你的任何感受他也都知道，可以说自性重叠在一起，这一点你去好好看吧，你去好好看第二本书，你是新人吧，先把这两本书《坐禅一》和《坐禅二》都看一遍，对佛法有个大的框架，好吧。

妙啊：

顶礼 Tai 师父 我妈妈想问问您两个问题：

1、我妈妈生完我之后她没坐月子就开始提水干活洗尿布导致腰疼背疼，由于我晚上不睡觉导致她几乎天天晚上失眠，后来搬到一个

潮湿的房子里居住我妈一个星期没合眼睡不着，还感觉有很多蚂蚁从内脏爬到腋下再到胳膊肘，从此以后她的胳膊就不能受风寒一冷就难受，再后来发展成她整个人都不能受冷怕风怕潮怕冷，不然她就肌肉疼骨头疼整个人都不舒服，也是由于我妈这些月子病天天难以入睡变得抵抗力差现在又得了一堆其他病（我妈生完我后就堕了两次胎，不知道这些病是月子病还是和堕胎有关系，我让我妈现在每天读一遍《地藏经》，对着水读四十八遍大悲咒再喝掉，偶尔放生一下，不知道这样能不能让她健康点）我妈想问问您，这些都是她的业障病吗？还需要做点什么才能让身体健康呢？

Taiguanglin：

妙啊，关于你母亲的事，我已经反复的在说，一个是发愿，然后戒行、善行、修行，这些都做了。然后修行方面像你母亲这个状态应该多多少少每天磕点头，让身体发热出点汗，这样能祛湿，这个是有必要的，不要一天天坐着或者躺着一点都不动不出汗，这样身体好不了，要每天坚持磕几个头，普通的头，一天五十个开始，也不需要一开始就磕大头，就普通的五十个，一百个这样慢慢增加，出点汗，然后再坚持念佛念咒放生，做这些就可以了，这些长期的病都是业障病，不是一天两天就能治好的，要坚持做，坚持三五年这样，每天坚持。

对了，你母亲怎么堕胎两次，如果你有条件的话，可以去寺院立个牌位。然后请师父们、和尚们给做个超度，因为这个也是有影响的。还有发愿之前还要有忏悔的心，一切业障都是从忏悔开始，有了忏悔就更容易消，然后再发愿度对方，然后做功德回向。

2、我外婆去年年底去世了，我妈给我外婆读了很多很多遍《地藏经》但是一直不知道我奶有没有投胎，我让我妈常念地藏王菩萨名号问问地藏王菩萨，我妈说她经也在念，佛像也在描，也向地藏王菩

萨问了，但是还是没有梦见我外婆有没有投胎，我妈就想问问您这是怎么回事呢？是读经的遍数还不够吗？ 感谢师父

Taiguanglin：

然后就看看外婆的问题，去年年底到现在才不到一年，我父亲去世之后也是我做了一年功德，他才进入轮回重新做人的。一年之前刚去世的时候，我也给他买了墓地，然后他应该是在下边待着去学习，因为在上边有人做了功德，然后天天念经回向他，就可以在下边世界里去学习，如果不做功德的话，他就学不了，学了他就更容易放下人世间的一些执念，然后就更容易投胎了。

所以你外婆这个事，该做的还是继续做。外婆如果没有直接托梦来要求你什么的话，你就正常的做就可以了，你不用管，来不来感应不需要，直接先做个三年，你就这么想就可以了，一年到三年是有必要的，除非是四十九天内就直接投胎到人间了，这就不需要了，但是一旦过了四十九天都没有明确的感应让你知道的话，那就大概率已经在下边了，那就起码做一年到三年为止先，做这么长时间，做功德回向，念《地藏经》回向，先做吧。

还有你只要做了，他就不会给你找麻烦，因为鬼道众生很容易给人间的亲人找麻烦。按照他们的理解是有需求来向你要，也有可能是想帮助人，但是反而是帮倒忙，这种情况很多的。

净恩：

我从结缘到师父才开始磕头加打坐。师父吃食堂的菜是猪油做得。对打坐有影响吗？肉早就不吃了

Taiguanglin：

好了，下一个问题，净恩，吃猪油做的菜，一般打坐一两个小时不受太大的影响，你先坚持坐，然后向佛菩萨求个好的环境，当然是

先做功德，你一边正常修行，平时多做点功德，然后向佛菩萨求个好一点的环境，不需要吃肉的环境，这么心里求着就可以了，当下就不要太纠结，吃一点猪油没有关系，不那么影响，在一个小时到两个小时之间是不太受影响的。

除非你把猪油当饭来吃，这也是不可能吧，可能一天就吃那么一点点吧，这样的话没什么太大影响。好吧，不要把这种细节的问题全放在心上，人要往前看。

你越是纠结的话，会对自己的修行有影响，你觉得我因为吃了猪油打坐不行，一旦有了这样的念头的话，你打坐真的不行，所以先把这些细节放下，然后坚持修行，坚持打坐，两个小时内是没有问题的，努力，加油。

铠茵：

Tai 师父好，我前几天身体不舒服，有人说看到我身上有生病的灵，建议我念药师咒不要念大悲咒，念药师咒后身体果然轻松不少，她认为大悲咒都是高僧们超度的时候念的，能量不足的时候不要念大悲咒，但是大悲咒有很多功效，我又想念，所以想请问师父我能不能念大悲咒，或者我念药师咒除了祛病以外 能不能驱除邪魔外道，药师咒有没有大悲咒那么强的功效呢？谢谢师父

Taiguanglin：

铠茵，药师咒和大悲咒，我认为没有什么太大区别，对于祛病强身都一样的效果，你更喜欢谁，你就念谁。但是有些人觉得他念这个咒更有效，有些人觉得念那个咒更有效，因为咒和人也是多多少少有缘，你和某个菩萨有缘，那就修某个菩萨的咒，这就可以了。

所以你觉得念药师咒对你有帮助、更有效果，你就念药师咒就够了。我们也不需要同时念好几个咒，不过你觉得大悲咒又想念了，你

每天坚持念几遍，然后大部分时间念药师咒这就可以了，不要在咒上过多的纠结，因为咒从修行方面来看的话，它就是灭文字妄想的最底层的修行。

如果从功效上看，它的确有祛病健身的效果，还有驱除邪魔外道的效果，但是驱除邪魔外道的前提是你不要用恶念来念这个咒，你就想着但凡听到你念咒的众生们都会得到利益，以这种观念，这种心态来念就可以了。

你不要想着你要让冤亲债主们赶紧离开你，然后下地狱去，你的仇人去倒霉这些念头，有这样不好的发心的话，咒的效果不太好，反而会引来这些不好的众生，好吧。

空空无我：

1、佛经里佛经常说要知恩报恩,我们凡夫有人我分别,那么 A 对 B 的付出,A 意识里就会认为是 A 对 B 的付出,所以 B 就要报恩还债,这样理解对吗？佛菩萨没有了人我分别,那么对于他们之间的付出需要报恩还债吗？假如别人对我有恩但又没办法直接报恩还债,那么我能用给别人做功德的办法报恩还债吗？

Taiguanglin：

空空无我，在凡夫之间付出之后算是一种施恩，但是他认为他是付出的，不是那种不求回报的进行布施，那样的话就算是一种债，对于 B 来说应该算是债，所以需要还。

如果 A 是不求回报的进行布施，理论上、客观的大环境上，B 未来还是会还 A 的恩，但是因为 A 是不求回报的进行布施的，所以 B 不一定是按照同样的方式来还，而且在时间尺度上，也可以未来很长时间慢慢还，这个都可以，而且也没有那种强迫的，必须以某种方式还的要求，只是未来会还而已。

所以任何的付出最终都会有果报的，最后都会回来的，任何的付出，不管你是求回报的付出，还是不求回报的付出，甚至彻底是菩萨的那种无相的布施，最终都会回来的，这种转转圈圈之后，最后都会回到自己身上的。所以不去管这些，完全不去想的话，反而福报更大。

还有佛菩萨没有人我分别，那么对于他们之间的付出需要报恩还债吗？菩萨在法身地上，没有什么付出不付出的概念，法身地谁都不需要什么东西，人人都过得很清静很干净，那里没有什么需求，所以也不需要别人做出付出这个事儿。

如果两个菩萨一起投胎到人间，相互帮忙了，那也算是成为业，也是要还的，到了人间，带着报身在人间，两个人一起做事的时候，有了相互之间帮助的话，那样的话也算是业，需要还的。

空空无我，假如别人对我有恩，但又没办法直接报恩还债。是你现在没有办法直接报恩还债，是这个意思吧？那么我能用给别人做功德的办法，报恩还债吗？就是做功德，然后回向给他，是这个意思吧？这个回向给他，和别人对你恩是不一样的事儿，具体看别人对你恩是什么样的恩，是救命之恩，还是舍财了，还是给你饭吃了，还是教育你了，教你什么东西了，知识了，还有技术了，这些不同的事情，那后面的果报你要还的方式也是和它相应的。

人家用钱帮了你，你拿了人家钱，未来你得还钱，人家教了你就是未来你有可能要教他一些什么，以这样的方式。做功德，这个会让对方过得更好，给对方带来一些福报，这个是功德的回向，可以算是一种报恩，但是和纯粹的报恩还是有点区别的，所以你未来还是会还的。你是怎么受到帮助，怎么受了恩，那就以相应的方法，以相应的方式，同样的方式要还回去。

2、另外对于现在直播打赏，对于收礼物的人是不是以后也得还

债？

Taiguanglin：

然后下一个问题，另外对于现在直播打赏，对于收礼物的人是不是以后也得还债？直播打赏那是一种交易吧，人家直播，给你提供了某些娱乐、情绪价值，你也得到了好处，你才直播打赏的，你打赏的是直播的播主吧，你不是无缘无故给他吧。

当然我看 B 站上也有一些播主，纯粹的来求打赏，什么马上要断药了，生病了，马上不行了，希望好人帮个忙。这种事应该是未来因缘成熟的时候，会以同样的方式还回去的。至于那些提供了某些价值，不管是内容上的价值，还是娱乐上的价值，反正提供价值之后你觉得开心了，有益了，所以打赏的，这个算是一种交易，已经算是还了，所以未来会怎么样就不好说，至少不能算作一种债来看，所以不能用还债来说吧，但是对我来说，我的消费观是尽量多给别人一些钱的，我是不怕被人坑的。

所以我把消费作为一种布施来看的，因为我消费完了，至少别人多多少少赚了点钱，哪怕是别人坑我的，那也算是我当做布施来做，我是这么消费的。

有些人就对这个非常纠结，我不能被人坑一点点，我的建议是你不要想那么多，该布施就布施，把消费当作布施来做，而且最好是痛痛快快的，不要给别人找麻烦，别人给了你坏东西，你一定要去跟他讨个公道。

一般的小的商品就算了，我是这么认为的，因为未来哪一天你开始做生意了，你希望你的客人都是那么斤斤计较给你找麻烦的人吗？如果不是的话，你就痛痛快快的消费，被人坑了也无所谓，未来你做生意了你要做大了，你也会遇到像你一样都是大大方方的客人们，都是善缘，这样算是符合因果的。所以你问的直播打赏它不是还债的问

题，是一种交易。

师父说：好了，这到这里微信的问题回答完了。下面开始回答贴吧的问题

释慈伟：2024-09-11 19：46

顶礼师父！

听了您对众弟子的开示，您的慈悲和境界让弟子难掩泪水！您今天的开示说到金融这一块我是认同的，但是偏偏弟子这几年炒股赔了所有积蓄还欠了外债，现在做期货刚刚有点眉目了，想着慢慢把债还了！期货这种对赌的一个人赚钱就有一个人亏钱，这种要受果报吗？如果我是要把亏得钱赚回来，那是不是就不用承担因果了？弟子也不想靠这个赚钱，实在是没有别的办法了，打工赚的钱不多，又不能让母亲知道，我是单亲家庭也不打算结婚了，只想安稳修行，感恩师父开示

Taiguanglin：

释慈伟，第一百五十七楼，炒股赔了所有钱，还欠了外债，现在想做点儿期货赚点儿钱……，你可以向佛菩萨求，你就向观音菩萨求，说你现在是这种情况，你希望菩萨帮你，给你点钱，把债给还了，然后以后好好修行。

前提是你得先做功德，你现在欠着外债，还能做功德吗？就看这个了，哪怕收入少一点，哪怕稍微拿出那么一点点，一个月拿个几十块钱也行，去放生，坚持做，每个月坚持放生至少两次，初一十五放个十几块钱也行，二十块钱也行，就一顿饭钱的放生也行，要坚持住，三年五年坚持下来，财运必然会好转的。

你什么都不做，只想拿好处，这个有点难，而且你做炒股赔钱，

那也应该是你命里该经历的业报。所以从现在开始，你该做好事就做好事，求功德，做功德，然后再向佛菩萨求。

至于期货，试图拿这个一下子赚大钱，你还是把希望寄托在佛菩萨身上，而不是在期货上，说不定菩萨会以其他某种方式来教你怎么赚钱，至于期货你就暂时先做着，那也没有别的什么办法了，那就先暂时做着。但是不要把它当做长期的赚钱方式来想就可以了。

太师父的小粉丝：2024-09-11 18：39

Tai 师父好，弟子想了很久不明白：

1、佛经中说到念经念咒有龙天护法追随保佑。可是天人又不是佛菩萨意识遍虚空，他们在另一个世界是如何保佑你的呢，他们是意识能和你链接，比如有冤亲债主骚扰你他们用意识影响（但须弥山在空间上又是不重叠的），还是真的到人间呢？他们每天没有自己要做的事就为了我们服务？比如一个龙王，如何分身？是说有鬼王有很多手下，跟着不同的人；还是说是时间快慢不一样，他们一天等于人间一百年，所以他们只用抽很短的时间就能够来保佑我们？那《地藏经》说十斋日念经，是说四天王刚好那个时间段巡行，看到你念就高兴？

Taiguanglin：

太师父的小粉丝，龙天护法怎么保护人？这个护法，为什么称他们护法？因为他们发愿要护持修行的人，他们有这个愿，所以才称之为护法，也做护法的事。

具体怎么做呢？虽然他们意识不是遍法界、遍虚空的程度，但是对于我们来说，还是可以做到遍虚空的。对于地球来说，以前讲过光是四天王，他的肉身如果像人那么大的话，这个地球就像一个乒乓球那么大，在他的世界里是这么大的比例。

所以四天王的境界里，他可以做到帮助人间的人，而且时间尺度

也不一样，更高层的天人是一种阳神状态，阳神状态存在的话，它的阳神是可以整个覆盖，我们这个人间所处的整个宇宙它都可以覆盖的。

我们这个人间所处的宇宙，在他那里说不定也就是一个小球那么大，不是地球，是整个人间所处的这个宇宙吧。如果更高级的天人的话，他的意识完全可以覆盖整个须弥山，和下边四天王所管辖的整个世界，全部可以覆盖掉。

所以他们是有办法可以帮助的，只要你是正常修行人，你的心念和他们是连接在一起的，因为他的意识也是覆盖我们的地球的，所以也可以得到他们的帮助。

还有你是地藏十斋日念经，所以说四天王刚好那个时间段巡行时看到你修行高兴……，因为四天王也发愿要护持修行人嘛，所以也会提供帮助，不管是不是十斋日都会提供帮助，但是《地藏经》上说十斋日，因为来巡视的这些人比四天王级别要低得多。

我以前讲过编辑菩萨写命运的时候，还有下边儿的剧务，专门负责观察有没有按照剧本走的那些人，有收集情报的人，也有这样的人，他们负责观察，他们这个级别上也有巡视的人，所以刚好那天巡视的时候，你念经或者修行的话功德更大，得到的利益更大，是这么说的。

2、打坐观想阿弥陀佛在面前站着，也就是注意力在眉心往外处（身体外），那这样久了会导致漏气或头疼么？

还是说可以注意力放哪都行，观身上也行，观二十分钟就换换？但那样是不是又专注得不够久了？还是说打通前都无所谓？“注意力胡乱放到外边的话 ，很有可能就打通了某个窍穴，然后开始漏气，这是要注意的。”“而且从修罗的眼中看的话 ，顶轮开的人是可以直接冲进去的”-----打通任督二脉的话不是三脉七轮都是打开的么？

您说不能观极乐世界的物，因为是疑情，可《观经》也讲了观极

乐世界落日观什么的。是因为高级禅定那里过不去吗？

Taiguanglin：

第二个问题，打坐观想阿弥陀佛站在你面前，你把观想和把注意力放哪里混淆了，注意力放到外边儿和观想阿弥陀佛站在那里是不一样的，你闭着眼睛想象阿弥陀佛在你面前，然后画个画，这个时候注意力是在你脑子里的，不是在外边的，你睁着眼睛看着外边，然后专注的看某一处，这个时候是注意力在外边了，你先把这个弄清楚再说。

你打坐的时候，就闭着眼睛想象阿弥陀佛站在你面前，你就脑子里画个画，这个时候都是在你脑子里运作的，这个画也是在你脑子里的，虽然你想象它在你身体面前，但是它还是在你脑子里画的画，它没有蹦出你的脑子外，所以注意力还是在你脑子里的，所以这个观法它也不能很用力的提，很用力的提的话，注意力太用力了，会脑子充血，所以就轻轻地提，轻轻的、细微的注意力画画，而且也不需要画得非常仔细，你可以大概画个轮廓就行。

3、您说打坐不能出声念佛因为漏气，但熬腿时可以看手机。可以熬腿看手机的原理是什么？六根没关闭散乱的为什么也能通气脉？谢谢师父！

Taiguanglin：

还有下个问题，注意力的问题，下边你问的就不回答了，因为我已经说了。然后从修罗的眼中看的话，顶轮开的人是可以直接冲进去的，这个打通和打开你又开始混淆，打通是一个穴开了，气可以顺利的通过往下走，这叫打通。窍开是窍穴开了，是气不能通的情况下在那里极度集聚，比如说顶轮，气聚到百会穴这里，它始终开不了，没有打通，就没有往人中喉咙往下走，而是在那里一直聚着聚着聚到一定程度，就会把这个往上打开、撬开，就像车开天窗一样往上撬开，

然后气会就开始漏。

然后这样一开的话，修罗的眼中看这个人是门户大开的人，他就会冲进来了。所以在脑子里充气的时候，你就开始观想膻中或者丹田，你这样想哪个地方，把气往下引下来，这样就可以了。

很多人修行修什么阳神出窍嘛，实际上他修的是阴神出窍，你用注意力往脑子里顶，然后试图用注意力飞出去的话，这个注意力就变成了阴神，他阴神的状态飞出去的。所以一但用这种方式打开的话，有可能会招来修罗的。

还有下边儿一个问题，不能观极乐世界的，您说不能观极乐世界，因为是疑情可《观经》......好像我没有说过这样的话吧。我好像说过《观经》里有好多种观法，但是我们修的是阿弥陀佛的法门，既然是最后一个是观想阿弥陀佛的话，那我们就跳过前面的直接去观想阿弥陀佛，然后思佛，这样就可以了。我记得我说的内容是这样的，并没有说你不要去观想极乐世界的某个物。

那么《观经》也讲了观极乐世界落日观什么的，是因为高级禅定那里过不去吗？我都没有办法理解你这个过不去吗是什么意思？因为高级禅定那里过不去吗？观想脑子里画画，脑子里画画，这种方式都针对的是眼根境界。

所以这是个进入二禅的方式，而且也不能纯粹的进入安住于二禅，因为你在脑子里画画的话，眼识还在运作，眼根思考还在用，那么你就不能把眼根思考、眼根境界彻底熄灭，那就不能进入安住于二禅，只能是 1.5 禅吧，只有到了专注于参思情疑情的时候，你上三根也会彻底熄灭，暂时熄灭也好，彻底熄灭也好，只要它能灭，那就可以进入安住于二禅了。

然后你说打坐不能出声念佛因为漏气大，熬腿时可以看手机的原理是什么？熬腿时看手机的原理是什么，就是注意力移开，你腿疼吗，

腿疼的很疼，那就看点别的东西，不要老想着腿疼，把注意力移到别处，稍微就不那么疼了呗。

六根没有关闭，散乱的，为什么也能通气脉？没关闭，散乱的，通气脉和六根是不相关的，最多和六根中的身根相关，维持这种双盘的姿势，它是让气正常的、有序的运转的姿势。在这个姿势下维持足够长时间的话，气会回到原来的正常运转上，所以会打通气脉的。

这和注意力散乱没什么关系，你只要维持这种状态两个小时，哪怕注意力再散乱，你打坐的时候坚持两个小时气还是会有所运转，虽然这个（和）没有注意力的状态相比还是差一些，但是对于正常的凡夫，没有修行的普通人来说，你只要坚持双盘两个小时的话，注意力放到哪里都无所谓，气还是会慢慢的会往这个方向走的，只不过两个小时以后你还这么搞的话，就会注意力一会儿放那儿，一会儿放这儿，这样会开始出问题。

两个小时以内还是可以的，所以看看手机也无所谓，你先把这个腿熬开了，能两个小时你就双盘坐着，能坚持看两个小时手机那也不错了已经是。

无畏 236： 2024-09-11 16：51

Tai 师父吉祥，身体二次升级电流充电的顺序，也是从腰部开始，沿着督脉和任脉的大穴依次升级吗？

还是会在全身任何部位无顺序的，哪里需要升级就串到哪里酥酥麻麻一段时间，升级完了再随意串到另一个位置继续？

Taiguanglin：

下一个问题，无畏 236，身体第二升级也是从腰开始的，然后肾脏开始感觉不一样，有种感觉，算是充电的感觉也好，什么感觉也好，总之它肯定有感觉的，正常状态不一样，然后感觉会聚集到腰椎上，

然后开始往上爬，顺着脊椎往上爬，到头顶再下来，通过会阴再回到腰上，这样就算打通了。

它就走这个中脉，就走这个圈，它不是到处乱窜的，它就走这个圈，还有两侧走八字的这个地方它也会转，但是感觉并不明显，有些人是没有感觉的，走八字的脉，腿到胳膊的脉是没有感觉，有些人有，所以这个感觉就不好说，但是走中脉的感觉几乎是人人都有。

除非是你天生就通的，从小开始打坐，本来就通的状态下，从小开始打坐的话，你可能就没有这种感觉，但是小时候没有修行，到了长大基本都堵了，再修行打通的话都有感觉的。

回忆助攻：2024-09-11 16：50

顶礼 Tai 师：

1、您说过精气神的气可以增加耐力，那“神”在身体上体现为“注意力可以长时间集中，不嗜睡，内心偏向安定的感觉吗？

Taiguanglin：

下一个问题，回忆助攻，精气神当中的气可以增加耐力，那么神对应的是什么？你说的注意力可以长时间集中和后面的内心偏向安定，这个是对应神的，而不瞌睡是对应气的，身体气足能量充满的话，睡眠就会减少是吧？至于注意力长时间集中，这个都已经是意识层面上的，修行到了那个程度，还有内心偏向安定，也就是情绪，不好的情绪明显减少了。

这已经相对于神，这个“神”我们可以理解为，在道家那边都是以阳神来理解的。佛法上也是到了阳神层面的修行，气充满的时候，身体基本没什么毛病了，然后就开始练习阳神。说是阳神，其实就是意识层面上，阳神也是物质的，它也是身体，它也是某种更高级的身体，但是我们修行就不是为了练阳神让阳神变得怎么样，而是在意识

层面上让注意力减少，让情绪减少，往这个方向努力的。

2、善业可以根据发愿来选择果报吗？比如智慧第一的舍利弗，过去世曾向证果的兄长供养饮食、白毡、刀子及针，发愿智慧未来像刀和针一样猛利。

Taiguanglin：

下一个问题，善业也可以根据发愿来选择果报吗？比如智慧第一的舍利佛，过去是向证果的兄长供养饮食、白毡、刀子及针，发愿智慧未来像刀和针一样猛利。这个可以的，智慧是和佛法相关的，也就是功德上，做功德，你往这个方向努力也可以的。

果报实际上不是果报，而是愿力。这个愿就是以你的善业善报基础来做的。我先有大愿，我未来要做个什么事儿，然后再做好事的话，只要这个做好事的功德积攒到一定程度，你这个大愿，你未来要做的什么事儿，大概率能够实现。

比如说我未来要当皇帝，当皇帝之后怎么造福人民，有这样的发愿之后再做好事，但是你好好想想你做什么事儿，你才能带来当皇帝的果报。有这样的事儿吗？这世界上还有这样一对一对应的果报吗？你先给别人当臣子，当臣子当好了，然后就可以当皇帝，是这样吗？也不是吧？这么多人当臣子，真正当皇帝的人只有那么少数的人，不能以这样一一对应来算果报，这个时候，愿是愿，果报是果报，所以这个愿根据你的果报的量，善业、功德、福德的量，最后看看能不能实现，以这个方向努力的。

所以追求智慧如何如何，也是在佛前做功德的时候，你有这个方向、有这个愿的话可以求，你可以求阿难的那种多闻强记，你也可以求个神通，理论上是都可以求，你只要在佛法上做的功德足够多的话，你求的这些只要是以普度众生为目的的，求这些能力都是可以的，理

论上都能实现。

Kiv321：2024-09-11 16：17

师父可能我表达有误，我的意思是问：比如有两个人，同时往生到了下品中生，他们从中生到上生之间的时间是一样的吗？

Taiguanglin：

下一个问题，Kiv321，比如有两个人同时往生到了下品中生，他们从中生到上生的时间是一样的吗？肯定不一样，人人都不一样，每个人愿意待的时间，他自己的愿力也好，他自己的执着消灭的程度也好，都不一样，怎么可能是完全一样，完全一样这个世界就只有一个人了是吧？不可能有这么多人。

虔诚的行者：2024-09-11 15：21

顶礼 Tai 师，

请教个闭关修行的问题。尝试过连续几天在家闭关专修不出门，反而产生一些不好的情绪。效果不如每天固定时间出门，在大自然中呼吸呼吸新鲜空气，晒晒太阳，散散步，几个小时后再回家继续修，目前感觉这样效果更好。现在不适合闭关修，是否因为现在水平差的比较多，达不到闭关修行的程度？还是人每天都需要接触大自然的新鲜空气，阳光，出门散散步看看风景花草，身体获取到大自然的能量，对身心修行才会更好？

Taiguanglin：

虔诚的行者，闭关一段时间之后开始不好的情绪，因为你的修为没到那个程度，所以佛在《四十二章经》说了，我现在讲《四十二章经》，上面有一段就是专门拿弹琴来比喻，琴弦太紧了就崩了就没有声音了，琴弦太松了它也没有声音，要适当的就是每天坚持到你不能

再坚持的时候就该休息，该出去，该干嘛，然后第二天再来，或者晚上再来，一天两坐，早晨来，然后坚持不了就晚上再来一次，这样就可以了。

你真的以为什么人都可以，一坐就是八个小时十个小时，在一个地方坚持，那不可能的，没有一下子就那么来的，到了一定程度就会开始起烦躁的情绪。如果你强压下去，熬过那一段，然后再继续坐下去，理论上是可行的，也有这样的人，这种拼命的，像万行上师，他闭关的时候，身体的哪里感觉出了问题，但是他强忍着硬闯过去，人家有那个愿力也有那个决心。

但是在意识层面上，情绪上开始烦躁起来，无法忍住的时候，你最好还是该歇一歇，憋得太久有可能就会发生不好的事情，然后就被别人看作是走火入魔，有这种情况。所以和你每天都需要亲近一下大自然、新鲜空气阳光这个不相关的，有些地方根本就没有新鲜空气、阳光，照样有人修行。

Tai 美好：2024-09-11 12：40

师父好，现在农村办白喜事，去悼念要吃个流水席，有酒有肉的，这样是不是增加去世亲人的业？还增加了往生善道的难度？想撑场面在世亲人有的还会请歌舞团，跳的那个类似艳舞，有点无语。像这种风俗习惯怎样破除而又不得罪亲人？如果在世亲人做了这些不好的事，还有啥挽救的办法吗？

Taiguanglin：

Tai 美好，的确是做白喜事，然后请人来吃喝，喝酒、吃肉，对过世的人是有一定影响的，的确会，《地藏经》里都解释了，我就不重复了，这就是对过世的人有不好的影响，这是肯定的。

那么像这种风俗习惯怎样破除，而又不得罪亲人？你就不要做这

种事了。你自己好好管好自己，好好修自己的，不要想着，你别说破除这种习俗，哪怕你想改变一个人都很难，前面就回答一个人，她的丈夫反对她修行，撕毁佛经什么的，她应该怎么办？这种事儿都很困难，你还想着去破除习俗，这是不是想的太多了？

你就管好你自己，好好修行，每天坚持打坐、磕头、念佛，有大愿就可以了，不要试着去碰风俗习惯这些问题。这种问题真的是到了领导人那个程度，他写个公文下来，以后全国范围内不许放鞭炮、不许烧纸，虽然人会有反弹的地方，但是他用权力强压下去，还多多少少有点可能性。你一个平头老百姓，普通人，你要破除什么习俗，你不被人打死就不错了。

不得罪亲人，你不做这种事就不会得罪亲人，每个人的因果自己了，不需要去参与这事儿。如果是你非常亲近的人，你可以循循善诱的引导，比如说你家里人去世了，你不想搞流水席，这个可以，你这样反正别人也做不了主，你自己能做主的时候，你说不搞流水席或者有个素食的流水席，现在网上能找到那些到全国各地做寿宴的素食团队，厨师团队，也可以请这些人来做，这样算是功德一件，也算是推广了素食，这是好事。但是别人的事就不要管了，你就做好自己的事。

已经做了有什么挽救的方法，前面反复的说到忏悔，发愿，放生，布施，总之做功德回向给他，然后发愿、忏悔，用这个办法来做。

精思云居：2024-09-11 11：03

顶礼 Tai 师父，在网上看到了一段经历的描述，不知真实性，如果是真的这貌似是一位小世界的管理者，他负责在意识中管辖着他的地域，能到这层面算是禅定出阳神了吗，还是幻觉啥的，是这样说的：这次我平静的在圆锥体里旋转着，直到尽头。白光尽头的入口处，入的时候有一股巨大吸力。进入以后，看到难忘又震撼的场景，对一念

一宇宙有了瞬间彻悟和理解。原来，白光就是那位创造宇宙的大能的一念。我看到了无边的千百亿的宇宙，都是白光的样子，这些大大小小的宇宙都是这一位大能念念所造，类似星光点点但远远看去每一个宇宙都是朦白色，而且宇宙间是有连接的，一种浑浊的能量，我是真的描述不出来。这位大能的震频和能量极高，我在同频与不同频之间交错，只要我心念动，就会离他远，平静喜悦的时候就无限接近他，而且有一瞬间我跟他是融为一体的，可惜我再次动了心念，又被排出来。要说不同，融为一体的瞬间我觉得自己。。。用人间的感受描述的话，就是“嚣张和骄傲”的感觉多了些，一下子身至无限大，随念而大，而事实上这些宇宙本身，也都是他。离他近或者远也仅是一个相对的感觉，那个空间的震频本都是他。他起心动念，所有宇宙，就是那些白光都随着他的心念波动，有点像海浪但比那个柔和，是有规律的。同时我还看到其他跟我类似的能量体围绕着他。但是几乎不动，不像我，一直动来动去。他们可能跟我来自同一个宇宙，也可能来自其他宇宙，但是他们的心念与我没有交集，只是互相知道彼此存在。可能也是一些修行中的灵魂，在我与他们没有沟通交集前，不妄自下定义。在这个广袤的空间里，大能的心念所产生的震频发出一种声音，几次之后，我对此已经很熟悉，只是每次回来，都无法很好的“表述”，最终发现在我通灵的时候发出的类似咒语，会无限接近模仿出这个震频。再后来进入的时候，发现这位大能之上还有能量出口，不同于那些大大小小的宇宙。瞬间悟到他就是人们所说那个万能的神。但是神不究竟，他之上还有更高的大能，这位神所创造的百亿宇宙，或许也只是更高的大能所创造宇宙中的微尘一粒。而我们修行，是要破除这些相，不起心不动念，证得智慧圆满的佛果。这种自性空，在这一切震频之上，是究竟解脱。大能是有生死的，大能的生灭也主宰着他们所创造的宇宙的缘起缘灭。所以我们在这虚幻里，轮回里，真苦！

Taiguanglin：

下一个问题，精思云居，你讲的我看了，这么长我都看完了，你多多少少有点沾边，有点沾边儿，但是也不像个很究竟的样子，如果你真的能到了三禅以上的境界，阳神达到了，组成你阳神的粒子，光子小到比我们这个世界的光子还要小的话，可以超越我们的世界，去到更高层的天界，可以去的，你往这个方向努力吧，加油！

猪猪侠小兔子：2024-09-11 07：58

Tai 师父您好:我双盘时候总有一个腿不能落地怎么办？顶礼 Tai 师父！

Taiguanglin：

猪猪侠小兔子，Tai **师父你好，我双盘时总有一个腿不能落地怎么办？一开始都那样，就开胯这个动作，有瑜伽动作，十年前的书上也写过，蝴蝶式，还有像青蛙一样趴着，你打坐前先练一练，然后慢慢来，不要着急，这个下去可能需要好几个月或者几年时间。**

有些人看上去坐很长时间，但还是下不去的，也有些人只能屁股上垫高一点，腿就看上去下去了，但实际上屁股垫高就坐不长的。

现在所能做的就是坚持打坐，在坐之前先做点开胯，柔韧度上的那些动作，瑜伽动作，做一些就够了。

好了，今天的回答就到这里。

Tai 师父 2024 年 9 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是九月十二号，看来今天问题不多。从微信开始，最后

一个开始。

悟空：

请问 Tai 师父，非常害怕蟑螂蜘蛛这类虫子是什么原因呢，弟子现在住处有很多蟑螂，每次看到都会害怕，之前也念过大悲咒，但还是越来越多，弟子也不想伤害它们，不知道怎么办才好了？

Taiguanglin：

悟空，请问非常害怕蟑螂，蜘蛛这类的虫子是什么原因？弟子现在所处的地方有很多蟑螂，害怕，之前念过大悲咒，但是越来越多，弟子也不想伤害它们，不知道怎么办才好？你所看到的一切生命体都是和你有因缘的，完全没有因缘的就不会出现在你周围，你也看不到，有因缘看到了就说明你和它们有业。

一般特别害怕某种东西，说明你曾经伤害过它们，给它们造成了恐怖和害怕的感觉。它们的那种恐惧情绪反映到你身上来，所以你特别怕某样东西，如果你从来没伤害过什么东西，哪怕是很可怕的东西，你也不会害怕，应该是这样的逻辑，我们解释是这样的。

你既然以前伤害过了，它们也出现在你的周围，你可以网上查一查，有个咒叫普庵咒，可以劝它们离开的一个咒语，叫普庵咒。

但是呢，前面的一些人说过的例子来看，最好的方法是发愿度它们，你只要心态一变，它们都是未来你要度的众生，有这个想法的话，这个恐惧心理会减少的，这是最简单的方法。然后做功德，然后求佛菩萨，让佛菩萨替你说话，你就向佛菩萨求，让这些小动物们离开你，给你个清静的环境，好好修行，然后做功德回向，能说得通的话，它们就会离开，有时候是管用的。

在寺院里都是这么做的，寺院里不伤害嘛，厨房里也有一些虫子，白色的蚂蚁，也会有蟑螂，甚至老鼠也会有，但是师父们会做个法事，

然后跟佛菩萨说，未来给它们施食，那个施食的地方是固定的，让它们自己去那个施食的地方吃，不要再进厨房，这么一跟它们说，效果就还是有的，不能说所有的东西一个都不进厨房，那不太可能，但是大部分就不进来了，这个有管用的。

我们都是这么做的，在寺院都是这么做的。就是先做功德，然后跟佛菩萨说，寺院里是有法事，有一个仪规有流程，但是作为普通人也不需要讲究这些，你只要心里想到了，我们是以发心为主的，你只要心里想到了，希望这些小虫子们离开，有这个想法，然后做功德回向，最好是你在外面某一处开始施食，在那里放个东西，这不是给鬼施食，是给看得见的生命，就各种虫子蚂蚁鸟啊这种东西，你以后会持续性地施食，让它们去那里自己吃，不要来打扰你，这样想就可以了。好了，下一个问题。

花弄月:

顶礼 Tai 师父。

1、如果后面要等弥勒菩萨才能出现佛法，那要千万年在没有佛法的世界呆着了，会被习气又磨灭了道心吧，有没有可能投生到其它有佛法的娑婆世界啊，如果愿力够要度法界所有众生，有没有可能去其它有佛法的世界修行？

Taiguanglin:

花弄月，弥勒菩萨未来会出现，据说是五十六亿年还是多少亿年，因为按照目前的推算来看，这个世界人类文明消失之后，再过一个人寿十岁的文明，那个时段结束之后，可能我们地球所处的这个小宇宙，这个小世界可能要进行一次格式化了，可能进入火劫了，然后它再要经历一个成、住，火劫之后应该是坏、空。然后“成”这么一个阶段，再轮回回来。到了住劫的时候，这三个阶段过了，就变成五十多亿年

后了。

但是这个时间段，这里的众生都会被分派到其他世界去的，有信佛修行的人，就会送到有佛法的世界，不信的人就去其他世界。因为我们每个人都不止和这个世界的人有缘，还和其他世界的众生也有缘的很多，所以也会随着自己的缘去其他世界。关键是你要继续去往有佛法的世界的话，你得发愿，你最好是有普度众生的大愿，基本都给安排到有佛法的世界继续去修行。

2、外面在修地铁，经常有突然的声响，带耳塞打坐也可以吧？

Taiguanglin：

还有这个外面在修地铁，经常有突然的声响，戴耳塞可以……，戴耳塞，如果你打坐两个小时以内，一个多小时左右的话那没有问题。如果时间太长的话，耳朵里塞东西会变疼，它会逐渐逐渐开始疼起来，它毕竟是硬塞到里边，撑着耳朵的嘛。所以你要短时间就没有问题，长时间的话就别戴了。但是声音太大了，都影响你打坐的话，那就戴着吧，不过一般修地铁，那晚上是不修的吧，一般到夜里他们也得下班吧，夜里打坐就行了。

薛祖宜:

师父午安。

如果一天在家居士带着《坐禅》二跟出家众，法师等作研论问法。那推演必定有所…大家知见我见人见所不对口或我慢等等。这种情况是否需要避免？

Taiguanglin：

下一个问题，薛祖宜，你在问这个，以后拿着《坐禅二》这本书跟出家众法师们讨论，他们会不会有其他想法，然后开始攻击你这个意思

吧？你就别主动去找事儿了，你就好好修自己的啊，传法这个事儿对在家人来说，我多次说过，你有大菩提心，有度人的意愿就可以了，到了时机，到了差不多的时候呢，佛菩萨会引导一些人来向你求法的，这个时候你认真教就够了，不要主动去像发传单一样试图去做那些事儿。

正常的去一些渠道上发一些东西，这个没有问题，因为这不是一对一的，你只是把它拿到外边公开的场合让人看见而已，光是看见而已，并没有说针对于每个人直接向他传授，不是这种行为的话就没有关系，你只是把它放到大的环境里，让大家看见，打开这个渠道，这个倒是没什么事的。

但是你要带着书专门找人去见面，尤其是见面，见面就是缘。所以我是建议尽量能不见面就不见面，一定要见面的话，那肯定最好是你周围亲近的，对你有信任，起码对你有信任，所以对于你说的话，哪怕不信也不会跳出来攻击啊，那种程度的信任、亲密度，有这样的关系的人，你可以拿出来说一些，要不是的话，尽量还是少说，因为人家攻击也是有他的果报的。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、很多同修师兄，双盘到两点五小时的时候，都是只有脚踝脚背极疼，其他地方都不疼，大部分人都是这样吗？ 这种情况这类人，根源是内脏肝胆没修复好的反应吗？ 如果是的话，用些针对性措施，比如按摩胆经或少吃减少肝胆负担，是否能起到双盘期间减少到两点五小时脚踝脚背的极疼，起到围魏救赵的效果？

Taiguanglin：

下一个问题，S N Z Y L G，脚踝疼脚背疼，这个问题说过了。你要

把脚后跟一直抵到腹股沟，尽量往里盘，这样就不会疼了，然后脚趾头能伸到大腿的外侧，这样就不会拉伸脚后背。你自己看着就知道，你脚在大腿中部这个位置的时候，你的脚后跟，脚背，脚脖子的筋是使劲拉开的，这样的话短时间内不疼，但是时间一长这个拉开的筋就有点疼。

如果你本来就柔韧度很好，从小练跳舞的，像那些芭蕾舞演员一样，脚背的筋一直拉开，都拉好了，那倒无所谓。但是年纪大的人想把脚筋拉开的话有点难度，不是那么容易的，所以它会疼。尽量把脚往里放，让脚趾头出到大腿外侧，如果太胖的话就减减肥，这样就不会那么疼了。

你说这个肝胆啊，这是通一侧，就是降魔坐要通的嘛。降魔坐会让整个消化系统和消化关联的内脏都会打通的，所以这是和坐姿，选择降魔坐还是莲花座相关的，并不是单纯的和脚后跟、脚背放的怎么样相关的，你还是先把脚往里放看看嘛。

2、我发现双盘时长和身体状态有关系，是否只要有七情六欲的瘀堵或身体损伤，都会反映在双盘期间的疼痛上？ 只有身体一直保持绝对健康的程度，才能降魔、莲花一直保持四小时内不疼？

Taiguanglin：

第二个问题，只有身体一直保持绝对健康的程度，才能降魔、莲花一直保持四个小时内不痛啊……。理论上是这样的，你只要身体绝对健康的话，四个小时应该不痛，哪怕坐到两个小时身体不痛，但是有身体的感觉，两个小时内是有身体感觉，这叫入静，不能说入定，只能算入静，欲界定。

这个时候也算，基本上身体的一些小毛病都已经修好了，能坐到四个小时能够入定的话，那个时候身体已经健康到感觉不到的程度，这是

更高级的健康。前面你能坐两个小时，这已经不错了，这两个小时内都不痛的话，一般我们普通人认为的那些病基本都没有。好了，下一个问题。

呆瓜:

顶礼师父，作为一个有执着心的欲界凡夫，我是处男，没办法接受结婚对象之前和其他人有婚前行为，主要是脑补那个画面就心里膈应，假如以后结婚对象之前和别人有婚前行为，那么也是我自己的业带来的吗？师父我该怎么平衡这种心理，想到这些感到矛盾纠结？

Taiguanglin：

呆瓜，你几岁了？你问的什么？你自己是处男，未来要结婚，万一结婚对象有过婚前性行为，你接受不了……，你接受不了，就不要结婚了，那就没有纠结了呗，你既想吃还嫌别人动过，有这个念头那怎么办？能不吃就不吃，不吃就没这个问题了吧。

你一定要吃，那还管啥呢？以前同学之间也谈过啊，什么现在……我也不说了，这些问题就不说了吧。反正这年头社会已经变成这样了，你要是很在意的话，那你可能就只能处在这种痛苦的状态吧。你要是改变个心思啊，你只是布施或者度人的心态，求一个道友，一起好好修行的配偶，你以那种心态结婚是不是更好了呢？

你看那个十字架，西方教都说了，他们的耶稣，人家娶的还是个妓女，妓女被人丢石头，被人攻击的时候，耶稣站出来说，你们有谁什么错都没有犯过的话可以继续攻击，大概是这个意思吧。对那些攻击的人们说了，结果没有人再丢石头，因为人人都有过错嘛，再说现在这个年代婚前性行为都不算什么过错啊，很正常的事。所以你要是很膈应的话，那就不结婚最好，你要结婚的话就应该放下这种观念。

还有你自己修行的境界，也和这个事儿有关系，一个人心里装着大事

儿，足够大的事儿，就不会在意这种小细节，你非常迫切地需求，迫切地想做那个大事还有理想的话，一切外境都是对你的助缘，不管人家是有什么缺陷也好，有什么问题，你都把它当作修行的一种助缘来理解就可以了。

这种真是既想吃，又想又嫌不好吃，还是怎么意思啊，就是这种心态。如果不吃的话还舍不得，还必须得吃，这种心态的人。所以佛说嘛，一切欲望都是痛苦，你既然想要，那就不要挑那么多，不想要，要么干脆就不要，不要的情况下，你说不定能遇到更好的，反而不要的话会遇到更好的，你一直用想要的心态去追求的话，可能找不到那么好的。

我不知道你现在多少岁了，我看你还是挺年轻的，当下就不要刻意地去追求姻缘，你只要正常地继续修行，然后如果觉得必须要求的话，修个地藏法门，背个《地藏经》什么的，用那些办法来求到配偶的事例很多的，所以你也可以试试啊。求配偶的时候你也可以提条件嘛，按照你的要求，你所在意的那些问题，然后提个条件让你遇到这样好的配偶，看能不能实现吧，这就看你的福报了。

好了，下一个问题。

空空无我:

1、师父好，以佛菩萨的智慧和传法经验应该能考虑到传法中女人出家的问题，当初设计剧本应该考虑到女人出家，但为什么出现了阿难请求让女人出家的意外？

Taiguanglin：

空空无我，以佛菩萨的智慧和传法经验，应该能考虑到传法中女人出家的问题，所以一开始根本就没打算让女人出家……，他们没有算到的是，阿难会突然做出这样的事儿，这个完全意料之外的，因为人都

是活的。
我这次新书上说这是佛犯的错误，结果咱们一些朋友们，校对啊，印刷这些朋友们，好像有点接受不了，或者说怕以后传出去之后，有人拿这个事来攻击我，对书的传播也会受影响。
所以我也是顺应大家的意愿，把“佛犯错了”这句话减少了，就不做主观的评论，就把它当做一个故事来讲，客观的讲故事。那这个事呢，是阿难错的，理论上是阿难做出这样的事。佛没有预测到，所以应该说佛也有责任，毕竟阿难是他选择的人，是阿难和佛之间的问题，不是什么考虑不到女人出家的问题，因为早就考虑到了，所以根本就没打算让女性出家。
按原来的剧本是女性不出家的，但是阿难会做这个事，这个没有算到，这也恰恰证明了，我们都是活的人，每一个都有自主意识，都有自己的自由意志。
现在科学上推断出来的结果是，当宇宙爆炸的那一刻开始，整个结果、最后的结局都已经注定好了。所以对于我们来说是一样的，就像物质怎么堆积，然后堆积成为生命体系，然后再发展出人，然后发展出意识，从物质到意识这个过程用科学来解释的话，好像意识也是物质堆积到一定规律之后会出现的某种什么信号吧，我们自认为的意识，科学上有一种说法是这样的，这个结果就是我们所做的每一个决策都是物质所决定的，他们的最后结论就是人是没有自由意志的，都是已经注定好的结局。
但是我们修行人，从佛法上看，人是活的，妄想是随机的，虽然佛可以根据一个人的习气来很高概率的预测他会做什么，这个是预测得到，但是还是有出入的，他不可能百分之百全部预测对。就因为他的预测始终有问题，所以我们现在还有这么多人在轮回当中，如果他的预测百分之百准确，他可以控制这个环境，用某种环境来影响人，让他改

变想法，然后去学佛，这个完全可以按照预测来推出去的话，根本不应该有这么多凡夫众生，是不是？
你好好想想是不是这个逻辑啊？他要能够控制所有人的话，包括环境他是可以控制的，大的环境可以控制。但是具体到某一个人就有难度了，他不一定能控制得到。还有对于阿难的这种做法，不光是没有预测到，他这完全已经出乎了一个侍者该做的事儿了。
为什么这么说？因为你想啊，如果你对领导的某些决策心里不爽，那你是不是应该单独跟他讲，找个没人的时候跟领导专门讨论一下，两个人闭起门来讨论一下，你不能当着大会，人家开法会，那就是员工大会吧，上千人，可能除了看得见的一千二百五十五人之外，还有很多人，看不见的人，还有在家人，反正就有那么多人在的情况下，你蹦出来跟领导说这样的话，那等于是你把领导推到墙角上了。
你就在员工大会上，几千个员工之上，你跟领导说你给我涨工资吧，你为什么不给我涨工资？你这样反复的问，领导怎么办呢？
你还不是给自己求，还是为别的员工求，你说那些保洁阿姨们每天工作很累，你为什么给她们那么少的钱，你应该给她们涨多少工资，然后让领导当场回答，你觉得这员工这么做合不合理？你觉得合不合理？是不是？
结果阿难偏偏就干出这么一个事儿，他觉得自己很了不起，他在为那些女众求出家的机会，结果就变成这样了。所以很多时候，可以说人就是智慧不足，你智慧不足的时候，往往是好心办坏事，这种事非常多的。因为他犯过这么大的错误之后，这算是阿难做的事，但是因为是佛选择了这个人嘛，所以也只能算是佛的责任吧。
为什么出现阿难请求，有让女人出家的意外？简单来说就是他自己瞎整出来的，因为他是活人，我们控制不了他，我们也控制不了任何人，百分之百的绝对是控制不了的，佛菩萨只能适当地影响环境，把它推

向一个会产生某种念头的那样的环境当中而已，但是不可能直接让你生出佛菩萨想要的那个念头，如果他真的能做到这个程度的话，那全世界人、所有人都应该信佛的。

但不是吧，反回来倒推回去就是佛没有这样的能力，所以佛菩萨只有只是全知全善，但不是全能啊，所以做不了的事多了去了。

2、明剧本里的台海局势也是为了让佛法有个备份的地方吗？

Taiguanglin：

下一个问题，还是空空无我，明剧本里的台海局势也是为了让佛法有个备份的地方吗？那个台海还不至于是备份的地方，台湾也好，朝鲜现在分裂成两半儿也好，整个周边的环境也好，都是拿美国来压制中国的目的，好让中国保持在那种专制政体的统治下，这是最好的局面，所以故意这么做的，必须得从外部施加压力，才能让内部统一起来。而且有了这个专制政体，中国佛教才能延续下去，这个在第二本书里都讲得比较算是详细的吧，第二本书都详细的讲了，书现在应该这几天开始印了，等出来之后就看看嘛。

松松和梅梅:

Tai 师父好，弟子已经在修行路上了，就是有时候晚上加班回来老是想喝一杯，虽然每次都是配点花生米，喝完喝酒一个人安静地去睡觉，但毕竟喝酒在五戒内，想请问下 Tai 师父喝酒对打坐个身体方面有什么影响？

Taiguanglin：

松松和梅梅，下班后喝酒，喝酒对身体有什么影响？

你想看医学上对身体的影响的话，你自己网上去搜一下，肯定有很多内容的。

从修行上看的话，会让意识昏沉，咱们打坐是要意识清醒的，但是你

喝酒的话意识昏沉，而且心跳会加速，打坐的时候心要静下来，心跳会变缓慢才对，但是一喝酒心跳会加速，然后意识昏沉。所以我们尽量能不喝就不要喝，还有生活上也是喝完酒会误事的。
喝酒是为了防前面的四戒，为了防杀盗淫妄，不让你犯前面的罪，所以尽量不喝最好。如果你想打坐的话，回去就好好打坐，不要喝酒，还有花生米这样的，如果你修到一定程度，花生米油脂太多，也是不太好的，不是完全不能吃，而是吃多了油脂太多的东西打坐的时候会成为负担，少吃点。
如果你对喝酒一时戒不了的话，你也可以循序渐进地戒，每天本来是喝一杯，那就稍微少倒一点，喝八成，一杯的百分之之八十，然后一两个星期后，再喝个百分之六十，这样一两个星期后再喝个一半呗，这样慢慢来，不需要一下子戒啊。
我也见过一些酗酒比较厉害的人，他不喝酒的话全身都抽搐，对他来说戒断现象是非常严重的。所以凡事都有个过程，你有这个戒酒的想法之后，就发个愿，未来我要一两年内戒酒，然后可以去做功德，拿功德去希望佛菩萨加持你，让你彻底地戒酒，有这样的想法之后去做功德吧，那更快的。然后下一个问题。

共渡:

师父，随着降魔坐到五十分钟，右腿膝盖内侧盘坐的时候出现拉扯感、微疼，但是下坐后稍微运动运动就不疼了，以前没有这种情况，这正常吗？

Taiguanglin：

共渡，师父，随着降魔坐到五十分钟，右腿膝盖内侧盘坐的时候出现拉扯感，微疼，但是下坐后稍微运动就不疼，以前……，很正常，五十分钟内出现哪里疼都很正常，然后松开之后，活动一下又恢复过来

了，这个就没什么太大问题，坚持下去就可以了。刚才前面也说了，尽量把腿往里啊，脚后跟抵到腹股沟上，然后脚趾头冲到大腿外，这样就好了。

Winnie:

师父好。感恩师父开示，是的，就是对孩子的执念。我有时候是控制不住自己去关注他，另外就是学校的压力。比如跳绳学校要求多少及格，作业没做完老师电话马上过来了。请问怎样减少对孩子的执念？他生病的时候表相是他，但是实际是我在难受痛苦焦虑不安、担忧吃不下睡不着的感觉。我也不想这样，但是不由自主。 弟子有两个小孩，我对小的完全没有这种感觉，生病也少，他的学习几乎不需要我关注。这种差别是因为业力所致吗？祈请师父开示，感恩顶礼。

Taiguanglin：

Winnie，对一个孩子很上心，对另外一个就不那么上心，什么原因？人和人之间的关系是不固定的，每一世都在变化，你和那个孩子有可能是前世夫妻什么的，更加亲密的关系，所以有那种更强烈的感情，这个很正常，咱们都是这样过来的。夫妻也好，下一世又变成兄弟姐妹，又有可能变成父母，这个都很正常。

对另一个孩子呢，也不那么上心，可能和他没有过这么亲密的感情吧，所以你想放下这种执念的话，最好的方法是发愿度他，这个是最容易做到的，其他的就需要时间了，做功德回向，然后多多修行，让你从心态上发生变化。

理论上大家都知道，现在你也知道，这是你自己的执念，但是一时放不下来，你要修行，每天打坐念经磕头，每天都做，可能很多年，三年五年十年都未必完全放得下，但是起码有往这个好的方向，有了努力的话，就一定多多少少会有变化吧，还有孩子这个事你越是上心的

话，对他越不好，尤其是他年纪大了，反而更容易反过来被他拿捏。所以尽量年轻的时候，在他还上学的时候，就该放的放下，还有父母对孩子的爱，就是一种推离的爱，按照现在说法就是一种推离，就把人推开的，等未来他一定要独立的。所以你也不用过多的，你只是在他人生前二十年里助他起步、起跑的人而已，你不是他人生的伴侣，可能前世是，但是这回不是，所以你就做好你自己的角色，把他推上去就可以了。

至于以后长大人生会怎么样，你就不用太过多的担忧。什么作业没做完，老师打电话这些，打就打吧，也没什么大不了的，哪怕不做作业，孩子天天上学被学校骂，不能说装作什么都不知道，装作你也很努力去教，但是孩子不怎么听话，这样就可以了。

毕竟交了学费，让老师教就是了。你完全不表现出积极配合的话，老师也会做出一些不太好的举动吧，有可能是对孩子也不关心那种，所以你还是多多少少让老师觉得你也是很关心孩子的，这样就差不多了。

就是一个人，他没有一个更大的目标，前面就说过，没有更大的目标，更大的理想的话，他就会追求一些小事儿，纠结一些小事儿，还有各种人，人与人之间的感情，尤其是对个体的某个感情。

所以说佛菩萨的爱是大爱嘛，普度众生，大爱不是对一个个人的执念，执念滋生的那种爱，所以那一个人伤害你，那就远离就可以了，一个人不听话就放着不管就可以了。

如果一个人特别让你上心，你就观察自己的内心，你开始担忧的时候你就观察他，然后在逻辑上好好想想，你的这样的担忧，对他还是对你有帮助吗？估计没什么帮助，你担忧他，他该怎么样就怎么样吧。你就算担忧了，他也没有什么太大变化，你只是自己闹心而已，你逻辑上想通的话，还是会慢慢好起来的。这都有个过程吧，下一个问题。

永恒之心：

顶礼师父。孩子五岁，有点多动症，在幼儿园有时候喜欢乱跑，爬高上低，有什么办法可以解决？

Taiguanglin：

永恒之心，孩子五岁，有点多动症，在幼儿园有时候喜欢乱跑，爬高上低，有什么办法可以解决？孩子多动症，大部分孩子不是都这样的吗？绝大部分都是多动症啊。正常来说应该都算是吧，比大人肯定是要好奇心强，喜欢动，爬高上低，都这样的情况，这个你为什么要解决呢？你怕他受伤啦还是什么呀？在幼儿园里有老师管着的，你放心吧。

如果说他摔到了哪里骨头什么的，那是他命里该有的灾，你担心也没有用，有些人就是净担心一些不会发生的事，或者说当下没有发生的事，就想象着它未来会发生，就一直在那里担忧。孩子多动症很正常，大部分孩子都这样。

如果你觉得这个多动症超过了一般孩子的话，你可以带他去看看医生怎么治吧，医生应该最多也就是劝劝而已，谈不上有什么太大的治疗方法。因为孩子是，按照我看到的，以前在寺院里生活那么多年，看到不少孩子，还有其他师父们说的话当中，能总结出一些规律来，孩子到成人，中间某个年龄阶段，他会突然间懂事儿，这个时刻，按照我们说法就突然顿悟了，一下子悟到了，然后就开始变好了。

多动症不是一点一点慢慢好，而是突然哪一刻开始他就静下来了，他都有这么一个时间点，喜欢玩具的孩子，突然某一个点，到了那个年龄，就不玩玩具了，是不是有这样的过程啊？你想想你自己吧，你玩具是慢慢慢慢放弃的，还是突然某一刻开始，到了哪个年龄段就不想再看，再玩玩具了，然后开始去追求别的了。

至少我也是这样的，以前我是到初中还在看动画片呢，同桌还取笑我

呢，但是我倒是还很喜欢看啦，那还能怎么办呢。但是到了好像初二下学期，好像突然有一天觉得这个动画片也没意思了，然后就不再看了。
都有这么一个过程，也不是过程，就一下子会变的，人的一生当中都有这么几个时间节点，一下子会变的，所以你现在想强迫他不动，这个几乎不可能的，你只会给他造成更多的压迫感，小时候这种心理上的创伤或者这种拘束感，会影响到人生很长时间的。
所以我建议，劝你放任他，放开，我建议是这样的。尽量放开他，然后你有空就多读读《地藏经》，回向给他，希望他不要出事儿。一般他命里没有的大灾的话，一般就不会有什么事的，你瞎操心是没有用的，就算有，你这样担心也不会阻止那个灾难发生，你只能是从好的方向去想，然后多努力做功德回向，念经回向，这样就可以了，好吧。

容：
师父吉祥：感觉自己还是比较容易入静的，有时看着手机会慢慢杂念减少，进入静的状态，但是盘腿我总是盘不了多长时间就感到身体疲劳？ 还有，我虽然现在戒杀了，但是对动物并没有慈悲之心，我会把动物人化，有时看到菜场鱼头在动，我就感觉好像人的头在动，感觉恐怖恶心，有时汗毛都会竖起来，不知这是心里暗示作用还是什么？
Taiguanglin：
容，盘腿总是盘不了多久，长时间就感到身体疲劳，因为气不足，还有呼吸没练好。呼吸没练好的话，盘腿到一定程度就会开始缺氧，然后开始疲劳发困。你要是呼吸练好了，氧气充足了，脑袋就变清爽了，然后身体疲劳也应该是会恢复的。你呼吸都练好了，然后吃的干净了，不吃肉了，那打坐会让你精神，越来越清爽，然后身体疲劳会缓解放

松，这样才是对的。

你说身体会疲劳，那是因为呼吸没有练好，吃的也不是那么清净吧，可能吃一些不该吃的东西，或者吃太多主食，影响身体的正常运转，也是有这个可能。

还有，没有慈悲心多放生就可以了。你就给自己定个任务，每个月放生两次，初一十五放生，每次放一百两百块钱，根据你的经济情况定，然后就经常放，这么坚持三年五年下来，没有慈悲心的人也会慢慢培养出慈悲心来的。

还有在心理学上，有两种极端性的疾病。一种是，看到一种情况，他就开始无限的联想，尤其是往坏的无限联想，进了电梯就开始想象电梯会掉下去，过桥的时候想象着桥会塌，这种人有，这是一种心理疾病。

还有一种是，看到什么，他只能看到什么，他绝对不会做出任何联想，这就没有任何预判性的，这也是一种心理疾病，两个极端。你这属于是看到什么就过度联想的一种疾病。所以你平时就多念佛吧，专注地念佛，把注意力放回自己意识上，把注意力放回自己的心内，观察自己内心的情绪变化，然后多念佛思佛，或者找个咒拼命地念。

平时不需要集中注意力做事的时候，就不要把注意力放到外边，这样就好了。你老是想着外面的事儿，老是盯着外边，然后还在那胡思乱想，进行不必要的想象，然后反过来又暗示自己，这对你更没什么好处的，这不是一个修行人的态度。

千湍盈泰：

法恩清凉。

怎样才能做到和师父一样，能和观音菩萨交流呢？

1、(一) 愿力大 （二)、参思情，多思念菩萨，多念菩萨心咒 （三)、

禅定力高，能入定，用定中意识才能交流？ 这几项都是必要的条件吧？除此之外还有必须的条件和诀窍吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，怎样才能和观音菩萨交流？这个你得看人家愿不愿意和你交流，不是你的条件满足不满足，或者你的境界高不高的问题，而是在他那里判断，值不值得和现在跟你交流。就像某某人一样，好像和观音菩萨、地藏菩萨天天喝茶聊天似的，说的很神乎的样子，我看他啥都不是啊，他根本得不到任何，我从来没有看到他一句话是从他们那里得来的啊，真的。

他的所有的话，都是从我们现实里看到的联想出来的，没有一句话是真实的从菩萨那里得来的。但凡他能说出一点，从我嘴里，或者其他地方听到的看到的之外的任何一点真实的信息的话，我都佩服他。我都还真有点怀疑他是不是跟人喝茶聊天，但是没有一句话是那样的，所以说佛菩萨不会跟你天天聊天的。

你首先放下这个执念，他没必要不会跟你聊天的，只有在你急切需要帮助的时候，而且你的条件已经满足了他可以帮你的所有条件的时候，比如说你愿力大，然后参思情，基本上戒行善行修行这都有了，然后愿力足够大，然后你当下真的需要，一个是你的信心不足的时候，有时候会给你看一下，让你增长信心。

但是一个愿力大的人，应该算是有了信心的人吧，没有信心就不会有那么大的愿力吧。这个愿力大，你说的是不是普度众生的大愿呢？如果是普度众生大愿的话，都已经不需要再给你增加信心的那一方面的加持了。

如果是你在现实里修行方面有了什么障碍，或者业的方面，有需要消业的，需要他点拨一下的时候，他会点拨你的，但是他不会天天跟你聊天，所以这就不用想了，但是他肯定知道你在想什么。

2、另外还想问一下， 如果禅定中，菩萨真来的话，有报身影像吗？还是只是声音？还是直接意识交流？

Taiguanglin：

还有，如果禅定中菩萨真来的话，有报身影像吗？这个是看你怎么样了，你是还执着于相的人的话，他就给你显相。如果你已经知道这一切相都是假相的话，他就不给你显相，菩萨是没有相的。

这个相里包括影像也包括声音，但是他也会用语言组成的一种话来跟你聊，因为一般情况下，我们只能接受语言做的信息吧。他会用语言来跟你聊，但是没有声音的，如果有声音的话，你可以说出这个声音是男声还是女声，粗犷、尖细等等这种形容词对吧？但是呢，他没有声音的。

所以根本说不出什么形容词，只能说他用一个字一个字，文字组成的话语来跟你的意识直接交流，而且在你入不了定的情况下，在你梦中或者正常情况下稍微聊一下，最后那一点点信息你才能记住，前面基本上都忘记了。

在状态里你觉得你都记住了、了解了，但是一出来之后就想不起来，但最后那几个重要的点能想起来。还有在这之上，再往上走的话，就是情绪上的交流，这个普通人要做的话有点难，到那个境界才可以。因为我们都是一直在用语言交流的嘛，所以还是在用语言交流，但是情绪上的交流也可以，情绪上的交流是让你突然感觉到我得去干某个事，这个欲望会产生起来，我突然觉得某个事我不能再去干了，这个不是想法。但是情绪上会觉得一下子感觉到我有要做某个事的欲望，或者冲动从这里开始升起，你本来根本就不打算做这个事的，但是突然开始升起的话，就有可能。

而且这个状态，和不是你自己升起的欲望的话，是他加持的情况下跟

你交流的，给你提供的这种情绪上的信息的话，不一样。你的精神状态意识状态都不一样，比正常状态或境界高会变得更清净，这种状态下会升起的那种欲望，那是人家在告诉你让你去干什么事儿，这么理解就可以了。

还有，不要执着于和佛菩萨沟通这个事儿，你只要知道人家就在你身边或者和你重叠在一起，你想什么人家都知道，只有他觉得现在真的有必要给你信息的时候他才会给，你只要知道这一点就可以了，不要再执着的追求和他交流啊，看到什么报身。

还有，我这里也有个人，已经好几个月，从我出来传法开始到现在为止，一直想看到某位菩萨的报身，他很想看，非常想去找，而且他的修为相当高的，比普通人要高，接近初禅的人了。

但是他一直执念于这个相，我一直劝他不要执着于相，不要执着于相，不要想着看到某菩萨的什么相。有一次他就说是梦见了什么菩萨，梦见之后，菩萨是变得越来越难看，他就希望菩萨变得好看一点给他，结果呢，这个菩萨就变得像鬼一样难看的东西，把他给吓着了，然后他就再也不想求菩萨的相了。

算是一种菩萨加持下，有一种破相的过程吧，总之你不要追求相就好了，不要追求那种没必要的交流，因为人家不会跟你做没必要的交流的。

3、看到街上有老鼠或虫子被人打死，怜悯它，我用空性之心，对它念观音心咒或心经能否给它超度？ 给它超度，就会和动物结缘，虽是善缘，但按业力来说，在轮回时会被往下拉扯吧？

Taiguanglin：

下一个问题，看到街上有老鼠或虫子被人打死怜悯它，我用空性之心，对它念观音菩萨心咒和心经能否给它超度？可以做得到的，如果你的

境界够高的话，可以超度。准确地说，你会给它一些功德，至于它能去哪里不好说，这个你不是决定的人，一个虫子，你给它念个咒，然后它马上变成人，这有点难吧。因为虫子的意识和我们的境界差太多了，也有可能那个虫子不是一个完整的意识，是被打散的阳神的可能性也多。

“给它超度就会和动物结缘，虽是善缘，但按业力来说，在轮回时会被拉下……”，善缘是不影响你成为阿罗汉的，这一点你先记住。然后呢，会影响你成为佛的，所以你还没有成为阿罗汉之前，就不要考虑这个，广结善缘是没有问题的。想要成佛的话就要把善缘度到阿罗汉，但是善缘是更容易度的，因为善缘是人家欠你的一份情，算是债吧，你传法、你来教他更愿意接受，更容易度，这个比恶缘简单多了。所以还是广结善缘比较好，对已经造了很多恶业的普通人、凡夫来说，你现在做善业是制造很多对你好的情绪，来对冲那些恶冤亲债主的不好的情绪的方式方法，这个是绝对有必要的。你不这么做的话，解脱都困难的。下一个问题。

范晓龙：

亲爱的师父：　跟您学习以来，自认为进步挺大，从今年二月份开始降魔坐能突破一小时，到目前每天降魔坐一小时，莲花一小时，有时一天能打四次，都是一小时。目前困惑的是每次到五十分钟都会非常疼，坚持到一小时后无法立即伸展开，需要单盘十分钟左右才能正常行走。第一个问题：目前的这个过程是不是需要很久，我坚持到现在感觉止步不前了呢，每天都在和一小时较劲，每次还都是同样的痛感。

Taiguanglin：

范晓龙，你没说具体怎么个疼法？双盘一个小时疼，如果是正常的屁股疼腿疼，腿的酸麻胀痛，这属于正常现象，就是还没通嘛，所以会

疼的，通了就不疼了。

如果骨头疼的话，膝盖或者脚背和脚脖子这边的筋疼，这个情况呢，你得把姿势摆对，前面已经多次说过，尽量把脚往里放，把脚顶到腹股沟，脚趾头能冲到大腿外侧，尽量往里盘，深盘，这样是正确的坐姿，盘好了就等打通了全身，就可以坐很长时间了。

如果你脚是在大腿中间的话，脚背的筋儿，脚脖子筋儿被拉扯得很严重，所以会很疼，过一段时间就会疼。如果只是屁股疼腿疼、酸麻胀痛、浑身都疼，这些都属于正常现象。如果你想快速的通过这个阶段的话，你就多磕头，吃的要清净一些，不要吃肉，晚上尽量少吃，不要吃主食。

然后你的意识层面上，妄想和身体的疼痛还是有关系的，可以说有很大的关系，你脑子里妄想越少，情绪越好，情绪越是细微的话，身体就越放松，越容易通，然后痛的程度也会明显减少。所以平时念经念咒要坚持，打坐也要坚持。

你说一天修四个小时吧，那不知道你是具体修多少个小时，只是修四个小时，但是四个小时全部打坐是这样吗？如果是这样的话，我建议你打坐两个小时，一个小时念经，一个小时磕头，这样就好了。没必要偏要坚持不行的，一天一坐，一天两座，一次坐降魔坐，一次坐莲花坐就可以了。打坐和磕头要一起来，还有念经念咒也得一起来。

第二个问题：我在平躺后双脚相对，膝盖放不平，而我对象很轻易地就可以放平，她的胯部一看就是能打开的，我是否也需要先练习把胯打开，才能双盘两小时不疼呢，开胯和双盘疼痛是不是有直接关系呢？

Taiguanglin：

第二个问题，双脚相对，就是膝盖翘起来的呗，开胯的动作以前也教

过了，你可以先练练啊。坐姿上双盘之后，两个膝盖都要贴到地上，不要一边儿翘起来，翘起来的话说明你这个胯还没开好。
但是一开始都是这样的，打着打着就慢慢下去了。开胯动作，像青蛙趴似的动作或者蝴蝶式的动作，都是为了快速地开胯，前期都有用，但是到后期，就差那么一点点的时候，这些动作也没有什么太大的作用，还不如自己坚持打坐，然后慢慢打开，只有坚持，凡事都会好的。我看不出你有什么其他特别的问题，都只是在正常的修行过程中会出现的问题而已。

师父说：好了，微信就回答到这里，下面回答贴吧里的问题。

肝胆相照： 2024-09-12 21:14
师父吉祥，弟子想请问个几年后的问题 ，等到父亲去世后，世间就剩我自己了。我可以大量放生，然后求佛菩萨帮助我舍寿，提前接我到极乐世界吗？因为我怕老了没人照顾，那就太悲哀了。
Taiguanglin：
贴吧一百七十二楼，从这里开始，肝胆相照一九一四，能求佛菩萨帮我舍寿，提前接我到极乐世界吗？最近怎么老有人问舍寿的问题啊，难道世界这么痛苦吗？好像也没有到坏到那个程度。
我已经说了很多次了，这个舍寿，你得先把这一辈子该承受的果报都给承受完了，恶报都给承受完了，然后才有可能舍，否则你恶报还没受完，那就不能舍了。
自己主动自杀的那不能去极乐世界的，而且你修行的话有可能会把未来世的恶报也会拉过来的，所以活着的时候多消业是好的，没必要求着舍寿的问题。只要你的修为到了这个程度的话，提前会来告知你的，而且能去极乐世界的人，他不会浑浑噩噩的或者死之前好几个月躺在

病床上神志不清，不会到那个程度的，所以你也不用担心老了没人照顾，你只要有精神，身体健康。

还有从现在开始多做好事吧，如果你不想结婚生孩子的话，那多布施，然后咱们心里也没必要特别地求老的时候有人来照顾吧。你平时多做布施，多放生，到了该需要帮助的时候，自然会有人来帮助你的，你就相信佛菩萨的安排就够了。

如果你现在就已经开始担心老了之后没人照顾，我觉得太早了吧，你现在几岁了？按照你的说法，听你说父亲去世后的话，那你现在应该在五十岁之前那个程度吧，还是可以的，还有时间的，时间还有不少，这段时间你坚持放生，坚持打坐磕头念佛都做到了。还有，有普度众生的大愿就更好，不会让你在最后那个阶段很痛苦的，好吧。不要太过早的担忧未来太遥远的事，好不好？

————————————————————————————————蒲公

英 16660：2024-09-12 19:14

顶礼 Tai 师父！我想请问：

1、养殖、贩卖、购买、宰杀、清洗、烹饪、食用……这整个流程中的人都要承受恶报吧，那果报从大到小是怎么排序的呢？

Taiguanglin：

蒲公英 16660，第一个问题，养殖、贩卖、购买、宰杀、清洗、烹饪、食用，谁的罪过更大？这个前面也说过了，杀的人是第一个大，然后吃的人，然后中间加工的人。你就按照这个标准来看吧，养殖也算是从中牟利，贩卖其他众生的生命从中牟利的，所以应该是在加工类当中排在第一个吧。那就是杀的罪过最大，然后吃的第二，然后养殖的第三，然后是贩卖啊清洗啊烹饪啊这些人。

2、师父多次提到忏悔的重要性，是不是有必要在每天功课中特别加

上忏悔？是不是念《忏悔三昧》比念“往昔所造诸恶业……”那四句更全面更好些？感恩师父!

Taiguanglin：

至于忏悔的问题，就按照你说的方法啊，这个忏悔三昧这么念就可以了。忏悔是修行人必须有的态度，只有忏悔了，你这个业才能消得了。和那些冤亲债主还有可和解的可能性，你不忏悔的话，就算你给他再多功德，人家也很难原谅你，你都不承认错误，人家怎么会来原谅你呢？所以忏悔是必须要做的，你就按你说的啊，把忏悔三昧念起来就可以了。

——————————————————————————Tai 师**父的小粉丝：**2024-09-12 18:16

Tai 师父好，谢谢您昨天的回答。

1、关于龙天护法如何护佑，我之前以为他们是在欲界定，阳神是在色界才有的，二禅覆盖周边，三禅覆盖地球。原来欲界定也有阳神呀。另外在鬼道众生眼里，我们人类是长啥样的呢？穿着衣服和不穿衣服对他们来说一样吗？您说阎王爷把冤亲债主放出来讨债，是说把和我们有缘的地狱众生和不和人道重叠的鬼都放到人间来的意思吗？（鬼道众生叫鬼，地狱众生区分开叫）

Taiguanglin：

Tai **师父的小粉丝，第一个问题，在理论上是整个轮回世界内的所有众生都有阳神，只不过我们是注意力都被这个肉身的六根给吸引住了，所以感知不到自己的阳神而已。所以欲界天人也好，人也好，都有阳神的，理论上是这样的，只是我们感知不到而已。**

还有鬼道众生眼里，人类是长什么样子？一般鬼道众生是看不见人的，就像我们看不见鬼一样，他们要是能看见人那就乱套了。只有放到人间在人间游荡的那些鬼才能看见人。还有你问我们人类长啥样，看不

见嘛，看不见就没有什么长啥样的。如果在人间游荡的话，他是能看见人的，就像我们看着他们模糊一样，他们也看着我们模糊，但是鬼可以读出人的心思，所以他可以根据脑子里转的意识来判断人。
还有穿着衣服和不穿衣服对他们来说一样吗？一样的。不能说他们看不见衣服，而是他们不关心衣服。还有阎王爷把冤亲债主放出来讨债，是说把和我们有缘的地狱众生和不和人道重叠的鬼都放到人间来的意思吗？对的，到了时间点就会放和你有缘的那些地狱众生和鬼出来讨债的。
鬼道众生叫鬼，地狱众生区分开叫？地狱众生就叫地狱道众生或者地狱众生，这在佛经里也没有特别地取个名字，鬼道众生，按照佛经里的原话就是饿鬼，就一直称之为饿鬼，但是呢，中国本来就已经先有了鬼这个概念，所以翻译过来就变成鬼。
他们那边，印度原文就是饿鬼，对这个"饿"还是非常强调，因为鬼吃不饱，一直吃不饱。按照书上的说法是脖子喉咙像针一样细，肚子非常鼓的大，他一直饿的，想吃什么吃不痛快，吃什么吃进肚子里，吃进嘴里就会变成火炭什么那种说法，反正吃不了。
在我们中国的文化里，鬼一年吃两顿就够了，就是两次祭祀嘛，清明重阳，祭祀的时候，他们能吃上就能吃饱，管一年，吃一顿就管半年。但是吃不了多少，他们就会一直痛苦，所以没有后人给他们祭祀的话，那些鬼就吃不着了，吃不着就只能到处骗吃了。

2、离欲得初禅的标准是梦中持戒，断心淫，修行过程中可以不断身淫。但为什么有个初禅以上的师兄对我说他平常还有淫欲？也会有快感？他说他也可以随时随地再进。

Taiguanglin:

初禅是要心里没有淫欲之外，身体也要发生第二次改变，三个小时以

后会出现第二次进化、升级，我们称之为百日筑基嘛，就不再泄精了，这样才算才可以进入初禅。
你说那个初禅以上的师兄，说他平常有淫欲，那他的初禅是怎么判断的呢？是不是又是小乘那套理论呢？反正他们禅定的判断标准和我们完全不一样。有淫欲就不能算初禅，有淫欲的人只要打坐到四个小时之间淫欲必然会发作，然后就会出来的，这是肯定的，要不然他怎么会变成一个标准呢。你得没有淫欲才能坐四个小时，有淫欲就必然坐不了那么长时间。
还有，泄一次的话，哪怕你是个已经没有淫欲的人，然后初禅可以入定了，但是也可以做爱，做爱可以射，也可以不射，一旦射了，那之后好几天都进不了定，需要把这个气补回来才能入定的。
所以一般别人说的禅定标准我不管，反正按照我的标准，也是佛经里的标准，按照这个来说，他们小乘里的那套我们就不用管了。你看贴吧里，一直有人到处讲什么小乘理论，甚至说好像凡夫的定里，六根一直都在似的，色界定也有六根似的，他们的理论咱们就不管了。

3、总结您昨天回答的：观佛是在脑海中画画，用的是眼识（眼根思考能力/第三只眼/用心看），注意力在头部，不在身体外，故不会漏气。只有注意力在身体外部才会漏气，所以要打坐要闭眼。这样说对吗？
那如果我观想我的身体与虚空融为一体，一切即我，我即一切，这时注意力是分散在整个身体上，还是注意力在头部呢，观想虚空是在画画，还是都有？
这种散开的注意力比局部的更加好吧，离注意力消失更接近了？
画一个佛是画画，画虚空也是画画，我怎么感觉后者注意力不完全在头部呢？好像更为分散些，因为我可以上下左右范围内视。

Taiguanglin：

第三个问题，那如果我观想我的身体与虚空融为一体……，这种观想也在脑子里想象，所以注意力还在头脑里。你任何观想，想象有内容的东西的话，都在动用注意力，都是在意识层面上。

情绪，在注意力之上的情绪是不能想象的，情绪是没有想象这一说的。你只能升起某一种情绪而已，伤心啊、愤怒啊、思念啊、都可以升起的，你可以主动升起，你可以故意想象一下，过去有人伤害你的事儿，然后开始升起愤怒的情绪，这个想象的内容，那是注意力，故意用意、作意来想出来的，但是情绪升起和这个想象不一样，情绪上没有什么想象的东西，它就是纯粹的一个情绪态。

你把它拉出来思念的话，就可以升起一个思念的情绪，但是你观想阿弥陀佛的话，那就已经动用了注意力了。一切动用注意力的都是在脑子里，想象的都是在脑里想象的，哪怕你想象虚空，它也是在脑子里。而你睁开眼睛看到外边儿的话，这个时候注意力是放在外边儿的。

还有听，耳朵注意力，你把注意力放到音源、声音那里。把手机放在外边开始放音乐了，你的注意力是专注地听那个声音，这个时候注意力会在外边，其他情况下注意力基本都是都在脑子里的。还有在身体上，你哪里疼的话，你把注意力放到那里，专注地感受那个痛感，这个时候注意力就跑到那里去了。

这种散开的注意力比局部更加好吧，离注意力消失更接近吧？能不想象不想象就好了，你不想象就可以让注意力暂时停止，专注于思念上或者疑情上，专注于情绪上，注意力就算是停止了。

画一个佛是画画，画虚空也是画画，我怎么感觉后者注意力不完全在头部呢，好像更为分散一些，左右范围内视？那你内视也在身体里呀，所以还是有注意力。那你说的这个不完全在头部，是在你把注意力放到身体的这边那边，这样来回跳吗？那也一样，你这样来回跳还不如

放在一处，这样简单。
所以这种不在佛经里出现的观想，咱们尽量就别做了。想象的虚空，这些倒是很少有人做，佛经里也没有出现。观想阿弥陀佛，观想任何佛像，这是佛经里有的。
《观无量寿经》里也专门讲了观佛的法门，从最初的落日西山观，想象落日，西面的一个太阳正在落下山去的时候，想象那个红日，从这里开始，最后的观想阿弥陀佛，都是有这种修法的，但是从来没听过身体和虚空融为一体这种观想。好了，下一个问题。

释慈伟：2024-09-12 18:02
顶礼师父。
昨天看了一个视频，是清华教授蔡峥的采访，他用科学的角度说明了累生累世的存在，而且他讲了一个理论几百亿年前，我们这个宇宙是从一个原子由十的负三十次方秒的速度暴涨开始的，而且同时有很多宇宙以同样的方式产生，但是不同宇宙中的光速和晶体结构可能不同。师父这宇宙的产生是不是就是最初的佛由一个妄想跌落后产生的呢？感恩师父开示。
Taiguanglin：
释慈伟，宇宙的创作过程，在《坐禅二》里都说了，我们这个世界是释迦牟尼佛创造的，和最初的佛就没有关系了，等觉菩萨是可以创造世界来度人的。他创造的过程，书上基本都写了。好了，你自己去看就好了。
还有这个书，不知道现在印不印，反正应该都准备好了，要开始印了吧，这几天的事吧。我希望在国庆节之前能拿出来，肯定该发出去的都得发出去。至于网上连载的经常被阻拦，被删帖，发不出去的时候多，所以发是会发的。

而且电子版呢，我是想先把这个书实体版先发出去，等过一段时间再把电子版放出来，我是这个想法的，希望大家有条件的人还是去弄一本书面版的吧，因为这个书是免费的，还有邮寄费，现在第一批好像印的是一千五百本，这一千五百本以内发出去都是不要钱的，有人已经替大家出钱了，所以全是免费的，我的原则一向都是，佛法是免费的，免费送，至于其他的事再说吧，下一个问题。

憶 f 念 f：2024-09-12 15:37

老大，眼皮里面有黑线或者红线走向眼球，是什么情况

Taiguanglin：

憶 f 念 f，老大，我眼皮里面有黑线或者红线走向眼球是什么情况？眼睛里有黑色的血丝冲上眼球的话，一般来说是冤亲债主，我们是这么看的，但是每个人情况不一样，你就按照送冤亲债主的方式，忏悔、发愿、做功德回向，用这套方法做就可以了，还有该休息好好休息，也有可能是你太疲劳了，就没睡好。

还有一些人打坐到一定程度之后，就开始眼睛里出现红血丝，这也是一个过程，不一定每个人都出现，有一段时间会，因为血液循环到头里会聚气的，有一段时间的，每个人基本都会有那么一点点过程，就算你的修法完全正确，没有毛病，头上不会充血，但还是会出现眼睛有点泛红的阶段。

很多人都这样，过了那个阶段就会好了，有些人就会这个阶段比较长，眼睛通红的通红的很长时间，但是过去就没事了。一般修道的人，我倒是见过不少这种眼睛红的人，但是修佛的人还比较少一些，因为修法可能不一样吧，修道的人在身体上用功的程度比修佛的人要多得多，所以我说的是身体上用功，就是他们很多修法都是在注意力上用功的。咱们佛门的修法是尽量不提注意力，跳过注意力，往这个方向努力，

但是他们的修法是那样的，所以很容易出现这种脑瓜充血，然后眼睛通红的状况，你自己好好看看啊，看是不是冤亲债主，还是你自己打坐有点问题啊，或者过度疲劳。
如果是冤亲债主的话，不只是眼睛充血，还有人会变得比较怕冷，身体是阴冷，然后瞌睡，比正常情况下会睡眠比较多，睡得比较死，一旦睡了就可能八个小时更长时间，睡得很沉吧，醒来的时候有点累，有这种情况。
还有很容易受个小伤啊什么的，还有情绪的变化，比没有冤亲债主时候更严重一些，还是有各种迹象的啊，你自己好好看看，你自己好好把你最近的这段生活好好想想，是不是？
还有些冤亲债主，比较猛的话，就不让你进入寺院这种地方，所以故意去那边看看，看进去之后是升起不好的情绪啊，恐惧啊，总之在意识方面、身体方面都有这种不好的反应的话，估计就是冤亲债主了。好了，下一个问题。

虔诚的行者：024-09-12 13:25
顶礼 Tai 师。
双盘熬疼期间，有时双腿为了通堵的地方，会不由自主的肌肉紧张充血方便通过去。但有的观法说，把注意力放在疼痛的地方放松更好。二者就矛盾了，为了更好的疏通瘀堵，减少疼痛，是任其肌肉紧张充血疏通好？还是意念观疼痛处放松好？
Taiguanglin：
虔诚的行者，双盘熬疼期间，有时双腿为了通堵的地方，会不由自主的肌肉紧张充血方便通过去。但有的观法说，把注意力放在疼痛的地方放松更好……，我也说过了啊，哪里痛的话你就把注意力放到那里，血液就会流到那里，然后更快的打通，这个很正常。

二者就有矛盾了，为了更好的疏通淤堵减少疼痛，任肌肉紧张充血疏通好，还是意念？就是因为你没有办法把注意力熄灭，如果你已经修到没有注意力的程度，可以突然熄灭注意力的话，那没有注意力更好，如果你真的修到这个程度的话，身体早就已经通了。
但是注意力还在，你哪里痛的话，注意力自然会升起来，然后你为了熬更长的时间，故意把注意力放到别的地方，专注地去想别的事情，或者专注到一个其它地方上，暂时把注意力专注到一点，然后就忘记了疼痛，这是一个修法。
但是，我建议你好好观察那个疼痛之处，把注意力放到那里，一直观察这个痛处，这样更容易打通。我们哪里痛的话，我们第一个目标是先把这个痛的地方打通，所以就先把注意力放到那里，这样更好一些。
——————————————————————————无畏

236：2024-09-12 12:35
Tai 师父吉祥。
1、藏密据说给人灌顶，有的是拿个莲花从头顶百会穴送入人体内，感觉不太相信，真是这样吗？
Taiguanglin：
无畏 236，藏密的灌顶？真正的灌顶，本质上是一种功德的转移，回向功德，师父用他的功德来压制住你的冤亲债主，会让你短期内提高智慧，好让你修某个法门，是这样的。但是如果师父没有这么大功德的话，也就转移不了多少，所以现在能真正做灌顶的人是很少数的，而且灌顶之后，师父自己也变得很累或者病啊什么，所以一般都不太愿意，真正的灌顶是不太愿意做的。
但现在，密宗那边很流行说随随便便灌顶，摸一下头，就说灌顶了什么的，如果他的修为高的话，他只是短暂的摸一下你，也会给你一定的加持力，这是真的，但是长时间的，可以维持很长时间的提高一段

境界，这个就有点难。
你说的这个拿着莲花从头顶百会穴送入体内，我也不太敢相信啊，这个莲花是实体的吗？能看得见的吗？是真的就把脑瓜子剖开了，往里塞进去，是这个意思吗？还是某个什么观想的东西，让你感觉到有东西进入脑袋了，有这样的状态啊。
如果是境界非常高的人碰一下，然后你就一下子感觉脑袋清爽了，那是不是也可以理解为，什么东西送到体内了这么理解，这种是可以做得到的。
还有天眼通，实际上真实的天眼通是用心眼看的，所以这个时候的心眼已经到了膻中处，从这里开始看的，不是从眼睛脑瓜子的顶门上看的，所以你说的这种看法应该是错的。

2、天眼通是像杨戬一样印堂穴开了往外看？还是用阳神或两个肉眼看？

Taiguanglin：

天眼通像杨戬一样，印堂穴开了往外看？这个是不对的，但是有一种强行打开天眼的方法，这个不是让你用心眼看，就是单纯的打开眉心处的一个眼睛，闭着眼睛坐的时候这里应该是黑暗的吧，但是感觉像眉心处开始出现一个缝，然后有光射进来，然后就逐渐地逐渐地到一定程度的话，就会看到一些东西。
但是这个你看到的东西不是天眼，这个最多也就是能看个鬼而已，真正的天眼是天界都能看到的，你看不到的，用这种方法是看不到的，但是看到鬼也很了不起啊，所以道教不是有专门修天眼的，然后做一些法事之类的，还有修天眼的方法，他们是有这个方法的。但是和咱们佛教说的用阳神看的那种，真正的天眼是不一样的。

师父说：好了，今天的问题就回答到这里，下面还有一个人的问题。

阳阳城 AA：2024-09-11 21:58

Tai 师父，听您这两天答疑说，愤怒、恐惧和担忧的痛苦情绪，既可能是过往的习气现行，也可能是给他人造成痛苦情绪后，在自己内心的反射，或者是别人当下对自己愤怒情绪的投射，您能讲讲如何区分吗？换句话说，承受痛苦的情绪是否也是消除恶业的一部分？

顶礼 Tai 师父。一般来说，杀生造恶业，不仅伤害对方生命，也让对方经历了极大的恐惧和愤怒。那么，受到业报时，不仅要以命相偿，还要经历同样的惊恐和愤怒的痛苦情绪，才算对等和彻底。那如果，承受业报者已修成阿罗汉，没有内心的痛苦了，或者能控制自己的坏情绪，不产生激烈的痛苦情绪，那即使偿还了命债，这个业报也没有完全偿还彻底，因为没有经历同样的痛苦情绪。是这样吗。请师父开示。

Taiguanglin：

161 楼，阳阳城 AA，情绪也是其他众生对我的情绪的反应，还是我自己的情绪呢？这个实际上是分不了的，凡夫是分不了的，如果你连这个都能分出来，那你已经到了菩萨的程度了，凡夫是分不了。我们能做的就是多做善事来缓解这个不好的情绪，对冲一下，只能做这个了，所以广结善缘多做好事是对的。

而且佛也尽量不提这个事儿，就是众生意识重叠在一起，诸佛同体，然后他们的情绪会影响我们，这个他尽量少提的原因，就是因为有人做坏事也说是被别人影响的，被冤亲债主影响，也有可能这么说吧。有些人就会喜欢这么说，甚至自己做坏事也说是佛菩萨叫他这么干的，也有人这样说的，所以像现实里什么精神病，砍人了，然后就说是我自己被附体了，被人控制了，这种说法。

佛是担心有这种人,所以佛不讲诸佛同体的原理,也是有他的理由的。但是只要你能够投胎成为人,那你的自主意识正常情况下是超过他们冤亲债主对你的影响。为了做到这一点，在每一次文明消失之后，就要放很长一段时间的动物世界。

动物世界的目的,它存在的理由就是让你在短时间内消掉很大的杀业,让你死够了，被杀够，把杀业恶报都消得差不多，好让恶缘众生对你的情绪影响少到一定程度，从而让你的理智升起来，这个是此消彼长的，那边的情绪给你的压力很大，造成影响很大的话，你都会失去这种理性的思考，从而堕落到畜生道或者下三途。

你看动物们，它们一天到晚都忙什么，除了觅食，就是饿嘛，然后就恐惧当中，逃跑当中，每天都在生命的危险，感受那些危险的状态下生活，一直在恐惧当中。

但是人毕竟比他们要高级，所以情绪还是相对于动物来说很稳定的，因为已经在前面消了很多的业了,所以人还是有自主意识和理性的意识。

所以你现在没有必要考虑他们对我的影响怎么样，他们影响是有的。但是呢，第一，你自己分不清，然后呢，用善行做很多善业来对冲他们，好让这个影响压下去，然后自己坦然的受报，忏悔，发愿都做到了，你还是可以好好修行的，也可以好好生活。

我们说修禅定的人都是福报很大的人。其实换一句话来说，就是福报大呢，善缘众生对我们好的情绪足够大，它可以对冲掉恶缘众生对我们的坏的情绪，两边基本持平了，或者说善缘这边更大一些。那反映到我们这里，我们这边好的情绪会更大一些，所以我们心能够静下来可以修禅定。如果不是这样，那边坏的情绪更大的话，人就修不了禅定了，你只要坐到一定程度的话，不好的情绪开始乱翻出来，你都控制不了，那就修不了禅定了。

所以准确的分，现在是凡夫状态下，你是分不清的，这个到底是自己升起来的还是冤亲债主的影响造成的。所以你也不用去想这个，你就多做好事，你只要做的好事儿足够多的话，善缘足够多，善报足够大，那完全可以忽视那边坏的情绪，你可以做到这一点的，现在能做的就是这个，然后好好修行就可以了。

还有换句话说，承受痛苦的情绪是否也是消除恶业的一部分？那不是啊，人家他们的那个情绪时时刻刻反映到我们这，这是个绵绵不断地反应，这个不是消业，只有冤亲债主跑过来伤害我们了，这个受伤害的这个时间段是消业的，然后受了伤害呢，这个整个前面这种绵绵不断地情绪也会停止。

你受了一个报，消了一个恶业之后呢，人的精神状态，身体层面当下是很痛苦的，然后过去了，那这个清净程度会明显提高一个阶段，尤其是脑子这个层面上，有些人脑子就昏昏沉沉的，但是受了一个报之后，后面就脑子开始清爽了，就是因为他的这个情绪上的影响已经没有了，这一段就过去了。如果没有受完报，这个影响是一直在的，这个不算什么受报的过程，只是他一直惦记着你，所以在你这里始终产生影响。

第三个问题，偿还命债是需要承受同样的痛苦的情绪吗？这个不一定的，如果你完全不在意的话，也算已经受完报了。所以有不少公案上的例子，那些禅师知道自己什么时候会以什么方式死，然后就痛痛快快地去那里等死，然后以相应的方法死了，他也不会有什么痛苦，因为他已经早就过了对肉体执着的那个阶段，所以根本就不怕死，他也就没有什么痛苦了，但是这个业报已经消了。

也有菩萨受报也下地狱嘛，菩萨下地狱是没有痛苦的，因为没有情绪本身，没有情绪就没有痛苦。但是他得走过程，就去弄个身体，去那里感受一下，也谈不上是感受，没有痛苦，因为没有任何痛苦的，甚

至在那里也可以度人，所以说这个受报呢，就是拿报身去承受而已。如果你的修为足够高的话，任何痛苦在你这里根本就不是痛苦。如果你连身体的疼痛都不在意的话，或者说死亡都不在意的话，那就没有什么痛苦可言了。

实际上很多痛苦都是自己内心里的一种担忧和焦虑，这个更大一些。像被杀了，比如说明天你要被枪决了，你要枪毙了。那从今天开始，你知道那个被枪毙的时候开始，到枪毙的那段时间，就一直处在非常痛苦当中，是吧。这个恐惧和担忧一直在的，但是如果你没有情绪的话，这个什么都没有，那根本就不痛苦，死就死了，没什么大不了的，但是报是算受完了，这个不能按照完全的痛苦，情绪上的对等才能算受报的。

只不过对方的那个痛苦还是会反映到我们身上，但是呢，这个痛苦呢，这个情绪呢，用我们的善缘可以对冲掉的，用我们善行的果报来对冲的话，这边儿善业更多的话，他们的痛苦也会相应的减少，甚至是感受不到的。

所以阿罗汉不感到痛苦的情况下是可以消业的，只要以报身下来的话，阿罗汉也好，菩萨也好，都是这么样的，他没有情绪就根本就没有那么大的痛苦可言。

好了，到这里今天的回答就结束了。

Tai 师父 2024 年 9 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是九月十三号先回答微信的问题，从最下边开始

Momo：

请问师父如果老看到紫色的光是哪个脏腑出现问题呢，需要处理或者注意什么吗？还是就不管它不在乎它，以后继续坚持打坐就可以了呢？

Taiguanglin：

Momo，老看到紫色的光……，你打坐吗？如果你坚持打坐的话，出现这样的现象，可能是你眼压升高，然后出现的。这种在医学上叫青光眼，眼压升高，就是打坐血液上头了，上头就脑充血，眼睛也会充血，然后就压力升高，就会出现这种现象，所以如果你打坐的话，应该是观丹田，往下观，把气给引下来，这样就可以了。

这和其他脏腑没啥关系，眼睛是和肝相关的，但是肝有病的话眼睛会变黄，黄疸那种病，肝有病的话眼睛会变黄，而且视力会下降，你只是看到紫色的光，如果是初期的话，还不至于上医院看，先打坐的时候观丹田，这样就行了。

S N Z Y L G：

Tai 师父好，

1、一天之内坐一座十小时，和一天之内坐三座三小时： 1）哪种方式更难？ 2）对打通一侧哪种方式效果更好？ 3）对身体的修复升级哪种方式效果更好？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，一天内一坐十小时和一天内三坐，坐三小时，哪种方式更难？当然是连坐十小时更难了，连坐的话打通的效果是更好的。不过普通人很难连坐的，因为中间要撒尿，还有拉屎，饿了吃点东西什么的，通常都是坐两个小时左右，然后起来该排尿的都排完了，再坐的话可以坐的时间长一些。

但是没有必要，你一开始初学就没有必要这样硬撑着，你能坚持就好，坚持不了的话就不要硬撑着，因为情绪会起来的，你不要以为十小时你随便就能坐得了。

有淫欲的话，四个小时内必然会起淫欲，八个小时内必然会生起各种幻觉，有可能初禅到二禅的时候那边会出幻觉的，所以说你想一天一坐十小时，这个想法倒是好，但是不需要这么强迫自己。

2、是否一些休眠或深度受损的神经和细胞，只有一座到足够的时长，才满足激活和升级的前提？

Taiguanglin：

是否一些休眠或深度受损的神经和细胞，只有一座的足够长时间才能满足……，四个小时啊，就可以修复基本所有的身体层面的问题，四个小时连续坐的话几乎全部都可以修复过来，所以你没有必要直接那么硬猛着来，一天从两个小时开始，一点一点增加，三个小时后身体发生炼精化气的变化之后，再往上增加就可以了。

海莲：

师父吉祥！

1、弟子练双盘陆陆续续也有三年多了，平常坐一个多小时是可以坚持的，前段时间闪到腰了去看医生，医生说我生理曲度变直压迫神经容易造成腰间盘突出，说我不能双盘，后面我只能改为单盘，师父我应该怎么做好？

Taiguanglin：

海莲，闪到腰去看医生，医生说我生理曲度，骨头位置不对……，骨头位置哪里变了，这个基本全靠磕头，五体投地，大礼拜就差不多了，然后打坐，但是大礼拜要太多了的话，你就得打坐两个小时左右

来修复身体，尤其是膝盖。

当然看年龄，年轻的时候，你二十岁的时候连磕一千个都没有什么，但是如果你到了五、六十岁，连磕五、六百个，四百个、五百个的话膝盖就会开始有点受损，但是你可以打坐两个小时，一天一次，打坐两个小时的话就把一天的损耗给修复回来，所以就没有问题，但是你现在双盘不了。

2、目前我每天做三百个大礼拜，最近感觉膝关节有点痛不舒服，做的时候我的膝盖底下也有垫小枕头，但还是痛，我该怎么做才能把膝盖修复好？

Taiguanglin：

一天做三百个大礼拜，然后膝盖疼，如果是疼的越来越累积的话，那就减少数量，别那么硬撑着。还有医生说不让双盘，你可以试着靠墙坐双盘，单盘是不行的，单盘肯定是改变不了这个脊椎问题，只能靠双盘。

还有，最直接简单的方法就是做功德，求佛菩萨帮你修复身体，这个是最好、最快的方法，只要人家肯愿意出手的话，马上就可以给你弄好，而且如果你是这样受伤的话，那是你的业，是你要经历这个痛苦的业报，所以还是多做点功德，然后就请佛菩萨帮忙，这个觉得更靠谱一些。

莫尘：

顶礼 Tai 师，我四十九岁，打坐七八年了，一直阻碍在九十分钟到一百二十分钟，现在有所突破，每隔一天莲花坐能熬到一百二十分，降魔九十左右。但是，我原来偶尔一百二十分钟的时候，那天精神很好，现在每隔一天能坐到一百二十了，下坐后却感觉有些疲倦，想睡，

觉得气也不足。但我还是坚持，这两天稍微好了点。我要注意什么问题呢

Taiguanglin：

莫尘，打坐七八年，一直阻碍在九十分钟到一百二十分钟，现在每隔一天能做到一百二十分钟，下坐后感觉有些疲倦，想睡，觉得气力不足……，你磕头吗？每天坚持磕头，然后坐一百二十（分钟），四十九岁的话，磕三、四百个是没有问题的，你先把这个数量做到，一天磕三、四百个。

然后是调节饮食，你就算不吃肉，吃的油腻的，吃的油多了，还有蛋白质太高，蛋白质太多，像豆腐这些同样也会让你瞌睡的，也会感到疲倦的。最好的饮食就是蔬菜水果。

还有主食也会让你感到疲劳的，米面吃多了，也会让你感到疲劳，想睡，所以把饮食也调好，然后每天磕头，做好量，然后正常打坐一百二十分钟，这样应该就可以了，如果不考虑冤亲债主的话，这就够了，健康人到这个程度就不错了。

婷：

1、Tai 师父您好！　听了师父的开示，弟子开始练腹式呼吸，吸气时小腹尽量鼓起来，我发现胃部也会一起鼓出，有时练着练着会觉得胃部发闷发紧！还有就是练腹式呼吸后我发现我穿以前的修身款式的服装觉得不放松、觉得束缚！我呼吸练对没有？这些都正常吗？

Taiguanglin：

婷，胃部发闷发紧，因为你练腹式呼吸横膈膜就会下降，压到胃上，所以会有这样的过程，不用担心，过一阵子就好了。坚持练，然后修身款，就是紧身的衣服呗，不要穿紧身的，咱们修行人都是穿比较宽松一点的，只有那些喜欢漂亮的女性才穿紧身的，这个没有必要，

尤其对皮肤不是很好，因为皮肤也需要呼吸的。你把衣服太过于紧贴着皮肤的话，感觉不太好，我是这样认为的。

2、另外近段时间有朋友大力给我推荐买保险，我在想花钱缴保费保平安，不如定期花钱放生是不是更有意义？！

Taiguanglin：

还有有人推荐给你买保险，你如果钱多的话，充裕的话，就当是帮他个忙买点可以，但是钱不多的话，那还是放生更靠谱一些。保险虽然也算是一种对自己的保障，给自己带来安全感，但是真正的福报不是靠保险那种来的，还是多做功德，多做福德，多做好事，需要帮助的时候自然会有人来帮助。

还有，你想保险是什么？保险是出了事之后补偿的，咱们修行是能尽量做到大灾小受，提前受报，把大的灾难提前拉过来，受的小一些，在自己能承受的范围内受的，所以应该是理论上比保险好一些，比遭了灾之后再去取保险金应该好一些，不遭灾更好吧，是吧？

慧 光：

师父吉祥。

1、请问师父，怎样才算成就最浅的念佛三昧？是念到不念自念…念到自性念佛？一直以来以为念佛念到不念自念就有往生的把握，就可以在临终的时候，凭这句不丢失的佛号蒙佛加持接引往生。可听了您的开示…我理解起来…感觉还得上升到思佛的程度才更有把握，是这样吗，师父？

Taiguanglin：

慧光，怎么才算成就最浅的念佛三昧？你说到三昧，三昧就是禅定，你这么理解话，那三昧是不是初禅？初禅就是没有淫欲，打坐四

个小时，然后坚持思念佛，思佛啊，初禅你观佛也能进入，在上三根上，观佛是在上三根用功，在眼根上用功，那也可以进入的，你要思佛的话，那就更能容易进去了。

所以你要提高往生的概率的话，你可以做到二禅，二禅就基本上都差不多了，初禅还有那么一点不好说，有可能死的时候，会有冤亲债主出现了，或者你的发心不够正、不够坚定的话，初禅的时候还有可能会生到天界。但是二禅的话你可以思念八个小时，连续的、不间断的思念的话，那基本上肯定能去得了的。

2、前不久的一天凌晨，因有个“平等普化心”的念头进脑子而直接醒来…难道是佛菩萨点化我要发平等普化心吗？其实，在您的教导下，我这个大菩提心发得还不那么利索呢。又来个平等普化心。不说其它…发“平等普化心”的人，他的一个显著特点得有公众演讲的能力吧。对于一个有点社恐的人来说，要突破这一点不得脱层皮啊。感恩师父

Taiguanglin：

还有下边第二个问题，突然生起了平等普化心的念头，你认为这是佛菩萨给你发个信息，那你就接受信息，然后如实做就可以了。菩萨让你干的事肯定是对的，我们是这么认为的。

而且平等普化心啊，同体大悲心，大菩提心，只有菩萨会让你发这个，魔是不会让你发这个的，你只要想好了这一点，魔王什么，反正这些乱七八糟的东西绝对不会让你发菩提心以上的心的，所以若让你更高的发心的话，那肯定是佛菩萨，他让你发的话，后面有些事情将会有了这个心才好解决。

前面讲过了，发心的话，人发生什么变化？因为同时会影响到所有和你有缘的众生，那些对你有好情绪的众生的好情绪会增长，对你

有坏情绪的，要复仇的那些，他们的坏情绪会减少，然后同时反映到你身上，你身上就会有那种比较殊胜的变化，光是这种变化对未来的消业也是有帮助的，修行和消业都有帮助的，所以他让你这么发的话，说不定下一个要来的业障可能比较猛烈一些。

你有这个大愿的话，这个业障更容易消，下一个要消的恶业可能是在大愿的影响下，他的报复心至少会降低一个档次，然后你就能承受过来。这是一种可能性，还有一种可能性，未来可能会遇到一些和你无缘的人，或者你的工作环境会把你送到一些无缘的人当中，你有这个愿力的话就可以和他们更好的相处。

如果没有这个愿的话，就会一种产生自我保护意识，就尽量少结缘，我也劝大家尽量少结缘，但是你的业可能已经要把你送到那个地方，有这个愿的话，你就可以更容易融入到他们的环境当中，和他们好好相处，最后都要度人嘛，我觉得你还是发这个愿比较好，既然要求你发那就发吧。

还有往往这种点拨一下子之后，如果你拒绝的话，后面可能会倒霉的事更猛烈一些。人家是根据业，你未来的业来提醒你的，你拒绝的话可能这个业会变得更复杂一些。

对这个什么，它的一个显著的特点是有公众演讲的能力吧……，这种能力都是一回生二回熟，做着做着就可以了，这没什么大不了的。

我也是啊，我在寺院里讲法也是这么被赶鸭子上架似的被架到上去，然后讲，都是这样的，没什么大不了的。真正的这个自信并不是来自于自己，而是来自于佛菩萨的加持，你想到有人在背后推你，那也没什么，无所畏惧，没什么大不了的。

所以佛菩萨讲法有四无畏，因为咱们是靠着佛菩萨整个一个大团队来做事的，所以没有什么畏惧的，所以你不需要担心这些，我觉得这种锻炼是有必要的。

好像无话可说：

顶礼师父 祈求师父大慈悲开示Tai法儿童版修行基础指南 感恩佛菩萨师父慈悲垂怜传解脱无上妙法，这个问题想了好久，思前想后还是祈求师父开示，师父以过来人的视角才能开示得圆满周全通透。修 Tai 法人家的孩子因为生病治病，爱好，机缘等原因从小双盘打坐，这个过程和谐自愿，有些小孩子筋骨柔软热身活动后能直接双盘，半年到一年左右业余时间练能达到二小时。能成为父子母子是莫大的缘份。师父们传法是极乐搭档二人组，冒昧请教师父能不能照葫芦画瓢组成一个娑婆父子二人组，以和谐自愿不强迫不熬腿完成学业为原则，由父母亲以搭档的角色引导孩子从小打下修行基础，长大成年了往修行解脱明究竟上走，孩子命运职业等由孩子自己决定作主。

Taiguanglin：

还有下一个问题，好像无话可说，要带孩子修行，这个倒是好，如果孩子自己也愿意修的话，那挺好的。还有搭档这个事儿，这个是佛菩萨，你的上师，你拜的菩萨罗汉师父，他们才可以给你组队，你自己是没法乱组的。当然能成为父子，母子这个关系比较亲密，你有愿力，你想和某人未来一起好好修行，有这个想法倒没有错，但这不影响你正常的修行。

但是因为这两个搭档他的业的总量，还有修为的境界，还有意识层面上，性格什么的，都要匹配才行，所以要成为搭档，这个要求比较高的，你有这个心态也没错，可以，这个想法也可以，挺好的。

至于孩子，就如你说不强迫学佛，不强制，尤其是因为咱们现在学校的环境都是无神论，你要教的话，你一定要跟孩子说好，不要在公开场合，不要在学校里提起这事儿。要说出来就倒霉的事多了，旁边的孩子们会，怎么说呢，谈不上欺负，就算不欺负也会拿另一种眼

神看你，这对孩子的成长也没有什么好处。先学会融入大环境比较好。

Lisa 梅子：

师父，道家师父的超度跟佛门的超度有什么区别吗？我母亲二二年十月走的，去了鬼道，放不下经常回“家”，我爸二三年都中风两次，去问“神”就说是我母亲没放下。后面我就给母亲写牌位，也去寺庙做法事，二三年十一月开始也坚持每天诵《地藏经》回向她。我姐也请个在山东的道教师父给母亲做法，那边师父反馈说做了一两次，说我母亲怨念没那么重了。我母亲有要求也是给我姐托梦，很少找我。超度效果好坏跟功德主所花的钱正相关?道家师父专场一场 7k 多，但是我去寺庙做的合起来都不够一个专场多，我这边做的是不是太微弱了？有时也有点怀疑是不是没效果。

Taiguanglin：

下一个问题，Lisa 梅子，超度和钱倒没啥关系，而是和超度师父的修为多多少少有关系，还是有点关系的，因为如果很多人一起超度，比如说十个出家师父一起超度的话，效果至少比一个人要好，但同样的修为状态下，如果其中有一个修为很高的人，说不定就很容易的，所以这个和钱不是那么关系的。

你最好去寺院里立个牌位，比较长时间的，一年的，有一年的，三年、五年的都有吧，最后立在地藏殿上，然后交钱，然后每天你自己正常念《地藏经》回向，这样就可以了。

你问道家超度和佛家的超度有什么区别？对于鬼来说的话，基本一样的，都是给他们功德，让他们投胎到人道，但是在我们佛家的超度是下边也有个学校，我们人间有人在做法会也好，法事也好，还有亲人念经念佛的话，下边亲人就可以去学校里读书。

但是道家却没有这个，道家是全靠功德来推的，只能花钱做功德，

然后按照他们说法，烧元宝，烧各种东西，先烧那边需要的，所以扎纸，烧扎纸的传统是中国的，这不是佛教的，佛教里是没有说专门烧下面需要的什么，现在各种房子车都可以扎成纸送去的。

中国是有这个传统，但是印度那边是没有直接烧这种扎成人或者房子车这些的习俗，但是正常的做功德倒是都有，所以你要做功德，想下边的亲人赶紧投胎的话，还是走佛家的道路比较好。

道家那边因为他是纯做功德，所以你花的钱越多，功德就越大，效果就越快。佛家并不是全靠花钱的，而是师父的修为。看修为，还有寺院的环境，这些都看，所以有些人很少的钱就可以超度，然后投胎去了，有些人可能就花的钱多一些。

还有最重要的是作为亲人，你要每天坚持念经回向给他，这样就差不多了。还有以前也讲过，最好有坟地，最好买个墓，陵园里买一个，不需要太贵的，买个最低档的也行，有个地方住的话就好。

还有就是寺院里立牌位，这样的话，寺院里做法事、礼佛的时候他就会去那里听，那边结束了，就可以回到自己的坟里、墓里休息，那是他的家，他没有墓的话，他就可以到处乱跑了，等于是没有家的野鬼了，到处乱跑，然后就会回到家里一直和其他活着的亲人那啥。

对鬼来说，他越是关心你，他可能对你的捣乱的程度更大，他不是那种可以帮你做事儿的，或者帮你的，而是那种越关心你、越执着于你，对你的伤害反而就越大，所以尽量把它超度到人道去。好吧？

躺平少年：

师父好，如果身体劳累，去按摩店放松，会有和女性的肌肤接触。这个按摩习惯应该戒除吗？ 肌肤接触会导致后世夫妻的缘分吗？

Taiguanglin：

躺平少年，喜欢按摩需要戒吗？当然是需要戒了，咱们修行人是

尽量避免和人皮肤接触的，所以相互打招呼是合十的，不是握手，尽量避免。

肌肤接触会导致后世夫妻的缘分吗？你要愿意这么想也可以，说不定未来会有吧。但是你想人家按摩师每天得跟多少人有皮肤接触，要是按照你的逻辑都是有夫妻的缘分对吧？那你可能要排队等很长时间吧，是吧？人家有很多客人的。

所以这个夫妻怎么说呢，它是一种相爱相杀的缘分，有可能是好的，但是好的也会变坏的，坏的也会变好的，反正这个来回变。但是按照现在看的话，离婚率看的话，现当今社会夫妻关系大概率好像都不是很好的，夫妻关系和睦的人真的很少。

以前我们父母那一辈不和睦也会凑合着过，现在这年头不和睦的话，还不愿意凑合，都要么离婚，要么互相伤害的程度很大。所以说你按摩的习惯，我是建议你戒除的，还有正常的打坐磕头都可以让你放松身体，肌肉骨骼全身都可以放松的了的，不需要去靠按摩。

当然你要是什么腰肌劳损，某个地方骨头哪里不对了，必须要靠这个治疗的话，这个没什么，你要治疗的话就不算，纯粹的为了享受的话能减少就减少。

天蓝：

请问师父，最近半年，手脚经常冰凉，额头温热，怕冷，刚吃完饭手脚才会暖起来。 以前全天手脚都是温热状态，生过一场病，好了就这样了，半年多了也没缓过来，是否是气血变虚了导致？有什么好方法可以恢复？

Taiguanglin：

下一个问题，天蓝，最近半年手脚冰凉，生过一场病之后这样了，去年开始新冠这一段病了之后，免疫力平均下来全是下降，几乎所有

得过的人免疫力都会多多少少下降的。

所以会有这样身体的变差的程度，人人都有一点。正常的磕头打坐念佛坚持就可以。这个算是共业的，你不是靠一个人就可以随随便便改变得了的。

但是你说的手脚冰凉，这个是靠腹式呼吸就可以改变过来的，然后磕头也是可以加速循血液循环，也可以改变得了的。还有注意饮食，能不吃肉就不要吃肉，不要吃肉，尽量少吃主食，尽量少吃油腻的，这些小毛病都是能改变得了的。

潘宏铭：

顶礼师父： 请问一个关于功德回向的问题。师父说过如果有冤亲债主就先回向给他们，但是现在我并没有感受到冤亲债主的障碍，可不可以依然回向给今生的冤亲债主？意思是提前和那些暂时还没有来讨债的冤亲债主改善一下关系。 还是这种没有感觉到冤亲债主的情况下，以大菩提愿心 直接回向法界众生更好？ 等冤亲债主上门了，再回向给他们？

Taiguanglin：

下一个问题，潘宏铭，功德可以一半回向给冤亲债主，一半回向给法界众生，这样也是可以的，你不需要全部都给回向。还有冤亲债主也是，你不可能只有这一世的冤亲债主，我们有累世的冤亲债主。这辈子给你安排的冤亲债主就算度完了，还有无数世的冤亲债主，所以你可以说回向给累世的冤亲债主，这么想就可以了。这里就包括了你这辈子的冤亲债主，未来还会出现的冤亲债主，然后一半就回向给法界众生，这样想就可以了，好吧？

嘿~米奇!：

顶礼师父为什么弟子第一次打坐的时候肉眼看到好多若有似无的好大的蛇涌进屋里来，还觉得自己升到房顶又下来了。后来打坐就出现有人拍打玻璃的声音，但是却没有人，请问师父怎么了，弟子现在不敢打坐了

Taiguanglin：

嘿~米奇！，打坐的时候看到了一些景象怎么办？所以说一直在教大家一定要把一个咒念熟，最好是大悲咒或者楞严咒，把一个念熟，只要有感觉到不对的话，马上自己能念起来，这样最好。

然后打坐前最好有一年时间念《地藏经》回向给冤亲债主，这样就比较好。你现在这样的情况，最好打坐前先求佛菩萨，你是念大悲咒的话就求观音菩萨，念《地藏经》的话求地藏菩萨，打坐前先求他们加持你一下，保护你，这样之后再打坐就好一些。

有些人本来天生就有些敏感，可以说就是眼睛有点敏感或者感知力强，会很容易碰到这些事。但是问题是你胆子小，这才是问题，胆子大的人见到什么都无所谓，你胆子小的话就看到什么就有点担心，然后自己吓自己，所以那就先请佛菩萨保护就可以了，好吧？

---

dk：

顶礼 Tai 师父！　去了极乐世界就肯定可以成佛吧？期间需要去各个世界度众生，这个过程是下去度完了几个，再回到极乐世界待一段时间，再下去度几个这样重复？还是说离开极乐世界去度众生，完全不回来了，直到度完成佛为止？

Taiguanglin：

Dk，成为阿罗汉之后就要回到自己所属的原来的世界，比如说你现在是娑婆世界的人，在极乐世界练到阿罗汉之后，就回到娑婆世界要开始度人了，然后度完之后也不需要回极乐世界，你在娑婆世界

回到阿罗汉的状态就一样了，没有任何痛苦什么的。

所以度完就回到阿罗汉的状态待一阵子，然后在那个状态也要修行，就是灭分别心的修行，然后修一段之后再下去度人，回来再修一段，然后再下去度人，这样就可以了。至于去极乐世界，这个是有个人的愿望的话也可以去的。

还有，度人这是个团队活动，哪怕是你只度和自己有缘的人，也要在大团队下去的时候报名，然后他们给你安排。因为他们写命运剧本，文明剧本，还有编剧菩萨给每个凡夫都要写剧本，你要度的那个人和你要消的业也得先通过编剧菩萨把它们都写好，然后再把你放进去，所以你必须得加入团队，哪怕不是四大职业，就是普通的，你申请进去，这也是传法过程中我要下去度谁谁谁这样申请一下，那边就开始安排了，安排好了，你就得按照这个计划行事。所以说你不能随便想去哪就去哪，当然不下去的情况下是可以的，但是一旦开始下去了，就得这样按照计划来。

而且你下去这一世内度一个人有点不太可能，可能这一个人你就得好几次下去，所以说安排的时候，编剧菩萨那边也会持续性的给你安排连续几世的命运，所以你就不能随便瞎跑来跑去，一旦加入开始传法了，哪怕只消自己的业也是不能随便跑来跑去，要连续的投胎去度一个人，一直到把他度出来，或者说把他的命运安排的好一些才行。

范晓龙：

亲爱的师父： 目前感觉身边很多人都带仙，很多仙家也是保家仙，有时也会督促个人修行，也会做护身及帮助有需要的人从而积累功德。对于这种仙家，如果提出来想让弄个堂口或者一幅画，有个固定的落脚点，初一十五适当享受些简单供奉和香火，对于这种仙家，如果对修行和积累功德有帮助的话，可否立堂，是否会阻碍个人正常

修行呢？

Taiguanglin：

范晓龙，带仙，保家仙这些问题，对于这种仙家如果对修行和积累功德有帮助的，可否立堂是否会阻碍个人？你觉得你家里有这种仙的话，你自己或者你一起生活的亲人当中，你的老婆，父母孩子这些一起生活的人有这个仙的话，你先在家里供佛菩萨，观音也好，地藏也好，反正先供一个佛菩萨，然后把这个堂口放到佛菩萨的下边儿，然后你先做这个菩萨的法门，每天正常做，然后带着这个堂口的这个保家仙一起修行，这样就可以了。

如果是你供了观音或者地藏之后，这个堂口的妨碍你学佛的话，那就不是什么正常的了，它对你来说几乎是冤亲债主，就是来捣乱的，你就更需要做功德了，做功德忏悔，然后发愿，该做的都做了，然后尽量送走，这种妨碍你修行的就送走。

它们那边不妨碍你修行，那就先供佛菩萨，然后把他放到下边一起供着。允许你修行的话，那他也是学佛的，你带着他一起修行他就更开心了，好吧？

莫莫：

Tai 师好，十岁的小朋友适合打坐吗？ 她自己想打坐，练过舞蹈，能直接上高盘一小时，除了有一侧膝盖高盘半小时后有点疼（这侧膝盖约两三年前摔伤过，那时疼过好一阵子但没有骨折之类），她说其余地方不疼就是有点麻麻电电的感觉。小孩骨骼还没发育好，不知道能不能答应她继续盘，有没有时间限制？在江苏学业挺重，我希望她花更多时间读书学习，有时候不想让她盘她还不高兴，您说小孩要是打坐次数多了骨骼会变形不？ 另外我以前听您的答疑音频时她可能也听过一点，知道打坐九十--一百二后能修复骨头，她想问问您小孩

也需要打坐这么久才能修复摔伤的膝盖吗？

Taiguanglin：

莫莫，十岁的小朋友也可以打坐的，十岁的基本上身体本来就通的，更容易打坐，更容易进去的。还有一百二十分钟可以，但是你一定要让他两个腿换着打坐，每天换着，不能一边长时间坐，一边长时间坐的话这个骨头压着的地方，小孩子可能会压弯曲，骨头本来就软的嘛，就有可能会弯曲。至于修复身体的效果，一百二十分钟对所有人都一样的，只不过小孩子修复的更快。

这个快不是时间上达到这个效果的时间需要更短，而是都要达到九十分钟到一百二十分钟时间，然后修复的程度、速度更快而已，比成年人要快得多，因为孩子长身体，骨骼生长的时候更容易修复。

我觉得挺不错的，从小就练的这样的孩子。还有你得教好心法，念佛、观佛、思佛基本的套路都得教好了，别让她在打坐的时候胡思乱想，尤其是小孩子，她比较敏感，一旦进入境界的话，更容易遭到那些天魔外道的影响。

因为小孩子灵识更灵敏，总之更容易受影响，所以你得教她，先背个什么大悲咒、楞严咒，然后秽迹金刚咒也行，反正背熟一个保护自己，然后把基本的理论逻辑都告诉她，让她知道怎么做就可以了。

还有你觉得这个是不是会影响到学习？十岁的小孩才三四年级，这个年纪段不是天天都在玩的时间吗？玩的更多的吗？不知道现在小孩子学业重不重。你说学业挺重，那是不是她下课了就得一直在写作业到很晚了，不至于吧，每天晚上睡觉前坐两个小时，凌晨起来坐两个小时，然后正常上学，我觉得应该没啥问题，

而且打坐能让孩子集中注意力，所以更容易读书，学的效率比普通人更高，比不修行的孩子要高得多，所以这个时间我觉得没什么坏的，这样每天打坐。

薛祖宜：

感恩师父

昨日问的佛法交流我见人见问题，是担心一个接一个的传递中间所发生的问题。而听昨日师父说道有再来人用巧妙故事似说法非说法的方式，师父是有这能力的而你更希望教育我们像你日后更有逻辑去推广的吗？似乎跟进一位法友的进度应该会是大半世人的事吧？

Taiguanglin：

下一个问题，薛祖宜，传法这个事儿我多次说过，不要主动的去传，你有大菩提心想传法的念头，这就够了的。等佛菩萨给你引一些有缘的人来学的时候，你好好教就可以了。

师父跟进一位法友的进度应该会是大半世人的事吧？这话有点听不明白，就是说你要跟进一个法友和一个人一起修行后，或者说要长时间的引导他，教他，这个倒可以，如果他是和你亲近的人，完全可以，哪怕不是很亲近的，他愿意跟你这样长时间的学的话，那教就可以了，人家愿意学的就可以教，人家不想学的你不要长时间的追着折腾人，正常的、被动的传法就可以了。

潘宏铭：

顶礼师父： 新佛出世时要对整个世界“格式化”，这么做的作用是什么？ 这个对世界的格式化过程中，众生是死后重生，还是在不知不觉中“脱胎换骨”，或者别的什么变化形式？

Taiguanglin：

潘宏铭，新佛出世对整个世界进行格式化，这么做的作用是什么？一个世界维持到一个佛出世，开始传法之后，就会有一些人专门出来捣乱传法，佛为了不影响其他学佛的人，就会弄个惩罚，就把阳

神给打散，打成碎片，他们就不会再进行捣乱了。

变成碎片之后，阳神会各自投胎成各种小动物，像苍蝇、蚊子、蟑螂这些小虫子，这也是业报。所以格式化就是把这个世界内所有的众生被打散的灵魂全部恢复过来，重新开始，所有人都回到初始状态，就是没有任何缺陷的状态，然后重新开始新的传法活动。

众生死后，是不是众生死后重生吗？新佛出世的时候肯定的，这个格式化是对所有世界全部同时做的，从地狱到最高的非想非非想处天，对这里边全部重新来。

还有新佛出世之后，有些佛……可以说他是等觉菩萨嘛，他要成佛的话，他是等觉菩萨状态下开始的，有些可能就有他的一些习惯或者脾气这些问题，等觉菩萨开始创作这个世界的时候，就会有这种他的习惯也会被显示出来。

等觉菩萨也好，菩萨也好，佛也好，在最高境界法身境界是没有所谓的性格这些东西的，但是他一旦把一个世界做出来的话，这个世界里就蕴含着，就是反应出这个人的习惯问题。所以新佛出世，他进行一次格式化的时候，新的世界就会反应出这个新佛、新的等觉菩萨的一些性格，他喜欢的那种世界，就是这么个变化。

净恩：

Tai 师父吉祥我的早课内容 一 香赞 二 净三业真言 三 忏悔文 四 发愿文 五 感恩 六（短视频刷到就给加到早课内容了）弟子 xx 自无始以来。我所有的灵性灵心智慧心请跟我在一个时间一个纬度全部回到我身上。指引我帮助我。做一个有清净心的我。让我们心心相印 七 护身口诀头顶佛师尊，心中有观音。身前真武帝。身后有老君。左边有青龙。右边有虎神。弟子敬请护法神护佑 八 祈愿刚成无上道的佛永久住世游行法界度化更多众生解脱共成菩提 然后才是早课内

容。楞严咒大悲咒十小咒心经。早课的第六跟七加上属不属于外道请师父开示

Taiguanglin：

净恩，寺院里的早课也没你这么麻烦，六、七这些都删掉就可以了，这个不需要。你就按照正常的香赞，净三业真言，忏悔文，发愿文，也不需要感恩，你就直接该做的功课都做完，然后回向就可以了。

不要自己胡乱加一些东西，尤其是好像和佛法违背的这些内容，“我所有的灵性灵心智慧心请跟我在一个时间一个维度全部回到我的身上……”，他不本来在你身上吗？难道你的灵性和灵心都跑出去了，还怎么的了？

“做一个有清净心的我……”，你就求佛菩萨加持就够了，一个但凡能正常修行的人，还能打坐的人，都是意识完整的人，就是有妄想、分别、执着而已，没有什么跑出去的，反而是多出来了，所以我们修行是要以灭为主。

好了，坚持修行，祝你这样每天坚持正常，这是早课还是晚课？早课你一般做多长时间？在寺院里至少是两个小时以上，怎么你这样念这么多的，如果你做不了两个小时，就一个小时的话，你前面做很多的这些内容，然后感觉是整个早课的质量就下降了。

所以用最简单的方法，甚至我个人是什么香赞、净三业真言、忏悔文、发愿文这些都不念的，我是直接喜欢念什么咒就念什么咒，现在也不怎么念咒了，就是正常打坐而已，其他的就基本都不怎么做了。

师父说：今天微信的就回答到这里。下面开始回答贴吧的问题。

实修实证：2024-09-13 20:13

问题 1、师父六根如果是彻底灭掉的话那出定后还是用耳听用眼

看吧，这跟暂时熄灭有什么不同？

Taiguanglin：

第一百八十二楼，实修实证，六根彻底灭掉的话，出定后还是用耳听用眼看吧？是的。这跟暂时熄灭有什么不同？暂时熄灭是它自己会升起，它本来在，你暂时摁下去了，你手一拿开它就又升起来了，它自己还存在。彻底熄灭是它不会自己跳出来，而是你得用心去把它给拉出来才行，它没有的，你得自己主动把注意力给拉出来才行。

出定就是这样状态，所以说二禅开始这个世界将会翻转，对人来说世界是都翻转的，你在那个状态是正常态，你要出定的话就得故意拉出这个东西来，注意力，还有文字妄想，全得拉出来。文字妄想基本都没有的，平时就没有文字妄想也可以正常生活，但是眼、耳朵、行动力这些都得用，所以你得故意拉出来，所以对二禅以上的人来说，出定的状态下活动本身就是很累的，所以他就老想静静的待着。

那么你说的暂时熄灭，那就不是那种故意拉出来，而是忍一段时间之后，它就会自己跳出来，因为它习气还在，自己会跳出来的。

问题 2、一直不理解时间维度不同，天界众生往下看人间是类似看电影点快进一样吗？

Taiguanglin：

第二个问题，时间维度问题，天界众生往下看人间事，类似看电影点快进一样吗？天界众生如果是很高阶的阳神态的那种，从他的视角看的话，他也不能算看，而是用意识、阳神覆盖整个下边世界，他能感知到下边这些世界的众生的变化。

如果是欲界天程度的话，欲界天有个可以往下观察的地方，像拿个望远镜往下看一样，有个观察的地方，这就好比我们拿个显微镜观察细菌一样。所以我们看细菌，看它在短时间内繁殖、死亡，如果你

也变成细菌的话，估计你也会有各种感受，细菌的感受都有。但是从你的观察视角看细菌的话，它就是一个生灭的过程，就出来之后分裂了，然后繁殖了，然后一会就死了，又分裂繁殖，就这么一个过程。天人看人间也是这样的，所以从他们视角看，人类就是一个细菌。

云坤 99：2024-09-13 19:57

师父好，已知遇到恶业情债，但是不知道该怎么处理。因为不知道该怎么处理，过程中可能又做错了，给对方造成了很多不好的情绪。现在这波情绪痛苦已经过去了，觉得没有处理好，并不想与对方变成恶缘。

这种事情，在明知是孽缘的情况下，又不能跟对方有什么发展，又不能跑？该怎么处理？现在有什么弥补的办法，能不与对方交恶，转为善缘？除了发愿，念什么经回向比较好？

Taiguanglin：

云坤 99，除了发愿外念什么经回向给孽缘情债的那个对方？比念经更好的应该是做功德回向给他，用其他众生善缘的、那种好的情绪来影响他，让他对你的恶缘、不好的情绪稍微减少一些更好，当然念经回向也是有帮助的。

具体念什么经都一样，如果你说单纯的当下的问题，你想解决当下的问题的话，一般这种感情问题要么《地藏经》，要么念《观音菩萨普门品》，据说感情问题观音菩萨也管，所以有效果。

如果你想归根结底的解决，那就是大家一起往生嘛，那你念《阿弥陀经》、《无量寿经》这些经回向，就看你怎么选了。但是做功德回向更好，放生什么的，做这些，做好事，然后回向给他更好一些。念经肯定也是好，有效果的，但是毕竟它是比较长时间的，需要长时间的，比做功德回向要慢一些。

而且你现在当务之急是要把对方对你的恶缘转变过来，所以做功德回向，用善缘众生的好的情绪影响他，让他对你的恨意减少，然后你再劝他一起修行什么的，这样就更好了，肯定发愿也是需要的，你发愿度他就更好了。

观丹田新手小白：2024-09-13 17:04

师父，观丹田差不多五个月了，基本上每天双盘一座，从开始的三十分钟慢慢到一小时，闭眼想着丹田（不是关注“气沉丹田”），因为没有任何变化，注意力很快就跑了。现在观丹田仍旧基本没啥感觉（有时会出现有点下沉的感觉，热的感觉也很少出现），闭上眼内观也是啥也观不到。求教师父给新手小白讲一下观丹田的方法。

Taiguanglin：

下一个问题，观丹田新手小白，观丹田法门。我在教大家都是念佛，观佛，这个更简单，不需要在身体上用功，你一旦在身体上用功就更容易出问题。当然你现在只是一个小时，所以没什么大不了的，你要是问观丹田的法门怎么样，那就是单纯的把注意力放到丹田里，那就够了。

你连想象都不用，如果你妄想太多的话，你可以具体的想象一下，气往下走的感觉，从膻中下到这边，这个是呼气的时候，呼气的时候气往下走，气从膻中下来，吸气的时候就从鼻子到膻中，然后呼气的时候从膻中到丹田，这样想就对了。

2、几年前练过一段时间真气运行法，练习呼气时气沉丹田，但有次练习比较专心的时候是自动地吸气时气沉丹田（吸气时感觉气从膻中穴流到小腹部），不知道哪个对。或许高阶段观丹田用不着在意这个，但是观丹田的时候如果能够关注“气沉丹田”这个感觉，就可

以有个所缘的东西，思维不容易跑。所以还想求教一下师父，呼气时气沉丹田还是吸气时气沉丹田，哪个是对的。

Taiguanglin：

我个人还是不建议在初期开始就在身体上用功，因为后面这个修行法门要改过来很麻烦，一旦形成习惯的话，就会自然而然的就开始平时也会观丹田，然后你就一直停留在初禅这个程度吧，连初禅都进不了，你在身体上用功连初禅都进不了，最多算 0.5 禅，所以尽量是直接往上三根上，用眼根境界的观佛上或者更高的思佛上。

从这里开始练，反正都是练，练哪个不是练，既然都是练的话，那就练个比较更靠后的修法。而且这种思佛、观佛是更容易得到佛菩萨加持的，你一直想着他，他就知道你想着他，然后更容易加持。你在身体上用功，就看你的发心了，你这么用功是为了什么呢？是出离心，还有大菩提心这样的，如果你发愿更大的话，更容易得到帮助。

袁锦逸：2024-09-13 15:39

师父，灭淫欲的过程会伴随身体变化。女性会没有月经。如果用女丹功的方法斩赤龙，对灭淫欲有帮助吗？对修行的进程有帮助吗？

Taiguanglin：

下一个问题，袁锦逸，女性会没有月经，如果用女丹功的方法斩赤龙……，这个女丹功问题，首先你得明白，是淫欲灭了，然后月经就没有了，不是月经没有了，就淫欲灭了，不是这样的。

但凡在身体上用功的，我都不建议这么做，女丹功也是在身体上用功的。你就正常的打坐，直接在意识层面上，念佛、观佛、思佛这个最简单的方法，为什么最简单的方法不用，一定要再去看那个很繁琐的，女丹功那也是一套书，有过程，好几套过程，而且还会有可能出岔子，你直接跳过去不就完了吗？

正常的打坐四个小时，每天思佛、念佛、观佛，哪个行就做哪个，坚持能打坐四个小时自然就没有了，你都不需要去想什么。前面还有人说是，是个女性吧，也是说既然身体都是意识幻化的，那只要心里想着我只要灭掉淫欲，灭掉这个月经，不再泄了，有这个想法，然后她自然而然的就成了，就没几个月，三四个月以后就自然而然月经就没有了。你把一个过程想得非常复杂的话，它就真的会变得会复杂。

因为道家和佛家的观念不一样，我们佛教是世间一切都是万物唯心造，这个是底层逻辑，最底层的真相，我们是这么相信的。所以只要你心念到了，心里想到了我要灭淫欲，我要让身体进一步升级，有这样念头的话身体就跟着变。但是道家是让身体强行的去变，努力的让身体去变，然后身体变了，就到了某个境界了，是这样判断。

我觉得这个是倒过来，并不是和我们一样的那种修法，所以有些东西你不知道干脆就没事了，女丹功这样的问题你不知道就没有什么事了，正常的打坐、磕头、念佛，然后我们念佛、观佛、思佛这多好。

一定要找那些很奇怪的东西练练，最后有可能就会把身体搞坏了什么的，就算你用这套方法安全的，理论上、客观上讲你用女丹功一年内可以把斩赤龙做到。如果是正常的打坐修行，三年能做到灭淫欲，就算不灭淫欲，把月经灭掉，正常的、安全的三年的更好。为了短期追求效果，一年内要做到什么，非要练什么特别的法门，万一出错了怎么办？所以我是建议不用修旁门左道的方法，就正常的念佛、观佛、思佛、打坐、磕头这就够了。

还有，灭淫欲没个二十年的功夫很难说的，正常人，普通的凡夫从发心灭淫欲开始，从戒肉开始算的话，少说有十五年到二十年，基本上这样才行。你不要指望练某个功就很快几年内就能灭淫欲了，然后就斩赤龙了，这个不切实际的，好吧。

无畏 236：2024-09-13 15:32

Tai 师父吉祥，

1、一年前左眼检查，视网膜变薄，并且有裂口。做了视网膜激光修补手术，医生说后面不要抬大于三十斤的重物，腹腔不要过度用力。

这种情况下双盘如果熬的太久，比如四小时以上，会不会损伤修补的视网膜？视网膜打激光同时也是在损伤视网膜细胞和神经，通过双盘如果修到身体二次升级时，是否可以修复好损伤的视网膜细胞和视网膜神经？（损伤来源：自身不足和打激光损伤）

Taiguanglin：

下一个问题，无畏 236，眼睛问题，理论上双盘四个小时的话，眼睛这种程度都可以恢复过来。还有一个方法就是做大悲水往脸上抹，一半喝一半抹，这样也可以的，然后做功德回向法界众生，然后求佛菩萨给你修复眼睛。

还有我个人建议是你眼睛没有瞎的话，不要太在意，正常的打坐磕头念佛，不用管身体的一些小的毛病，你都不用刻意的去管。除非是对正常生活有很大影响的话，你可以去求，但是没有这么大影响的话，正常生活可以的话就没什么大不了的。

2、眼睛飞蚊症，视物模糊等症状，双盘可以修复吗？

Taiguanglin：

眼睛飞蚊症、视物模糊等症状，虽然有点症状，但还没有影响到你的正常生活吧，你就不去管，正常修行的话，忽然哪天你就发现没事了，真的没事儿，一点儿事儿都没有。你越是关注这个病，你想把这个病治好，那这个观念的前提就是你自己有病，你心里想着你有病的话，这个病就真的存在，你不去想的话就没有什么病了，你就当成

它是正常的过程就可以了，就当一个消业的过程，然后坚持打坐，然后把该做的功德也做了，然后发愿，这没什么大不了的，这种小毛病很快就过去了。

再说像我现在都是近视眼了，我都不在意这个了，再用个二三十年身体就扔了，最多麻烦点戴个眼镜而已，没什么大不了的。如果回到三十，如果重新回到巅峰状态的话，视力也会恢复的，但是我现在不追求了，消业才是最重要的，只要业都消完了，身体就不要了，业消完了就不用投胎了。

因为像老子说的，因为你有身体才有患难，没有身体就没有患难，所以咱们修的是没有身体的方向，而不是把身体练得有多精致、有多好，有多健康，不是往这个方向努力的。

太师父的小粉丝：2024-09-13 15:20

感恩 Tai 师父。

1、我家里长辈八十多岁脑中风植物人卧床几年，生前不信佛，最后一年交待护工使用念佛机在耳边长期播放。偶尔去看她，我总觉得有时候她有意识，我说有的话时她有反应，比如眼珠子会转动，手指头会抽动。后因疫情去世，去世当天她表情很安详脸色红润，本来喂流食有一阵子瘦了，最后一年反而白胖了。床边念佛机大声播放。当时未接触太法，自己只念了一部楞严经，头七日有请和尚做法事。后来念地藏菩萨名号万遍后，梦中未见地藏菩萨，但见她对我说要我放心，自己已经投胎到了天界，后来再没梦见过她。我想问，这个就是地藏菩萨带我见亲人么？以及她生前不戒肉，也不信佛，头脑甚至还比较笨，难道真的因为念佛之力投胎到了极乐世界？

Taiguanglin：

好，下一个问题，太师父的小粉丝，单靠这种念佛，如果他没有强烈的往生愿望的话，很难往生，但是天界可以去，天界和极乐世界不是一个地方，你说他自己已经投胎到了天界，没说是去极乐世界了吧，靠外力的这种念佛带动的，他首先得有强烈的往生的愿望。

如果是现在的话，我倒是先劝劝你，你有空就去给他念念《阿弥陀经》，《无量寿经》这些，让他知道有这样的世界，哪怕信不信再说，先让他知道，这样的话他心里可能生起要往生的念头，这就更容易了。他都已经去世了，既然已经到了天界这就不用管了。

2、修到几禅才能进入人的中阴境界？

Taiguanglin：

修到几禅才能进入人的中阴境界？二禅开始能感知到中阴，有些人本身就上辈子有修行，本身在这方面很敏感的人，哪怕初禅都不到的情况下，光是入静的程度，打坐两三个小时的程度，也能感知到中阴身的境界。

3、诸佛同体的话，那成佛了可以读取别人的记忆么？那过去的黑历史被其他佛知道岂不是很尴尬？

Taiguanglin：

还有诸佛同体的话，成佛了可以读取别人的记忆？可以呀。然后黑历史被读取了，有尴尬吗？这没什么尴尬的，因为人人都有黑历史，有些别人黑历史比你黑的很，所有佛都一样，这没什么大不了的，而且都不在意，根本不在意，也管不了那啥。

你现在就已经知道了诸佛同体了，那你现在脑子里想的所有事佛菩萨都知道，你要尴尬的话就现在尴尬，他们都知道，你的那些过去的事他都知道的，现在就知道，所以也不需要什么尴尬不尴尬的，本

来就知道。

虔诚的行者：2024-09-13 11:22

顶礼 Tai 师，

1、最近上午总尿频可能是什么原因？即使早上不怎么喝水几分钟去一次，连续六到七次，排的差不多了就不怎么去了，下午即使总喝水，去的次数也会变少。

Taiguanglin：

下一个问题，虔诚的行者，最近上午总尿频可能是什么原因？其实早上不怎么喝水，排的差不多就不怎么......下午总喝水......排尿多，人本来就多多少少有浮肿的状态，吃的咸了，还是身体细胞不够健康的时候，它就会导致浮肿，然后就开始排水。如果你正常打坐的话，有些人也会有这样的过程，就会排尿多的过程，该排的排出去后就会回归到正常，所以这个倒不需要太大的担心。

2、这两天打坐期间，左耳膜总咚咚响，隔两秒响一下，可能是什么原因？

Taiguanglin：

还有这两天打坐期间，左耳膜总咚咚响，隔两秒响一下……，你打坐多长时间了，是不是上头了什么的？这个气往头上顶的时候有可能会出现，眼睛有可能，耳朵也有可能，都会出现这种情况，你就观丹田就行了，然后正常磕头。

还有回过头来说撒尿的问题，肾在升级的某些阶段也会出现这种情况，肾要变好的话，它也会要排毒。肾本来就是个排毒器官，但是它里边儿排不了太干净，所以会老化。

按理说，按照现在医学来说，要是所有细胞它排毒百分之百的排

出去的话就不会老化，但是它排不出去，多多少少会留点，然后慢慢会积累，然后就老化，所以他在身体不喝水的情况下也会排多次尿的话，它可能是在修复过程，很多人都有经历过这样的过程的。

掌南飞：2024-09-13 03:17

Tai 师父好，

1、有些人明明做了一些事情伤害到别人但不承认就发毒誓证明自己、承诺不干什么事情干了就被车撞死、全家死或天打雷劈之类的毒誓，请问师父，这样的毒誓真的会成真吗？如果忏悔了被伤害的人还是不肯原谅毒誓还会成真吗？

Taiguanglin：

掌南飞，发毒誓的问题，我相信会成真的，这个不承认就发毒誓证明自己……，我相信会成真，这种毒誓会成真的，如果他真做了坏事儿，那肯定大概率会成真的，哪怕是下辈子，会成真的。

忏悔了，被伤害的人还是不肯原谅，毒誓......那肯定是啊，忏悔的目的是最后要得到对方的原谅，然后让对方放弃报复，这样才算是完，这个事儿就了了。但是你忏悔了，人家还没有放弃呢，那这个事儿，果报还是会来的。

2、在网络上看到有的人炫富后来就倒霉了，有的人炫恩爱后来就悲惨了，请问师父，炫耀这个行为会让福报缩减吗？还是该有的福报都在只是又造了新业就影响了原本的走向？感谢回答！

Taiguanglin：

还有炫富的问题，炫富后倒霉了，秀恩爱，恩爱后也悲惨了，炫富这个行为让福报缩减吗？你这个炫是给别人炫的吧，你不可能在没有人的地方炫富吧，你炫完了让别人看到了，有些人对你产生不好的

情绪了。尤其是在网络上这种公开的环境下炫，然后很多人看到之后，真正祝福你的人是少数的，你发财了，亲戚的圈里能为你的发财开心的人极少数，大概率都不太高兴，所以你这么一炫，很多人就开始讨厌你了，然后因此而产生了不好的情绪。

这也是因为你的缘故，你炫富了，他们才有了不好的情绪，而且还指向你的不好的情绪，所以也会反映到你身上。

秀恩爱同样道理，但是这个炫就看你的发心了，你炫富的目的是什么？就是臭显摆得瑟呗，这样的话可能会倒霉。如果你炫富的目的是以富贵表法，想让别人看看你是学佛之后有了这样的变化，然后你也愿意帮助人，尤其炫富这个事，真的，你要炫一百万的富，别人借你十万，你就应该痛快拿出来，你别到时候别人借你十万，你就说钱怎么怎么样就是拿不出来，那这样就纯粹的招人讨厌。

你敢炫，你就敢于舍，你在酒桌上，你说你赚了一百万，朋友第二天打电话他有什么急事，想借你个十万能不能用？你就是说拿不出来了，那纯粹就找不自在呗，就恶心别人呗。如果你有这样的魄力的话，你敢炫一百万就随便可以拿出十万来给别人、帮忙，这样的话你可以炫，无所谓了。

你告诉他你这是学佛之后改变的，生活变了，然后有什么需要帮助的尽管来找我，多少钱以内的，我都不用讨回，就当布施了，交你这个朋友。你这样说的话，说不定对方也对你刮目相看，甚至还对你有那种好的情绪。

就算不是好的情绪，虽然不那么好，但是至少你已经发出了这种善意，你发出了善意，希望对别人好，这样的话愿意帮助别人这种善意发出来的话，这个就不是成了炫富了，是吧？这就不能算炫富了，所以这样子就没事了。

好了，今天的回答就到这里。

Tai 师父 2024 年 9 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是九月十四号，先回答微信的问题，从最下边开始。

永恒的那个：

顶礼师父，请问从初禅突破到二禅 和 二禅突破到三禅 需要注意什么？请详细说说

Taiguanglin：

永恒的那个，从初禅突破到二禅，二禅突破到三禅需要注意什么？

这个理论都已经讲过了，十年前的书也讲过，这次讲法的时候，书上也讲过了，初禅是下三根暂时熄灭，二禅是下三根彻底灭除之后，上三根暂时熄灭，三禅是上三根也彻底灭掉，然后情绪只可以保留最后的那一点，抓住思情或者疑情，可以连续二十四小时以上，那么都可以三禅。

你说需要注意什么？我认为就是愿力。你为什么修行？这一点最重要。你有大菩提心的话就可以得佛菩萨的保护和引导，有障碍的时候，他们会帮你，适当的给你提供一些便利，提供加持也好，引导也好，有难度的时候，有困难的时候，还可以帮你打破。最重要的还是看愿力，我是这么认为的，理论都可以教。

还有消业的部分，这个是只能佛菩萨来引导才行，要不然你得遇到再来人，准确的帮你消业，但是一般情况下到三禅为止都不需要什么特别的消业方法，只要靠忍辱，差不多都可以了，只要忍一忍就过去了，凡夫阶段的业只需要忍辱、布施、持戒这些就差不多够了，除

非有特别重要的业。

我认为最重要的还是大愿，有大愿，还有用功德来堆出来，你的功德足够大的时候，佛菩萨想帮的时候就随时可以帮助你，如果功德不够的话，人家就帮起来有点累，如果没有功德的情况下，那就全靠诚意吧，像《地藏经》里说的，地藏菩萨前世可以没日没夜的思念清净莲华目如来，应该是念佛，然后他可以帮助他。

当然在这里的光目女，我记得是光目女，那位地藏菩萨的前世，她也是有大功德的人，所以才能遇到阿罗汉来引导她，你要没有那么大的功德，还未必能遇到再来人。

悟空：

请问 Tai 师父：参思情的时候，感觉如果只是提起思情的话确实是胸口处会起情绪，但是如果要指定对象为阿弥陀佛的话就需要用头脑来想，这样气血又会涌上头，请问正常情况下是需要一直提起情绪然后用头脑想阿弥陀佛吗，还是只需要提起情绪呢

Taiguanglin：

悟空，参思情，然后指定对象为阿弥陀佛的话需要用头脑来想？你不用想就行了，你只要提起思情，你认为你在思念阿弥陀佛，你只有这个认知就可以了，不需要非要脑子里想象阿弥陀佛。

但是一开始人不太可能一下子把注意力灭掉，所以有用来观想阿弥陀佛的方法，但是你可以不去观想的话，只是抓住情绪的话，你认为这是在思念阿弥陀佛就可以了，不需要靠头脑去想。

采薇：

师父，请问做游戏设计和开发相关的事情有没有罪过？孩子喜欢玩游戏，程序设计方面有点天赋，想着能不能往游戏设计和开发方面

引导。

Taiguanglin：

孩子未来职业方向问题，游戏这个行业怎么样？是这个问题吧。大部分东西你怎么用它才是关键，你不能说游戏就是让人堕落的不好的是吧？那得看什么人玩了，用游戏来缓解一下压力，稍微娱乐一下，我认为游戏是娱乐当中最省钱的。

你要出去玩的话，那钱花的多了去了，而且有可能伤身体，游戏最多也就费点时间，伤点视力，还不至于比其他的那些玩法多，像出去喝酒，泡吧，各种迪厅那类游戏。

还有一些人就喜欢玩那种高端的，花钱的，什么高尔夫，和这些相比的话，打游戏反而是最省钱的，当然现在还有手机游戏，一下子来个 648，这种就很难说了。

但是我个人认为，游戏你不要把它一棒子打死，就像人家造出原子弹，是为了世界和平，的确维持了世界和平是吧？因为武器不能说完全坏的，那游戏也是，就看怎么想了。所以你愿意引导他往这个方向做，那也无所谓，这也许就是他的命。但是程序设计方面还有很多职业，不光是游戏，我不是这个专业的人，但是程序设计方面应该有好多好多职业。还有最重要的教育是让孩子学好，多做好事，行善积德，这个才是最好的引导方向。

未来只能靠福报来撑了，现在是任何职业、任何公司，什么行业都变化太快了，已经没有铁饭碗这一说了，而且人的学习能力有限，现在互联网大厂不都是三十五岁都把人踢出去吗？算是卷不动现在，所以只能靠福报，你的福报大的话肯定有办法，福报大的话肯定饿不死，但是如果福报不够的话，就没有办法了。

所以你要引导孩子，先往福报方向，平时多做好事，你带着孩子经常一起放个生什么的，让他把这个融入到生活习惯上，让他觉得这

样做生活才会美好，植入这样的观念就可以了。

净恩：

Tai 师父午时吉祥

请示师父打坐时憋住一口气唇诵不发出声音诵一遍大悲咒。跟吸满一口气边出声诵边吐气。哪种呼吸是正确的？

Taiguanglin：

净恩，请示师父打坐时憋住一口气唇诵不发出声音诵一遍大悲咒。跟吸满一口气边出声诵边吐气。哪种呼吸是正确的？我认为打坐时不念咒最好，不念咒。但是你可能做不到，脑子里妄想太多的话，只能念咒，那就默念，最好是默念，闭着嘴心里念，念着念着妄想起来不知道念到哪里就断了，然后再重新开始念。

如果这个很频繁，让你自己都烦，那就不动声带只动嘴唇念，然后呼吸，就不要一口气的念，而是呼气和吸气都可以正常，同时念的时候吸气的时候也可以念，因为你不出声，你呼气吸气之后都可以念，光动嘴唇，可以这么念的，没有关系的，主要是不要让呼吸刻意的变长，或者憋气，这样对打坐不好的。

这个在十年前的书里就说过了，所以我更建议的是打坐就专注的打坐，实在不行就默念佛，然后念咒就专门拿出个时间来，出声念一两个小时，一开始就是高声出声念，因为出声也可以打通气，对打通气有帮助，尤其是从丹田开始往上到喉咙这一段气，它可以打通一些。

虽然本来应该气是往下走的，一吼出来的话从下往上拉出来的，但是气要通，上下都得通，上去的时候通了，往上打通，往下也可以很容易通了，所以你最好是出声念佛、出声念咒的话，就专门找个时间来出声念咒，半个小时到一个小时，从一开始半个小时就差不多了，然后打坐就静静打坐，最好是静静打坐，要么就心里念佛就可以了。

SNZYLG:

Tai 师父好,

1、个人实修感觉第一次通任督的气感，和身体二次升级的电感，在双盘二点五小时左右同时出现，这样正常吗？

Taiguanglin:

SNZYLG，气感电感最终都是要消失的，它通完了就不再有那种感觉了，你一开始的时候那种感觉很爽，就开始对这种感觉产生这种，这是不对的，理论上这样执着于这种感觉也是不对的，你就放任不管，身体让他自己慢慢变回来就好。

2、是否稳定四小时左右后，才能完全打通气感消失只剩电感？

Taiguanglin:

还有这两种感觉同时来。这种情况倒是很少有，因为我建议的都是两条腿换着打坐，一边一边都给通了，全身都通完了就会来下一次升级的过程。你可能是一侧打坐的时间更长一些，那样的话有可能一边没通的情况下，另一边又开始通第二次。我建议是两边都换着腿打坐，还有磕头也是适当的做一下。

3、双盘二点五小时脚踝疼，不是脚背筋疼，是脚脖子一圈附近疼，是否需要长时间不断硬熬过去，才能二点五小时左右静中不被疼痛拉出来？

Taiguanglin:

还有你说的脚背疼，不是筋被拉扯的疼。我觉得是只能熬过去了，一般两个小时以后，身体的痛都可以靠熬来改变的，一般身体出问题都是在两个小时以内的，而且越来越不好，那才是打坐有问题的。而

你是已经都开始有气感了，通的感觉了，说明每一次打坐身体都在一点一点往好的方向走，那熬一熬就过去了。

如果你每一次打坐，可能一段时间内，你打坐一个月之后发现，和上一月比起来没有什么进步，反而身体更疲劳，哪里变得更疼了，整个状态都不好，那就应该改一改，看哪里有问题。如果是从一个月开始相比起来，现在的状态要比一个月好了，整体方向上对了，不用管这种短暂的疼痛，坚持一下就可以了。

只有在两个小时以内的时候，姿势不好会对身体造成伤害会持续累积，一般能坚持到两个小时以上，基本上开始发生电感，就三个小时差不多的时候开始出现的，都是因为全身开始充电，说明姿势什么的都对了，都往好的方向发展了，熬一熬就可以了。

谁为爱乐：

请师父通俗一点讲下十波罗密中的方便，愿，力，智。 方便是善意的欺骗吗？愿和妄想的区别？力是神通威神力吗？智是什么意思？只有佛才能完全达到智吗？

Taiguanglin：

谁为爱乐，十波罗密，方便，愿，力，智。方便是，不动地之前的那叫什么？远行地，就是度人的智慧。根据不同的人使出不同的方法，用方便法。针对不同根器的人可以用不同的方法来度，这叫方便。

方便是善意的欺骗吗？你要说佛讲小乘法也是善意的欺骗对吧？那我也没办法，但是佛只讲真话，他可以部分不讲，但不会完全是欺骗的颠倒过来，这种话是不会说的。他只是部分的不讲，你说实话也不需要全部讲，别人接受不了的，那不一定全部讲。所以说应该不能算是欺骗，只是根据不同人的状态，你就讲适合他的法。

愿和妄想的区别？可以这么认为，在菩萨和佛的境界里，愿是妄

想之前的那一刹那的状态，起妄想之前的那一刻，那一刹那，刹那和刻都是时间，时间的表述在菩萨那里是没有的。所以说如果妄想它前面有那么一点点准备的过程的话，愿就是那个准备的过程。

力是神通威神力吗？不是，力是度人的能力。而且力最主要的表现是一个坚定，什么是坚定？不受外境影响，还有静静的待着的时候不受外境影响，这是一种；还有第二种力，一旦决定做某事了，也不会动摇，坚持不懈的完成为止，这叫力。菩萨的那里不讲这些神通，他们已经超越了我们凡夫认为的神通那个程度了。

智是什么意思？我的书上都讲过了，现在在贴吧连载，好像这几天没有更新了。智是什么？前面的方便是对个人的传法，而智是已经到了大范围传法的程度，就是宏观态传法。

佛经里说的有十地的菩萨可以身放大光明，甚至被他的光明照到的众生都会悟到一些更高的境界，这种程度。但这也是一种表现方式，十地的菩萨已经可以给佛做左右侍者，可以稳住这个世界，对这个世界也是有相当大的加持力的，这也是一种传法方式，传达的方式。

佛才能完全达到智吗？佛是没有妄想的状态，所以你也可以说是圆觉智，《圆觉经》已经讲过了，就圆满觉悟，到那个状态也可以算是圆满的智吧，圆满的智慧，等觉菩萨就差一点点，这么理解也可以。

智云：

师父，本人六十五岁了，修行暂时无法双盘，磕大头能一百多个，其他时间念经等功课。近期检查高压一百六，高血压，心脏也不太好，请问师父，想把血压稳定降下来有什么好方法？

Taiguanglin：

智云，六十五岁修行暂时无法双盘，磕大头能一百多个，高血压……，高血压你得先练腹式呼吸，腹式呼吸练好了血压就下降不少

了。然后就饮食问题，饮食就是不要吃肉，主食少吃，晚上尽量不吃主食，很油腻的东西，油腻的食物也是尽量少吃，高蛋白的也尽量少吃，主要是蔬菜水果，还有小米粥可以。

还有芹菜汁儿，西芹汁儿，这个也是可以排毒的很好的东西，不过要喝的量比较大，一天要喝五百毫升以上，一般正常人的话五百毫升左右，它可以消炎，同时排毒，血液里的那些不好的东西给排出去，这样血液就干净了，血液干净了，血压就可以下来一些。这个也是有办法的，这是一种很多人用过的，的确有效果的方法。

还有就是你脑子里的妄想，你再找原因的话，就是脑子里妄想太多也会血压升高，这个就得靠念经、磕头、打坐慢慢灭，这个是需要时间的，不是能一下子灭得了的。

好了，就是坚持吧，就从你的说法上看，你没有练腹式呼吸，那就先练腹式呼吸开始，然后调节饮食，这样坚持就可以了。

苏小雅：

顶礼师父，师父吉祥 我想问两个问题，

1、我现在练习双盘的时候，会先开胯练习金刚跪，金刚跪一般会练习二十分钟左右，我想问练习金刚跪的时候能否同时练习腹式呼吸？

Taiguanglin：

苏小雅，我现在练习双盘的时候会先开胯练习金刚跪，我想问练习……可以的，跪着的时候也可以练腹式呼吸，不过最好是站着练。

2、记得 Tai 师父以前讲过双盘吉祥和降魔座都达到两个小时以上是欲界定，欲界定再往后就是要能入静，然后达到初禅，女的到初禅必须要斩赤龙。我想问一下这个斩赤龙的问题，是不是双盘到二个

小时后再入静，后面自然而然的就可以斩赤龙了，就是修到月经不来了。怎样能感受到，是自然到时候就明白吗？

Taiguanglin：

还有达到两个小时是欲界定，然后达到初禅。是不是双盘到两个小时后再入静，后面自然而然就可以？对的，你只要坚持双盘达到三个小时以上，身体发生第二次变化的时候，前面已经有人说到有电感，第二次有那种和前面的热感不一样，或者热感和气感不一样的，电感是不一样的，感觉很难表述，我只能说它像通电一样的感觉。然后经过了这个变化之后，月经就不来了。这个在新书《初禅》里好像讲过了，或者前面的音频里也有，女性怎么练也说过的。

Celia・左：

1、顶礼师父！我今年五十一岁了才刚刚接触佛法，幸运的是刚开始对佛法有亲近之心就偶然地遇到了《坐禅问答录》。现在按照师父的教导每天读《地藏经》，大悲咒，为双盘做准备，虽然时有怠惰，但也算坚持下来了。比较殊胜的是从原来一天不吃肉都难受到现在三十六天没吃肉了，并且觉得自己还可以继续下去（发愿断肉之前我曾一再祈请菩萨加持）。我现在有两个疑问，一个是我身体弱，原来是通过经常健步走和瑜伽等方式锻炼，现在特别希望按照师父教导通过磕大头的方式消业、锻炼，但是很难坚持下去，有时候是真的气弱，有时候就是怎么都不想做，是不是业障太重的原因？

Taiguanglin：

Celia・左，你五十一岁磕大头，你没有双盘的情况下，五十一岁磕大头就不要磕太多，一两百个就可以了，一天坚持一两百个，也就半个小时多一点的时间。一百个磕的快的话十五分钟以内能磕完，磕的慢的话可能二十分钟，那两百个就是两圈的话三四十分钟，至少

要磕到三十分钟，因为三十分钟会出汗的。

一般磕的快的话磕一圈都不怎么出汗，到第二圈会出汗，出了汗对身体有好处的，这个就不重复说了。你也别想着什么业障太重这些，你这么想反而就变成更大的障碍。一开始都那样，想磕头吧，真的是憋了很长时间，好不容易起来去磕，人人都有这么个过程，所以不用太过多的自责，懈怠也是大部分人的普遍的心理。

换一种说法你没有那种迫切感，就是求法或者修行方面没有那么迫切。再往前看就是你现在过得还行，你没有那么多痛苦或者生活上还有人生，还有周围的人际关系，还有钱，各方面都没有那么的痛苦，所以就没有那么的迫切的想改变的欲望，所以就会懈怠。这个只能是慢慢来，不要着急，慢慢来，五十一岁还有很多时间的。

2、另外一个疑问是，我读《地藏经》一直没有什么感应，生活里也从没有遇到鬼神什么的超自然现象，所以对《地藏经》里讲到的六道报应等等始终像听故事，无法深信。这也是业障太重的原因吗？请师父解惑。

Taiguanglin：

《地藏经》没有感应，没有感应就对了，不要追求感应，前面也讲过了，修行不能刻意的求感应，但是如果修的对了，有大愿，戒行、善行、修行都有的话，在你困难的时候肯定有感应，一般是信心不足的时候会给你感应，然后有了信心了，那后面在你困难的时候就给你感应，没有困难的话就不会有什么感应。

所以没有困难的情况下就把现在修行坚持下去就可以了，就是没有感应的话，不用刻意的去求感应，一般《地藏经》念一年，一天念一遍，一年念三百遍左右，然后开始修其他法门也可以，觉得自己业障重的话，那就念三年五年都可以。也可以当作一种灭文字妄想的修

法来每天坚持做。

AuntSally (瑛)：

顶礼 Tai 师父！今看到一则新闻“全国首批殡葬本科专业新生报到”，突然好奇想请问师父：从事这类职业的人功德大吗？同样针对生命，接生和送生，从功德和福报上来看有何不同？

Taiguanglin：

AuntSally (瑛)，今看到一则新闻，殡葬行业，从事这类职业的人功德大吗？在佛法上做的才叫功德，不关佛法的好事叫福德。还有你把它作为盈利的工作来做的话，那就少了，福德也好功德也好，少了。你是纯粹的以好心好意来帮助人的，那就有功德福德。

反正我也听说过，这个行业里有很多那种不太好的，就是乱要价，就抓住一般人不想在人死的时候，再为价钱跟人计较的心理，可以加很多钱的，像骨灰盒几千块钱几万块钱，原价估计也就几百块钱的东西，也可以拿来卖。

我觉得这个不太好，但是人家行业就这样，咱们不能要求所有人都是没有一点贪念的做事，这也是不可能的，所以你说这功德大吗？我说作为职业的话，它也是帮助人的职业，也算是正业，因为和尚也做这个，和尚们做的尸陀林，就是给死人念经的，这也是一份活，还有超度什么的，这也是活，也是收一定费用后做的。

当然我看你不是要从事这个行业，只是好奇的问，至少它算是个正当的职业，这个社会需要有人做这个职业的，所以它是正当职业，而且的确给人提供一种帮助，给家人，后面的人都提供帮助，收费也是无可厚非的，只是合理的收费都可以。正当的职业的话就算是好事，只要不是非正业，就是和五戒相关的不好的职业都可以。

菩提心：

顶礼师父，朋友听大安法师和其他法师等讲净土，极乐世界是无量寿，往生极乐世界后，继续修行，一生补处，直至成佛。她学习了《楞严经》和五经一论，认为去极乐修成佛后才会倒驾慈航回来度众生。 弟子恳请师父开示！

Taiguanglin：

菩提心，极乐世界去了，就可以一直修到直至成佛吗？不能。这个已经说了多少遍了，去极乐世界可以一直修到阿罗汉，然后阿罗汉开始就要去消业，可能要回到自己的世界消业，或者和自己有缘的众生在哪里，你就去哪个世界消业，把业消完了就可以成佛了，所以消业和修行要交替进行。

所以你不消业的情况下在极乐世界一直待着，阿罗汉之后就很难再有进步了，除非你业本来就很少，说不定还能再往深一点，但是一般到了阿罗汉的话，那边也会叫你去消业的，回到自己的世界去消业。

严晨晨：

1、请教师父：自性恒常、初妄无因、诸佛同体。 在初妄产生前自性是一个整体吗？是否因为初妄所以就跌落成了等觉菩萨，每个初妄分别跌落成一个等觉菩萨，所以每个等觉菩萨都是最初大自性跌落后的一个部分？还是说初妄前已经有很多初始佛，不同初始佛各自开始产生第一个妄想，各自跌落成等觉菩萨？初妄前是一个佛还是多个佛？自性是同一个还是不同一个？

Taiguanglin：

严晨晨，在初妄产生前自性是一个整体吗？你说的应该是很多个自性，它是不是一个整体，是这个意思吧？不能说是整体，准确的说是所有自性重叠在一起的，就像你在空气里吐一口烟，抽根烟，然后

吐一口出来，烟融入到空气里是不是重叠到一起了？同样的原理，自性也是，所有自性全部重叠在一起了。

所以每一个等觉菩萨都是最初大自性跌落后的一个部分？不是，等觉菩萨产生第一个妄想的时候，这个妄想也同样是遍自性的，可以称为遍法界的，同样是全部重叠在一起的，第一个妄想也是重叠在一起的。所以它不能说是一个部分，你这么说一个部分已经在空间上有了分别，这个部分那么，那个部分这么，区分的，但是它还是重叠在一起的，所以没有部分之说。

还是说初妄前已经有很多初始佛，不同初始佛各自开始产生第一个妄想，各自跌落成等觉菩萨……，的确是各自跌落成等觉菩萨，但是等觉菩萨状态下还是重叠在一起的。

初妄前是一个佛，还是多个佛？应该是多个佛，无数个佛。自性同一个还是不同一个？每个人都有独立的自性，所以全是不同的，客观上讲自性肯定有个定数，但是具体有多少个不知道，反正就很多吧。

2、请教师父：诸佛同体，佛菩萨之间都能读取记忆，所以未跌落的佛和刚跌落的菩萨也可以读取已跌落又修回来的佛菩萨的记忆，从中吸取教训，这样是否就可以防止跌落了？

Taiguanglin：

佛菩萨能够读取记忆，那么没有跌落的佛和刚跌落的菩萨也可以读取跌落又修回来的佛菩萨的记忆，从中吸取教训，这样是否就可以防止跌落?

第一个妄想产生的时候是佛菩萨自己都无法感知的，只有跌落到下边儿再重新上来的人，才可以感知到这个妄想起来，未来可能变成什么样。这个推演能力，最大的依据是自己的经验，而不是别人的经验。你看别人的经验，虽然也可以有一定的推演性，可以拿来推演，

但是问题是你看的时候，拿过来放到你身上，它就不一样了。

这个很难解释，你看武打片，男孩子都喜欢看武打片，你看打架的时候他们怎么打的，然后你看一遍，你能照着去做吗？你看一遍，你看成龙的打戏，你看完一遍之后，你觉得可以照着做，你上去试试看看，现实就是这个样子的。

你看完别人的，理论上你完全可以把它拆解怎么解释，但是真正放你身上就不一样了。所以说度人也是需要有经验的，菩萨度人都是需要有经验的，你看别人的度人，同样都可以看到他们度人的过程，然后放你这里就完全不一样了。

你可以从他们那里吸取教训什么的，然后从中找到一个对应的、差不多的方法拿来度人的时候用，这个可以，但是效果怎么样？完全就另一回事了，所以才有度人的经验，你说的问题同样也是，有了自己跌落过的经验，他才可以感知到自己在起妄想。

你看别人的妄想是没有办法从别人跌落的过程当中吸取教训，然后自己不跌落，自己为了不跌落的最好的方法是发愿，菩萨、佛以普度众生的大愿，只有保持在有大愿的状态下，他只要起了妄想，那也是度人的妄想，这样就可以防止跌落。

目前只有这个办法，佛是为了让自己不跌落，反而故意下去跟人结缘，然后度人，再回来。确保自己有过一次进入轮回的记忆，这样让自己不再跌落，不得不这样做，要不然初妄产生的时候自己感觉不到就会很难搞了，后面就很难控制了。

3、请教师父：现在流行的吸引力法则认为：如果想获得一个东西，每天进行观想训练，去想象获得这个东西的所有的细节，包括获得的过程、获得的场景、获得后自己的心理的情绪感受，把自己内在训练调频成已经获得这个东西的状态，观想的越细节，越有效果。很

多人长期训练后表示很有效，甚至自己的人生的很多东西都是这样显化出来的，请问是不是真的有效？如何从佛法的角度理解这个逻辑？

Taiguanglin：

吸引力法则，这个也是有效果，的确有效果，但前提是你有没有这个福报，有福报的话就可以，没有福报就很难说。

还有和别人，你的愿望和其他人很多人相关的时候，要求就更高一些，如果你现在正在承受和其他人相关的某一个业的话，你想用这种想象的方法改变什么境况应该很难，但是和别人不相干的纯靠你自己的，那就看你的福报了，你的福报大的话，大部分都可以实现。

用佛法怎么解释？就是万物唯心造。我们修行方面也有这种说法，叫冥想成真。你打坐的时候你就专注的想啊，想啊，想象的越细致，它就可以显化到外边，不一定百分之百都行，不是每个人都可以，但是有些人就可以做到这些。

4、请教师父：六道中的人道是否可以理解为具备贪嗔痴先天属性和物质身体的智慧生命体，不仅包括地球上的人类，还包括了外星球中具备这种属性的生命体？只是在地球上传法把它假名为人道，人类灭亡并不代表人道消失？

Taiguanglin：

六道中的人道是否可以理解为具备贪嗔痴先天属性和物质身体的智慧生命体，不仅包括地球上的人类，还包括了外星球具备这种属性的生命体？的确是。人道就是六根齐全，同时还有淫欲，有文字妄想，这样的称为人道众生。

再往下要跌落，要成为畜生的话，就是业重，还有愚痴，自己的业重之外就一个愚痴。愚痴（在）凡夫这里就是不信因果，还有就是坏，伤害人的事多了，那就会跌落到畜生。

还包括这个只是在地球上传法把它假名为人道，人类灭亡并不代表人道消失？不会，人类灭亡了，它不代表人道消失。这个地球只是在小宇宙当中也是小世界当中的，一个小小的微尘而已。地球灭了，地球消失了，地球爆炸了，那人道还在的，还存在的。地球的人分开了，分批投胎到其他世界去就可以了。

烁：

顶礼师父，感恩，按师父的教授增长打坐时间（最长四个小时，只有一次），感觉开启了骨，关节修复，疼痛感强而短，位置变化快，平常也在进行，不限于打坐期间。区间可大可小，包括大腿骨，颈椎和头骨，小到关节里的薄面，有时疼痛位置皮肤起包或小疹子，一两天就消失。 请问师父这是修复骨的过程吗？按坐禅书里讲的需要七年，最快三年？现阶段打坐时间只能到一个半小时，随其自然还是尽量熬？感恩

Taiguanglin：

烁，你觉得自己在修复的话，那尽量坚持就可以了，还有一个半小时是没有办法修复骨头的，要超过一个半小时到两个小时，这样的话基本可以，还有第二次升级是要达到三个小时，所以打坐在你的感觉，就是你自认为这个感应都是往好的方向，身体修复的方向做的时候，那就坚持多加时间。

有好的感应的时候不加时间以后什么时候加是不是？所以现在最好还是多加点时间，你最长四个小时，可能状态好的时候吧，不好的时候可能两个小时，至少坐到两个小时是最好的，因为两个小时就对身体的修复明显有感觉，明显的有修复的过程，哪里疼的地方会很疼一段时间，然后就过去了，就要坚持到这个很疼的状态过去，基本这一坐当中的修复暂时完成了。

然后下一坐可能很疼的地方就疼痛感稍微减弱一些，这样每天坚持，还有磕头练腹式呼吸，能坐四个小时的话，腹式呼吸应该早就练好了，那就做点功德，念经这些还得做一做。

Kiv：

菩萨在因地发的愿，都会从一而终的实施吗？有没有到了上面才发现自己发的愿很难，有退却心理/行为。如果地藏菩萨，在地狱未空的情况下，真要成佛，可以成佛吗，还是说受到愿力的影响，只能愿望达成才能成佛。

Taiguanglin：

Kiv，菩萨在因地发的愿，都会从一而终的实施吗？这个不同的世界在每一次新的佛出世的时候可以退出的，你有什么大愿，比如加入四大职业也是一个大愿，然后新佛出世的时候你也可以退出的，理论上是什么时候都可以退出，自己不想干了就退出。地藏菩萨大愿也是，他要不想干了也可以退，但是他一直在坚持。

所以这个，你要说他是必须这么做的话，那就否定了人的自主性，每个人都是自由的，在妄想这里是人都自由的，都可以起妄想，也可以灭妄想，不能说有了大愿我就必须完成它，我才能可以，但是你在轮回里跌落之后又发个愿，要把某个人度了，自己才离开轮回，这样的话有可能被愿给绊倒，所以尽量不发这样的愿。

看客：

师父：您讲人死后最好选个墓地埋葬。那我们居士修行的是否也是这样？有讲法的说修行人有墓地会产生留恋及执念，不易走。还有的说骨灰撒水里魂魄难易出来等等。那我们修行人是选墓地好，或是骨灰撒了不给后代添麻烦，一死皆空好？请解惑。顶礼！

Taiguanglin：

下一个问题，选墓地的问题，你家里人去世了，他修行方面没有什么太大境界，就是普通人，而且大概率去了鬼道，这样的话最好选墓地。如果你是修行人，而且已经修得差不多了，自己都感觉能往生了，有信心了，不一定选个墓地，反而你能舍的就舍的更痛快，死前把该舍的全部舍掉，把后事安排好，然后好好念佛往生，往这个方向努力，别给自己留后路，这样反而更容易往生，你给自己留后路，等于是对这个世界还有执念。

也可以说对往生没有那么大的信心，这样的话反而有可能往生不了。如果你是专注的修行很长时间了，已经十年二十年了，有功力，觉得可以了，那就不用想这些问题，你就专注的求往生就可以了。

如果修行的时间不够长，自己觉得往生没有信心的话，你最好把后事交代清楚，选墓地也是，自己去选，别让孩子们选，孩子们选个你不喜欢的位置，你又开始不爽了，死后都不爽了。

最好在活着的时候，精神健硕的时候，主动去选。有个说法，自己选墓地的人反而长寿，有这样的说法，我们这里是那么说的，你对自己没有信心的话提前做，往生有信心的话就不要管这个问题，不管的话更容易往生。

千湍盈泰：

法恩清凉常说的“明月不住空”的境界，我觉得对应的应该是第七意识分别心，而不是第六意识。这个理解对吧？我现在的体悟和学习，理解是， 通过参思情或其他法门，使得六根六识，对境能所双亡。消除第六识（文字妄想，注意力，情绪）破除五蕴中的“色，受，想”三蕴。就可以让第七意识分别心，显现出来。（我觉得，此时身体生理上应该是，好似密宗讲的气入中脉。呼吸近乎停止。全身皮肤

呼吸。）显现出来以后，使第七意识分别心，让它圆照，不住，让它自由自在地运行，（就像行驶中的车轮，突然离开地面不受摩擦力，不受前六识影响，能“任运自在”）“明月不住空”的境界，可以这样解释吗？请师父开示

Taiguanglin：

千湍盈泰，“明月不住空的境界”，不住，你可以理解为不执着，那样的话你说的这个是对的。用七识分别心来观察六识的一切妄想执着，这种修法叫四念处，你这么问的，我认为是对的，“明月不住空”，你认为它是第七识的分别心，可以这么认为。

阿吉倪 Bonny：

师父，弟子好奇。人死后中阴身穿衣服么？穿的是什么时候的衣服？衣服与身体都是阳间的东西，那衣服以什么形态在那边出现呢？然后极乐世界的人穿衣服么？天人穿衣服么？我好多妄想

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，弟子好奇，人死后中阴身穿衣服么？你活着的时候喜欢穿什么衣服就穿什么衣服，衣服和身体都是阳间的东西。

那衣服什么形态在那边出现的？同样是穿着的，那边的工作人员也穿衣服，鬼道的那些鬼差们也穿衣服，极乐世界的人也穿衣服，但是极乐世界的人得看是哪一层。

下品下生，有衣服的状态最多估计也就下品下生或者下品中生这个程度，因为再往上就是阳神态的生命体，不需要穿衣服的，在这个世界六欲天的天人有衣服穿，再往上就没有什么穿衣服的。

还有鬼道，因为和人道这边的习气很类似，比这边要重得多，所以反而对身外之物的执着更大，所以你给亲人烧衣服什么的是对的，因为他那边的确需要，他认为自己收到了，他就有衣服了。

恒河沙丫：

问题缺失

Taiguanglin：

恒河沙丫，我是否可以理解为我的冤亲债主阻止我修行……，因为人人都有冤亲债主，冤亲债主都阻止，所以这么认为也没有错，但是你把所有自己的障碍都归咎到冤亲债主，这个也是不对的，因为有你的懈怠，这个也有原因。你不能把阻碍全部都推到其他众生身上。

按你说的多念经，回向给冤亲债主，然后求地藏菩萨加持，这个的确可以快速的进入状态，当然最重要的是你得先有愿，你有忏悔的心和愿意度这个冤亲债主，更容易进入状态。

还有像我婆婆这样靠念阿弥陀佛去极乐世界的，我可以求她加持吗？你最好还是不要求她了。人家好不容易去了，你在这里又吸引她，干什么？你要求加持的话求阿弥陀佛加持不好吗？阿弥陀佛的意识就在你身边，你不求他加持，非要求一个刚刚过去的普通人，估计他去了也是下品下生吧，也没有什么太大的能力帮助到你。

无名

顶礼 Tai 师父还有几个问题

1、《地藏经》中第九章中讲述了很多佛的加持力，原文中的描述“有佛出世”，为何要用“出世”？ 这里出世是指从无到有吗？“佛”怎么出世？佛的经历：出世-堕入六道-修行-成佛，是这个过程吗？我们如果最初也是佛，那么也具备像释迦摩尼佛那么大的能力吗？

Taiguanglin：

佛出世就是一个等觉菩萨以报身投胎到人间，开始传法的行为叫出世。下一个要出世的就是弥勒菩萨，他要进入轮回，开始去消最后

一段业要成佛，这叫出世。这个和你说的出世堕入六道修行成佛，不是一回事，那是跌落。堕入六道是起了妄想之后跌落的，和出世不是一回事。

我们如果最初也是佛，那么具备和释迦摩尼佛那么大的能力吗？那肯定是，所有佛都一样的。所有众生本来都是佛，该有的能力都有。

2、中国上古时期有三本古书：《山海经》《易经》《皇帝内经》，这是之前的文明留下来的吗？ 还是这个文明中最初具有“神通”的天人留下？

Taiguanglin：

一些文明早期的书，写的很神奇的那些，好像都不是人类写的，一般都是上边的人，天人或者传法团队故意安排一些人下来传这些书的，这都是设计好的内容。

佛只能造物质，佛造不了自性，我们每个人都有自己的自性，所以在自性这个层面上众生平等，佛只是已经悟了而已，已经回到了他的状态，我们还没回到佛的状态而已。所以佛只能造这个物质世界，他不能造出自性。

3、有一本书叫《内观》，主要记录各个星球在一天二十四小时不同时辰对人体的不同部位的光的影响，里面记录很详细，产生什么样的粒子。也就是说，“人”是宇宙的产物，绝不是“吃点东西”就可以了。师父说过，星球是佛造出来的，人是造出来的，是否可以从佛法的世界观解释一下，这些星球的六道众生的关系？

Taiguanglin：

是否可以从佛法的世界观解释一下，这些星球的六道众生的关系？我没看过《内观》这个书，在我们这个维度里的星球的众生也都

算是人道和畜生道的众生。

4、妈妈在怀上我之前，曾经生过二个，但都夭折了，后来请了一个道士做法，爸爸说他当时念了一个咒，具体念什么，他也忘记了。后来，就有了我，道士爷爷和我爸爸说，这个孩子“墨水多”，小时候，我的手臂上一直系着红绳子，每过一段时间，道士爷爷都会来我家寄住上几天。请问 Tai 师父，这样出生的我，会影响我此生的定业吗？ 从佛法世界观看，道士这样做法事让我妈怀孕，这是个什么原理？

Taiguanglin：

定业是在你出生的时候就已经给你写好的。你是什么方式出生不重要，都已经给你写好了，你的这种出生方式最后影响的是你父母对你的关心，他们是这么求来的，你是求来的，所以对你很关爱。是这样的吧？这对你的人生没有什么影响，因为你的人生在出生前就已经给你写好了。

道士做法事能让母亲怀孕吗？你是说这个事吗？我认为这个法事也只是道士做的一个缘而已，中间起到一个缘的作用，助力而已，它不是决定性的。

还是你的父母，福报已经到了可以有孩子的程度了，所以才有。如果说他们没有福报的话，该是没有孩子的命的话，他们连道士都见不到，就算见到了人家道士也不愿帮忙或者各种因缘，他都生不出孩子来，这样才是对的。所以可以说就是你的父母的福报已经到了可以有个孩子的时候，还有和你也有前世的因缘，缘分，所以你才可以投胎到那里。

铠茵：

师父好，请问一下师父有没有听过 NPD 人格，他们对人的控制欲是很强的、跟他们相处总免不了情绪起伏，暂时又无法物理分离，请问师父如何与他们相处，谢谢

Taiguanglin：

铠茵，控制欲强的人又不能分离？我的建议是装傻就可以了。他说什么你就说是，至于做不做你就看情况，不需要完全听他的，你嘴上听，但实际上做别的，完全不听，人家问你的话你就装傻就可以了。

因为在寺院里也有这样的人，你也不能说走就走，你就这么装傻，然后他们都觉得你是个傻子，就不那么想控制你了，你越聪明越想控制，因为控制聪明的人对他们来说是有成就感的，你做一个傻子就不好控制，你反而可以装傻，还可以反过来给他倒打一耙，让他知道一下你这个傻子有点混不吝的这种状态，可能更好一些。

当然有些人他就藏不住自己的那点锋芒，非要跟人对抗，那就麻烦事多了，就看你说的这个人和你是什么关系，是比你身份高还是身份低，这个也重要。身份高的话就只能顺着他，不正面对抗，他说什么就都应承下来，然后具体就不做或者做错，多次做错的话，他也不会再跟你那啥的，反正他骂你，你就装听不见就可以了。

杨学辉：

请教师父：　弟子每天做的功课有五项，每天念：一）《地藏经》每天一部（从去年年初开始到现在，有时候掺杂《金刚经》，从去年听从师父教导，决定要好好消业障）二）楞严咒一遍（感觉念一遍楞严咒就帮助维持正法存在，感觉佛弟子有责任和义务念）三）大悲咒二十一遍（从二零一五年到现在，念得有感情了，不想舍弃）四）念佛一千遍（快五十了，感觉要为往生做准备了，所以每天念一千遍聊表心意，先报个到）五）念地藏王菩提圣号一遍（准备念一千天，地

藏菩萨就安排人来保护我了）现在弟子的烦恼是：感觉自己的功课太杂了，想缩减到两门功课，每天做功课的总时间不变。约二个小时。如上所言，每一门都有理由不舍得去掉，不知道怎么缩减。 请师父帮助我选择一下，做哪两门功课比较好。 谢谢师父，顶礼师父！

Taiguanglin：

杨学辉，有太多的法门，你是初学的话，我建议你一天一部《地藏经》，然后念大悲咒，念佛就放到平时想起来就念，也不要计数，没必要计数，你这样计数就给自己制造更多的烦恼，你就想起来就念就可以了。你说的每天两个小时念一遍《地藏经》，然后剩下的时间念大悲咒，平时就多做一些念佛，我更建议是应该找个时间，两个小时的话，从练腹式呼吸磕头开始，这个更重要的。

问题丢失，以下仅回答

Taiguanglin：

加减乘除，你说的开始垂腿静坐六十到九十分钟，这个是坐在椅子上吗？正常的坐着，然后双手放到两个膝盖上，是这样坐的吗？一般是建议老年人盘不了腿的人才做的，你要是能盘的话，从单盘开始练也可以。

你要是单盘能坐六十分钟，那就双盘改个二十分钟三十分钟这样坚持，每天打坐坚持就可以了。你觉得有气感的话，静坐状态有气感的话，可能打坐的时候一开始不会有，但是很快就可以过去那个阶段，然后应该能更快的进入状态，最终还是双盘。

四十七岁还不算年纪大，所以现在开始练单盘、双盘这样慢慢来，十年之内，五六十岁之前运气好的话，欲界定是肯定能超过的，六十岁之前你哪怕每天坚持九十分钟，就如你所说六十到九十分钟，每天坚持九十分钟先打坐，然后再稍微加点时间，两个小时还是可以做得

到的。

还有发菩提心度众生，希望往生极乐世界，我很赞叹你，发菩提心很不容易的，有菩提心的话，佛菩萨的加持就更快更有效，所以你修行方面更快的进步。

还有条件允许的话，多放生，做点好事攒功德，功德也是必要的，这都是往生的保险。别等到了死的时候才发现功德不够，平时多做点就好了。不要嫌花钱多，一开始你可以拿出很小的一部分来做，坚持三年五年，每个月放生两次，初一十五，一次放个十块二十块，一顿饭的钱也可以，这样坚持下来，三年五年过去福报就上来了。

王闯：

师父吉祥 弟子上次问的关于舍寿的问题只说了一半，还有一个原因就是想快点去极乐世界修习佛法，然后尽快回来救渡有缘无缘的众生，我经常给自己的过往像前推，有时推到十几年前，也理解到了好多事情都是有一个更大的存在，在安排着，尤其是在时间线里面的巧合，感恩师父耐心解答，阿弥陀佛

Taiguanglin：

关于舍寿的问题，这个说过了，业还没消完之前是不能舍的。这么跟你说，舍寿，你在这里能舍多少时间，你现在多少岁？假设你能活到八十岁，九十岁，你现在舍掉的话，能舍掉多少岁？哪怕你能舍掉五十岁，到了那里，估计到了极乐世界后，那边的时间最多也就快一顿饭的功夫，也就是说这里的五十年，相比那边来说，相当于一顿饭的功夫，可能比这更短。

所以说你在这里舍寿，为的是去那里的话，去那里为的是增加那边待的时间，为了尽早去那里多待在那里，更长时间的想待在极乐世界，那你没必要，因为你舍的那点时间在那里根本没有什么太大的效

果，好吧？你理解了吧？祝你好运。

千湍盈泰：

法恩清凉 每当修行功夫进步，对应的运气都会感觉特别不好……一般人可能不会有觉察。但我对运气特别敏感，因为长期短线投资，运气也是否能盈利的一个重要因素。所以对运气特别敏感。功夫一进步，我就知道自己可能要赔钱了。有时因为损失巨大，受打击很大，让我有一种想毁掉修行的冲动。比如故意破戒，损失修行,我知道是自己福报不够，遇到这样逆缘时，我应该停止修行吗？（应先去忏悔和放生？）但我发现，生活越是没钱，越是能激励自己修行，往往修行很快。生活越是有钱，越会享受生活，提不起修行的动力。难道这是人生剧本的安排吗？为了让我精进修行的剧本吗？（从这个角度看,所以赔钱,生活不富裕,究竟是因为有福报还是没有福报呢？）

Taiguanglin：

千湍盈泰，修行要进步之前会有一段倒霉的时间，就是因为你要消业，消完了业修行就可以进步，所以你有点承受不了了，想放弃修行了，有这个想法。

可以这么跟你说，修行当中出现的各种业障都是打不死人的，它不可能把你整到彻底绝望或者整到死的程度，修行当中出现的业障不会让你死的，严重到那个程度是不会出现的，所以说一般我们正常的修行人，正常的来个业障，反而更高兴，因为很快就要有更高的境界，修行可以更进一步了。有了这个想法就坦然面对这种不好的境遇，因为它后面就会有更好的好事发生，修行方面会有进步，这个更好。

你认为这是人生剧本安排的吗？本来就是这样的，你要修行进步，就得消一些业，经历一些痛苦。那么生活不富裕究竟是因为有福报还是没有福报，肯定是没有福报，有福报的话也可以主动去过一些生活，

投胎之前你有足够的福报投胎到富人家或者有钱人，但是你可以为了让自己心性更高更快的进步，所以选择出生在穷的地方。

佛经里也有这样的故事。佛去了一个地方是贫民窟，很多人，还有那些穷人们来问他，为什么他们过得这么惨、这么苦，然后佛应该是用神通看了，告诉他们，你们本来是天人，有足够的福报生在好的环境里，但是为了让自己舍弃对人间的执念，所以主动来投胎到这种困苦的环境里当穷人，当乞丐，这样一说那些穷人们当场就悟了，当场就悟，不知道悟到什么程度，总之有这样的故事。

所以有可能，或许你也是有大福报的人，但是为了修行主动不拿出这些福报，就生在稍微困难一点的环境里，也有这个可能。要么你想减少点儿伤害的话，那就多布施，多做功德，多放生，那就可以了。

碰到逆缘是应该停止修行？我认为碰到逆缘就更应该拼命修行，我是这么认为的。没有后退这一说，就像玄奘法师西天取经的时候说绝不往东一步，这样的发愿一样。

冰块小透明：

明明知道念经打坐学习对自己有益，总是在做之前先做其他不相关的事情，即使没什么其他事，心里想着去做正事，可拖着拖着一天就过去了，心里总想着工作生活稳定了才有心思去做，这是不是师父之前说的妄想太多而导致拖延。内心感觉不全是拖延的问题。不知道如何是好。

Taiguanglin：

冰块小透明，明明知道念经打坐学习对自己有益，但是有拖延症。这个前面也讲过了，因为一个是没有远大的目标，还有一个是当下你没有那么迫切的需求，可能你现在过得挺好了，所以没有那么迫切的需求改变自己，所以有拖延症，反正这都很正常，谁没有点拖延症。

你只要给自己定个时间，定个量，每天坚持做这个量就可以了。所以一开始不要给自己定的量太多，一天半个小时开始，一点一点增加就可以了。

实际上现在的很多人都有拖延症，多多少少都有，哪怕出家也一样，出家也就十几个人一起生活，肯定有人迟到，礼佛的时候肯定有人迟到，有那么一两个是常年迟到的，没办法人家就有那个习气。

师父说：好了，今天微信的就回到这里。下面回答贴吧的问题。

问题丢失，以下仅回答

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，这是一百九十二楼，你的问题在这里重复过了，微信这边已经回答了，就是坚持熬下去就可以了。

安_Tai：2024-09-14 18：56

1、我搬到乡下住有半年了，最近有个老太太明目张胆的摘我菜园子的豆角摘了好几次，吼她人家根本不理我，还说豆角不摘都老了。菜不值钱我也不是太在意，但总觉得很烦人，怕她以后极有可能又摘我别的菜，我妈说算了，反正也吃不完，感觉我妈修为比我高。我安慰自己也许我前世也偷过她的菜，但还是心里不舒服。我在想如果是菩萨遇到这种事应该怎么处理？（她家不穷，两儿子儿媳都在上班，算不上需要扶贫的对象，听说她前夫都是被她掐死的，可是我每次上街去拿快递都要路过她家门口，要如何解决这种烦恼？）

Taiguanglin：

安_Tai，有人偷菜，她竟明目张胆的来偷，甚至说前夫是被她掐死的？难道她是杀人犯出来的吗？那你最好还是不要惹她，给点菜就

算了。需要的话反而你跟她主动说，你需要的话自己来拿，或者甚至可以给她弄一小块地，在你们田里稍微划一个小地给她，这里你自己种着，你想吃啥你自己种，估计她自己是不种的，专吃别人种的。这种人哪都有，你要跟她计较的话，后边麻烦事更多了。

我认为这个不影响你的生活，只是更多的影响你的心情而已。烦恼，这个世界真是，前面好像我在讲经的时候专门讲过了，自己主动舍的，一点也不心疼，觉得挺好的，但是被人坑了就感觉受不了了，或者买东西买贵了就受不了了，这种怎么说呢，这也是你的贪念，所以我觉得勤修布施吧，就当布施来做就可以了。

2、我本来计划熬到五十岁退休立马出家的，可是看了昨天的延迟退休新闻要五十四岁才能退休，比计划晚了四年，有那么一点焦虑要五十多才能退休出家，只能随时间的缘吗还是要怎么安慰一下自己呢？

Taiguanglin：

还有你说的延迟退休的问题，我不知道中国现在出家政策怎么样，五十岁以后应该是不能出家了，那边不收的，正常的宗派是不收五十岁以上的。你是女性吗？女性的话可能要求更高一些，五十岁就没有办法出家的，所以就不要太执着出家在家了，在家正常修行就可以了。

出家了又想干嘛？出家了，可以说你五十岁开始，从最初开始修的话，不是修啊，出家也是一种职业，现在出家人也算是一种职业来做的，所以你每天做的事也挺多的。反而还影响你的正常修行，你要是退休了，每天在家除了做饭打扫房子啥也不做的话，剩下有很多时间来好好修行的，而且听经、讲法这些你也可以随机的选择来学。

但是你要出家的话，就得按部就班的按照他们的要求来做，如果你是那种喜欢过集体生活的人，那没事，但是如果你不是喜欢那种的

人，而且年纪大了，更难这种融入到这种比较严格的集体生活当中的。所以我建议你还是不要把这个事儿太放心上，随缘，出不了家无所谓，现在好好修行就可以了。

芝麻 2018：2024-09-14 17：26

顶礼 Tai 师父!

1、如果自己做什么事都做不好，没有不断提高自己的能力，人际关系也不好，没有善缘帮助自己，虽然什么本事都没有，但是发的是平等普化心（感觉发这个心是理所当然的，但是自己能力差，所以有些惭愧）。做功德向编辑菩萨求富有和有时间，是不是给菩萨出难题啊？感觉富有和有时间很难做到。

Taiguanglin：

芝麻 2018，求菩萨给你富有和时间，这可以。是不是给菩萨出难题了？没有啊，对他来说没有什么难题，你只要功德够了，对你的确有帮助，主要是他会根据你改变之后，给你满了愿之后，你会怎么变，他会推演的。

如果你有了钱、时间之后，你变得更不好了，他就不会给你。如果你有了时间和钱之后更加精进的修行，也可以影响到周围人往好的方向发展，他就会给你改变。

所以说你既然发了平等普化心，应该是对周围人循循善诱的好好引导，这样才对吧？你这种好的变化可以影响到周围人的时候，编剧菩萨就愿意给你满愿，如果是给了你满足愿望之后，你变得不好了，他就不给你满愿了。

2、如果向菩萨求富有和有时间，但是不知道功德应该做到什么程度，也没有得到菩萨的感应。那这个所求是不是就不了了之，没有

结果了？

Taiguanglin：

所以求富有、时间这个事儿，他没有明确的给你设了时间限制的愿吧，让你在什么时间内必须达到什么程度，没有这个时间限制的话，你不要给自己故意弄个时间限制，求佛菩萨必须在几岁之前让你富有，这个没必要，你就正常做功德，正常修行，然后每天做完回向之后心里求一求，啥时候求到了就好，求不到无所谓，这么想就可以了。

3、我从小到大钱不多，但也没有欠过钱，但是生存焦虑特别强烈，总有一种活不下去了的感觉。有这种焦虑是不是也预示着生命里会出现这种活不下去的境况？

Taiguanglin：

生存焦虑特别强，总有一种活不下去的感觉……，我认为就是你的情绪不好，还有贪欲。像佛一样，一钵三衣就可以知足了，那就没有那么焦虑了。你就是对现在的生活不知足，你说没有欠过钱，说明吃饭还是可以的，正常生活还是可以的吧，那就够了。一个人只要吃饱饭穿暖衣服，有个地方睡觉，这样基本生活需求可以满足都已经满足了，剩下的、过多的那都是你的贪婪而已。

贪念，所以修行就是为了灭除这些贪念，从而最终解脱生死轮回。你有焦虑的话，你先观察焦虑的情绪，而不是从外境当中找原因。

正常修行到一定程度，你只要义理通透的话，知道这个情绪就是你内心的毛病，这么想，知道这个理论之后，正常修行到一定程度，它就会自然而然的减少的。

还有情绪上不好的多磕头出出汗就好了，一般情绪上不好的都会压下去的。

释慈伟：2024-09-14 14：49

顶礼师父

弟子有三个问题：

1、十几年前一个同租的舍友是我的佛学启蒙师兄，他那时找人给我看说我有一世是出家人还说了一个偈语有两句是：学佛倒比房交撸，一茗香荷冰入土。然后现实中我皈依是在比丘尼的寺院，这是不是能说明我那一世是位没有精进修行的比丘尼？

Taiguanglin：

释慈伟，皈依是在比丘尼寺院，这个无所谓，不管在哪里皈依，皈依都是三宝，没什么说法的。

前世不是精进修行的比丘尼，或许是吧，至少你到现在都没有解脱，说明修行没有得到结果，所以还在轮回中。

2、弟子的父亲去世多年后我梦到他穿着一身白衣来跟我告别，仅从这点能判断他去哪里了吗？

Taiguanglin：

父亲去世后，通常这样正常的告别的话一般是往生到人道了，重新投胎去了。如果是上天界的话，他可能就不是这么简单的告别了。一般天界的话，他就会来说他去了更好的地方，他会说的。一般跟人简单告别的话，那就可能是投胎去了，从鬼道当中出来了，投胎去了。

3、弟子从来都是别人口中的老实人本分善良，但是吃尽了种种苦头，我能理解为提前受报吗？弟子想出家是不是只能走一步看一步？感恩师父慈悲开示

Taiguanglin：

还有吃尽苦头，能理解为提前受报吗？你认为他是受报就应该是

对的。反正吃苦都是消业，这么想就对了。

至于出家的事，你做功德后向佛菩萨求吧，看看有没有这个因缘，也不用刻意的强求。还有出家的话就作为世人的表率，威仪和修行你都得有，你不能只是为了追求出家的身份来做这个的。

最好有个大愿，平等普化心什么这种愿意度人的大愿，这样就更容易实现愿望了。我个人对出家这个事不是那么很积极的劝啊，因为可以说现在环境，有些人出家之后反而后悔，因为出家之后要做的事更多了，比在家的时候更难，事情更多，而且那些事儿还不是什么修行的事儿，修行的人如果是强制你多修行的更好，好事吧。

但是出了家就给你安排很多俗务，要花很多时间做那个。所以有些人出了家了，还跑到山上去闭关一段时间。但是闭关的时候就意味着整个生活器具都不怎么齐全，环境也不是很好，所以还不如在家里好好打坐，每天自己做个饭吃，打扫一下房间，然后好好修行，这个反而就更好了。

当然你出家，有大愿要普度众生，要以出家人的身份传播正法，有这个大愿的话就好，你可以出家了。

随顺世缘：2024-09-14 12：44

师父您好：

现在弟子降魔座能熬二个半小时，莲花座三个小时！座中能静下来只念佛的时间不长，大约前四十分钟左右，中间其实腿也不疼但静不下来不是听您的音频就是听经打妄想或看书！反正就是控制不住想听或想看，没法做到不听不看静静地念佛思佛打坐！到接近二小时到二个半小时就疼痛难忍，只能靠玩手机分散注意力熬，完全无法做到您说的去观那个疼痛！感觉修行始终停滞不前，身体各方面好像也没啥变化，更没啥感应！心里有点儿挫败！之前的磕头因为高温已停了

半个多月！另外这些天每次睡觉起床刚起身走路时双脚脚后跟落地觉得不得劲，有点儿酸软疼的感觉！走一会儿就又正常了！

Taiguanglin：

随顺世缘，修行不要太着急，挺长一段时间没有进步很正常，不退步就行了，真的不退步就可以了。有可能一年两年都没有什么太大的进境，有时候就想着也有可能是什么业没有消，业没有消的话，一个是消业，还有一个方法就是做功德，看看做功德之后求佛菩萨能不能帮忙打通什么地方，或者指点消业，所以做功德是每天坚持做的。

就算每天不了，那你起码一个月放生两次，这个基本做着做着，先把功德人为能做到的先做起来，因为这个是做了马上就有。这个就像打游戏拿经验一样，你做了就有功德，做了好事就肯定有功德，然后把它积累下来，积累到一定程度就可以有效果了。

至于打坐磕头念佛这个事儿，尤其是打坐，长时间没有办法进步，但是如果这段时间身体又没有往回退步，只是一直在熬的状态的话，那也没什么。可能就是你的妄想，身体上不了台阶的时候一个原因是你的妄想没有减少，你看你自己都说你心静不下来，静不下来所以身体就无法放松，无法放松就一直处在两个半小时的程度，疼痛难忍的程度。你要是心静下来，可能身体放松的程度就更快进步，然后更容易进入下一个状态了，下一个境界。

就是你现在就是心静不下来，那就平时多念佛，拼命念就可以了，念佛也好，念经也好，念咒也好，总之一直专注的去念，试着念，不要太着急，没有三五年的功夫都很难说自己是修行人，至少你已经能坐到这么长时间，两个半小时就已经很不错了。

无畏 236：2024-09-14 12：18

Tai 师父吉祥，

双盘打坐前先漱口，然后上坐，坐中还会感觉口很苦，最近半个月都是这样，是在修复哪里？还是上火导致？

Taiguanglin：

无畏236，双盘打坐前先漱口，然后上坐，坐中还会感觉很苦……，嘴里苦，一般是和肝胆有点儿关系，都会，修复的过程，每个人反应都不一样，也有人嘴里苦的，也有是涩的，唾沫口水是有点儿酸的，也有这样的人。所以这个没必要太在意，你就正常打坐坚持就可以了。如果你觉得是肝的问题的话，就先练降魔坐，把消化系统都打通了，这个就过去了。

师父说：好了，今天就回答到这里。

Tai 师父 2024 年 11 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：

大家好，今天是 2024 年 11 月 11 号，首先感谢关于制作书方面的所有提供帮助的人。从今天开始可能书应该开始邮寄了。书写了三个月，但是后边的校对啊，联系印刷厂啊，还有一些细节上的设计，等等各方面的事，足足花了两个多月，比我想像的要长，但是这也说明这个书做的比较细致，为了让它更像个正规出版社印的精装的书，大家都费了不少心力，所以感谢所有参与的人。

尤其是校队组的那位组长，还有联系印刷厂的那位师兄，这些朋友们都是有事业的人，都是一边忙着自己的工作，还要拿出时间来做这个事，都是很辛苦的啊。

还有印刷方面，现在国家管得严，尤其宗教类的书籍，管得非常严格。咱们这个都没有国内正规的出版号，要想找一个厂家来印是不容易的，结果还是咱们有缘的这位朋友，他一边忙着自己的工作，还帮我们联系，最终成功地印出来书。第一批有 2000 本吧，今天开始发出去，真的非常感谢这位朋友啊，也希望这位朋友未来所有的事都是顺顺利利的。

还有第二件事是感谢印书方面所有提供任何帮助的人，哪怕是在外边稍微提过一次这个书的人，我都表示感谢。一切都是大的传法活动中的一个小小的环节，都在为这个大的传法活动添砖加瓦，大家都有功德，我表示感谢。当然这也不是为了我这个人做的，大家就想这个是佛菩萨要度人的大事，这就可以了。我个人只是一个传话筒而已，没什么大不了的。

还有感谢上一次讨月饼的时候慷慨解囊的朋友们，月饼吃得很饱，也祝所有布施月饼的人，未来生生世世都不遭受眷属分离之苦。

好了，咱们现在开始回答问题，先回答百度贴吧的问题，从 215 楼开始倒着回答。

---

muma 吉利：2024-11-11 19:45

顶礼师父！

长时间打坐，除了结三昧印，可以结太极印吗？

Taiguanglin：

muma 吉利，长时间打坐，除了结三昧印可以结太极印吗？这个没有关系，主要是两个手碰到一起，不管是太极印也好，三昧印也好，只要两个手保持气的通畅就可以了。

如果你坐的时间足够长，四个小时到八个小时这个程度的话，可能不同的印对不同的人效果有点不一样，每个人体质不一样，有些人适合

这个印，有些人适合那个印，但是在前期，四个小时以内都没有什么太大区别，你能坐下来就不错了。
所以结什么印都不重要，甚至坐不住但是还想坐，你可以拿手机一边看着，就熬腿嘛，熬腿就看手机看电视都可以，你只要坚持下来，先把腿熬通了，这就可以了。至于这些印都不重要的，好吧。

贴吧用户_Q8Q9M18：2024-11-11 17:15
师父吉祥！请问师父，根据如下经文，供养者是否不能吃撤下的上供佛菩萨的供品呢？谢谢。
①《陀罗尼集经》:
“遣一弟子收坛内食，次阿阇梨分作三分：一分送与寺内供养大众；一分施与贫穷乞儿；一分布施水陆虚空诸众生等。诸入坛弟子及阿阇梨并主人等皆不合食，如其食者法皆无验。”“坛中饮食，其阿阇梨及弟子等皆不得食，若吃用者不得神验。与奴婢食，及余人等乃至畜生，不入坛僧吃用亦得。”
②《苏婆呼童子请问经》:“亦不喫一切残食、祭祀鬼神食、并供养食。如上残食，皆不应食。若食此等食者，不名持真言人，念诵无验。”
Taiguanglin：
第二个问题，贴吧用户 Q8Q9M18，关于供品可不可以吃的问题。这个经里说的没错，不能直接拿下来吃，在这里关键是这个供品你不会直接去拿，而是法会结束之后，工作人员会拿下去，先供养出家人，供养师父们，然后再从那一份里分出一部分来，大家一起吃，这个是没有问题的。
因为在这里说了一份送于寺内供养大众，这个供养大众的那一份里，再拿出一部份来给你，这就没有问题了。你不是抢了别人的，也不是争抢佛菩萨的供品，已经是分到了出家人那里的，再分出来一起吃，

这个没有问题。

大家都是这样的，每个寺院都这样，一场法会结束之后把食物拿下来，先把好的送给大师父们，然后剩下的大家一起吃。

其中有一部分，送给大师父之前，还拿出一部分去布施虚空众生，鬼道众生，这些该布施。这些鬼道众生的，其他众生的就不要吃，这个是不能吃的。其他供养给师父的，然后师父再拿出来大家一起吃，这个没有问题，所以不用管这些了。

老奇了： 2024-11-11 10:36

顶礼师父！

1、还是几个问题想一起请教了，麻烦师父了，去年单盘三个月把经络通了，先是任督二脉，然后连着膝盖和脚心，这是道家说的小周天和大周天吗？感觉身体是个空瓶子，气每天沿着瓶子壁内外乱窜，顶着挺难受，气啥时候能满感觉不到它流动呢，因为准备生小孩所以就没打坐了，但是养成了腹式呼吸的习惯，气经常在下丹田位置流窜，不知道窜动挤压腹部会不会导致流产？

Taiguanglin：

老奇了，感到气感，气到处乱窜，实际上就是你的心太乱，心可以决定气的去向。这个练气功的人可能有感觉，他不需要刻意的做太长时间的什么闭气的工作，只要心念到了，气就到那里。所以你要练气，练打坐的话，不管是练什么，就是得先把心给守好，不要让注意力乱窜，平时心里默念佛或者观想气往丹田里聚，这样观想就没事了。你这样脑子里想法太多，导致气乱窜，而且气乱窜的时候你还跟着气一起注意力到处乱跑，这样两个互相影响，气更不能顺畅。所以还是先好好念，念咒还是念佛，最好是简单的念佛是最好的。

2、我平时稍微安静下来就能听到脑袋里有几种不同频率的声音，呲呲呲，啾啾啾的，持续不断，是脑电波吧？道家说的天音耳韵？打坐时这声音就更响了，如果听着这声音能进去到比较忘我的状态，不知道是否是您说的耳根圆通，因为参思情我现在做不到，脑子杂念太多，开小差，听这个脑回音更容易集中注意力不想七想八，能否和思佛一起练，今天练这个明天练那个。

Taiguanglin：

第二个问题，耳根圆通法门，耳朵里有声音，你可以专注于听耳朵的声音，这个没有什么。但是你要知道这个注意力不能放到外边，一定要放到脑袋里边，这样就可以了。不过这个注意力不能起的太严重，你专注到一定程度的话脑子会充血，所以还是把注意力放到下边是最好的。

耳根圆通法门是注意力要细微到一定程度之后才能在耳朵上用功，不然脑袋会有头胀的感觉。

3、我七岁开始有个女鬼跟着，多次洗脑我让我自杀，每次都幸亏菩萨保佑，危难关头有贵人救命，现在近半年没见过或梦中看到过她了，可能走了？但是最近家里有亲戚抑郁状态差，我几个月前梦到他去世，就说出来了，本来他们不信，但是她三岁女儿和他魂对话，说是爸爸，爸爸根本不在家，家人开始重视去烧香和吃中药调理，不知道是不是掺和他人因果了。

4、昨晚很烦躁意识到不对就睡前念《地藏经》，半夜梦到一个不认识的女鬼恶狠狠的对我说，不要你念经功德，就要你死，然后惊醒，冷嗖嗖的，是我给别人担因果了嘛，但是多次梦到他死，不就是提醒我帮助他？

Taiguanglin：

还有关于鬼的事儿，你要和这个鬼和解的话，首先你得有忏悔之心，这个是第一步，你承认你曾经做错了，你承认伤害过她，你对她有真诚的道歉的心，这是第一步。其次才是发愿度她，然后做功德回向她，如果你没有道歉的心，忏悔的心，就算你给再多的功德人家也未必会放弃。

有些人就是这样，哪怕自己痛苦也要拉着别人一起痛苦，可能你伤害她够深了，所以有这样的果报。说到想让你死这个程度，就不是简单的告诉一些简单信息，就给你整这样的。那种程度最多是病一场，也是个小病，你给的这个信息也不是那么严重的，违反因果律的那种信息，没什么大不了的。

所以我更相信这个女鬼是和你有缘的鬼。所以还是最好去寺院给她立个牌位，去寺院问问当地的师父们，他们知道的，立个牌位，每天礼佛的时候一起礼佛，这样至少压住她的那种戾气，对你的影响会少一些。还有就是忏悔做功德回向和发愿度她，就这么三步走，忏悔是第一步。

5、还有想师父一个问题，我的领导到处骂人，因为我干活多，对我要求也高骂的更狠，天天辱骂我把我贬低的一无是处，从一开始的气心里骂回去咒他，到现在无所谓了，随他骂，看他骂的面红耳赤的样子很可笑，他骂我是在给我送福报吗？

Taiguanglin：

还有领导骂你，骂你并不是给你送福报，是帮你消业的吧。当然你也可以理解为消了业福报就增长了，不能说是福报增长，但是至少把不好的去掉了，人就心态好了，社会关系也会变得好。福报看上去也算是增长了吧。

好了，下一个问题。

隆平 123456789：2024-11-11 08:16

顶礼师父，弟子有一个疑惑：既然时间是没有的，是不是那个修成就的我，正在观察轮回中的我？

Taiguanglin：

隆平 123456789，时间是没有的，修成就的我正在观察轮回中的我？你这是什么逻辑啊？你只要是带着业报在里边轮回，你就没有那个修成就的我。那个自性本来是如如不动的状态，但是你的妄想已经把你困在这里，或者准确地说妄想就是你，现在妄想就是你自己，没有另一个我在那儿，所以你要观察自己，首先把妄想给灭了。

只有佛菩萨显的化身，人家是可以就像你说的这样，在外边可以观察里边的状态，但是带着报身在轮回的人都没有这个能力，哪怕是再来人，只要带着业报来了，那就没有这样的状态。

偶米大：2024-11-11 06:51

顶礼师父！

如何看待"忍精不射"，每次表面上看起来好像不漏，实际上会对身体产生什么问题吗？

Taiguanglin：

偶米大，忍精不射……，男性的话，满了它自己会流出来的，忍着也没用，除非你是打坐把它都给化掉了，都给吸收掉了，炼精化气做到了，那就可以不用射了。但是你光忍是没有用的，肯定会自己出来的，某一刻会出来的，所以它也不会对身体产生影响，至少它是饱满的状态的话，人精气神比较足。

哪怕不是修行的人，只要精满的话，就叫精满气足神旺，这在正常人当中都算是最有精神的那种状态。所以不用担心对身体有影响。

无畏 236：2024-11-10 19:40

Tai 师父吉祥!

1、真正的太极拳大师打太极拳，是否不是只有动作，还会配合运气？因为看太极拳书上写着打太极拳是气在意的指挥下，借助不同的姿势配合意念，使气通过对应的十二经脉，真的是这样吗？

Taiguanglin：

无畏 236，关于太极拳的说法，前面上半段是对的，的确是这样，用意念来控制气。

前面一个问题我也回答了，用意念。气感强烈，气脉乱窜，就是你的注意力太杂乱，所以你只要把注意力集中到一处，就会控制气朝注意力集中处流动。

2、如果是这样，是否需要大周天都打通才能动作配合运气，也就是至少到了佛家打通全身筋脉后欲界定的境界？

Taiguanglin：

如果是这样，是否需要大周天都打通才能动作配合运气？不是的，你在身体没有通的状态下练太极拳，用意念来控制气，这样才会快速地打通身体，打通气堵的地方。都打通了（才）开始练，那太极拳对人有什么用，那又不是什么顶级的功法。太极拳很普及的功法，也算是一种强身健体简单的体操式的。

虽然很多人都是把它当做一种养生的来看，但是如果真的要练得好的话，是可以融入到整个生活全部状态里的。什么意守灵台，意守丹田这种说法啊，它都有融入到生活里的。

所以平时也是妄想减少到一定程度，这个经常练的人可以做得到的。所以说它不是等你打通完了才练的，而是在平时这样练着练着，它就

帮助你更快地打通。

前面我也讲过，打坐实在不行的话，可以用动功来加速的，动功啊，站桩这些，都可以试试。

奔跑的蜗牛 6： 2024-11-10 19:23

顶礼 Tai 师父。

最近早上五点左右还在睡眠中，被手臂上心包经的曲泽穴疼醒，有时能感觉到气脉通过曲泽穴到达手指，有时就一直停在曲泽穴过不去一直疼痛，是什么原因？如何对治？

猜测是否是气脉遵循子午流注，睡眠中自动疏通经络导致？

哪为什么年轻时没感觉，现在四十多岁睡眠中气脉疏通经络穴位开始疼痛，这也是不正常的吧？

Taiguanglin：

奔跑的蜗牛，睡觉的时候手臂上的某个穴位疼，因为气不通，一直停在曲泽穴过不去，一直疼痛。你可以试试睡觉的时候双手结太极印，睡觉的时候这个手印更适合，三昧印，睡觉的时候自己就松开了。但是太极印睡觉的时候是可以扣住自己的，然后放在小腹上，你这样试试看，这样睡觉后可能睡着睡着自己就放开了。

有时候会管用的，这样一直扣着睡，因为两个手臂的气要互通才行，你要全身通的话，两个手臂要互通。但是过了这个阶段之后，可以说主要是走任督二脉，手臂的气通了就可以了。

还有一个办法，是我们出家人们练的，木鱼，尤其是韩国的那边练的。那个木鱼拿起来敲的，不是那种放在桌上很大的，是小的，拿着敲的，要拿起来，手上拿着敲。这种木鱼你要是能拿着一直敲，敲它一个小时，一心不乱地敲一个小时，别说什么一心，你的心态怎么样，你光是把这个小木鱼一直拿着，站着一个小时这样敲木鱼，这个手臂就通

了。

一开始都这样的，一开始都很痛的，手臂痛、麻，而且这个小木鱼看上去很轻，但是让你拿着一个小时这样敲，那它沉得像石头一样，但是气通了，就可以。手这样拿着敲一个小时，这也是加速通手臂的方法，你可以试试，在网上买一个那种木鱼，可能那个适合拿在手里敲的木鱼在网上都买不到，因为国内都是那种放在桌上敲的，这个没有用，要拿起来敲的是只能在韩国那边看看有没有卖的。

还有就是睡觉，刚才说的两手扣住，这样试试看看吧。还有就是平时要多打坐，平时打坐的时候要结三昧印，平时多打坐，它只要通了一切都过去了。

每个人都有痛的地方，只是痛的地方不一样而已。人人都有，你这种手臂痛的人并不多，大部分都是下肢痛，还有后背、胸口这些痛。手臂痛的人还真不是很多，但是这个反而比身体内部痛应该是更轻的吧，四肢算是外围，身体里边痛才是麻烦，很麻烦的，要想打通的话需要更长时间。好了，下一个问题。

潮起又潮落~：2024-11-10 13:11

顶礼 Tai 师父!

弟子有几个修行的疑问，祈请解答.

1、关于腹式呼吸，是否要一直练习到每分钟呼吸十次左右达标《坐禅一》标准的。还是说只要打坐改成了腹式呼吸，就可以不用早上刻意练习腹式呼吸了，弟子现在自然呼吸都是肚子比较浅的起伏，也感觉到了水升火降，但是没有达标一分钟呼吸十次。

Taiguanglin：

潮起又潮落，关于腹式呼吸，如果你平时已经是腹式呼吸了，哪怕不是那么很深，哪怕正常的轻微的那也算可以了，不用刻意地再练。

2、弟子现在打坐，前一个小时，自然腹式呼吸，但是到了一个半小时左右，呼吸时感觉肚脐下面的肉不好调动，肚子有些僵硬感，连续站着一个半小时以上，肚子也会感觉到肌肉酸痛，弟子需要加强腹式呼吸练习还是增加磕头数。现在弟子是每天一百五十个磕头，早上双盘两个半小时左右，练习腹式呼吸二十分钟。

Taiguanglin：

还有打坐的时候僵硬感什么……，磕头打坐一起来，你磕头一百五十个，哎呀，这个是刚刚开始而已，身体刚刚发热，至少磕半个小时，两圈，一百零八磕一圈，十五分钟内差不多能磕完，你磕的慢的话二十分钟，两圈三十分钟以上，这样的话就会出一身汗，出了汗才算是有效果。你磕一百五十个才刚刚热起来，还没怎么出汗就结束了。你现在多少岁了？如果年轻的话，我建议你一天磕满一个小时吧。三、四圈左右，然后再往上一点点加，而且你磕完之后身体的顺畅感会让你觉得两天不磕就不舒服，所以还是经常磕比较好，增加一点量，然后腹式呼吸就不用特意地再练了。

然后主要就打坐，早上双盘两个半小时左右……，哎呀，你磕头这么少，呼吸不是很顺畅的情况下，能打坐两个半小时，那也是不错了。你要是磕头能每天坚持五六百个的话，很容易达到三个小时，因为三个小时也是一个坎，能把身体打通的一个坎儿，第二次变化的坎儿，身体的变化会在三个小时左右开始出现。

3、弟子通过打坐身体的疾病好了大半，法令纹消失了，皮肤也变好了，但是整个人的认知又懈怠散漫了，就想保持这样的功课就行了，没有生病那时候的勇猛心了。这个 Tai 师父有啥好的方法吗？要跟印光法师一样，写个死字天天提醒自己吗？

Taiguanglin：

还有你说的人比较懈怠散漫，这个怎么说呢？以前在寺院里对于那些人，师父最愿意说的话，就是说你没有信心，还有就是没有目标，没有明确的目标。至少这一生我要达到哪个境界，就算达不到四禅八定那个程度，那起码我先达到个初禅可以吧，至少初禅能保证在修为上能够往生的程度，虽然不管什么福报，先看修为。

然后就是发愿，要往生的这个大愿要时刻发，每天做功课的时候想一下，我要往生极乐世界，这里的事情都要放下，这样的想法每天反复地发一次。主要就是当下日子还算过得好，你没有那么强烈地痛苦了。你说疾病好了大半之后，人已经满足了，安住于当下的这种状态了，觉得这样就可以了。

实际上，你越是安住的时候，未来可能会出现更不好的事情。这不是诅咒啊，修行都是这样，修为达到一个阶段之后，马上就会出现业障，可能各种，有可能是病痛，有可能生活上的不顺，破财啊种种，这些事会出现一阵子。然后过了这个阶段，修为再往上提升。

所以我建议你还是有这个大目标比较好，至少起码是往生极乐世界，在这一生剩下时间内要达到某个状态，某个禅定，修到哪个程度。还有福报尽量每天做一点，每个月坚持放生什么的，这样坚持做，只要坚持做了，你稍微懈怠散漫，这都是可以的。

因为佛经里说了，拿弹琴比喻，也不能一个人疯狂地精进，这样你有可能会崩断自己，该休息的时候就要休息，然后把每天定好的功课量做就可以了。

4、Tai 师父，想请问下您读经使用鼻子换气还是嘴换气，《坐禅一》说嘴换气不经过滤，会不会对肺有影响。

Taiguanglin：

下一个问题，读经是用鼻子换气还是嘴换气？读经也好，说话也好，唱歌也好，都是鼻子吸气，嘴上呼气，这个是最好的，你要练到一定程度的话都是这样的。但是呢，有些人是嘴巴吸气，然后嘴巴说话，这个实际上是不太好的。最好是用鼻子吸气，然后说话的时候，气会顺着声音出来的嘛，唱歌也是可以顺着声音出来，而且这种唱歌也好，念经也好，都是短吸气，长呼气，时间长了，对身体不是很好的，一天不要超过两个小时，这样最好。

5、请问 Tai 师父，如果是参疑情的必须要参破为止吗？参疑情没参破是不是也可以发愿去极乐世界。

Taiguanglin：

下一个问题，参疑情必须要参破为止吗？参破了算四禅了。你去极乐世界，哪怕是不打坐的人，只是拼命念佛的人也有去的事例。所以这个和禅定境界没有直接的关系，禅定境界越高，你去的可能性越大而已，并不是说你必须达到四禅才能去。参破疑情，已经是四禅了，四禅，可以说，四禅以下的天界是随愿望去的，想去就可以去的程度。

6、弟子对于同体大悲心的菩萨有高山仰止之感，尤其是人王职业的菩萨。想问下。教员德胜大佬是人王菩萨吗？私下认为教员的政治智慧不像天人。能够请问一下教员大佬的法名吗？还有再祈请Tai师父，能否可以后续讲一下极乐世界菩萨的具体度人的事迹，适合我们听的，另外也让这些大菩萨的名号事迹流传开来。

Taiguanglin：

第六个问题，按照我们的规矩就是，树立一两个榜样而已，偶像只要一两个，所以大部分人做完事都说观音菩萨化身啊，这样的说法流传下来而已，实际上这都是有很多人一起在做的，每个人在不同的岗位

都在做，然后最后留下的都是观音菩萨的（名字）。

所以西藏也有说某人是观音菩萨的化身这样的说法。我在这里是不太适合，因为我还活着，咱们都结束了，所有人都撤了，然后再留个故事，这个可以。但是还有人在的时候就说他们的事，这个不太好，因为除了我之外，还有那么几个人，还在的。虽然不适合现在出来讲大众传法，但人还在，所以不能影响人家的正常消业嘛。

还有，教员是天人，是重点培养的人。他的确可以说整个人类历史上出现的政治家当中，也是数一数二的人。他的能力比前面的李世民啊康熙啊，跟他们比，他还高一段，他所处的环境，这个任务的难度比李世民和康熙还要难，甚至比汉武帝、光武帝他们要难得多。

那个时候才是个小世界，整个就中国和周边几个小国维持而已，教员上台的时候中国已经进入了世界化的局势。全世界两个大阵营当中左右逢源，他是知道三足鼎立的道理的，三足鼎立才能维持得下去，他是知道这一点的。所以他不贴到这边，也不贴到那边，自己发展出一级，光是这一点，就算是政治智慧上已经是满分的人了。

但是你看他的事例，看他的生平，他也有过几次生命危险，也是在帮助下度过的，并不是很顺利，并不是一切都像计划好的那样，有些事情没有后边稍微帮一下还真有点难。所以具体故事就不说了，职业名号啊，这些现在还没有办法说好吧。

下一个问题。

无为心内起悲心：2024-11-01 22:03

1、Tai 师父好，天体之间运行是会引起众生的业力吗？在中国的观星术上显示往往一些星象的出现代表着国家和王朝的变革或是灾难，比如说荧惑守心，五星连珠这些类似的星象，这些和世界的设计有关联性吗？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，天体之间的运行会影响到地球的整体大环境。往回看历史的话，每一次大动乱都是赶上凶年，连续几年的灾年，就是农业欠收。再往上看的话，就是某个天象，有个天体运转到某个地方的时候，会让地球的某个地方降温，降温就欠收了，然后人们吃不上饭，就起来造反，都有这样的事例啊。

还有特定的星象和某件事情联系在一起，这个我个人认为是反推回去的，比如国家发生了什么不好的事，那个时候刚好看见天象，有这样的天象。

然后过了几年又出现什么不好的事的时候，再看天象，又有了那样同样的天象，只要经历两三次这样的天象，然后就开始反过来说，一旦出现什么样的天象，国家就会有不好的事，这就是一种统计学。

或者说根据前面的经验来说的，这个和众生的业力应该是没啥关系的，这种一个天象一个事件对应的说法是没什么关系的。但是呢，整个世界的设计上都是有一定关联的，比如像八字可以算命，这个也是设计好的，还有奇门遁甲也好，紫薇斗数也好，当初设计命运的时候，把这些都嵌入进去了。所以拿这些算法一定程度上也能算出来。

佛虽然反对算命，但是它能流传下来，也是对人有一定的引导作用的，劝人向善的作用还是有的。

2、Tai 师父好，放生后的吃肉众生吃了别的众生，最后受报的时候是不是也要角色交换，我也被它吃掉的动物吃掉？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，放生之后的动物吃掉别的动物，对你有没有果报？这主要是看你的发心，你是以放生那个慈悲心去放的，最好还是放没有太大危险的动物就好。像泥鳅这样的就可以了，有些小鱼是吃更小

的鱼的。但是没有办法，这个世界就是这样设计的，也不能说全是设计，就是众生有互相吃的这个习气嘛，你就算不放，它也该吃的还得吃，该被吃的还得被吃。但是你放了，那个被你放的众生和你之间算是善缘了，它得到了好处，未来会帮你。

还有，它吃了别的某个动物，那它俩之间首先是恶缘。那个果报还是先反映到它身上，你这里就少一个阶段。而且畜生和人，这个级别不一样。如果是人，你放出来一个杀人犯，让他到处去杀人，这是另一回事。但是人和动物是相差一个纬度的，这样的情况下你放个生，是没有问题的。

好比再往上看，天人比人纬度更高，那上边派了一个人下来，在人间当一个人王，他不吃肉吗？他照样吃肉了。他把国家管理好了，虽然战争结束了，但是大家生活好了吃肉更多了，那算不算他的果报啊，他是不是也该有点果报啊，但是因果不是这么算的。

所以这个就不用担心了，你要担心的话就放生一些小鱼就可以了，不会破坏生态环境的，那种在当地的自然环境里能活的小鱼就够了。

3、Tai 师父好，这次释迦牟尼佛请极乐世界的团队过来娑婆世界传法是仅仅在地球上的这三千年吗？还是在其他小世界也有传法？

Taiguanglin：

下一个问题，释迦牟尼佛请团队过来传法……，只在地球上传，其他世界不传。因为的确有很多个世界，但是每一个世界都要传的话，只能是一个团队、一个团队的负责去传，可以有多个团队同时运作，但是上边总领导是一个，这个情况也有。

但是必须得有人投胎下去嘛，所以人手还是不够的，不是全靠化身直接随便传，都是要投胎下去的，所以来了多少人，最多能传多大的世界，里边人口多少，这个都有算法的。

不是在佛经里佛显化身一样，可以到处同时在很多佛世界传法，这个不可能的。所以在这里也是，只是在一个地球上传三千年而已。
下一个问题。

---

ljfbenbenxiong：2024-10-24 07:43
师父好，请问孩子有狐臭，是家族共业吗？我怎么做能减轻孩子的狐臭？能痊愈吗？感恩师父。
Taiguanglin：
ljfbenbenxiong，孩子有狐臭，共业吗？狐臭也算病吗？值得这样关注吗？如果你不放在心上就没事了，和别人相比这个都不算什么病。这个如果你一定要弄它的话，你先做功德，然后以前听说，也的确有这种事例，自己念大悲咒，拿大悲水来洗，脚臭、狐臭这些，都拿来洗一洗，然后把那个大悲水一半喝一半洗了，然后求观音菩萨，改变一下你的那个业。
当然前提是你得做功德，要有功德来换这种好的状态，我个人觉得这个都无所谓了，谁没有一点点毛病，人活着都对自己的肉体多多少少都会有不满意的地方，这很正常。如果你想非要做的话，就按照刚才说的试试看吧，用大悲水，然后做功德。

无为心内起悲心：2024-10-15 16:15
Tai 师父好，想问下师父，去极乐世界拿到三十六万亿佛的加持力，再往生别的已经成熟的佛世界中，不断这样叠加加持力，这条路是可行的吗？
Taiguanglin：
去了极乐世界之后，拿了加持力再去其他世界……，理论上是可行的。但是这对你成佛没有太大的帮助，因为和你有缘的众生你还得度，这

个加持力可以压住他们不好的情绪，方便于你去度他们，所以差不多了可以度了，你就该去做，你不能一直叠加加持力，让他们该度的人都不用度，没有这回事的。该度的还得度，差不多了，这个加持力足够帮你度的时候就可以去度了，再加也是那个程度。

所以一般情况下极乐世界的人不会再去别的世界了。除非和他有缘的众生在其他世界，他有必要必须去那里继续度人，这个可以去，没有那个必要的话，不会为了专门去叠加持力跑去别的世界的。

---

sunny 投资小伙：2024-10-13 15:11

看到坐禅里书中写第七识是分别心，第六识是执着，我理解的第七识是执着，第六识是分别心？有点看不懂。

Taiguanglin：

下一个问题，sunny 投资小伙儿，这个是佛说的，不是我说的。佛说第八识是阿赖耶识，也叫自性，也叫根本识，是最底层的意识，他称之为第八识，都已经给你写好了，叫第八识。

然后再往下是第七识分别心，再往下是第六识执着心，再往下是五识，眼耳鼻舌身，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识这样，总共是八识。都给你写好了，不是你看懂不懂的问题，你按照这个说法来看就可以了。还有现在讲的经里，《楞伽经》里叫八识、七识、六识叫心意意识。都不同的说法，那还是那个意思啊。所以这个名字你不用管，你只要知道分别心是什么，什么状态，怎么起作用，还有执着心是什么状态，理论上通了就可以了。

不用纠结于第七识还是第六识，哪个是哪个，不管是左手还是右手，你把它调过来，把左手称为右手，右手称为左手，它对你这个手有什么影响吗？应该没有什么影响吧，但是你跟别人交流的时候还是有影响的是吧。所以佛既然这么说了，那我们就按照这个说法来讲就可以

了。

咪了个喵 xxx：2024-09-22 20:33
师父当年在《问答录》中提到过，即便是不治之症如果还有半年的寿命，就还有办法救。弟子很想请教是什么样的办法？是靠修行的力量让疾病痊愈吗？弟子不才，愿听 Tai 师父指教，希望有一天也能用 Tai 师父的办法救人行善。
Taiguanglin：
咪了个喵 xxx，不治之症，就是你得找一个好的地方，清净的环境，然后发大愿，要和命运抗争一下了，如果死了也无所谓。然后最好是以不吃的方式，几乎是绝食，每天就喝稀米粥，很稀的米粥，然后大部分时间你只要能坐着就一直坐着，一直靠墙打坐，直到坐到你的身体全部消瘦下来。
然后基本上，能过的话，这个病就会好，要死的话那就死了，没办法。像癌症之类的话，癌症的生命力看上去很强，它吸收养分的能力很强，但是在绝境之下没有养分补充，它比正常细胞死得快。
所以你只要不吃东西，把自己饿个半死，将死的时候，癌细胞会先死的，所以用这个方法。而且为什么饿对你管用，因为饿到一定程度没有营养的时候，你打妄想的能量都没有，脑子就会变得越来越清，意识非常清明。
不是饿晕了，你只要喝一点稀米粥保持的话，脑子反而是清明的，但是身体很无力。用这样的方法可以治疗，但是需要有人在旁边护持，得有人在旁边看着，真的不行了就该打吊瓶就打吊瓶，一般情况下用这样的办法可以治一些绝症，就看你有没有这个造化了。

尸体同志：2024-09-18 07:57

918 提问，近日阅读一个当代中国人张祥前的外星游记，描述被一个高度进化发达的外星种族绑架，用于研究和淫乱。该外星种族号称能摄持保存灵魂备份并制造年轻肉体用以逃避轮回和永生。该星球没有佛法。抛开故事真假问:这样的逃避轮回方式是否存在？

Taiguanglin：

尸体同志，逃避轮回的方式是否存在？有一类外道，他们修中阴身，进入中阴身之后会被下边的工作人员带走，但是他会逃避鬼差的抓捕，以为可以以中阴身的状态长久地活下去，理论上是看上去可行。

但是，这个世界是有管理员的，到一定程度都会进行一次全方位的清洗，这种想作弊的人都会抓起来，而且作弊的果报更大，比正常死的更痛苦，所以这个逃避轮回的方式，理论上的确短期内是有，但是大轮回是躲不掉的，反而给自己带来更大的果报。这个没必要，所以该死就死，没什么大不了的，反正死了再来嘛。

离垢地： 2024-09-17 05:08

请问师父什么是欢喜心，怎么给别人欢喜心？

Taiguanglin：

离垢地，欢喜心，怎么给别人欢喜心？以前讲过，在凡夫的阶段，情绪从不安开始，这中间有一个欢喜，然后后边又是痛苦。《坐禅二》里写的比较详细吧，这前后中间就有一个欢喜心，所以说在凡夫的阶段，所谓的欢喜心都是在别人有不好的情绪的时候，你把他不好的情绪稍微压一压，或者解决他一些不好的问题，让他回到平静的状态，这样算是给了别人欢喜心了。

比如困苦的人，你帮助他，他就深受欢喜了，他已经欢喜了，他已经很满足了，你就很难再给他什么欢喜心。这个时候你要是再为了给他欢喜心，给个毒品，给他灌酒这种方式来貌似给人欢喜心，但实际上

并不是，所以在凡夫的阶段所谓的欢喜心，就是帮人解决问题。有人需要帮助，你帮助他了，他就算是欢喜了，他在很平静的时候就不要再去折腾人。这是凡夫的阶段。

如果是菩萨的阶段，欢喜心是和下边的分别心相对而说的，没有了分别心，人就进入到比较清净的状态，我们就给它取名叫欢喜地吧。

下一个问题。

师父说：贴吧的问题到这里结束了，11 月 11 号微信的问题，从这边显示的从下面开始回答。 1、还有想问下在监狱的环境没有《地藏经》读，是让他每天念地藏王菩萨名号好，还是念阿弥陀佛好呢？ 主要是想让他以后能顺利往生。

Taiguanglin：

监狱的环境不好，每天念《地藏经》好，地藏菩萨好？还是阿弥陀佛好？如果你想去极乐世界的话，念阿弥陀佛就可以了。如果是求别的什么愿，想改变命运啦，也可以试试念地藏菩萨名号，念什么都无所谓，你只要是念了，总比不念好。

2、终于能提问了，我先给 Tai 师父磕一个。弟子看了您所有的音频和十年前的书，有个问题困扰好多年了，是您之前讲梦的，但是翻了很多您的资料，没有解答过这类问题。所以想问下， 弟子和身边的熟人都做过一些梦，梦境每人都不一样，关键是过了一段时间或者若干年后，之前梦到过的场景，会在现实中出现， 而且是经常性的，所以想问下师父这是啥原理呀？感恩师父啦。

Taiguanglin：

第二个问题，梦境有时候有预示性，算是预示梦吧，梦到一些未来的场景，这个本来就没有什么，逻辑上这个很说得通的，因为在你出生

之前已经都给你设计好了，把你命运都给设计好了。然后在有时候你能看到一些设计好的未来的片段而已，这个很正常。
对于修行人来说，这种梦境也是一种提示，告诉你未来可能发生什么事情。更深层的提示就是你的命运不是由你来做主的，已经都给你写好了，是这个意思，让你好好修行。用正确的方式去面对人生，面对命运。

3、还有一个师父，我妈五十六了，我想让我妈每天精进修行，每天我也给她洗脑，都是您讲的东西我组织成我的话术。给她讲，然后还念《地藏经》回向给她，然后求地藏菩萨让她早开佛智慧，她也信。不过不怎么精进，所以想问下师父还有别的方法能快速让她每天坚持吗？
Taiguanglin：
下一个问题，关于母亲的问题。你最好是每天拿出一两个小时，跟她一起念《地藏经》，这样就最好了。然后就是你发愿度她，这对她有帮助的，还有做功德回向给她，最好是带着她一起做，放生的时候带着她一起去放，让她看着。
就是和她一起过一些修行的时间，一起过一些好的时间，让她从情绪上感到你的真诚，从心灵上能感受到你的诚意，这样就更好了。就每天光是督促，其实没什么太大用处的，人要不要修行都是看自己的，所以督促还不如你跟着她，带着她一起做。

合严：
顶礼师父，年后几个月很精进，每天都打坐几个小时，诵经，但最近几个月有点懈怠，根本不想打坐诵经，请问懈怠期应该怎么度过啊。
Taiguanglin：

合严，懈怠的时候怎么办？本来修行就是这样啊，精进一段时间就会业障发作，下一个业障发作，挨过去之后又会进步，所以每隔一段时间都会有懈怠或者什么不好的事发生。
这个时候尽量坚持，如果坚持不了的话，你可以找点别的事来做，你可以去哪里做义工，什么帮助别人的，这种有功德的事可以做。
我以前也是，环境不允许的时候，我就绣十字绣了，绣了几个观音菩萨像，绣完了把它挂在墙上，看到的人都问这谁绣的，我绣的，大家都很吃惊，我一个大男人会绣十字绣，而且我可以一坐就三四个小时一直不动地在那绣。
人都这样，每个时间段都不一样，修行本来就是有松有弛的，该懈怠的时候，稍微懈怠一点，去做点你平时想干没干的事情，因为这个事情本身也是一种业，不是别人跟你互动之后的事情全叫业。还有你自己发愿了，我想怎么样，这个事儿没有办的话，就有可能对后面的解脱有影响。还有一些，过去你想干的事没彻底干完，这个也是。
所以我有一段时间就打了半年的游戏，因为小时候想打游戏没打痛快，一直心里就有一个遗憾吧。我怕它影响未来的事，所以有时间了，就去痛快打游戏，把想打的游戏全打通了，然后心里就释怀了。所以说你懈怠的时候，你可以做一些积极的事，对你有影响的，像过去没有了却的心愿去做一下。
懈怠很正常，我们不可能一天到晚就拼命地打坐，这个对修行整体的解脱并不是太大的帮助。能够解脱最困难的主要还是消业，所以你觉得是业障来了，那就痛快地去解决这个业障问题就可以了。也可以稍微放一下，但是每天保持基本的两个小时左右，修行要坚持住，这样就可以了。不让自己往回退步太多就行。

活在当下：

顶礼 Tai 师父，弟子有个疑惑望师父解答：就是娑婆世界中有十亿个小千世界，而我们所在的地球又仅仅只是小千世界中一个很小的星球，佛陀出生在我们这个地球然后成佛，感觉这个事件在整个大千世界来说真的是概率太小了，

1、为什么佛陀偏偏在我们这个地球出生然后成佛？而不是在其他小世界？

Taiguanglin：

活在当下，为什么佛陀偏偏在我们这个地球上出生，然后成佛？一个佛出现在一个很小的世界里，你看上去是个小概率事件，就像中彩票一样，那么多人买彩票，让你给中了，这种小概率事件，但是在传法这个事情上是个必然的事情。

只要到了下行文明，必然会有人来传法，不管是哪个佛，还是哪个菩萨带头来的，肯定会有人来传法的。现在就是下行文明，上行文明和下行文明这样来回交替的时候，下行文明期间必然会有人来传法。所以这个不是什么概率问题，而是绝对会发生的事情。至于你能不能在下行文明期间，刚好投胎成人来接受佛法，这个对你来说反而是小概率事件。

因为一个众生在轮回当中，从上到下，从地狱到天界，来回这样折腾的轮回过程中，刚好在佛传法的小世界里，刚好处在下行文明的人道里出现，投胎出来还能听到佛法，这算是有大福报的人才能遇到的。所以你问的这个问题，佛来这个世界是必然，而你能遇到算是一种机缘和偶然，还有你的福报等各种因素决定的，所以你更应该感谢自己过去的一些善行，还有在佛法上种的善因。

2、佛陀投胎报身只能有一个，那同时其他十亿个小世界佛法是如何传播的，佛陀也会在后面的时间在其它小世界也出生成佛吗？

Taiguanglin：

佛陀投胎报身的时候，他只能是一个，他的法身暂时失去作用。为了应对这种状态，所以专门两个人结搭档嘛。释迦牟尼佛，弥勒是一对搭档，释迦牟尼佛投胎入世的时候，弥勒菩萨在控制整个大世界，两个人交替来的。

也有佛经说，释迦牟尼佛在投胎之前也在兜率天宫或者哪个天宫传法，就像现在弥勒菩萨一样。现在是释迦牟尼佛控制世界，弥勒菩萨以显化身的方式在兜率天宫传法，等他下来他就是报身了。

佛陀也会在后面的时间，在其他小世界也出生成佛吗？这个理论上是可行的，因为大乘不认为他是报身，大乘是不这么认为的，或者说不能肯定，有可能是报身，也有可能是化身，你只要相信这个世界是佛控制的，一切都是可以创造出来的。

那人家到底是化身来的，还是报身来的，你是没有办法判断的，所以大乘反而认为佛可能同时在很多世界以显化身的方式度很多人。有这样认为的一个说法，大乘中有一部分人这样相信的啊。

但是小乘是绝对相信佛是报身，所以就看你怎么接受了，只要你相信这个世界是佛创造的，还有佛管理的，佛负责传法的，这就可以了，至于他的报身还是化身都不重要。

3、还有同时像您以报身在我们这个地球投胎传法，是不是同时也有其他极乐世界的菩萨在其他小世界投胎传法？

Taiguanglin：

还有我们这个团队的事儿，极乐世界派出的团队目前都在这个世界，而且每一个团队他得有人员构成，还有必须投胎进入传法，所以他不能同时去传很多个世界，不是化身传法的。

负责一个文明阶段传法，他必须有人投胎进来，投胎带着报身来的话，

他就不能同时去其他世界。所以一个世界一个世界这么负责来的，一个小世界里，有一个带头人，带着一帮人在进行传法，他为了专注于这个事儿，尽量不去别的世界，所以这次请的团队就专注在人间，这个地球，在这里传法，没去其他世界。

Mei：

师父您好！我多次堕胎,我一直在读《地藏经》回向给他们，读了好几年了，但同时也回向给其他的众生，历代祖先，冤亲债主等。这样回向给多位众生，功德会分薄了吗？会不会令到婴灵得到的功德力量不够？

但我又有其他的这些众生很需要超度，因为我过去的行为对不住祖先，对不住冤亲债主，我不可能只回向给婴灵，所以我在这个问题上很疑惑很烦恼，同时也想知道究竟他们能否收到，能否超度成功？盼能得到师父的解答！万分感恩！

Taiguanglin：

Mei，功德又想给他，又想给他，又想给堕胎的孩子，又想给冤亲、祖先。这个我的建议是不要分着给，而是一份给特定的人，你要给婴灵的话，这一份就给他，比如我念一份《地藏经》，这一份就给婴灵念的，这样全给他就可以了。

然后，第二天再念一部《地藏经》，这个是我要给我的冤亲债主的，这样就可以了。你不要试着分，你这样分的话，你分的好不好不知道，但是对面收到的人有可能会出现不太好的情绪，因为他们那儿觉得有点不公平这样的想法。

所以你今天念经前，这个经要念给婴灵了。然后念一遍，然后回向给他，这样的话他们那儿就整体的收到一份完整的功德。然后第二天再念给你的祖先，这样就可以了。你不需要分着给。

还有他们能不能收到？这个肯定是收到了，但是超度就看这个功德够不够了，还有他们愿不愿意往生善道。哪怕在鬼道受苦，有些鬼他也要报复一些人，所以他宁愿待在鬼道里，那就没有办法。

但是呢，一般打算已经不想在鬼道里继续待着的众生，只要有人在人间给他做功德的话，他可以去鬼道里的可以学习的场所，那个场所是必须有活着的亲人在人间做功德，他才能进去。

否则除了鬼王之外，普通的鬼道众生本身的智慧是不能直接接触佛法的。所以有人这样在中间引荐，接引的话，他就可以借这个功德去那个地方学习，最后往生或者重新投胎到人道，这个是可以做得到。

所以能否超度成功，这个你就不用管，你就坚持做就可以了，如果真的超度成功了，他有可能会来跟你道个别，但是你也不要求这种感应，你就正常做就可以了，没什么大不了的，人生几十年，每天坚持念，哪怕如果你的祖先很多的话，冤亲债主很多的话，你可能估计这一辈子都无法全部超度他们。

所以你就带着这种长期主义的信念坚持做就行。

嘿~米奇!：

师父六时吉祥，为什么一开始念佛就会打嗝，念咒或者打坐也是这样，很深的嗝。不能自控，是不是也是脏东西呢？

Taiguanglin：

嘿~米奇，一开始念佛会打嗝...如果单纯念佛的时候打嗝打哈欠，这个我们简单来说算是一种业障，但是不重要，坚持做就可以了。打嗝如果生理层面上说，开始往腹式呼吸努力的时候，横膈膜会下沉往下走，但是它已经固定在很高的位置，一时下不去，肌肉还不够松，这个时候就会打嗝，但是没有关系，还是过一段时间就会好的。

也不是什么脏东西，你不要老想着脏东西，这个没必要，身体的一些

小毛病，只要不是痛得你吃不了饭，睡不了觉这个程度，正常的修行带来的一些痛处，不去注意的话，反而过去的很快，好吧。

老王：

Tai 师父好，您现在还是每天磕大头七百吗？ 请问磕头怎么计数呢。我磕头到二百心里就记不清了。

Taiguanglin：

老王，还每天磕大头七百吗？我现在是每天磕七圈，但是不是天天都磕，一个星期磕五、六次，一个星期至少休一天。

怎么计数？拿一百零八颗的佛珠来计数，拿在手里磕一个数一下，拿佛珠来计数，这个需要...谈不上是训练吧，这个也不是什么太大的本事。你只要拿在手里磕头的时候，一个一个数就可以了。

我不知道大家是怎么数的啊，最好是拿佛珠数，这个是最方便的，佛珠也不要太大的，太大太长的不太好，中间不长不短的那种差不多。还能刚好数的手指要方便的，不需要手指太费力的，这样就好了。

我在树下：

Tai 师父好。自性是遍布虚空的，那么单独某个个体的意识是如何被带进一个特定的世界里面的？ 既然遍布虚空，当下某个人的意识或者自性，同时在极乐世界和娑婆世界，以及其他世界吗？

Taiguanglin：

我在树下，自性遍虚空，某个个体的意识是如何被带进一个特定的世界里？不是意识被带进去，而是意识里创造了一个幻境而已，这样想就可以了。比如说你做梦，是你被带进了梦境里吗？

你可以这么说，也可以说是你的意识里创造了一个梦境，你的梦境里

有你有别人，还有狗啊猫啊，还有大山大河大海，什么都有吧，梦里也有虚空，也有大环境，也有山河大地，也有人，也有狗，这些全是在你梦境里化现出来的，梦里别的生命体，别的人也是你的意识里创造出来的是吧。这个没有什么疑问吧，不会有人否定这样说法吧。

你的梦里你看到别的人，说是别人给你弄进去的，不可能吧，大部分情况下都是你自己创造的，是你自己创造了这个大的梦境而已。所以我们投胎到这个世界，从自性那个层面上看的话，就是我们自己创造了这样的幻境，进入到这样的世界里。

当下某个人的意识或者自性同时在极乐世界和娑婆世界吗？所有的自性都是遍虚空的，准确地说，虚空是自性里被创造出来的幻境。

我们是以虚空已经存在的这样认知下，我们说自性是遍虚空的，但是从自性的角度来往下看的话，整个虚空都是自性里创造出来的。

所以极乐世界也是自性里创造出来的，娑婆世界也是自性里创造出来的。而这所有事情全部重叠在一起，所以理论上极乐世界和娑婆世界也是重叠在一起的。

你只要改变你的意识频率，或者说你的意识，你的妄想组合方式，你只要改变一下，就可以进入到其他世界，或者说和那个世界同频了，那就可以去到其他世界了。可以说你没有去其他世界，而是你把频道换了，就接收到其他世界的信号了，也可以这么说。

圣辉：

顶礼师父！我是一三年学佛，刚开始是念文殊菩萨心咒 几个月，求智慧，说要我学佛的道路上不要走什么弯路，要遇到就是最厉害的师父！一四年我就有幸闻到师父的传法，当时修行思路一下子就理清了！后面就经常开始念佛，慢慢思佛，佛号越念越快越密，后面突然有一天，一句佛号停住那里，念不动了！有一个小时还是多长时间呢，这

个不好说，当时是什么感受呢，就是别人从背后踹你一脚，你都懒的回头看他是谁踹你的，后面人生观就彻底改变了，我想问这种状态是什么呢？

Taiguanglin：

圣辉，你说的算是一种定境，但是这是用专注力守住一个妄想的定境，它不是没有妄想的定境，而是我们念佛号，实际上也是妄想在翻滚，不断地升起，你是抓住了一个妄想之后不起其他妄想，就守住了那个妄想，一直只停留在那里，这个也是一种定。

但是这是在注意力层面上守妄想的定，还没有到注意力破灭进入守情绪的那个定，所以我劝你还是继续努力吧。

总之，我觉得你能不打坐的状态下，平时能进入这种状态，说明功夫已经到了一定程度了，一般人平时，哪怕是修行人，修行十年二十年的人，未必在正常情况下说入定就入定，这个是有点难度的，不是一般人都行的。至少这个是在这短暂的一下，你体会到了一些更高的境界吧。

我更相信这是一种佛菩萨的加持吧，让你体验一下这种状态，你既然学的是文殊菩萨的法门，那就当是文殊菩萨加持你吧。感受过这种状态之后，你就知道这个状态是怎么来的，理论是怎么样的，以后就往这个方向努力就行了，好吧，加油!

星星要早睡：

Tai 师，斩猫公案是表达了什么意思？为什么赵州头带草鞋就能救猫？

Taiguanglin：

星星要早睡，斩猫公案表达了什么意思？为什么赵州头戴草鞋就能救

猫？他为什么斩猫？就是因为有两个人在为了这个猫争执，然后他就把猫给斩了，这是不是算一下子解决了问题？解决了问题是吧。在他看来是解决了这个问题，只要把问题给解决了，人与人之间冲突就没有了，两个人互相争抢什么东西，把这个东西直接给砍掉，毁掉，你俩就没什么好争了，是吧，就这种逻辑吧。

这个人头戴草鞋是什么意思呢？就是你把这个问题给颠倒了，这个问题的核心，主要原因根本原因是这两个人在争执，是他们内心里起了妄念，是他们用执着心在争斗，所以他头戴草鞋，意思就是说你把问题给颠倒了，你应该解决这两个人的内心问题，他俩的问题，而不是你把外边的这个物相给毁掉了。

假如说现实里两个男人为了一个女人打架，你把这个女人给杀了，这算是解决问题了吗？这两个男人未来还会追求其他女人，还会发生这样的问题，有可能这个问题还会反复出现吧。

那你应该是劝他们不要执着于女人，或者放下爱情，放下淫欲等等，往这个方向推，这是正常的解决方法，是让你内心真正的解脱才是解决问题的终极方法，而不是把引发这个问题的外因给直接砍掉，这个不是解决方法。

所以他头戴草鞋就是告诉你，你把这个事情给颠倒了，是这个意思，这是我的理解。不知道你是怎么接受的。

Watson：

顶礼 Tai 师父。 我有位朋友负责管理一个房地产项目建设，项目管理很规范也被列为示范项目，但仍然发生安全生产意外事故，请问从修行角度，如何做才能更好保障项目建设工程平安顺利？

Taiguanglin：

Watson，做房地产建设项目，然后出事故，请问修行角度如何做才

能保障项目建设工程平安顺利？这个就主要是看功德，看福德。这个和以前讲过的国家有难，古代皇帝都是要下罪己诏的，国家有难发了大灾难，说是皇帝认为自己的人品不好，福德不够，所以导致人民受这样的苦难，所以认为自己有罪。

这个从现在角度看好像是很荒唐的吧，但是从功德这个角度看的话，的确这样，皇帝既然是国家的负责人，让他心情不好，让他承受今生痛苦，那国家的运作，就是他的果报了，所以他的福报足够大的话，国家就会很好。

那这个项目也一样，这个项目比国家要小吧，它想顺顺利利的完成，那他自己，这个项目主管，他自己有足够的福报和功德的话，这个事情就应该很顺利，有些人一辈子就没见过什么事故，但是有些人一辈子就经常遇到各种事故，他不光自己遇到，还会看到很多事故，这本身就是自己福报不够的原因。

所以一般对于修行人，对于菩萨来说，当在你的身边周围有人承受痛苦的时候，你就应该想到这是你的功德和智慧不足的缘故，你不能用你的功德覆盖住他们，护住他们，所以才这样。你有这样的观念的话，以后好好修行，好好积德，这样的事情会逐渐减少。还要带着这种普度众生的大愿来修行，这样就更好了。

李磊：

Tai 师好，想请您解答两个问题:

1、能说一下，地藏菩萨创造的世界，和西方极乐世界还有我们娑婆世界，这三个世界的“时差”嘛？

Taiguanglin：

李磊，地藏菩萨成佛的那个世界，他的搭档一切智成就如来，他已经成佛了，所以他的那个世界早就解散了，结束了。但是地藏菩萨有他

的大愿，所以一直在做度人的事而已。至于你说的创造世界，我们就说他是在地狱里创造的一个结界，在那里也有人在（被）地藏菩萨带着修行。
这个世界和西方极乐世界，和我们这个世界有时差……，时差怎么说呢，是这边的时间比极乐世界快吧。从极乐世界的人的视角看这里的话，在那里可能是……，就说是一顿饭的功夫吧，或者说一炷香的功夫，这边就过了几百年上千年，以这种同纬度上，并不是什么天界人间这样的差别就没法算了，只是在同纬度上。
极乐世界最下边的下品下生，已经对应到了这边的欲界天了，所以这个时间差本来就大，这样一看就这边过了很长时间，在极乐世界就过了很短暂的一段时间。
所以像这个世界里有些人，夫妻嘛，一个人先去了，另一个人多活了十年，然后去了那里，先去的人才刚到了那里，还没出来洗洗手，还没出来洗个澡，另一个人就来了，那一看这么快就来了，那个人说我在那里已经多待了十多年了，有这样的事情。

2、另外除了“时差”之外，也想请 Tai 师父您帮忙开示下， 地藏菩萨创造的世界与极乐世界，还有娑婆世界，用相同时间，比如五十年，修行的，修行效果或者说修行成就，之间的差别。 感谢 Tai 师父！
Taiguanglin：
还有你问的这个地藏菩萨时间……，那个地方的时间更长，应该算是更快，更快所以时间感是更长的，因为他在下边嘛，在人间一年的话，地府最起码应该是算十年，而且差别越来越大，地府不是一个层的，地府是有很多层的，基本上都是人间一年，地府十年这样来算。
所以你的一个亲人，比如说我的父亲去世之后，过了一年才投胎，我一年之内一直在给他做功德。那么他在地府里他的时感，他所体验的

时间至少有十年，这么看。

所以我们在人间请鬼出来吃顿饭，然后再送他们走。中元节有这个习俗嘛，还有清明啊，中秋啊这些，是祭祀一下，请他们上来吃顿饭再送走。实际上他们在下边待的时间足够长的，他们可不像我们在这里待半年再去祭祀一下那么短，所以在地府里，饿肚子的时间远远长过于享受一次祭祀的时间，至少我的理解是这样的。所以对下边的众生应该心怀慈悲，因为那边的众生比我们想象的要痛苦得多，好了。

净恩：

Tai 师父吉祥

1、工作时间读《地藏经》属于犯盗单位时间吗？工作时间读经会偶尔被打断。这属于又造业了吗？

Taiguanglin：

下一个问题，净恩，工作时间读《地藏经》属于犯盗单位时间吗？不算吧，这时间本来就是你的，你只是这段时间拿了公司的钱给公司办事而已，而且这个时间也不是全部给人家的，中间你也可以上厕所，有些人在公司里一直闲聊啊，摸鱼啊，这很正常。

工作主要是看工作的成果，拿成果来说话的吧，所以你在工作期间把该干的工作都干完了，这就可以了。

如果你干的真的是拿时间来堆的人，必须像钉子一样杵在那里多长时间才行的，那也管不到你心里念什么吧，只要不用集中注意力干活的话，去念点经很正常，这不算什么造业，这都无所谓的。更多的是因为你需要工作，说明什么，你福报不够大，有些福报大的人不用工作，一天天过得很开心的，每天必须上班说明福报不够大，那就更应该坚持修行。

2、佛堂二十四小时不间断播放讲经众生真会受益吗？

Taiguanglin：

第二个问题，佛堂二十四小时不间断播放讲经供众生真会受益吗？至少能听得见的，我们人会受益吧，我们人能听见，哪怕是没有专注地全部听完，在外边走来走去的，听到里边那么几句话，那也受益啊，你看慧能法师，六祖慧能，他也是听了别人《金刚经》的几句话，他就开悟了。所以还是会有人受益的，这个倒没什么。

3、以前做功课诵莲师祈祷文。家中供曼扎盘，我不学密。是一个师兄结缘给我的。当时不懂就结缘了，前段时间遇到一位修行很高的师兄让我不要再供曼扎盘。也不要再诵莲师祈请文。不要做跟莲师有关联的事。她跟我说了莲师现状。我不敢公开说原因。那位师兄说的对吗？ 愿 Tai 师父身体健康。去救度更多众生，愿 Tai 师父加持我，让我早开智慧。

Taiguanglin：

第三个问题，曼扎盘，这个我不敢说他们供的好或者不好这样的话，这个很正常，他们供什么都无所谓，只要不是供坏的东西，这个曼扎盘我查了一下，它说的是想像整个世界都在一个小的盘里，然后供养。也就是想像自己供养整个法界众生吧，是这样的意思吧。这个很正常，没有什么问题。

至于念莲师祈祷文，你说的莲师是莲花生大师吗？是密宗的创始人吗？他没有问题，人家是文殊菩萨的弟子，他是文殊那一系的人，文殊身边的人，人家也是菩萨级别的。有人说他的现状怎么样，我不知道，那他是谁，反正莲师很正常，莲师人家功德也大着呢，他创立一个门派也不容易啊。

张韵瑶：

Tai 师父好。

第一个问题:我现在开始吃素了，也听您的话，开始练习腹式呼吸，磕大头，刚磕了两天，左侧锁骨下方就疼痛，咳嗽都疼，被迫停止磕头修养，这属于消业吗？

Taiguanglin：

下一个问题，张韵瑶，你说磕头左侧锁骨下方疼痛，一开始磕都那样，因为这个会拉扯到以前不怎么用的肌肉或者神经，所以多多少少都有痛的，坚持一段时间就过去了。

如果很疼的话休一下，然后少磕点，在你能承受的范围内慢慢磕，不要急着一次磕很多，一开始磕三十个五十个，这样慢慢增加就可以了。一般人你想磕五百个，那没个一年或者至少半年时间，慢慢增加才行，一下子来很多个不太好。

第二个问题:我发愿今生多度众生去极乐世界，之前是觉得自己什么都不懂，自己都没修好，怎么度人呢？现在遇到了师父的讲法，对宇宙、人生真相有了更加透彻的认识，我的问题是可以把师父的讲法通过制作短视频形式传播出去吗？以这种形式接引更多众生可以吗？我对自己缺乏信心。

Taiguanglin：

第二个问题，信心的问题，我的问题是可以把师父的讲法通过视频传播吗？这个可以啊，没有问题。以这种形式接引更多众生可以吗？可以啊。

我对自己缺乏信心……，这个传法人的信心不止是来自于自己，自己只要有愿就可以了，我有普度众生的大愿这样就可以了，然后有行动力。

然后你这个信心主要来自于佛菩萨加持。你觉得有人在推动，佛菩萨在背后推着你走，你想做这个事，他在一直帮着你往前推，你有了这个认知的话就有信心。

很多人他说没有信心，那就是不相信佛菩萨的意识遍虚空，也不相信自己的愿和佛菩萨是同频的，大家都有共同的愿望，都想普度众生，那佛菩萨肯定会帮你，如果你一直求的是自己的个人欲望，可能不怎么帮你了，或者说一开始帮一下让你增强信心，但是到了一定程度，你该放下的时候还不放下的话，帮助就越来越少了。

所以你觉得自己缺乏信心，那就发愿，你既然愿意做这个普度众生的事，那就在佛前真正地发愿一下，然后求佛菩萨加持，希望给你引来更多的好的善缘，还有更多的灵感。

你要制作短视频，这些都是创意类工作吧，那也需要很多灵感，也需要一些已经在这方面有积累经验的人来教一下，完全没有经验的话还得有人教一下，希望有人来教，这样向佛菩萨求，这样就可以了。信心主要来自于佛菩萨加持，并不是全靠自己的，好吧。

慢慢：

顶礼师父，请问《山海经》是真的吗？

Taiguanglin：

慢慢，请问《山海经》是真的吗？有真有假吧，这种经是半真半假，都掺着来的，就是给你一些想象的空间嘛，说的也是一些真事的，主要是讲讲过去的世界如何，想告诉你的就是这个世界很大，山外有山，是这个意思。

空空无我：

1、请问师父我打了一个妄想 马上产生不好的情绪，有了烦恼，但我

立马察觉到了，告诉自己这个是一个妄想，不能产生执着，有执着就有苦，修行应该舍弃世间的一切，不好的情绪很快就下去了或者一打妄想，情绪一来，马上念佛 感觉也能压制一下情绪。师父这是不是能做为对治烦恼的观法？包括自己起了恶念，下个念头马上察觉到了这么想不对，更不能这么做。

Taiguanglin：

空空无我，你做得很对呀，生起妄想烦恼的时候就先察觉，然后能控制，能压制住就好，一开始都这样，而且这个不好的情绪、烦恼啊，是不好的妄想，它有它的习气，也就是说惯性，它一直也会起来的，每隔一段时间都会起来的，所以时刻能察觉，然后再加以对治，这就是一个正常的修行人的态度，你做得很好。

2、请问师父打坐的时候默念阿弥陀佛，参思情，但是一直打妄想，感觉自己可以提起来思情，但是持续不了多长时间就开始想其他事情，想其他事情心里还在默念阿弥陀佛 强压着不想其他事情也费劲 这种状态需要改吗？还是说打妄想正常，随着修行提高会改善呢？

Taiguanglin：

下一个问题，参思情，但是一直打妄想……，这个很正常，谁都是这样过来的，你只要往正确的方向努力就可以了。有时候打妄想你能压住就压住，压不住的话，你直接痛痛快快地打妄想，你就说我要连打半个小时一个小时，我要好好把这个事全给想通了，全给理一遍，脑子里全得过一遍。我要想到累的程度，这样子也可以嘛。有些人是这样过来的，就想着想着最后自己都想累了，然后就再回来继续念佛，这就可以了。

因为妄想也算是一种人生总量里的一个量吧。你一辈子打多少妄想有个量的，当然作为修行人来说，靠修行可以灭掉不少妄想，这个总量

可以减少不少，但是对于普通人来说这个量只会越来越多，总量之上还会增加，因为习气会越来越加重，所以量还会越来越多。
但是我们修行人呢，要反过来至少不要让总量全部打满，这样就太累了，至少能压一半以上吧，念到一定程度，念咒也好，念经也好，只要坚持念，妄想的总量还是可以减少不少的，你只要有这个正确的认知就行。然后不要刻意地太强迫自己不去想，这个也是一种妄想，也是给自己会创造更多的不好的情绪的，好吧。

Pu：
1、业有利息，越往后利息越大，但人投胎一世只能带一部分业，也只能消一部分业， 那么拍死虫子的恶报放到好多世以后来消，会不会变成自己作为一个人要死的恶报？命运这样编辑是不是也不太好？
Taiguanglin：
下一个问题，Pu，业有利息，拍死一个虫子，最后是不是作为一个人要死，大体上是不能这么算的，人是人，畜生是畜生，这个本来纬度就不一样。
但是呢，你看佛经里有一位大菩萨，他是已经了了所有的杀业，所以别人杀不死他。但是有人要杀他，这个大菩萨就说你去拿某种草就可以杀我，因为他有一次弄那个草的时候，失手弄死了草上的一个虫子，所以拿那个草就可以杀我，他这么一说，那个要杀他的人，就真的去拿这个草来划这个大菩萨的脖子，脑袋就一下掉下来了。
这个故事说的是什么？就是业肯定有果报。不管你是人还是畜生，都必然会有果报，这是不可避免的，轮回上是肯定会有的。但是，这个利息呢，它既有涨的部分，同时你还可以再用善业来对冲这个利息，你可以造更多的善业，让这个恶业来压小。

你要是一直持续做同样的恶业的话，这个利息会涨得越来越快，越来越多，但是你现在不再造这个恶业了，开始造反向的善业，反过来影响这个恶业果报的话，这个利息呢，可以说不怎么涨，或者说涨得很小了，这个幅度就很小。我们只能这么做了，我们既不能否定因果，也不能否定这个利息。我们能做的就是多造善业，反过来影响这个不好的利息的快速增长。

2、请问师父，等觉菩萨可以创造世界，那么原来的世界应该佛更多，加持力更大，等觉菩萨为了成佛，把有缘众生拉到新创造世界，众生岂不是从好点的世界到了更差的世界？再说把有缘众生拉到新世界不需要本人同意吗？

Taiguanglin：

下一个问题，等觉菩萨创造世界，再说把有缘众生拉到新世界，不需要本人同意吗？这个问题在第二本书里都讲的差不多了。

众生岂不是从好点的世界到更差？为什么要这样做，第二本书你自己看一下就可以了，第二本书今天开始要发了，今天 11 月 11 号，今天应该开始发货了，都是免费的，快递费也不要，所以你只要申请了，然后给管理员报上你的地址，他就可以开始给你发了，你好好看一下就可以。

还有有缘众生拉到新世界不需要本人同意吗？不需要。因为轮回内的凡夫是没有自主权的，对命运剧本没有自主的权利，全部都是由编剧菩萨他们安排的。所以我们还是尽快先修成阿罗汉，对自己的命运有自己决策权的时候再说其他，现在就是别人想怎么弄就怎么弄，没有办法。

皎月：

法师做功德用的是信用卡的钱有功德吗？请法师明示。

Taiguanglin：

下一个问题，皎月，法师做功德用的是信用卡的钱，有功德吗？请法师明示。这啥意思我没看明白。借钱做，是这个意思吧。信用卡里的先借出来做，如果是再还上去的话，那也算是自己挣的钱吧，你不还那就是偷了，那就等于拿别人的钱来做了，拿银行的钱来做，你问的是这个意思吧？只要是借来的，信用卡不是每月要还吗？正常还了就算没事了。

千湍盈泰：

师父法恩清凉，阳神与第七意识的关系，感觉自己精神能笼罩到外边，这个是第七意识还是阳神？

Taiguanglin：

千湍盈泰，你对阳神啊第七识啊，意识层面上理论功底还不够了解啊，阳神是第六识，整个阳神都属于第六识，它是发光的球体，也是光子组成的，是物质。

第七识不是物质，它是更高纬度的意识，感觉自己精神能笼罩到外边，阳神的确可以笼罩到外面，但是它是有形的物质，是光子，是光子组成的发光球体，就像灯，屋里头灯一开，灯光就可以照亮所有房间里的一切一样，你的阳神可以覆盖这么大的空间，这个时候可以笼罩。但是第七识是没有物质的，它是可以覆盖更多的，因为没有物质，也谈不上覆盖这个词，它就是可以重叠到其他意识上去的。

2、二禫后的阳神是化身？是一种特殊的物质身？还是非物质？阳神是天人的报身有什么关系吗？ 阳神的形态可以自由变化吧？ 不同等级禅定能力，是否对应不同等级的阳神？ 阳神是由第七意识控制

的吗？应该不是第六意识吧，报身死亡时，阳神能否独自存在？能否死后用阳神飞跃到它界，投生它界。

Taiguanglin：

二禅后的阳神是化身？化身这个词在佛法里是指佛菩萨的化身，就用化现的方式来显现的东西，它是个假的、虚的。但是二禅后的阳神是实的，对凡夫来说是个实体，是真实存在的，他不是化身，而且还是报身，不是什么特殊物质，就是光子合成的发光的球体。初禅的时候这个阳神还是人的形态，有手有脚的，从二禅开始逐渐形成球体，纯粹的球体。

阳神是天人的报身？阳神就是天人的报身，他也会死，也会受到伤害，这个阳神的主人，只要认为自己能受到伤害的话，他也能受到伤害的。

阳神的形态可以自由变化吗？就是一个发光的球体，二禅以上都是发光的球体，可大可小，根据他的修行境界来决定的。

不同等级禅定能力是否对应不同等级的阳神？这个肯定是这样。

阳神是由第七识意识控制的吗？应该不是。阳神就是第六意识里产生的。第七识是分别心，它不控制什么东西，它只是分别认知。你说的控制那就是见、取、执，这执着上至少是执的程度，这是最低的程度，控制欲是执着层面上的，他不是第七识分别心层面上的。你先把第一本书第二本书，意识的结构都好好看一下。

报身死亡时阳神能否独自存在？阳神就是报身，对天人来说阳神就是报身。如果你作为带着肉身的凡夫，已经修行到对这个肉身的执着全部灭掉了，可以回到阳神状态，这个时候把肉身一舍弃，阳神就可以离开了，但是这个阳神还是报身，他会升到其他的天界，更高的天界，但是他是那个世界的报身而已。

下一个问题。

闲寮：

师父您好，我是一个初入佛门的修习者，因为是理工科男，喜欢逻辑思维的学习知识，通过这一段时间的学习佛学了解佛教常识，我不知道该学习哪个宗派何种法门？倒是在初学中对天台宗的五识八教感觉比较脉络清晰？是否说明自己适合天台宗？

Taiguanglin：

闲寮，我是一个初入佛门的修习者……，你问这个问题，我倒是想问问你，你有没有看过我的两本书？《坐禅一》和《坐禅二》。整个佛法体系先看完，然后再看什么宗派，每个宗派它侧重点不一样而已，但是佛法体系都是一样的。

佛法是什么？就是这个世界的真相，佛法告诉你的是世界的真相，而每个宗派更多的是专注于某个理论或者某种修行方法上，在这之上才建立的宗派。

所以你先把这个真相弄懂了，然后就知道该怎么办了，要不要学习哪一个，每一个都可以学，每一个都有不同的缘分吧。

像以前我在网上看了李连杰，他是和密宗有缘嘛，他是学密宗，为了得到一个灌顶可以等十年。从我的角度来说，这个有那必要吗？有这个想法。但是那就是人家的业啊，人家就和那个密宗师父有缘，那没办法。所以你先把这个书给看完，对佛法整个逻辑，整个大框架都有了大体的了解之后，再看其他宗派的书，好不好？

悟空：

顶礼 Tai 师父，我现在感觉气很容易在额头上聚集，特别是晚上睡觉的时候，可以用意念通过任脉导引下去，但是一会又跑到眉心了，请问这种情况是什么原因呢，有没有什么办法呢？

Taiguanglin：

下一个问题，悟空，你平时就练习思佛。气会跑到眉心去，是因为你脑子里妄想太多了，你练习思佛，把注意力用文字妄想再灭一个程度，从心里思念佛，从心中开始，这样脑子里妄想少了，气就不会往头上跑了，如果气一直跑的话，那就念佛吧，这样就可以了。

你主要是修为还没到那个程度，也就是注意力和文字妄想还没到那个灭的程度的时候，先把身体练好了，然后感觉到气，然后气就被自己的注意力牵来牵去，然后感到哪里不舒服啊，哪里疼啊，或者说气感怎么怎么样，如果你是按照修心的方式，先把文字妄想灭掉，再灭注意力这样的方式来的话，根本就没有什么气感的问题，哪里不通，哪里胀啊，这种问题。

所以你现在问题是先把文字妄想注意力灭掉，往这个方向努力就可以了。方法主要还是先思佛，思佛不行再观佛，再不行就念佛，就往这个方向努力。

细嗅蔷薇：

顶礼 Tai 师，弟子请问寅时打坐后能否睡回笼觉？近几日寅时坐后睡回笼觉，心如锤鼓，又似浪涌潮摆，不知是何原因？请师慈悲开示。

Taiguanglin：

细嗅蔷薇，正常的修行人是不建议睡回笼觉的，我们叫一觉觉，一觉睡醒了，这一天就不再睡了，我们一般在寺院里修行都是追求这个的，白天，午饭后困了也可以稍微靠墙打坐，这样眯一会儿，但是不躺着睡觉，我们都是往这个方向努力的。你说睡回笼觉的时候，身体有不适的感觉，我觉得你就不睡觉就可以了。

因为打坐的时候，可以说身体放松之后机能已经开启了，身体开始运作了，和睡眠状态不一样，但是你现在又想回去睡，让身体又回到那种状态，那就不太适应，所以会有不太好的感觉，不睡就可以了。

好了，下一个问题。

威：

师父慈悲，请问：人多数的恐惧是由于对疼痛的恐惧延伸而来，现在有很多人因抗不住病痛苦受而自我了结，对于这种情况，有没有能对治或克服疼痛的方法？来劝慰指导他们挺过去，为什么有些人对疼痛的耐受力那么强，比如革命前辈烈火焚生而不挣，严刑拷打而不屈呢？

Taiguanglin：

威，关于疼痛的问题怎么克服？对于我们修行人来说，生病了，哪里痛了，那就当消业来看。只要你是已经走上正常修行途径的人，都会相信这种痛苦，这种消业不可能真的要你死，如果真死了那也算是消了一个死业，而结束这一段痛苦的人生了。

一般情况下都不会死，所以不好的事情啊，痛苦啊、病痛啊、受伤啊，出了这些事就觉得这又要消一段业，消了业之后修为就又会往上走，我们就把注意力，关注点放到消完业后修行境界提升的好的结果上，所以把当下的痛苦看作是一种黎明前的黑暗吧。有这样认知的话，你就可以承受更多的痛苦。

如果你把注意力全部放到痛苦上，然后觉得这样疼会死吧，这样想的话肯定更疼，所以我希望你要劝他们的话，我不知道这些人都是什么人，如果是不学佛的人，那我怎么劝呐，这不学佛的人，他的人生就只有这一生而已，对他们来说，他们认为只有当下这个人生而已，所以还是劝他们不要自杀了结，这没什么用，还会继续轮回。

但是我觉得，你好像也不能用佛法来这样劝他们忍受痛苦。你看下面问的革命前辈们他们能经受拷打，因为他们是有信仰的人，他们不能因为自己痛苦了，就把同志给出卖了，或者背叛革命，他们对这个信

仰的执念更重，所以可以承受更大的痛苦，甚至可以舍弃生命。
和你现在看到这些病人不一样，这些病人他们没有这种信仰，那没办法，所以你想劝的话，那就让他们建立信仰或者宗教信仰，人生信仰，或者对于某个人的信仰都可以，如果你死了，你的亲人或者你有孩子的话，你的孩子怎么办？这样劝导也可以吧，人总得有个活下去的意义或者盼头。
扛过这个痛苦之后，后面有好的结果，或者说我必须活下去，我得为了什么事必须活下去，有这样的坚定的信念的话，他就能扛得了，但是没有的话就扛不了。所以你看怎么办吧，看你用宗教来劝啦，还是亲人来劝啦，还是更大的理想来劝啦，这得看是什么人吧，好吧。

洛迦：
我去医院检查脊柱侧弯好几节，再加上腰肌劳损，打坐腰疼的实在厉害，目前按医生建议调理侧弯，请问还能继续打坐吗？
Taiguanglin：
洛迦，脊椎弯可以靠磕头来慢慢都给调好，但是如果你疼的非常厉害的话，最好先听医生的，先用医生的方法来试试，如果不行的话，然后可以先磕头，磕大头不行的话，先磕正常的普通的小头开始。
还有一切的修行都是在佛菩萨加持下做的，所以你要靠修行来修身体的话，先在佛菩萨面前发愿，你打算怎么修，未来修好了怎么样，要做什么功德，有了这些愿之后再去修，然后求佛菩萨加持，这样就应该都没有啥问题了。
我看你说的腰肌劳损，肌肉问题并不是什么大问题，肌肉修复得很快的，只要能坚持打坐两个小时肌肉都能修复。脊椎侧弯，你只要每天坚持，早晚磕五十个头一百个头慢慢开始，慢慢练，坚持三个月它都能给掰过来的。

除非你这骨头彻底断了或者彻底突出来了，必须用物理力量把它给按进去，这样的另说，这你得找医生来办，其他的正常的你都能正常走路了，正常睡觉了，躺着睡觉，这个程度的脊椎侧弯还是可以用磕头改变过来的。好吧。

何鹏飞：

师父， 嘴念阿弥陀佛简单，好操作。有耳朵反馈。 但是思情我总是觉得没有着力点，干着急，不能领会师父的教诲！所以请问师父，参思情成功了，有什么判断标准吗？

Taiguanglin：

何鹏飞，参思情成功，你得先观察你的情绪在哪里，情绪在膻中，胸口这个位置。当你升起情绪或者升起某个欲望的时候，你得先观察它，它在哪里，情绪它在脑子里还是在下边，你得先把这个确定，然后再开始试着用思念，从下边开始思念，你脑子里念阿弥陀佛，那就是文字妄想，你脑子里观想阿弥陀佛的画像，想像阿弥陀佛的某个事儿，这都是注意力上的事儿。

思念是一种情绪，从膻中开始升起的，你得先观察到情绪在哪里，从这里开始的。有什么判断标准吗？你如果参思情成功，可以专注于参思情的话，文字妄想、注意力都暂时会熄灭的，你可以沉浸在这个思念的情绪当中，而不会起注意力和文字妄想来打乱你，这个是标准。你现在找都找不到，那肯定是达不到这个标准吧，所以要慢慢来，不要着急，修行是一辈子的事儿，参思情不是一下子能参得到的，绝大部分人都不知道情绪是从胸口升起的，连这个都不知道，所以慢慢来嘛，加油。

躺平少年：

师父，我目前双盘一个小时，因为思情无法长时间抓住，所以打坐脑子里一直在默念阿弥陀佛。 但是默念时间长了会头疼，请问师父该怎么办。

Taiguanglin：

躺平少年，参思情长时间抓不住，默念阿弥陀佛，那你头疼的话就不要念了呗，那就观想，观想也不要太深入或者太细节专注的想，就细微的想象阿弥陀佛站在你面前，想象一个差不多人影人形的东西站在你面前，你认为他是阿弥陀佛，这样就行了。

你要是细致入微地，按照某个佛像来想的话，可能又会头疼，你默念时间长了会头痛，该休的时候休吧，不要太拼命，修行是一辈子的事，慢慢来，不要一下子太拼命。目前双盘一个小时，一个小时现在还是在身体层面上用功的时候，不用太执着于修行法门，没有关系的，疼了累了就休一下就可以了。

悟空：

顶礼师父，

1、请问是否可以通过站桩的方式冲开穴道，因为胯还没打开而且很僵硬，盘腿的时候膝盖很难受。

Taiguanglin：

悟空，单靠站桩可以起到养生的效果，但是冲开穴道是几乎不太可能的，都是打坐冲开，或者说有特定的功法，这个得找人学，什么少林的易筋经功法，有那种功法的，还有道家也有功法，但是这个得找人学，而且如果万一你学错的话，身体没通，反而弄出很多毛病来。所以打坐打通穴位是最简单最有效果，而且没有什么副作用的方法。副作用最少，不能说完全没有副作用。你的心法，你心里想的东西，姿势，都得对，但是这个是最容易教的，也最容易照着学的，比其他

那些乱七八糟功法要容易得多。你现在胯还没打开，那就按照网上教的瑜伽动作那些，慢慢打开就可以了。
单盘时候膝盖很难受，太难受就松开，一天两坐，十分钟、二十分钟、三十分钟这样一点一点增加就行了，不要想着一口气就吃饱吃成胖子，这是不可能的。

2、之前听到有人说最好不要放那些养殖的动物，因为他们本来可以很快受报投胎的，结果你去放了的话他们又要耽误好久才可以投胎。不知道这种说法对不对。
Taiguanglin：
第二个问题，不要放那些养殖的动物，因为它们本来可以很快就……谁说的这种话？那你换个立场思考，如果你是被养殖的动物，你要快死了，你想不想活？你只要想活的话，别人放了你，你是不是感谢他？是不是这个道理？好像真的很多人都是站着说话不腰疼，放生这个不好那个不好，如果你自己处在那样的环境里，你能不能坦然接受死亡？如果你都没修到那个程度的话，估计想像都让你够呛。
所以不要管这些说法，你该放就放，坚持放生，放生是最没有副作用的行善方法，也不需要看别人眼色，也不需要消费太多的钱和时间，只要拿出一点点，每个月坚持放一次两次，再不济自己放不了就给钱给帮忙放生的那些人，他们也可以。我的那个群里也有人在负责收钱来帮大家放生的。
如果你不愿意的话，你没时间的话也可以交点钱，每个月交几块钱也可以，放了都比不放要好，不要管这些乱七八糟的说法。这些都是站着说话不腰疼的人。他们如果真的是解脱了，已经成就的阿罗汉、菩萨的话，绝对不会说这样的话的。因为众生都惜命，只要救了命，人家就对你的感激之情是很大的，这对你的修行有很大帮助的，这就叫

福报、功德。

下一个问题。

DW：

顶礼师父。请问参思情和耳根圆通可以同时修吗？参思情时对声音不敏感是因为注意力不在这上面的原因，而不是耳根圆通对吗？

Taiguanglin：

DW，参思情和耳根圆通可以同时修吗？思情是对应三禅的，耳根圆通是对应二禅的。你想耳根圆通直接修到三禅，理论上可行，我在第二本书上都写了，耳根圆通是跳过情绪的修法，所以不太适合现在的人修，当然前期是可以拿来修集中注意力的。

参思情时对声音不敏感是因为注意力不在这上面，而不是耳根圆通对吗？参思情你就专注地参思情，不要去听声音，你听声音那就不是参思情。除非你这个注意力实在调伏不了，本来就是那种状态的话，那没办法，但是继续往参思情的方向努力，不要去关注声音，你要关注声音的话就不要关注参思情这个事儿，你就专注地听声音就可以了。这两者本来是有点矛盾的，参思情就放下外边的声音，你要专听声音的话，就不要管自己内心情绪方面的变化，就专听声音，这两者不要同时来，这样没有办法进步的。

下一个问题。

卷帘人：

Tai 师父好，我前两年平常生活中会刻意练习舌顶上颚，后来形成了自然习惯，平常不用刻意也会自然习惯舌顶上颚，但每天早上起来会感觉口腔有些苦涩，请问师父，这样习惯是不是不对，需不需要平常刻意改回不顶着上颚。

Taiguanglin：

卷帘人，舌顶上腭，一般打坐的时候都是这样的，而且自然而然也会形成这样的，这个没什么问题。口腔有些苦涩，打坐要通的时候，口腔也会有这样那样的变化，但是你也不是打坐的人，你为什么要练这个呢？是为了让脑子清明吗还是怎样？平常不需要刻意，我建议你不要管舌顶上腭的问题，而是每天坚持磕头打坐，这才是正经事儿。舌顶上腭也不会死人，一般情况下也没有什么太大的问题，这种稀奇古怪的小毛病都不至于影响到你的生活，你只是口腔有些苦涩而已，那喝口水就完了呗，然后该干嘛就干嘛，一天生活还得照常来，这有什么大不了的，还是把注意力放到正经的修行上，好不好？

松：

顶礼 Tai 师父，请开示:

1、师父以前解答过，当情绪，烦躁、伤心等苦情总是升起,可以即刻打坐。此时打坐注意力放在哪比较好？ 有的情绪既能感知到情绪本身,也伴随着膻中穴粗重疼痛感,此时注意力是集中在身体膻中穴上，还是情绪上，还是同时关注两者？

Taiguanglin：

松，当情绪总是升起可以即刻打坐，此时打坐注意力……，你因为情绪升起来要打坐的话，先练习深呼吸，情绪升起的时候先做深呼吸，深呼吸需要注意力来做的，所以当你情绪不好的时候，就把注意力先放到呼吸上。

然后同时观察自己的注意力和情绪。这个是用分别心来观察的，你的分别心是既可以观察你的情绪变化，也可以观察你的注意力放到哪里，这些都可以做得到的。

所以你打坐的时候就把注意力先放到呼吸上，开始做深呼吸，然后一

边感受情绪和呼吸这两种感觉，这个注意力都同时感受着，慢慢感受，不要再起文字妄想，不要想着让你起情绪的事情，继续想着这个事情的话，肯定这个情绪还会升起的，但是你不去想这个事情了，那就随着深呼吸会逐渐地平复的。
下一个问题，此时注意力是集中在身体膻中穴吗？还是情绪上还是同时关注两者？我说了要深呼吸，注意力放到深呼吸上，尤其是情绪不好，哪里痛，这个时候最好是先放到深呼吸上。有的情绪非常淡，这个时候就不需要，情绪非常淡的时候就观察它，而不是把注意力放到那里。
注意力在情绪之下，你不要用下边的去观察上边的，下边的只能放到哪里，你最好是观察自己的注意力，不是观察自己的情绪，观察自己的注意力跳来跳去的状态，这也是一种观法。
不要老想着我要观察情绪，我要观察注意力，这个时候就已经跌入到注意力的层面上，你用注意力去观察情绪，这本身已经是往下跌落的修法，你要用更高的分别心来观察整个身体情绪的变化，还有注意力跳来跳去，这个都要观察到。

2、有的情绪非常淡，只能感知到身体某处疼痛，如果是太阳穴这样头上部位疼痛，打坐中两小时内的可以持续关注头部吗？
Taiguanglin：
还有，不要老把注意力放到头上啊，如果是太阳穴这样头上打坐两个小时内可以持续关注头部吗？打坐两个小时的话，你还不如把注意力放到丹田上，不要放在头上，头上会出问题的。

3、打坐后半段身体某处疼痛，可以停止观想，集中注意力关注疼痛部位吗？ 感恩师父传正法亲指导，感恩师父加持我们精进修行。

Taiguanglin：

打坐后半段身体某处疼痛，如果非常疼的话，你可以把注意力放到疼痛的地方，一直集中注意力，专注地集中注意力感受那个疼痛的地方，然后想象着气啊、血啊，气血往那个地方通，这样慢慢慢慢这个痛感就会减轻的。

果慧：

顶礼 Tai 师父。请问可以用双盘治疗和预防高血压，糖尿病吗？ 如果可以，那每次要盘多久呢。谢谢 Tai 师父。

Taiguanglin：

下一个问题，果慧，可以用双盘治疗，预防高血压、糖尿病吗？高血压、糖尿病既要双盘，还要控制饮食，不要吃油啊，盐啊，这些少吃点，尽量少吃。

晚饭不要吃，你就算不双盘，你只要一天只吃一顿饭，或者早晨吃点简单的小米粥之类的，中午正常吃，晚上不吃或者只吃水果，还有不要吃肉，糖尿病、高血压基本就能控制得住，甚至可以不吃药也能维持，还有不要吃肉，还有就是练习腹式呼吸，氧气足够了，这些病更容易治疗啊。

至于你每次要盘多久才能治病，双盘两个小时，一般身体的疾病都会好，而且你要盘两个小时的话，晚上就得少吃东西，就是为了盘得更舒服一些，然后还要控制饮食，这样就可以了。

王闯：

顶礼 Tai 师。弟子原来几年前得过一次滑膜炎。之后没有再犯。最近打坐时好像开始恢复了。四十分钟的时候膝盖内侧疼的厉害。大概十分钟会好，可是这种现象只出现两次，之后就没有了。是膝盖彻底恢

复了吗。感恩太师父。

Taiguanglin：

王闯，滑膜炎，就是它会疼一段时间，骨头也会啊，四十分钟的时候，膝盖内侧疼的厉害，疼着疼着过了一段时间它不疼了，然后下一次打坐的时候，时间差不多它又会疼，但是这个疼的程度比上一次会减轻一点，这样反复地练反复地练，疼的程度会越来越小越来越小，然后你想彻底的把它修复好的话，骨头至少得两个小时吧，一个半小时之后开始出现骨头彻底修复的那种变化。

如果你能打坐三个小时以上的话，炼精化气做到的话，骨头马上彻底都给改过来了，所以坚持打坐就行。磕头呢，稍微悠着点，因为骨头受伤的人，尤其是膝盖骨头受伤的话，磕头如果太猛就有点影响，所以稍微悠着点，少磕点，几十个几十个开始啊，试试看，然后再打坐，主要是放打坐上，还有腹式呼吸一定要练好。好了。

S N Z Y L G：‘’

Tai 师父好。

1、如果参疑情进入初禅后，在禅定状态中，还是在保持参疑情的状态吗？是否参疑情的状态，就被感受禅定状态取代了？

Taiguanglin：

下一个问题，SNZYLG，如果参疑情进入初禅后，在禅定状态中还是在保持参疑情的状态吗？是否参疑情的状态，就被感受禅定状态取代了？保持在疑情的状态，如果你能抓着这个细微的疑情不放的话，就算三禅了，那是三禅境界。

你在参着疑情粗重的状态下，只要保持大的注意力不升起来，文字妄想不升起来，淫欲不升起来，这也算是初禅，不是什么是否参疑情的状态就被感受禅定状态取代了，没有这种说法。参疑情就是禅定的状

态。

2、禅定中暂时熄灭耳根，和耳根彻底破灭的区别是什么？都完全听不到外界声音吗？

Taiguanglin：

禅定中暂时熄灭耳根和耳根彻底破灭有区别吗？都完全听不到外界声音吗？暂时熄灭了，说明就是暂时啊，它还是在的，只是当下不起作用而已，它该起来的时候还得起来。耳根彻底破灭，至少也得要三禅吧，到了三禅才算彻底破灭，也就是双盘十二个小时以上，可以坚持得住的时候，你这耳根算是彻底破灭了。

你一旦进入状态的话，再大的声音也影响不了你，因为这个已经和你不相干了，你的意识已经不在这个有声音的空间了，已经超越了声音以上的空间，达到更高层次的，进入了没有声音的世界。

那么暂时熄灭耳根呢，到了一定程度，暂时熄灭耳根最多也是四个小时左右吧，这个禅定境界的人，初禅还达不到暂时灭，至少要八个小时吧，八个小时的时候，能达到八个小时的安住于二禅的时候可以暂时熄灭耳根，这个时候声音稍微大一点，你是听不见的。

但是呢，八个小时以上再往上堆时间的时候，它会升起来，这个习气还会升起来，你自己会有声音进来的，这个没有办法，因为这个还没有彻底破灭，如果彻底破灭的话，可以完全达到十二个小时、二十四个小时啊，三禅应该是十二个小时以上到二十四个小时，往这个方向努力啊，二禅是八个小时。

如果你想彻底破灭的话，你能坚持二十四个小时，这个时候安住于禅定的状态下，完全听不到声音的，也不会再升起。好了。

智云：

顶礼 Tai 师父，现在双盘一天二次，一次一百多分钟，磕大头一百多个。一个月前双盘打坐入静过程中，气还在头上时，突然听到外面异响受惊吓，感觉到气从头上被吓进入到心脏里了，然后晚上左侧卧睡梦中被心脏剧烈跳动弄醒，平躺后缓解。

但后面每次饭后平躺，就感觉与地面接触的尾闾和后脑动脉一蹦一蹦的跳动，早上呼吸不畅类似心悸，心肌缺血的症状，经常半夜三点多就醒，失眠多梦。以前没有这样现象。这种现象是不小心把气吓到心脏里修坏了吗？怎样能调回来？感谢 Tai 师父！

Taiguanglin：

下一个问题，智云，所以说打坐要找个清静的地方，不要突然间会容易吓到的地方，对人体来说吓是气会向上翻涌，应该是气头从头顶往下走，从身体前面是应该是往下走的，但是一旦惊吓的话，从膻中开始气会往上涌，这样会卡在中间的。

所以你说的心跳这种状态，你要治的话，打坐的时候你要观想丹田，然后想象气都汇聚到那里，从膻中这边的气，会慢慢地随着呼吸都聚到了丹田里，这样观想。每天坚持，坚持一段时间它就会下去了，那就没事了。还有一百分钟有点少了，你想让观想真的把气引导下去的话，坚持两个小时以上到两个半小时、三个小时，往这个方向努力，尽量长时间静下心来观想的时候呢，气就会顺下去了，好吧。

千湍盈泰：

师父法恩清凉。最近夜里醒来，再用禅定状态入睡，有很大机率在入梦一刹时，能知道自己在梦里，很是神奇。我试过梦里飞行，或变化一些梦中的东西，比如把树木变大，这样的修炼有没有实际意义呢？

Taiguanglin：

最后一个问题，千湍盈泰，在梦里玩耍，这个不算训练，这个在外道

那里有一种修炼清明梦的修法，就是在梦里尽情地爽呗，就是飞来飞去，在梦里玩耍，有这样的修法。
但是我们修行是为了从这个梦境里解脱出去，我们这个轮回世界本来就是一个大的梦境，你现在又自己创造一个小梦境，在小梦境里玩耍，然后越来越沉浸下去，这个是不是违反了我们修行的大目的啊。
所以修行呢，到了一定程度就是不入睡，叫不倒单嘛，不倒单就是不入睡，连这个睡眠都不要了。要的是这个，而不是在睡梦当中玩耍，所以说你这个修法就没有什么意义了，你体验过，爽过了，玩过了，这就可以了。不要在这个方面上过多的放入更多的精力，好不好？
好了，到这里今天的问题全部回答了，祝大家晚安。

Tai 师父 2024 年 11 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 11 月 12 号，先回答贴吧的问题。

老奇了：2024-11-12 18:29

顶礼师父！不瞒师父，我从几年前抑郁，幸亏接触佛法摆脱困境，中间路上遇到一个算命的，搭讪我，说我有佛光，四个佛菩萨加持，我本来不信，但是她把我很多事说的很准，但是去年我又被一个假道士骗去修道，看到三清祖师爷也有感应，脑子还有画面，古代当过男道士，怎么感觉我和佛家道家都有点缘，在我上个月决定修净土法门的时候(因为我想究竟脱轮回，这条路目前更实际些），当晚梦到一个男神仙，梦中我好像和他很熟，让我不要修佛，仙比佛厉害啥的，这是啥情况，能否告诉我，道家顶级的的大罗金仙是否就是佛家的阿罗

汉级别？按理来说，这辈子修行包括走啥路应该也是注定好吧，我目前脑子还不够智慧导致换来换去会不会被鄙视，把我抛弃？

Taiguanglin：

老奇了，人有很多前世嘛，有可能在过去世修过道，这个很正常，但是你问是道厉害还是佛厉害？这样的问题的话，当然我们作为佛教徒的话肯定说佛厉害，因为这个理论是更加究竟的。

道教是以永生为目标的，你看他们的书最后是把意识依附到他们称之为“炁”的那个东西，也是宇宙的最根本的元素吧，也是物质，依附到那里，然后才能永生，说什么与日月同寿，天地同寿那样的说法，我们是不求永生的，而是直接断生死，不再轮回，也是以这个目标来修的。

还有，发愿不一样，道教毕竟是为个人目标修行的法，他们都是以个人目标。你看网上搜一下，吕洞宾和他师父的那段对话，吕洞宾问师父，你都度了多少年了？在那里边那个师父应该是已经很久了，上千年的修为，吕洞宾是几百年的，但师父说，就度了你一个人，吕洞宾问为什么只度一个人呢，我可不可以自己下去多开道场多度人，这样行不行？他的师父说，凡夫普通人有这样那样不好的地方，所以不值得度啊，这样的一套意思。

所以道家那边，可以说是自古神仙还是神仙来做，他们的说法是这样的。他们认为就是这样的，而且按照道教的逻辑来分析，上边那些有官职的也算体制内的公职人员，神仙们，都有岗位，那个岗位既然是有限的岗位，那你当个散仙可以，但是要想上去争这个岗位的话，估计他们就不是很喜欢，所以从这个逻辑来分析的话，他们那边是可能不是很乐意来度人，应该是这样的。

所以佛教还是比较究竟的，单纯的从理论上讲，逻辑上讲，我们还是觉得究竟，不讲妄想分别执着，只是以我们凡夫普通人都能理解

的逻辑来讲的话，佛教是普度众生为目标，道教以个人的永生为目标，你觉得哪个好那你就修哪个。

还有，连佛教内部对业讲的也不是很透彻。业是必须要消的，道教那边更没有什么业的说法，只要你成神仙了，那一切过去了，一切全部影响不了你，他们称之为承负，就是能压住你的负担，你修行就是为了打破负担，可以说就是一种躲避吧，也不能彻底销毁，而是躲避。所以有些修道的人就修偏了，到处去吸气，所谓的吸气，什么吸日月精华也好，还有吸树啊，木啊，花花草草这些精华，甚至别的人的精气也吸，有这样的修法。这个从业的角度来说，这是在造恶业嘛，但是他们那边倒没有什么太大的说法。

目前在网上看的话，道家那边比较认可的，出来露脸次数比较多的，还是那位已经去世的张志顺道长，看他的说法，再看他说的一些理论，你大概了解一下就可以了。所以道教修再好，他连阿罗汉都成不了，按照我们的说法是他们成不了阿罗汉的，最多能成为无色界定，那个程度就已经算是顶天了，他们解脱不了生死的。

无畏 236：2024-11-12 18:11

顶礼 Tai 师！

睡软床和睡硬床哪种更有利于睡眠中的气脉运行？

睡软床起来腰酸背痛，是否软床导致睡眠中气脉运行不畅？

睡过硬的床，身体和床的接触位置也比较疼，睡硬床的话，是否除了接触位置其他地方经脉更容易流通？

Taiguanglin：

下一个问题，无畏 236，睡软床睡硬床的问题。不要太硬，也不要太软，差不多就行。太硬了的确硌着背，太软了腰疼，的确是这样，但是你说会导致什么气脉运行不畅，这些就不用管了，你该睡觉就睡

觉呗，管这些干嘛。你要是真的很在意气脉的通畅之类的，你按照佛陀的那种睡姿，叫吉祥卧。除了吉祥卧之外，还有侧卧的一种卧法，你网上找一找，应该是有两三种那种卧法，能让心脏负担减少，气脉顺畅的都是侧卧的，像平躺的应该没有吧。你可以用这些姿势试一试，至于床嘛，差不多你适合就行。

我待过的很多地方都是硬木板上铺一个薄被子，不那么厚的，谈不上软和，就不凉而已，就那样的铺一个，然后再盖一个就完了，第二天起来被子全部得卷起来，那样的地方也能生活，没什么大不了的。

所以我建议你不要太在意这些问题，你觉得怎么舒服就怎么来，睡觉就好好睡觉，睡觉是休息，休息的时候就按照自己身体舒服的那个方式来，不要想着连睡觉都要好好修行，对初学来说这个是没有必要的，这样只会给自己造成更多的负担，好不好？

Dnn：2024-11-12 17:15

师父讲欢喜地时说欢喜地的菩萨，是刚刚成为菩萨，所以解业的智慧还不足。我觉得奇怪，前面十信十住十行十回向不是已经是菩萨了嘛？

Taiguanglin：

Dnn，十信十住十行十回向，在我看来就是一种菩萨的修行心态而已，你不是菩萨，你是凡夫，也可以以这样的心态要求自己，就是一个修行人的态度，这个和硬性的那个境界，他修到哪个层次了，到底是菩萨还是阿罗汉这个硬标准不一样的，我是这么理解的，所以刚刚成为菩萨的人，他的确解业的智慧不足，这个是必然的。

现在我在讲《楞伽经》，你可以先去看看，后面也讲到了，所有的菩萨都是在佛的加持下修行的，度人也是，修行也是，都是在佛的加持下。这个不是靠自己就可以修成的，尤其是菩萨这边重点是消业，

他自己解业的智慧不足，所以必须由更高级的菩萨或者佛来指导他，初期肯定是这样的，这个看书自己理解就可以了。

净红：2024-11-12 16:38

师父好。上周单独入睡时做了一个梦。第一个场景好多人在一起好像说要给我演示怎么雷劈死人。天空中就有电视屏一样滚动展示，就像是判官审判人，然后开始瞄准人发射雷。刚好在我旁边，我有点害怕，然后开始躲，但是其他人就玩一样故意搞到我旁边来。第二个场景进到一间空房子，我知道里面有鬼，但是有事必须要进去。进去后不一会儿就浑身颤抖，身体僵直，然后我立马出来跪在地上忏悔，一边哭一边忏悔。我爱人来拉我起来，看到一个跟电视上一样的鬼。这个时候就念佛，念不出来，很艰难的念出来几句，然后醒了。醒了还是特别害怕，睡觉姿势很僵硬。念了好久佛号，诵了一遍楞严咒才敢下床找家人。当天一天都没劲，感觉元气大伤，一个礼拜才慢慢恢复，双盘腿都僵硬了不少。请问师父这是冤亲债主吗？

Taiguanglin：

净红，你说的这种情况，最普遍的说法就是业障，你说冤亲债主也行，一开始都有这样那样的经历。刚修行的时候，修什么法门也好，念什么经也好，按照我们的说法需要灌顶，这个不是密宗的由真人来灌顶的那个灌顶，是你决定了修哪个法门，你的业障重的话，修起来障碍很多，然后在向佛菩萨祈求之后，求了之后有可能在梦中佛菩萨给你碰一下，你就可以正常修这个法门了。

比如说你想念大悲咒，念了一段时间，背不下来或者有很多障碍，甚至你会做梦，梦里遇到鬼了，你想背大悲咒但是背不出来，就堵在那，这个时候有可能会梦见佛菩萨出现，来碰你一下，然后你就会顺畅的念出来了，这就算是灌顶了，从此你可以修这个法门。

有些人有这样的经历，有些人没有，不是所有人都这样的，我看应该是业障比较重的人，一开始业障重的人他想修行又障碍多，就求佛菩萨加持一下，然后就可以顺利的修行。

所以你应该也是这种情况，你说了你想念经，念佛的时候念不出来，这就对了，一开始业障重的人一般都是这样。你就求佛菩萨，还要多忏悔，按照我以前讲过的四步走：忏悔、发愿、做功德、回向，这些都来，然后求佛菩萨加持，允许你好好修那个法门或者念佛，帮助你一下，这个就可以了。

回忆助攻：2024-11-12 15:52

顶礼 Tai 师！

1、请问，如果修到三禅能出阳神，到极乐世界和佛菩萨互动，是否直接就能获得三十六亿的加持力了？

Taiguanglin：

回忆助攻，阳神是去不了极乐世界的。阳神是这个世界的凡夫，去极乐世界只能靠极乐世界的佛菩萨接引，在他们的带领下才能去，他们帮你改变你的意识状态，然后接轨到他们的那个世界，一个世界的人，凡夫自己是去不了的。

还有阿罗汉，阿罗汉要想跳到其他世界，他自己先要暂时入定到菩萨的境界，要么就是佛菩萨接。阿罗汉也是在众生分别，世界分别之下，他还是属于某一个世界的，在他入定的时候，他能看到不同的世界，但是要跳过去是有难度的，不是想跳就能跳的，所以佛经里说从这里往西几万亿国土有个佛世界，这是针对阿罗汉这么说的.

在阿罗汉的世界里，看到世界就像电影里的平行世界一样，一个一个小球密密麻麻的排列开来，在阿罗汉的视角是这样的。所以阿罗汉他自己依附于一个球上生存，不能说生存，反正阿罗汉已经没有生

死了，他是依附于一个球存在的，要跳到其他世界球的话，就得有佛菩萨加持，要么他自己入定到至少菩萨的境界，菩萨就是没有世界分别的状态，这样才能去，所以凡夫是去不了的，出阳神也是去不了的。

2、现在各国佛教都有负面的新闻报道，为啥护法不惩罚恶行僧道呢？是护法不称职，还是或者因为末法时期，佛教已经没有维护的必要了呢？感谢回答！

Taiguanglin：

第二个问题，各国佛教都有负面的新闻报道，这也很正常，因为毕竟这是末法时代，还有众生的根器越来越低，寿命也在越来越减少。但是传法最重要的是，必须是人治文明下才能传的，要不想随便打破这个人治文明的观念的话，护法神这些人，他不能随便那么快的给人惩罚，一个人做了坏事，马上就有个惩罚，这样来几次的话，就知道这个世界有神管理，有神统治，人就会有这样的观念升起，这对修行和传法都不是很好的。

因为学佛是心甘情愿的，自己发自内心的去学去修，不是被这种恐惧感，这样恐惧并不是修行。因为我们要的就是把不好的情绪都要灭掉，这样对未知的力量产生恐惧，产生恐慌，这对传法都是很不利的。这种例子，这种经验我们以前都有过，所以目前这种传法状态是经历了很多很多次传法之后，最后总结出来的，目前为止我们认为是最适合的方法。

未来你成菩萨了，或者成佛了，你自己也看看，你自己也可以尝试一下不同的传法方式，自己摸索出来有没有更快速、更有效的度人的方法，至少目前这样的状态，是我们认为最合适的。

偶米大：2024-11-12 11:38

顶礼师父！关于古人提到的“交而不泄”，我们作为凡夫，每次交合到一定的时间忍住不泄，这样会对身体有影响吗？

Taiguanglin：

偶米大，交而不泄对身体有影响吗？我个人认为是没有什么影响的。你不泄之后，当天或者第二天打坐一会儿，把那个不适感都消回去。它有一段时间会不适应，肯定会有膨胀感，不适的感觉，但谈不上疼痛，不能说是痛苦，就是不舒服，这个感觉会有的。你打坐慢慢把它消回去，这个时候你要是继续起淫欲的话，那个疼痛感一直存在，这个不舒服的，但是你把淫欲先压一压，没有淫欲的状态下好好静一静，这样的话你可以都吸收回去的，我认为是没有什么影响的。

再说你不可能每天都来一回吧，这样是不太可能的吧，所以还是量力吧，尽量能少做就少做，不要在这个方面过多的纠结。要做的话就痛痛快快的做，因为这个也是你的业，按照人生总量定律，如果是夫妻之间，你们这辈子得有几次，都是有定数的。

如果你是修行的人，已经修行到一定境界，而你的妻子、配偶或者丈夫，他要求比较多，那对你来说就是一种消业的状态，那么你得该还的次数都给还掉，可能就是你的这辈子要消的业，所以也没有必要太过于强迫自己，好不好？

师父说：到这里贴吧的回答完了。

11 月 12 号，微信公众号的问题，从上面开始回答。

邓：

顶礼师父！气乱窜的时候，女性是不是不能守下丹田？气漏出去了，能否观想上丹田？但是观想上丹田，气在脑子里外顶着一大坨气，很涨，倒是思佛，气也在头顶，但是吧，感觉在靠外一点头不涨，所

以就思佛，不观想任何地方。

Taiguanglin：

邓，女性，气乱窜，应该守哪里，守下丹田，气漏出去怎么办？思佛是最好的方法，但是普通人初学呢，注意力很散乱，很炽盛，你想思佛，注意力还在乱跳，而且很多人都误以为脑子里想像佛的形像、佛的名号是思佛，思佛是从膻中这里开始升起的情绪来思的，并不是脑子里的想像来思，这个针对于眼根境界、意识层面上的思考、文字妄想，这些都不能算思佛。

如果你能思佛的话，用情绪来思最好，初学做不到的话就观想，观佛。但是像气乱窜这种情况，你应该先观下丹田，它不会漏气的。主要是你必须把注意力放到身体里边，小肚子里边，而不是外边，你把注意力放到身体外边就有可能会漏气，你放在里边就没事了。你先试着思佛，一直思，看看能不能长时间用淡淡的思念的情绪，抓着不放，这样最好，不行的话就观想下丹田，这就可以了。

阳阳：

Tai 师父好！气流经十二经脉对应不同的时辰，遵循子午流注运行，比如早上三点到五点，是气通过手太阴肺经巡行路线，如果这个时间段起来双盘，是否气就不走肺经了？也就是说双盘是否会让气不再遵循子午流注运行？长时间打破子午流注气脉运行规律，会对身体有害吗？

Taiguanglin：

阳阳，子午流运行，身体的经脉运行……，我们佛门修行是不讲气的，不讲气也不讲能量。佛说了，正确的观是以幻修幻，把身体认为是幻觉，想像出来的，假的，不光是身体，我们这个物质世界——器世界，包括虚空全是假的，你用这样的观念来修行。

不要想着身体是真实存在的，里面还有个气运转，还对应到外边的什么地球磁场，子午流的，南北极的磁场运转，这是没必要的。你要这么想的话，你就一直停留在身体层面，突破不了身体的境界。你要放下这个身体，就想像身体是假的，虚幻的，它只是给你带来不好的痛苦的感觉的报身。

和其他众生互动之后产生了业，从而影响你自己，还有自己的习气，这样业和习气混合起来产生这样的一个报身。它不是真实存在，它是虚幻的，所以你要跳过这个，灭自己意识层面上的文字妄想、注意力，往这个方向努力就可以了，不要管气的问题。

你越是关注这个问题，气感会随着身体的感觉越来越强烈，而且你还想着用注意力去引导它，这就更麻烦了。你不要注意力的话，它自己就运转起来了，我们都不关心这个问题，你越是关注，这个问题就越严重，你只要双盘姿势对了，不管什么时间段，白天晚上都可以。

通常我们建议，想长时间修行的话，晚上打坐更好一些。因为毕竟人体几十年这样习气下来，不光几十年，可能上辈子习气都这么积聚下来的，结果就是人在白天身体更活跃一些，想静下来的话晚上更静，这个肯定是有点关系的，所以晚上打坐更好，比白天更适合。因为白天按照那种说法叫阳气上升，心开始浮躁起来，要动起来，晚上就静了，晚上适合打坐，晚上有时间的话多晚上打坐，这样就可以了。

不要关注气怎么样这个问题。如果你非要对这个很在意的话，你就照着他们说的，面向南背朝北打坐就可以了，然后房间你要面向门的方位，最好门也在南边，这样面向门，后边有墙，这样比较适合。

清净：

师父晚上好！感恩师父！请问师父，我母亲人死后，变成了牛，然后可能又死了，变成了鬼，她记得并且托梦给了我。（这些都是菩

萨保佑在梦中知道的)，现在去了鬼道学佛法的地方。我很好奇，人像这样投胎死亡后的记忆会是怎样的呢？

1、不管投胎死亡多少次，都只有上一世人道时的记忆吗？

Taiguanglin：

清静，变成了牛又变成了鬼，但她有记忆。鬼是有人道时间的记忆的，她中间只做了一两次牛的话，在鬼的时候，他还能把中间的动物这个记忆，还有再往上的人的记忆都能延续下来，但是做的时间长了，动物轮回多次的话，记忆慢慢都会消失的。

2、她走后就在家里佛堂前放了她的牌位，她现在在鬼道学佛法的地方学习，可以时常过来看我吗？供给她的供品是否时时都能吃到呢？

Taiguanglin：

还有学佛的人，你在这边学佛做功德给她，她在那边也能得到佛菩萨的加持，让她知道这个因果，从而让她好好修行。所以你在这里这么做是对的，给她做功德，然后回向，然后给她供品，都做得很好。

还有她能不能过来看，这个问题，下边世界也有人管理的，不是什么时候想出来就可以出来，鬼不能乱出来的。有些鬼是一直在人间游荡，那个不算，他们也有他们的果报，但是在鬼道那边，正常的鬼是不能随便出来的，他要出来的话就得请假，那边允许出来的时候才能出来。

还有就是，你在这里上供，给她祭祀的话，下边就知道这信息了，她那边有人通知她，她有时候就可以上去吃供品，而有时间限制的，吃完得回来，有这样的规则。所以你想让她过来看的话，你最好给她祭祀一下，但是也不要像寺院一样，寺院每月十二、 十三、十四、十五都是地藏祭，不管韩国也好，中国也好，应该都是这样的。

每月阴历十五地藏祭，这个时候地藏殿里贴满很多死人的名字，然后上供，这样请他们过来吃一顿，然后给他们做法事，念经，还有和尚讲法，这些都有。

但是作为在家人，你在家里就不要每月都搞，你最好是清明、重阳，他的生日和死亡日，这样一年四次就可以了，再加一次的话就最好春节，这样五次就已经很不错了。一年五次上供的人，现在都没有这样的孝子了，现在一年扫墓一次都不去的人很多，更别说一年五次了。哪怕正常清明、重阳这两次也可以了，你不要过度的做这个事，这对那边的人来说不太好，他也会产生执着的。

你在这边一直给他做功德的话，他也会产生对这边的执着，对那个世界和对你的执着，所以他就有点舍不得再投胎做人了，所以还是适度吧，适当而立。

3、师父，再加一个问题： 您说有着所有文字加起来都不够取名字、无数无量的佛菩萨，为什么人手还是不够，只够在这个地球传法呢？

Taiguanglin：

为什么人手不够？因为佛菩萨都只度和自己有缘的人就可以成佛了，不需要度和自己无缘的人，不是所有人都有更高的发愿的。为什么地藏菩萨被人推崇的那么高，因为地藏菩萨发大愿要一直度下去，和自己无缘的人也要一直度下去，所以他的身份地位很高，大部分佛菩萨都没有这么大的愿，正常情况下只管和自己有缘的众生就可以了。

在度人的过程中也大概率会结缘很多其他众生，这不可避免的事情，哪怕你把这个世界设计的再精妙，和你有缘的众生也会带出和他的有缘的众生过来，所以多多少少还得度一些人，所以尽量少结缘，佛菩萨这边大部分人都是这么认为的，尽量少结缘，已经解脱的人是

尽量少再和凡夫结缘的。

所以这个世界人手不够，你要这么说的话，你看佛经里，怎么说来着，得人身的人，像手中的沙一样少，失去人身的人，像下三途的众生，就像恒河沙数一样多，再往上天人比人更少。在这个娑婆世界里，佛肯定是一两个，现在是释迦牟尼佛，还有弥勒菩萨还没成佛，还有下边很多菩萨，这些人全部加起来和这个娑婆世界的众生相比是绝对是少数的，因为这个是新创造的世界。

佛经里说什么无量无数的，其他世界的佛菩萨都可以来听，你看佛经里讲了，八地以上的菩萨可以去很多很多的佛世界学习，所以你要光说数量的话，肯定很多，但是和这个世界的凡夫们有缘的佛菩萨，就属于这个世界的佛菩萨，数量相对凡夫来说是很少的，目前是这样的，所以人手肯定是不够的，好了。

觉知自己：

请问 Tai 师父，我就是最近出现一点情况，就是预感非常准，没发生的事但是我一说他就发生了，这是什么情况？还有就是我脑子里能接纳的思想越来越少，听的稍微多一点就像要爆炸一样，脑袋里经常像打一样，我非常痛苦。还有就是我做不得半点违心的事情，一做脑袋了也有声音打架，道德谴责自己。

Taiguanglin：

觉知自己，预感强烈，这很正常，修行到一定程度多多少少这种灵敏度会提升的，能看到一些未来的事，这个没什么奇怪的。

还有下边这个情况，你是不是没有普度众生的大愿？在没有大愿的情况下修行，有可能会引来一些不太好的东西，像出马仙那类的，他们也想占点你的便宜，你可能分辨不出来他们的想法和你的想法，来了肯定是和你有多多少少有点缘分的，所以有可能你脑子里会出现

一些不是你的想法的想法,但是你认为那是你的想法,也有这种情况。

所以说要在佛菩萨加持下修行，要想得到正确的，量大管饱的加持的话，最好是发大愿，没有大愿的情况下，修行越高越危险，越有可能接触到这些不太好的灵体，他们会试图影响你的思维。希望你不是这种情况吧，就是你自己单纯的脑子里妄想太多吧，如果是这样的话多念佛就行。

还有你说做不得半点违心的事，那就不要做就可以了，你为什么一定要做违心的事呢？不做就可以了，那就没有道德谴责自己的了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，躺在床上睡梦中进入类似入定的状态，和双盘打坐入定有什么区别？ 躺着梦中进入类似入定状态是否也可以打通筋脉？ 之前督脉通完，感觉后脖子左侧有条筋脉没完全打通，双盘入静有时还疼，有时就不痛，但感觉气没走这条经络，直接从中间大椎穴上去了。 某天晚上在床上躺着睡梦中，感觉到三次强劲的真气流，沿着脖子后部冲上头部，由于是睡梦中前两次怎么行走忘了，第三次清楚的感觉到，气脉沿着脖子后左侧，醒来后百度才知道是颈后部足少阳胆经向上行走，脖子附近停留了几分钟后，非常强劲的冲开沿途穴位一直到达头顶部，然后就醒了，第二天全身舒适轻松。 之前双盘气没走的这条脖子左侧经络，睡梦中自己走这条经络，并且打通了。因此，是否有些双盘中气没路过，没打通的大穴瘀堵，有时就需要睡梦中进入类似入定的状态打通？

Taiguanglin:

下一个问题，S N Z Y L G，你说的睡梦中打通，人是一个整体，你白天打坐晚上睡觉，气还是在转的，只是转的速度不（像）打坐时那样。不是说你躺着睡觉气就不转了，所以修行到一定程度的话，不

管行住坐卧，气都保持在那种转的状态，只不过转的速度功效不那么快而已，所以你刚好就是睡觉的时候打通了，这个很正常，也可以认为有可能是佛菩萨加持，帮你把堵的地方给打通一下，疏通一下，也有这种可能吧。

还有睡梦中的入定和打坐双盘入定有什么区别？睡梦中只能算是 0.5 禅吧，不是完全的入定，只是暂时进入那种类似于禅定的状态。真正双盘入定，初禅是下三根要暂时熄灭的。

睡梦中你要躺着舒服的话，暂时类似于这种感觉，但是里边还是想法很多，妄想很多的，因为身体还没有完全气运转开来。还有躺着的时候，身体的某些地方接触面也大，感觉也多、也强烈，虽然你自己感觉不到，但这都会影响到入定的状态、入定的深度，所以打坐双盘才能真正入定，躺着那个只能是一种预演，入定之前的一种预演，如果你现在能做到睡觉的时候有类似入定的状态的话，那差不多了，可能半年一年后，白天也好，晚上也好，双盘有可能就入定了。

最主要是这个要稳定下来，你的饮食，还有平时的作息，都得配合好，你要一直维持入定的状态的话，人要不该做的就不要做，不该想的不好的想法也尽量都去掉，这个还是要求有点高的，每天打坐四个小时以上，要一直维持下去的话还是有点难度的，总之还是加油，我还是挺恭喜你的。

人有过这样的感觉之后，信心就上来了。最怕就是没有信心，修了很多年都没有任何感应，身体也没什么感应，意识层面也没什么感应，这样的话慢慢就产生怀疑，越怀疑就越进步不了，所以修行还是以信念为主，信念的前提，就是有这样的好的感应，就最好了。

七生：

顶礼师父！弟子想请教一个问题：目前已练成腹式呼吸，可能没

有练完全，在无意识的时候，嘴巴还是会张着，就是下牙、下嘴唇、下巴会掉下来这样，晚上睡觉要借助呼吸贴贴着让嘴巴紧闭，现在想不依赖于呼吸贴，想把嘴合上有什么办法吗。

Taiguanglin：

下一个问题，七生，你年纪多大了？年纪大了气虚之后，嘴巴会掉下来，也有可能年轻的时候身体很不好，气虚嘴巴会掉下来。所以你现在气虚的情况怎么办？一个是控制好饮食，一个是磕点头，让身体气足，健康，这样自己会关上的。你不要这么依赖于什么外部的东西，现在主要是练腹式呼吸之后磕磕头，把身体强健起来，气足了嘴巴就会自动合上。

晚上睡觉的时候嘴巴合不上，一般都是老年人，人老了，七八十了，然后气虚了，就张着嘴睡觉，嘴巴干得很，半夜起来还要喝水这样的。我建议你还是多运动，现在就从磕头开始练，练好腹式呼吸再磕头，每天打坐，从半小时开始一点一点增加，这样就好了。

陈克：

顶礼师父！弟子头脑比较愚笨，怎么才能让自己变得有智慧一点？

Taiguanglin：

陈克，你说的愚笨是什么意思？是记忆力不好，还是逻辑思维能力不好，还是什么意思？如果你想求智慧的话，去学文殊菩萨的法门，文殊心咒那些找来念一念。还有增强记忆力的有虚空藏菩萨，虚空藏菩萨的咒，这些都可以增强记忆力的。对我们佛教来说，我们讲智慧和你说的头脑愚笨应该不是一回事，智慧，我以前也讲过的，不信因果就叫愚痴。

所以很多人都很愚痴的，有些人是俗世间的聪明倒是有，但是他

不信因果，在我们看来也是愚痴。所以你能学佛就已经不是愚笨的那种人，只能算是自己认为那样吧，或者说前世某些业影响到现在，让你还是脑子转得慢一些。

但是慢也有慢的好处呀，像佛在世的时候那个扫地僧，也是很愚笨的人，但是照样能解脱，所以对精进修行的人来说，愚笨也不是障碍的，你自己认为它会障碍你，这样反而是障碍，你的认为感知，认知变了，那就没什么问题了。

灵：

顶礼师父，师父好！问题一：弟子每天早晨没食欲，经常早晨不吃饭，但是一到下午下了班，又感觉特别饿，吃多了，又影响打坐，好矛盾，又控制不住自己，有什么方法能调整呢

Taiguanglin：

灵，早晨没食欲，如果你修行到一定程度，早晨不吃饭没有关系。还有晚上特别想吃，有一种可能性是冤亲债主，鬼道众生他们是晚上活跃的，有可能这种情况，也有可能完全是你的习气问题。

以前在寺院里见过那些食欲比较重的师父，晚上想打坐，他晚饭还不想落下，所以后来有一个办法就是，喝水或者果汁之类的，水果也行，葡萄、西瓜之类的，吃个水饱，然后去打坐，坐一两个小时，然后撒泡尿，而且坐完了一两个小时之后饿的感觉就不会出现的。

你活动的情况下会饿，一旦打坐过了那个阶段，可能一个小时两个小时后就不觉得饿了，所以先喝个水饱，然后去打坐，一两个小时后去撒个尿，然后再打坐，就没啥问题了，就一晚上都不饿了，你试试看。当然对于在家人来说，晚上吃完饭就一直打坐，这个看你的作息，你有没有这样的环境，就看你情况吧。

1：

顶礼师父！还有一个问题师父，我根据您的开示，自己编了个回向文，每次念经和放生后，您看我的回向文有没有需要改动的地方？

Taiguanglin：

数字1，回向文，我没有看到你的回向文，你可以网上找个别人的，对着念就可以了，你只要心念到了，形式化的东西不要太在意。你的心念，打算把这个功德回向给谁，或者回向给列祖列宗，或者冤亲债主，或者希望孩子开智慧，这都可以，你心念到了就可以，没必要特意的去做这个方面。

这里没有什么特别的仪轨，除非你是在寺院里引导人们一起礼佛的出家人的话另说，在家人就没有这个必要。

2、Tai 师父慈悲， 请问师父，两个孩子老大十岁，老二七岁，最近让他们跟我一起默念《地藏经》，我跟孩子说，只要认真念完之后，奖励零食啊什么的，我还说如果不想念就别跟我硬念，我也不勉强你们， 但是感觉孩子还是看在零食的面子上，跟我念了几次，我这么做对吗？ 因为之前看您说别太逼孩子，所以我想到了这么个方法，因为孩子学习成绩不好，背东西也背不下来，我也是没辙了。

Taiguanglin：

第二个问题，用零食勾引孩子一起念经，可以，也没什么，这不就是用恩惠来让人产生信的方法嘛，一开始只要孩子不抵触，正常情况下都可以的。等过几年之后，说不定孩子就有了自己的想法，那个时候你再想临时把他引过来都不太可能了。

所以现在他还依赖你，还贪吃的时候，适当的做一下也无所谓，而且只要念过一次的东西都会存留在阿赖耶识当中，这对你来说已经算是功德了，对孩子来说已经种下了未来的善因，未来会有开花结果

的时候，这已经是你的功德了，好吧。

松：

顶礼 Tai 师父，请您开示：

1、《坐禅二》说清了娑婆世界的构成和毁灭，是只有婆娑世界是由欲、色、无色界二十八天构成，还是所有佛世界都是这样结构？ 当弥勒成佛时，新的住劫里娑婆世界会按照弥勒佛的喜好和那时众生的执着情况，创造出不同于二十八天（例如二十天或十八天等）这样新的结构吗？

Taiguanglin：

松，《坐禅二》，欲界、色界、无色界二十八天构成……，分层的标准是每个世界都一样的。但是这个世界存在的时间长的话，下边底层的世界会逐渐消失，因为人们都在往上走，出现的佛也多了，度人的能力也强了，这样的话下边世界会逐渐消失。

所以有些世界没有下三道，有些世界没有下四道，有些世界只有人天两道的情况下，人道都没有女人，只有男人，也就是说那个世界是没有淫欲的，所以不能说没有男人、女人，就是已经没有淫欲的世界，那个世界众生都没有淫欲了，有这样的世界。但是每一层分的标准，都是按照我前面《坐禅一》里讲的那个标准来分的。

第二个问题，弥勒佛成佛时，新的住劫里娑婆世界按照弥勒佛的喜好……，那个不是按照佛的喜好来随便搞的，是根据众生的情况来做的，佛有喜好的话那就不能算是佛了。在我们娑婆世界这个四天王管的小世界里，四天王是凡夫，他有自己的喜好，他可以按照他的喜好来分，制造一些环境，这个倒可以。

2、就像《地藏经》读给鬼道冤亲债主感应强，请教师父，《僧伽

吒经》和《八十八佛大忏悔文》在哪些方面感应更强？更适合什么情况下读？

Taiguanglin：

下一个问题，《地藏经》感应强……，《僧伽吒经》和《八十八佛大忏悔文》是用来消业障的，你觉得自己业障重，用来忏悔，用来忏悔消业障，这个方面更适合一些。

3、身边不了解佛法的人，读了一段《地藏经》觉得越读越多倒霉事，不敢再读，请教师父有什么方便说法有助引导他们继续读经？

Taiguanglin：

第三个问题，他们因为念《地藏经》倒霉事多……，这个很多人都这样，不光是念《地藏经》，而是一开始修行就会出现很多倒霉事。所以有些人就怕了，也有些人是一上寺院就倒霉几天，这都是身上的冤亲债主或者业障发作。你有这样的认知的话，觉得业障发作就感到开心，因为过了这个坎，过了这一关，下边就是修行就会提高，但是普通人他不了解这些情况下就会感到退缩了，害怕了，还觉得自己和佛无缘什么这样的说法。

你就如实的告诉他们，这是你的业障，你有很多前世的冤亲债主，告诉他，人活了很多世，上辈子的冤亲债主们现在想影响你，阻拦你学佛，因为学佛了解脱了，就对他们的讨债有影响，所以妨碍你修行，如果他听进去了就没事，听不进去了，那也没办法，每个人都有自己的业和因缘嘛。

Jhone：

想请问 Tai 师父，您的修行方法是打坐，磕大头，念经，放生，吃素，可几乎未提及过克服自身的贪嗔痴，请问这对于修行解脱不重

要吗？

Taiguanglin：

下一个问题，Jhone，打坐，磕大头，念经，放生，吃素，可几乎未提及过克服自身的贪嗔痴。打坐、磕大头、念经，放生、吃素，就是针对灭自己的贪嗔痴，不能说针对性的修行，但是这个过程当中你的贪嗔痴慢慢都会减少的。

贪嗔痴，所有的欲望，痴是什么？前面讲过，痴对凡夫来说就是不懂因果，你只要相信因果，就算有智慧了，不是痴了。你学佛那不就算已经比别人要有智慧多了。

贪和嗔是什么？都是情绪方面的，贪是欲望，欲望也是从情绪升起的。你的修行持续进行，各种情绪也会慢慢减少，欲望也就会减少。所以你所说前面这一系列的行为，只要坚持几年下来，你的贪嗔痴都会减少的，不是不重要，你这样做的过程就是在减少的过程中，好吧。

如善：

顶礼师父！

1、一弟子家儿子十八岁了，几乎半头的白发，请问师父，可以让他喝大悲水或用大悲水洗洗头吗？如果可以的话，应该怎么操作呢？

Taiguanglin：

如善，大悲水怎么做？就是杯子里倒一杯清水，然后念四十九遍每念七遍，对着水吹两口，两三口都可以，这个无所谓，然后吹几口之后再念，这样七遍吹几口，七遍吹几口，这样七七四十九遍，然后把这个水在佛前，或者想像观音菩萨，然后向观音菩萨求你想要的什么，你想让白头发转黑这样的愿望，然后一半喝一半拿来洗，把那个倒到盆里和其他热水对着一起洗一洗就可以了。

有些人说管用，有些人说不管用，这个看你的业的程度，还有你的心诚的程度。业的程度、心诚的程度都有影响，它不是必然会管用的，但是从做的人来说，你的心越诚，越真诚，越急切，可能管用的更快，有效果更快吧。

2、弟子自身，最近几个月打坐也没什么突破，心燥，坐不下去，就坐九十分钟左右，就得去上厕所，很有规律。我想少吃点时，就会有想吃更多的念头。大部分每天读俩部《地藏经》，还是心莫名的燥，也坚持每个月拿出几百块钱来放生。经常背上压了一块石头一样，大拜完会好点，经常一百零八拜，偶尔拜三组或四组。晚上也睡不好，总醒，怕错过打坐的时间，想听听师父的引导。感恩师父！

Taiguanglin：

第二个问题，你说的这些问题，初学都有，一开始修行都有这样的问题，都是坚持下来的，没有什么特别的方法。你说九十分钟后就想上厕所，前面我讲过了，上五分钟十分钟厕所不影响打坐的，回来继续坐，九十分钟后再坐半个小时到一个小时，一天凑够两个小时以上，这也可以了，五分钟十分钟内身体的状态也不会马上会改变回来的，所以回来继续打坐就行。

还有心浮气躁，这个很正常，每个人都这样，一开始学佛都这样。你要想更快的进步，就向佛菩萨求，发愿，怎么发愿也说了，普度众生是最好的，发愿度和自己有缘的一切众生最好，如果发不了这个愿，起码就发个愿要解脱生死，这个也可以。

然后向佛菩萨求，希望他们加持你，然后做点功德，这样这个效果不能说马上有，但是坚持几个月或者一两年下来还是会有效果的。

背上压了一块石头一样，这是你的心理状态，还是身体真的有这样的感觉呀？从你整体说的内容来看，可能你上辈子是饿鬼道的众生，

饿鬼道众生一个是情绪不好，一个是贪吃。

那个世界的众生都是这样的，从那里刚上来的人也是这样，带着很多的这种习气上来的，所以你好好修行就行，主要是修地藏法门，那就先从地藏法门开始修就可以了，好吧。

红英：

顶礼师父，师父好，我只要按揉或者敲打身体四肢头脸，就会打嗝，这是什么原因，是排身体里的浊气吗？师父，可以多按多敲打身体吗？能帮助打通经脉吗？感恩师父！

Taiguanglin：

红英，敲打身体打嗝，我以前劝大家磕大头的时候，让身体重重的砸在地上，震动，让里边的内脏都震一下，这样对身体有好处，以前讲过的，的确是可以排浊气，还有对内脏的锻炼都有好处的。

所以你说敲打身体对帮助打通经脉，不能说有太大的帮助，但多多少少有点，你看早晨公园里的大爷们，有的人往树上撞腿撞肚子那些，多多少少有点帮助的。

但是我建议，还是磕大头是最好的，正常磕大头，一天磕三百个左右，从一百个开始，一点点增加，五百个，六百个这样增加，你就发现身体能经得起这样震动的话，身体的气通的更快。

猫猫：

顶礼 Tai 师父！为什么一段时间挺用功，又一段时间嘴都不想张，每天就是玩，脑子里也没有关于持咒持名的想法，仿佛从来没接触过这些一样呢？

Taiguanglin：

下一个问题，猫猫，这个很正常，拼命修行一段时间，然后就会

懈怠一段时间，也可以说是你贪玩的习气发作了，但是玩完之后又回来继续修行的话，修为又会提高一个阶段。所以我是不反对玩的，你实在想玩的话就玩。

像我以前也是个游戏迷，动漫也喜欢看，该玩的都玩一下，要不然会给自己造成遗憾的，这个也是业。所以回家之后有段时间，家里环境不太好，修行也不怎么样的时候，做个十字绣，然后再打游戏。以前想打游戏，但是没打痛快的那些游戏打一下，这样很正常，你打完了心里就释怀了。

有些东西你一直放在心里，有点遗憾的话这个都会成为障碍的，所以你觉得用功一段时间之后就升起某个愿望某个欲望，想玩，那你就痛快的去玩，你只要知道，这个是为了下一步更专注修行的那种消业、消习气的方式，你这样想就可以了。

老王：

Tai 师父，我可以很轻松的把思情对象锁定您，而且一直沉浸在思念您的情绪中，但是思佛目前还是比较困难，可以暂时思念 Tai 师来代替思念阿弥陀佛吗？

Taiguanglin：

老王，思佛，思念……，这我都不知道该怎么说。我不是佛，你思念我，我不知道你思念我之后感觉怎么样，如果能让你心静下来，真的专注到一定程度，然后打坐的时间延长了，那倒无所谓，如果有帮助的就无所谓了，没帮助的就算了。

我还是建议你思念阿弥陀佛，但是这个也的确是问题，我们大部分人都和阿弥陀佛没有缘分，和他没有过什么经历，没有美好的回忆，所以一时之间思不起来。

所以说我们要多看佛经，多学佛，多看一些理论经典，然后你就

发现佛很伟大，很伟大，不管哪个佛，都很伟大。他愿意下来传法，他的智慧，他的经历各个方面，对他产生一种尊敬和爱戴，这个时候就会开始思念。这就算没有业也没有关系了，你只要对一个人，对他的人生，人品全部都了解之后，发现他真的是个很伟大的人，你也想成为像他一样的人，这个时候就会产生思情。

就看怎么做了，所以对目前的你来说，对你来说有帮助的话，那就没有什么。到了一段时间之后，还是试着去思念阿弥陀佛吧，这个应该是更究竟的，因为在阿弥陀佛那里他有拉扯力，我在这里最多有一丢丢的推动力，在你后边替推你一下，这个可以。但是最大的，能去极乐世界的，还是靠阿弥陀佛、观音菩萨他们的牵引力来做到的，所以还是思念阿弥陀佛最有用。

Ella：

师父好，终于又听到师父亲切的声音了，太想念师父了。有两个问题请教师父：

1、看到周易算命里面有说到“欠受生钱多少贯”，这个是什么意思？每个投胎成人的都会欠受生钱吗？需要还吗？

Taiguanglin：

下一个问题，Ella，周易里的……，我对周易，虽然看过，但是不是深入了解的，周围是有拿周易算命的人，有时候也跟他交流，但是他的世界观和我们的世界观不一样。

欠受生钱多少贯，这个我的理解是上辈子欠的，他就这么说的。

也有的解释是，这辈子你要做人，上辈子福德还有点不够，但是管理员让你出来，你在那里算是打了白条了，算是欠了他一点功德。你欠功德的时候跟他承诺你这辈子出来之后要做多少好事来还这个功德，有这个说法，也有这样的说法。

就看你怎么理解，也就是说你本来这辈子可能是成不了人的，按理说你功德福德成不了人，但是你给管理员打了个欠条，然后先出来做人，然后在做人的阶段要多行善来做功德还给他，有可能是这样的。我是这么理解这个说法的。

2、最近睡觉总是在凌晨一点多会醒来，是不是这个时间相应器官有问题，如果醒来就直接去打坐，这样是否对修复相应脏器更有帮助呢？目前双盘水平（降魔 60-90 分钟，莲花 60-70 分钟），感谢师父解惑！

Taiguanglin：

还有凌晨起来打坐，这个也很正常，我以前也有过一段时间，到了那个时间点身体就会自己醒来，突然间脑子一下子清醒，非常的清醒，一下子，好像睡觉和清醒这两种状态切换得非常彻底，都没有中间模糊的那种过渡的状态，突然一下就醒了，然后就睡不着了，那就起来打坐。

这个对脏器帮助啊，我是从来不关心身体的，从一开始修行，应该也就两三年左右，身体有过调整一次之后，基本就不怎么关注身体了，越是关注身体越突破不了身体的障碍，我是这么认为的。

当然佛法都是这么告诉你的，不要过度的关注身体，所以时间也是这样的，你不管是白天打坐，晚上打坐，你只要能适应，觉得身体舒服那就可以了。

福海：

师父提倡读《地藏经》,《华严经》、《法华经》、《楞严经》可以吗？

Taiguanglin：

下一个问题，读《地藏经》,《华严经》、《法华经》、《楞严经》可

以吗？读和学习是两码事，读是简单的看一遍，还有持经，持经是每天坚持念，把它当做灭文字妄想的一种修行方法来每天坚持做，叫持。学习是深入的去学习里边的内容，不是简单的读，而是看别人的解释什么的，每一段你都想好好了解一下他到底在说什么，我们讲经就是为了大让大家更深入的了解佛经的真实内容。

所以，提倡读《地藏经》、《华严经》、《法华经》、《楞严经》，我建议是你都读一遍，至少读一遍，不需要深入的，在家人就不需要非要深入的去了解，你还不如去看看一些别的法师们讲解，这样更方便一些。但是前提是你先自己没有注解的先读一遍，然后看看哪些地方不是很理解，那就去看一下别人的解释，这样就可以了。

多读佛经总比浪费时间干别的事要好吧，这个都会存到你的大脑里，不能说大脑，就是你的阿赖耶识里，存到你的深层意识里，未来都会有帮助的。

好了，下一个问题。

莫西：

师父好，磕头的最后用胸口撞地面，经常性的这样撞，会不会对身体有损伤？

Taiguanglin：

莫西，用胸口撞地面，正常的撞不至于撞坏的，你要觉得真的很疼的话，那就适度的减少力度，正常的撞没有什么疼的。你有没有看过那些练摔跤的人，他们有一个练习，就是狠狠的撞，把身体撞摔到地面上，从后边撞，也有从前面摔的，就是让身体适应这种震动，否则摔跤，现场真打的话是承受不了的，所以要平时练习，让身体适应这种撞击地面的震动。

我们练习就不是为了练摔跤，但是对于内脏，身体是有帮助的，

尤其是对消化，不知道你有没有体验，磕头一段时间之后，你就会发现一磕头的话通便，很顺畅，如果连续三四天不磕头，两三天不磕头的话，大便都不顺畅了，所以一般一但开始磕头的人，就可以说上瘾，越磕越多，越磕越多，而且打坐要跟上，这样的话身体越来越舒服。

容铭：

有缘读了您的《坐禅一》，醍醐灌顶，请教师父，我现在修唐密的秽迹法，不修禅定，这么修能有成就吗？还是必须在禅定的基础上修秽迹法才能有成就？

Taiguanglin：

下一个问题，容铭，你说的秽迹法是怎么个修法？一般密宗都是疯狂念咒的，有空没空都嘴里一直在念，看藏地的那些老太太们也好，出家人也好，都是拿个佛珠一直在念，嘴巴一直在动，就一直在念。

持续长时间念咒这个修法，我在《坐禅一》里也讲过了，这种长时间呼气对身体不好的，过了一段阶段就应该放下了，最终能解脱的还是禅定，光持咒可以灭文字妄想，在佛力加持下也可以进入短暂的定境，但是它和解脱还是有点距离，在密宗是用这个方式先起步的，这是先起步的方式。

后面还是修的禅定，那边还是修禅定，只不过都是以所谓的三密，口密、心密、意密，三密加持的方式来修行。这个理论上都是相通的，没有什么差别。

你现在问的就是你想用最初级的方法能不能成就，这个问题，是吧？我以前有段时间疯狂念大悲咒，念大悲咒的时候也觉得我这辈子就狂念大悲咒就可以解脱了，或者这辈子就这样过去了，也没有什么大不了的，就靠这个至少能保证下辈子还能成为人，还能继续，当时有这个想法，但是修行到了一定境界之后，自然而然的该修禅定就会

修禅定。

就是说你的因缘、机缘，你的福德、智慧都到了那个程度的话，该修禅定就会修禅定的，所以现在你就按你的方式先念咒，这个可以的，先坚持几年看看吧，好吧。

JYQ：

师父好，请问发大菩提心是每天做功课时发心即可，还是每天尽可能保持绵绵不断的发心念头？

Taiguanglin：

JYQ，发大菩提心，做功课的时候，你心里想一下就可以了。不是绵绵不断的念头，这个绵绵不断的念头还不如思佛。到了四禅以上的境界，才要求绵绵不断的念头来继续发愿，这个是四禅以上的要求，之前还是先解决问题。

因为在凡夫阶段的发愿也是欲望，这也是欲望，用凡夫的情绪带出来的欲望来做的发愿。所以你在这方面过度纠结的话，反而欲望会变得越来越强烈，情绪也会越来越强烈，这就不太好了。

每天做功课之前念一下，心里发愿一下，我这么做，未来的一切都是为了普度众生，从现在此刻开始，我这一生都要以普度众生为大目标生活，修行生活都是以这个大目标来努力的，这样想就可以了。

春眠觉晓：

在异地给过世的亲人烧纸钱，写好疏文（写明具体地址姓名），然后在外地的土地庙焚化，过世的亲人会收到纸钱么？请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

下一个问题，春眠觉晓，异地也可以给给过世的亲人烧纸钱，没

有问题的，异地也可以。但是国外好像不一样，和这边不一样，因为下边的世界也分地界的，下边的鬼也分地界的，所以也有个说法，鬼不能过海。

那边的世界，海的那边，其他国家的世界有那边的管理员管，这边有这边的管理员管。所以要死在外地的人，把他的骨灰迁回来，还需要有人做个法事什么的，向下边写个疏文超度一下，这样才行。要不然有人客死他乡的，尤其是国外，海外的那些死人可能带不回来。

至于你这个问题，正常情况下你烧钱都没有关系的，都在中国的话就没有关系的。

皎月：

师父。

1、有人说读《地藏经》后面的回向文不好，说这种回向会引来原本不该今生讨债的债主，所以回向时要先做法界众生的大回向，请问 Tai 师这说法是否正确？

Taiguanglin：

《地藏经》说这种回向会引来原本不该今生讨债的债主……，这辈子的命运是编剧菩萨已经给你写好的，什么时候谁来讨债，都已经计划当中。你只是念《地藏经》，就算有其他的你的债主，未来世要来的那些债主，他们要来也要得到下边的阎王爷许可，他们才能来。

阎王爷也是根据你的情况来放，不是你念《地藏经》会随便给你放一通出来，然后向你讨债，不是这样的，所以你不用管这个问题。如果你念了《地藏经》之后，感觉自己业障出现了，有不好的事情发生了，就是从地府的管理员阎王爷的视角看，这个业这个债主你是能承受得了的，而且消完这个债，未来对你的修行帮助更大，更好，所以他才能放出来的。我是这么理解的。应该世界也是这么设计的，不

是说你念个《地藏经》把累世的冤亲债主全给引过来，那人能活吗？一下子就死了，是不是？

2、造佛像造塔可以灭很多业，那么做这个功德会有副作用吗？我们做功德时做什么没有副作用？什么样的有副作用？ （所谓的副作用就是给我们身心带来负面影响，严重的能伤害身心)

Taiguanglin：

下一个问题，造佛像造塔可以灭很多业，那么做这个功德会有副作用吗？如果功德有副作用的，那不能称之为功德吧。

造佛像是功德，功德不能消业，这个问题在书上也解释得很清楚。功德不能消业，但是功德可以对冲一下你的恶报，让这个恶报先压一压，或者恶报的程度会减少，大灾小受、提前受报这个可以做到。

所以你想这辈子要过得舒服一些，或者急切的要解决当下的某个恶报、恶业，有什么不好的事，你可以多做功德。

真正的做的功德是没有副作用这一说的，我不知道你是从哪里听来的，至少我认为，功德是没有副作用的，如果功德都有副作用的话，谁还敢做功德，是不是？佛也不会劝大家做功德了。

看佛经里最后都说持这个经、这个咒有多少功德，造佛像也有很多功德，供养三宝也有很多功德，他都这么说了，还能有什么副作用。

除非你是拿造佛像做生意，造佛像做生意也是在市场有需求的时候，你造、卖这个可以。除非是你刻意造的不好的，在这上面赚点不该赚的钱，你说这个佛像是什么很好的材质做的，但实际上是粗制滥造的，用不好的材质做的卖了，这个是恶业，其他应该都是没事的。

山花烂漫：

师父吉祥，请问：

1、如果想念佛求往生，所做的福德或功德是回向给极乐世界呢还是回向和给法界一切众生？功德回向，是回向给极乐世界呢，还是回向给阿弥陀佛呢，或者是是回向给愿生极乐世界这个愿呢？

Taiguanglin：

下一个问题，山花烂漫，你可能没有看过我的书吧，第一本和第二本都去看一下，这样的话第四个问题就没有什么好回答了，你在书上都看一遍就可以了。

还有功德回向，最大的回向是回向给法界众生，在法界众生里包括了所有的佛，佛也算法界众生，这个就可以了。

2、请问在佛像前烧世间的香有用吗？

Taiguanglin：

还有，请问在佛像前烧世间的香有用吗？只能烧世间的香了，难道你家里还有什么超世间的香吗？是极乐世界的香吗？还是什么天界的香，你有吗？没有吧，那肯定只能烧世间的香了。

香就是，我们说戒定香嘛，戒、定、慧的香，可以说就是对自己的一种熏陶，对佛恭敬，保持恭敬。烧香有什么功德？这个书上都有，自己看一下，给佛上香有这样这样的功德，你自己看一下就可以了。

在寺院里，烧香都是争着来的，每天头一炷香，据说功德很大，所以有些人每天守着来烧第一柱香，除了上香之外，上清水，上饭，上食物，这些都是有功德的。

3、请问只用持名念佛修行的原理是什么，是靠阿弥陀佛的香气熏染自己，到一定程度就可以去极乐世界了吗，那是什么程度呢？或者是生前练兵一样，只为在生命尽时，在痛苦中也能一直念佛，然后蒙佛接引？

Taiguanglin：

第四个问题，你看书吧。

4、请问因外在或内在原因，导致打坐时间一直停在一个小时左右，甚至有退步现象，该怎么突破？请师父开示，阿弥陀佛！

Taiguanglin：

第五个问题，打坐一直停留在一个小时左右……，我不知道你现在停留这个时间有多长，停留了五年，十年还是几年了？如果是停留几个月这很正常。你每天多坐几分钟就可以了，多坐几分钟，一个小时你就多坐三五分钟，一个小时之后，你想起来你就多坐三五分钟，这三五分钟你可以看手机，做点别的，只要不起来，双盘一直维持着，就忍着，憋着，等一会儿，再等一会儿，这样每天坚持就可以了。

这都不能算是退步，就是你的意志力还不是很强，你想靠修行解脱的愿望或者对修行的执念还不是那么强烈的时候，就升起这种退步的心态，这个也很正常，所有大家修行的人都有过这样那样的想退缩的时候，这个没办法。

你只要每天多坚持几分钟就算进步了，不要想太复杂的问题，尤其是不要再从外边找原因，不要说什么因为环境怎么样，你既然能坐一个小时，那说明环境可以了，不会有人每到一个小时都要跑过来碰你或者骚扰你，不会有人一个小时就肯定出现，那不太可能。如果是正常的环境，多坐五分钟应该没有问题，只要坚持就可以了，好吧？

铠茵：

顶礼师父！想问下您，平时双盘的时候身子会不由自主的晃动是什么原因？有时候晚上睡觉平躺下来的时候也会感觉有股气在调整自己的身体，肩膀和脖子有时候会随之扭动，如果垫着枕头就不会，

这又是什么原因？还有，有时候思佛的时候感觉肚子也会不由自主的抽动一下两下，谢谢师父！

Taiguanglin：

铠茵，打坐的时候身体慢慢的晃动，是自己在调整姿势，最适合的最好的姿势。如果是突然间抽动，这是放松到一定程度，身体抖动一下，然后就松了，也有初学是不受控制的乱动，这个是好动的习气。你说的晃动是因为身体在自己找最舒适的位置而已，这个没什么，不用管，让他自己调整就可以了。

还有，最好不要枕着枕头睡觉，躺平了睡，白天打坐的功底会继续起效果，这个气还会继续维持运转的状态，睡觉的时候也有可能会让你通气，这个很正常，所以不要枕着枕头。

还有，思佛的时候感觉肚子会不由自主的抽动一下，如果你是真的做到了思佛，思佛是可以让身体彻底放松的，比注意力放哪里都会彻底，注意力都是思佛下边的修法。如果你真的能专注到情绪上的话，身体会彻底放松，所以也会不由自主的抽动，这是很正常的。身体的每一块肌肉都是这样，普通人都是紧缩和僵直的，所以抽动一下他就放松和展开一下，所以没有关系的。

云：

顶礼师父！弟子每天早晚两坐，下午是五点左右开始打坐，坐了两小时下坐后，觉得还可以继续，就接着继续坐一小时。我发觉这样会睡不着觉。有时候睡不着就再起来坐一小时。这样一个晚上没休息，第二天非常疲劳。有没有什么办法在晚上精进用功后能够不影响睡眠呢？

Taiguanglin：

云，晚上打坐之后就睡不着，第二天又疲劳，你改变一下打坐的

时间，晚上十一点到两三点，这四五个小时最好是睡觉，然后再起来打坐，这样就没有那种醒的情况了。

要么你如果是半夜打坐的话，打完坐之后凌晨再睡一两个小时，只需要睡一两个小时，进入那么一下下睡眠的状态，三四点的时候，躺着睡一下，睡一两个小时，五点之后起来，那一天就没啥事，一天都很精神了。睡觉可以说有一种是你自己的状态，你的心理感应，今天我没睡好，第二天会疲劳，也有这种状态。

还有你的身体还没有调节到完全适应打坐和睡觉的切换的那种能力，也有可能这样。所以我的建议是，你如果一定要半夜打坐的话，睡不着起来就要打坐的话，凌晨三四点钟的时候就要试着睡一下，之前你打坐了，那三四点的时候一定要躺下睡一睡，只要睡一个小时就起来，差不多了，白天就没啥事了，好吧。

Gloria：

Tai 师您好，最近我想在断淫方面能有所进步，一是修行方面的考虑，二是身体方面不想亏损。但是总觉得有冤亲债主在阻挠我，而且我感觉想通过梦控制我，和我交合。梦里我念了佛号没有得逞，后面有一次好像自己在梦里自己解决了。每个月还要来大姨妈，还要有性生活，毕竟作为在家人完全没有也不行。我是希望能降低频次，但是感觉有别的众生在干扰我，不知道是冤亲债主还是什么，希望太师能够指导一下。

1、在家人如何尽淫心

Taiguanglin：

Gloria，对于在家人来说，以前也回答过类似的问题，这一辈子做多少回，尤其是你是被动的迎合别人的，配合别人的这种状态的话，一辈子要做多少回都是有定数的。这就是人生总量定律，你不做完消

不了这个业，所以对配偶之间的就不要太放在心上，就当消业了吧。

2、我如何处理被干扰这件事。放生、念经、回向、忏悔，我都有在做。这个干扰不是一次两次，我察觉到的应该至少一两年了。

Taiguanglin：

你说有冤亲债主在夜里来骚扰你，多念大悲咒就行，请观音菩萨来加持。念完如果那个真的是你的冤亲债主的话，你把功德回向给他，你就心里这么想就可以了。如果是真正的冤亲债主，就把这个功德回向给他，如果不是冤亲债主，纯来捣乱的，让他拿着功德去更好的地方去，这样心里想就可以了。然后请观音菩萨加持。

如果长时间这样一直骚扰，多多少少都是和你有点缘分的，但是我不知道你平时除了念佛之外，有没有念大悲咒，某个咒，可能光是念佛，心里没有这种念想的情况下，光念佛效果不太好，有时候睡梦中就念不出来，这个都是需要有点功夫的。

所以我建议你先从大悲咒开始念起，每天念，坚持念，然后在睡梦之中自己都能念出来的时候，就能把这些来干扰的吓退，如果是和你有缘的话，就把功德回向给他，让他去更好的地方，这就可以了。最好是求观音菩萨加持。

龙华莲池会上人：

最近接触了隐仙族，她们让我晚上不要打坐和持咒，适合喝喝茶无想状态，说晚上属于第四维空间的，让我早上喝老红糖水，晚上喝艾草茶和艾草泡澡，说我杂气太多，要用天然艾草补气。说实话双盘十几年，我感觉不到气

Taiguanglin：

龙华莲池会上人，你说你双盘十几年，但是应该不是学佛的吧，

如果你学佛十几年的话，就不会被这种说法给动摇了，什么喝茶，这个对身体的确是有点好处，但是对修行和解脱有帮助吗？对身体有帮助，但是解脱或者往生，有直接帮助吗？应该没有，只是让身体舒服一些而已。

如果你是正常的学佛的人，尤其是修大乘，以普度众生为目标的人，这种想让你在身体上用功的，吃这个，吃那个，如果你身体的确有病，或者哪里不舒服了，需要补一补，这个倒无所谓，该吃就吃。

但是你都修行十几年，本来就没啥感觉，身体都挺好的，感觉不到气，长时间双盘都已经感觉不到气了，说明已经很好了。这个时候还有人来告诉你，你应该吃这个吃那个，正常人都会嗤之以鼻的，虽然表面上不会显露出来，但是我觉得这没啥好听的，人家都已经不在吃上用功了，还叫我吃这个吃那个，最好是啥都不吃最好，是吧。

所以你在这里也没有问什么问题。但是我建议你就不要在身体上用功，尤其是不要去听那些，除非你身体真的有问题，真的有病，除此之外最好就不要在身体上用功，也不要去学那些，他们说的什么隐仙族这样的说法。

一念：

顶礼 Tai 师父！ 请问鬼道的时间和人间是一样的吗？有一个说法是人间一日鬼道一年，这样的话，当了五百年的鬼，人间也只过了一年多，这种说法对吗？

Taiguanglin：

下一个问题，鬼道的时间和人间是一样的吗？一般来说，人间一年，鬼道差不多十年，一般情况下这样的。鬼道也分很多层的，我们能接触到的那些鬼，差不多就是这样算的。

鬼道那边有上千年的鬼，可以说宋朝、元朝时候的鬼基本上已经

很少了，看不到了。但是之后的，明清的鬼还有。我不知道你喜不喜欢看这种异怪类的书，或者那种故事，有些是真的。明朝、清朝，还有民国这些鬼还在。鬼道寿命很长的，有上千年的寿命，在他们那边时间来算，有上千年。对应到我们这里基本上几百年是肯定有的，所以时间不是人间一日鬼道一年这么算的。应该是上边的时间是那样算的，天界一天是人间五十年，四天王天是这么算的，我记得是这样的。

流浪者月儿：

Tai 师好！请问，佛教的明心见性的心是道家说识神，性是元神吗？ 道家的回归到元神是不是类似印度梵我合一的境界？您之前说这还属于二禅的水平，那么之上佛教还有什么更高级的见地和境界吗？谢谢

Taiguanglin：

下一个问题，流浪者月儿，佛教的明心见性的心是道家说识神，性是元神吗？不要道家的理论和我们佛教的给它划等号啊，想套用到一起，这个不适合，不可能的。道家的识神是他们的意识，性不是元神，我们所说的自性是最底层的意识，道家的识神，那可以看做是阳神状态的。

你先把两本书都看一下，道家最高境界对应的是四禅天，四禅之上的无色界，能修到无色界的人基本没有，道教现在修为再高的人也很难修到那种状态，无色界定，最多能到三禅、四禅就已经很不错了。

跟解脱生死是挨不着边的，因为道家本身就是追永生的，他们是往追求永生这个方向努力，所以根本没有解脱生死这个说法。既然没有这个理论，也没有这个说法，那肯定解脱不了。所以我认为还是佛教的理论是更究竟的。

加减乘除：

顶礼 Tai 师父！南无阿弥陀佛！ 弟子有一个疑问：鬼，人的魂、魄，中阴身，天人的阳神，阿罗汉/菩萨/佛的自性，这些是物质形态的吗？他们有什么区别？这些名词是不是都是阿赖耶识在不同层级表现出来的形态？人死后为鬼，鬼死后为何？烦请师父解答---加减乘除（常铁军）

Taiguanglin：

加减乘除，鬼，人的魂魄，中阴身，天人的阳神，一切执着世界内的凡夫，这些都是有物质的，超越了执着世界的，阿罗汉开始是没有物质的，全是纯粹的意识形态，没有任何物质。

你还是好好看一下我的两本书，先把两本书都看一遍，第二本也看一遍，怎么分的，物质是怎么形成，怎么来的。不是阿赖耶识的不同层次的表现出来的形态，而是阿赖耶识是底层意识，它是一直存在的如如不动的东西，它一直存在，它不会乱变，而是在它里边产生的妄想，我们执着于这个妄想才成为凡夫的。

人死后的鬼，鬼死后，鬼死后不是叫聻嘛，上边渐渐的渐，下边有鬼字，但是在我们这儿称之为中阴身，六道内所有众生死了都会进入中阴身状态。天人也一样，天人死了，要么如果他马上死了，马上又转生成另一层的天人，要么就会进入中阴身状态，要么也有可能他发愿要来人间的话，有可能直接来。

一般情况人、鬼都是有中阴身状态的，这个是在佛菩萨的加持下，把中间的妄想阶段拉长之后出现的，而且在这个时间段里，其他有缘的众生可以帮他做功德，这也是为了更好的引导众生解脱，或者说给众生们带来的福利。

这么说吧，你自己想想看，你的思维是有物质吗？你脑子里想的东西，这是有物质吗？阿罗汉、菩萨是不是应该是纯思维的状态，纯

思维状态那是不是应该没有物质？如果你是学无神论的那套说法，什么你的思维就是脑细胞的电信号，那没办法，只能当做电信号来看了。

潘宏铭：

请问师父：有佛法的世界中，天人除了享福之外，他们会不会学佛修道？比如初禅天的天人，修行之后达到二禅甚至更高的境界，然后不会在寿终之时堕落，而是升到更高的天界？

Taiguanglin：

潘宏铭，天界的众生也可以修行，也可以学佛，理论上也可以去更高的天界，但是去更高的天界除了自己的修为境界之外，还有一个是福报，这两者都要达标。你光有自己的境界，但是福报不够，下边的众生拉你下去的时候就得下去，福报耗尽了就会死。

所以在佛经里说有些天人要死之前出了五衰相，而且看到自己死后还会堕入下三途，都不是人，都要堕入下三途了，所以马上跑来向佛求方法，有这样的内容。因为天人主要一个是自己的修为，一个是福报，这两者同时起效果的状态下，生到天人，所以在天界是没有办法继续积福的，那里的众生都很幸福，没有人需要帮助，就没有办法积福了，福报是一直在消耗的过程当中。

所以一般修行人是尽量不去天界的，那里是没有办法修福，只能修行，但是因为太安逸了，修行的人也少。你去看第二本书。

卷帘人：

顶礼 Tai 师父！我降魔坐五十分左右开始胯、腿还有右膝盖疼，到八九十分钟就会坚持不下去而下坐。五十分钟之前膝盖不疼，坐姿脚后跟也顶到了腹股沟，如意坐会坚持的稍微长点时间但也很难到一百二十分钟。如意坐左膝盖也会疼但轻了很多。平常和磕头的时候膝

盖是正常的。这种状态已经近半年时间了，丝毫没有能进步的迹象。

顶礼师父：

1、我这种状态是不是很难再有进步了。

Taiguanglin：

卷帘人，打坐长时间没有进步，这种事很正常，别说是半年没有进步，好几年都没有进步的人也很多，但是坚持归坚持，每天坚持，保证这个量就可以了。你只要觉得身体在一点一点的变好，不是越来越差，或者哪怕是维持现在这种状态，这样也是可以的。可能你目前需要消某个业才能有所突破吧，但是这个业障还没有出现，所以在这个地方维持，你可以求佛菩萨加持，让你跨过这个阶段。

2、在坐中烦恼情绪起来时有没有特别的办法缓解。

Taiguanglin：

还有，烦恼情绪起来，有两种办法，一种是把自己想像成第三者，把自己抽离出来，然后观察自己的烦恼，想像自己是第三者，然后观察自己升起的烦恼情绪，这是一种方法；还有一种方法是拼命念佛，注意力放到别的地方来压制这个烦恼。

你也可以打坐的状态下看手机，看电脑，这都可以的。坐到一定程度，意识层面上，脑子里已经妄想翻倍了，实在坚持不下去了，但是还想继续熬腿的话，那就做点别的，虽然不是闭着眼睛结三昧印，这个时候气通的效率会低一些，但是只要维持双盘状态，在这种状态下看手机看电脑，不是完全没有效果，还是有效果的，好吧？

潘宏铭：

顶礼师父！　请问历史上很多刺血写经的、燃指供佛的人，他们功德大吗？这些做法对修行有哪些帮助？原理是什么？

Taiguanglin：

下一个问题，潘宏铭，刺血写经、燃指供佛的人功德大吗？功德肯定是有的，燃指供佛，就是业障很重，所以在佛前燃指可灭无量业，说是消无量的业。这是一种表态，就是坚定的学佛，以此来求佛菩萨的加持，来压一压他的冤亲债主，这样把冤亲债主压制住了，佛菩萨愿意帮助你，把你所有的冤亲债主不好的情绪压一压的话，你的修为就可以上去了，业障很多的时候就可以做这些事。但是我不建议现代人随便伤害自己的身体，不是有很多别的办法嘛，比如放生，身体还是很宝贵的，尽量不要搞坏。

刺血写经，这样的人也有，但是也不见得是真正的以大菩提心做这个事。如果是你大菩提心，你是以普度众生为目标的人，刺血写经能普度众生吗？你用血经对度人有帮助吗？大家都觉得你很了不起，也就这样就完了。

你要是真的想度人，和你有缘的人度完，你先要想好怎么和人接触，怎么和人交流，先搞好这个关系，怎么受报，怎么度人，往这个方向努力，而不是去损害自己的身体。我觉得这个，不说它坏，但是不提倡，我不提倡这样自损身体的任何方式，好吧。

龙华莲池会上人：

问：中脉一定得在任督开完才能开的吗？ 我看老参们苦坐三十年，也没有开督脉的，但是都能坐一整天，弟子也是没开，冬天最长双盘十八小时，但是淫欲心特别重，大悲咒大礼拜，拜八十八佛……。

Taiguanglin：

下一个问题。龙华莲池会上人，中脉一定得在任督开完才能开吗？中脉不就是任督二脉吗，我们不是这么看的吗，不知道你是怎么看的。

你说的老参们苦坐三十年也没有开督脉，他说的应该是他修佛三十年了，但是没有开督脉，没打坐呗。如果真的打坐，每天坚持两个小时，你别说三十年了，每天坚持两个小时，坚持十年，三五年都能打通，正常人三五年都可以有明显进步的，哪有打坐三十年，每天十八个小时都打不通的，实际上没有这么身体不好的人。很多人跟人说话的时候，就说自己学佛多少年了，但实际上，学佛是，他接触佛教的时间的确这么长，但是真正拿来修行打坐的时间根本没多少，所以才那样，所以不要管这些说法。

还有尤其是那些喜欢拿修行说事儿的人，说自己修行多少年，念多少遍经，这样的人，我个人是觉得修为还没到一定程度，老把修行多长时间念多少遍经，把这个当做什么成绩来炫耀。这都没必要，谁关心你那个问题。你是菩萨就是菩萨，你是凡夫就是凡夫，你念的再多那也是凡夫。如果你把这个当做一种炫耀的资本来看的话，永远是凡夫，都解脱不了的。

普度众生，我们菩萨都是以度人为己任的，但是菩萨从来都没有成就感这一说。做了多大事他也不说，也不会拿来说事，也不觉得这个很了不起，他只是默默的做而已。所以喜欢说自己成就的这些人，还是少接触，接触了你就把它当做耳边风听一听就可以了。

。:

师父，我曾经在刚信佛的时候，那个时候也有点信玄学嘛，然后我就找了一个看事的大师去看，那个大师说，我是太白真君的童子，可是我已经信佛教了，他说没关系，上面都是三教合一的，后来我也有跟别人讨论过，后来我自己还是觉得要遵循当下的本心，当下喜欢的，信仰的可能就是我应该去做的，请问我这样想对吗？

Taiguanglin:

下一个问题，有个大师告诉你，你是什么童子，上面三教合一……，我的建议是不要完全相信这样的话。你有可能是天界下来的，这倒是有可能。但是不要完全相信，所以一般有人来问，我都会说你靠自己的修行来找回记忆，这才是正道。

你不要想着别人告诉你的，万一人家蒙你，或者人家说的不对，反而会让你产生怀疑，这个就没有必要了，所以这种说法你就当个耳边风来听一听就可以了。当下你喜欢道就学道，喜欢佛就学佛，这个都无所谓，根据你的情况来决定，你自己喜欢什么。

我现在教的是大乘佛法，以普度众生为己任，以这个目标来努力的。如果学道的话，修道就是做神仙，长生的神仙，你自己选择就可以了，怎么选都没有关系，我对其他宗教没有任何不好的偏见，每个宗教都有接引他们的有缘人，一开始求长生也可以的，也没有什么错的，人人都想长生，这个很正常。

你往长生努力一辈子，最后看看自己不能长生的时候，说不定就开始找更好的解决方法了，那个时候有可能就学佛了，是吧。

觉：

顶礼 Tai 师父！　问题一：听说般舟三昧是要七天甚至九十天不坐不卧经行念佛，这个普通人看来简直不可思议，恳请师父开示，般舟三昧要怎么修，怎么才能做到九十天不坐不卧，过程中怎么才能膝关节等不磨损受伤呢？

Taiguanglin：

觉，般舟三昧，就是行经，心里一边念佛也好，念经也好，念咒也好，一边走一边念。没有说九十天不坐不卧行经念佛，这种事不可能有。七天甚至九十天，你别说七天了，七个小时，你让人七个小时不坐不卧边走念佛都够呛，正常人都很难做到，一天二十四小时都做

不到，怎么可能九十天。

如果真的有人光是靠走路，一边走路能做到九十天，肯定是佛经里说的什么鬼附体，魔附体，靠魔力来维持的，那不是正常的修法。我们所说的行经，般舟三昧，就是全身心的感受，你一边慢慢走，慢慢思，慢慢念，心里念佛，同时感受整个身体的所有感觉，专注的去感觉身体。

这叫小四念处修法，以前也讲过的，这种全部都要感觉的修法。但是这个和解脱还是有点距离的，你靠这种修法是解脱不了的，最后还得靠禅定，所以我是不相信有人能够九十天都不坐、不卧、行经念佛的，佛也没有干过这种事儿。

问题二：现在很多人以国学心理学…等名义开设各种课程，很多课程收费还很贵，有的可能是帮到了很多人，但讲课者也名利双收了。在讲课人已经现实中得利的情况下，他们还会有其他额外的福德或者功德吗？

Taiguanglin：

第二个问题，以国学心理学……，国学心理学那不就是为了赚钱吗，赚钱而已，人家赚钱也不寒碜。当然教的理论知识有人愿意花钱学，那他收钱教，两边正常的交易也没有问题。这里没有功德、福德之说，这是正常的交易。我们所说的功德是在佛法上做功德，传播佛法就有功德。

福德，你虽然收费教课，但是的确是引导人学好的、向上的，向善，引导人向善的，那也算是有福德。但是作为正常的收费讲课的人，你收一部分费就可以了，福德还是有点的，功德就没有了。国学心理学不论功德，这个是没有功德之说的，只有在佛法上做，在传播佛法上有帮助的事儿，才算有功德。

陈艺平：

师父！中医上说晚上为阴，不宜剧烈运动，要不然会损耗阳气，那长期晚上磕大头，会对身体造成负面的影响吗，顶礼！

Taiguanglin：

陈艺平，晚上磕大头对身体有负面影响吗？很多人对身体实在是放不下，一直在问身体，身体怎么样，你自己试一下就知道了，你晚上磕长头然后感受一下，每天坚持晚上磕长头，坚持一个星期两个星期，看看你白天的状态，人的整个身体的状态、意识层面的状态，如果好的话那就是好，如果不好的话就改一下时间。根据你来定，不要什么中医上的那种说法，就看你自己。

按理说的确白天是人身体活跃的时候，晚上要静下来，但是很多人没有条件，白天运动，晚上正常睡觉，没有这么好的条件，白天还要上班，哪有时间磕头，有些人凌晨磕头，人家也肯做，那就不错了。

很多人都是晚上回来之后磕个头打打坐，这已经很不错了，能做到就已经不错了。所以不要纠结于这个问题，对身体有没有影响，你要是这样纠结的话，什么事都做不了，吃饭吃多了也会死的，而且饭也没有那么多的营养，水喝多了也有可能呛死的，是吧。

任何事情都有个限度，所以根据你的状况来定，你先晚上磕一段时间看看，觉得对身体有帮助，很好，那就继续，如果觉得对身体没有帮助，感觉越来越累，身体越来越痛，那就算了，好吧。

小净意 1415：

师父好!想问下开糕点铺要用好多鸡蛋，这属于杀业吗？那是不是就不能开了？

Taiguanglin：

下一个问题，小净意 1415，想开糕点铺都要用鸡蛋，所以是不是……，的确算杀业，你可以开个素的糕点铺，全素的糕点铺也有。你这个 IP 地址是显示天津，天津这样的大城市里都有素餐厅，也有素糕点，你可以试试，我觉得推广素食也是有功德的事儿。当然和佛法不相干的事不能说有功德，但至少是引导人少杀业、少吃肉，这都是好事，这也是福德。

采薇：

师父，我最近想换房，现在很多那种六恒科技住宅——恒温、恒湿、恒氧、恒风、恒洁、恒智，这种对打坐修行有没有不好的影响？

Taiguanglin：

采薇，想换房，六恒的房子对打坐有没有影响？你是蛮有福报的人，这种高科技的房子都可以考虑，这挺不错。我觉得没有关系的，对打坐没有什么影响。

打坐最大的影响就是风，一般在寺院里也是，夏天有时候也是关着门打坐，如果打坐一个小时以内的话都无所谓，开着窗户受着风打坐都无所谓，但是时间长的话的确呼吸上有点受影响。

还有受风，身体的皮肤都有点受影响。不是因为风的温度高低的问题，而是受风让皮肤在某些层面上会产生一种紧张感，受风了它就有紧张感，因为它也是一种触觉，而且风感是全身的触觉，身体处在皮肤收紧的状态，所以想长时间打坐入深定的话，会受到影响的。

但是一旦超越了身体阶段的人，就又不受影响了。在完全初学的阶段，一个小时都坐不了，倒无所谓。超过这个时间，二个小时四个小时这个阶段的人，对身体比较敏感，这个时候就有点影响。所以你说恒温恒风，恒风是什么风？最好是没有风，没有风最好。还有氧气就是正常空气就可以了。

其他倒是无所谓，你有钱就去弄个好房子，好好修行，这对你对周围人都是好事，你也可以试一试，它既然是可以调节的，可以根据你的情况都会调节，你喜欢什么状态就可以调节成什么状态，所以我觉得应该没有什么关系的。

Pu：

1、请问师父，供花供果供灯的功德来自哪里？是让其他人看到引起好的情绪了吗？另外为什么有人给别人看因果就会生病不舒服？佛给别人看因果一点事都没有呢？

Taiguanglin：

下一个问题，Pu，供花供果供灯的功德来自哪里？是让其他人看到引起好的情绪吗？另外为什么有人给别人看因果会病？的确是，向佛菩萨供花供果（有）功德。这个功德怎么计算，功德是怎么产生的，第二本书里有，你去看看看书。

还有，我们说庄严佛像嘛，庄严佛像有功德，因为庄严嘛，所以大家看到之后的确升起好的情绪了，所以有功德。还有就是对那个佛菩萨和他有缘的众生，对他们也会产生好的情绪，所以也是有功德。你看那个书就写的比较讲详细一点，第二本书。

为什么有人给别人看因果就会生病不舒服？因为这个世界规则就是不许你随便看因果。看了因果之后有人就会试图躲避那个果报，你给人告诉了，人家就不是想着受报，而是想着躲避，那就对因果的规则会有点影响。所以一般给人看因果的人可能结果都不太好。

佛给别人看因果一点事都没有吗？佛是佛，因为这个时候佛不在因果内，一个不在因果内的人给你看因果就没有关系了。所以我劝大家求佛菩萨的启示，我一直劝大家不要向我求什么启示，而是做功德之后向佛菩萨求启示。你有什么问题，你旁边有人欺负你，你想看因

果，你向佛菩萨求，他让你看到了，那对你对他都没有任何关系，那个佛菩萨也没有任何果报。但是作为带着报身在这个世界轮回的凡夫而言，你看别人因果，等于是介入了别人的因果当中，所以你自己也会有果报。所以一般传法是尽量不做这种事的，基本不做。对外传法的时候都不给那些人看因果的。

就像《地藏经》里一样，有一个圣女，地藏菩萨前世不是供养了一个阿罗汉，那个阿罗汉帮她看了一下，但是不是看因果，只是看了一下她母亲在哪里，在地狱里，然后就告诉她，让她在某个佛那里做功德，让她多念清净莲华目如来吧，书里这么说的，多念这个佛的名号。在佛的加持下，这位圣女，这位地藏菩萨前世看到什么原因了。所以只有轮回外的人给你看，这个没有问题，但是轮回内的人尽量不干这个事，因为这本身就是在造业。

2、师父好。家里有必要去祭拜土地神、灶王爷或者其他神吗？如果自己投生到其他世界，那么其他世界管理者也会允许自己的冤亲债主找来吗？

Taiguanglin：

下一个问题，家里有必要去祭拜土地神、灶王爷或者其他神吗？如果自己投身到其他世界，那么其他世界管理者也会允许自己的冤亲债主找来吗？

在家里祭拜这些神仙，主要是看你的发心和你的善的程度，你是纯粹的贪婪之心来祭拜的，都不会招来什么好的神仙，全是那些乱七八糟的神，都不是神，有可能是鬼，动物仙之类的。

如果你是以正常的善念，善心，对周围人善，对神仙也是恭敬心，这样的心态来供的话，是有一定帮助的。但是这个帮助不能改变你的因果，因为你拜的这些神仙也是在因果内的，也没有脱离轮回，所以

拜佛菩萨是最好的，轮回外的佛菩萨是最有帮助的。

如果自己投身到其他世界，那么其他世界管理者也会允许自己的冤亲债主找来吗？这个是设计世界和设计人生剧本之后都有人管的。你投胎到这个世界之后，你的冤亲债主，他的业更多的在其他世界，暂时让他在那个世界待着，继续过他业，过他的人生，并不是以你为中心的，你要想清楚这个问题。

这个世界并不是以你为中心，你去到哪里你的冤亲债主全跑着跟你去，他们都是独立的个体，他们也有他们的业。他们（该）消的业，他们要了的事情，都有，他们的人生目标并不是就完全追着你讨债，你要想好这个问题就可以了。这个世界还是有规则，有人管理，不会让冤亲债主一直追着你不放的，但是该消的业最终还得消。

空空无我：

1、请问师父，无相布施功德最大，那么两个菩萨能不能互相来回布施刷功德？

Taiguanglin：

下一个问题，空空无我，无相布施功德最大，那么两个菩萨能不能互相来回布施刷功德？菩萨对功德没有要求，没有需求，也没有功德认知的，菩萨是没有这个的。

但是，我在第二本书里举例的那个佛经里，是无尽意菩萨给观音菩萨布施，然后求观音菩萨接受，这样的话，无尽意菩萨和他有缘的众生全部都能得到功德，都有好处的，有这样的说法，逻辑上也说得通。不是菩萨需要这个功德，所以来回布施刷功德，而是菩萨为了让和自己有缘的众生们得到利益，所以去供养观音菩萨，这个无尽意菩萨是以这个目的，他自己不需要，但是想让和自己有缘的众生们得到利益，所以供养观音菩萨，是这样的。

2、我们在世人烧纸是烧给在鬼道的亲人，还是没有投胎做人在地府生活的亲人？

Taiguanglin：

还有，我们在世人烧纸是烧给在鬼道的亲人，还是没有投胎做人在地府生活的亲人？根据你的情况来定，你想给谁烧，你心里想的那个人他就能收到，你心里想不到的人是收不到的，这都是明确的收货地点和收货人，不是随便瞎烧的。

如果你是纯粹以布施的心态，对所有的野鬼全部进行布施，以这种心态烧的话那没有关系，谁看到谁有份，哪个鬼看到了都有份。但是，你明确的想到这个是烧给我过世的某个亲人，只有他才能收到。

3、请问师父，打坐进入一定境界，身体感觉减轻或者消失，是不是不用在乎双盘打坐的姿势了？比如头正不正，背驼不驼，腰塌没塌？

Taiguanglin：

下一个问题，请问师父，打坐进入一定境界，身体感觉减轻或者消失，是不是不用在乎双盘打坐姿势了？比如头正不正，背驼不驼……，前期是一定要看姿势的，一定要摆好姿势，这样气才能通，气通了身体才会健康，最后感觉消失。但是进入一定境界的人，他不在双盘的情况下站着都可能入定，只是一呼一吸之间的事儿，他只是想入定就能入定，这个是可以做到的。

所以到了那个境界，三禅、四禅以上的人，理论上是可以做到的。但是他也有业、个人习气这些问题，也有受环境的影响，所以有些时候，修到很高的境界之后，为了去了一段业还得下来跟人接触，这样的话境界是掉下来了，但是消完这个业再回去修的话，很快又能回到

自己的状态。

是不是不用在乎双盘打坐的姿势了？那得看你到没到这个境界了，好吧。

细嗅蔷薇：

顶礼 Tai 师！弟子请问，寅时打坐后能否睡回笼觉？近几日寅时坐后睡回笼觉，心如锤鼓，又似浪涌潮摆，不知是何原因？请师慈悲开示。

Taiguanglin：

下个问题，细嗅蔷薇，寅时打坐后能否睡回笼觉？可以，因为我也有一段时间这样做过，凌晨就醒来了，醒来就打坐两三个小时，之后五、六点就有点困意了，那就再躺一会儿，睡半个小时左右，不要睡长时间，睡长时间就不好，而且自己也睡不着那么，只要一入睡，过一会儿就起来，然后一天就很精神了。

如果这个时间不睡的话，那一天就一直都处在一种想睡又睡不着的那种困顿的状态，有一段时间会这样。每个人修行都会经历一些阶段，有些人会经历，有些人不会经历，我是经历过这种阶段的。所以你说心如锤鼓又似浪涌，这个感觉我倒是没这么强烈，但是凌晨起来打坐之后，一整天都会困。

所以我就打完坐，五、六点钟再躺一会，当然寺院里是不让躺的，寺院里不能这样，就是在以前去寺院之前，在家里的时候有过一段时间这样，等身体一旦适应了某个境界之后，就完全没有这个问题了。

所以我建议你，可以睡回笼觉，完全按照你的需求来办，这个不影响你的正常修行，你觉得睡回笼觉舒服一点那就睡，但是最终的目的还是不睡，这样想就可以了。

你说的心如锤鼓又似浪潮，这是你打坐的时候进入了一定的静的

状态，很静的状态，这个时候心脏的跳动都会变缓慢，但是你躺着睡，睡的状态比你打坐的状态还是浮躁的，这说明你打坐的时候身体状态已经比睡觉的时候更静一些，这样的话会出现这种状态。

如果一个完全的初学，他是打坐的时候状态也没有像睡觉的那样舒服，可能比睡觉要烦躁的多，这个时候就不会出现这种状况。所以你自己看着办吧，好吧。

今天的问题到这里回答完毕。

Tai 师父 2024 年 11 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 11 月 13 号，先回答贴吧的问题。

嗡哈哈哈哈火吽帕：2024-11-13 19:10

顶礼师父

弟子感觉很久以来对食欲难以控制，一进入餐厅吃饭，尤其是自助餐厅这类性质的食堂，就很快将自己吃撑，反复多次想控制却又忍不住，感觉自己对食物的贪欲有些严重，这样靠多念佛能减少食欲吗？想达到师父当初那样一天只吃一顿饭的状态。

感恩师父开示

Taiguanglin：

嗡哈哈哈哈火吽帕，食欲强烈，怎么控制？这个有可能以前是从饿鬼道来的吧。怎么控制？食欲比淫欲出现的更早，比淫欲更深，所以灭起来比淫欲要难。所以并不是你想简单的一个方法就能把食欲给灭了，这个不太可能的。

以前也讲过灭食欲的次第。先戒肉，尽量少吃主食，然后晚饭用水果代替，然后再不吃晚饭，然后不吃早饭，到最后只吃中午一顿，这个有过程，每个过程至少要半年以上，让身体适应才行。

你现在说的就是控制不了自己。在寺院里修行的时候，大家打坐的时候有些人食欲强烈，有个办法，就是吃饭前先观想。观想什么呢？观想自己喜欢吃的美味的东西，想像你把它吃进去，一边想像，一边吞咽口水，想像口水就是你想吃的、你喜欢吃的那个美味食物，然后吃完就饱了。你这样观想，想像着，然后往下吞咽，五分钟到十分钟，不一定非要打坐，快到吃饭时间了，你每次吃饭前就这样想像五分钟十分钟左右，这样静静的想像我在吃东西，然后吞口水，觉得自己要饱了。这样的话可以很大程度上压住你的那个，可以说是一种欺骗大脑，让你觉得不那么饿，然后就可以减少饭量。

你试试看，每一个方法都不是一做马上就会起效的，你得长时间的练习，可能一个月两个月这样练习，慢慢就会感觉吃饭越来越少。而且光靠想像也能让自己饱，身体并不是你想像的需要那么多的能量，实际上妄想少的话食欲很少，也都没有关系的。好了。

精思云居：2024-11-13 18:58

顶礼师父，请问狐臭是什么样的因果业障造成的？感谢师父答疑。

Taiguanglin：

精思云居，狐臭是什么因果？一种是淫欲，还有一种是上辈子从畜生道来。像猪啊牛啊那些自己拉完屎，在自己拉的屎上躺着睡觉，这种动物投胎到人的时候，身上多多少少会留有畜生道的痕迹。

你去看看《楞严经》吧，怎么对治，前面都讲过了，用大悲水可以试一试。当然大悲水，《大悲心陀罗尼经》里说了，要真诚，要相信，要坚信它起效，还有诚意要足够，还要用功德去兑换，这样就差

不多可行。你不要想着差不多的这种想法去做，你要做的话就坚定的相信这个可以行，那就更有效果。

还有，人的身体也是自己妄想当中出来的，虽然说是和很多众生的业相互纠缠在一起，也有果报的成分，但是像狐臭这种小的果报，你只靠足够的功德就可以压制住。所以先做功德，然后让自己心里开始忏悔过往的一切，不管你想不起来也好，什么都有，只有像佛经里说的，忏悔一切过去所造作的业，希望自己狐臭好，这样就可以了。

无畏 236：2024-11-13 18:26

顶礼 Tai 师！

目前双盘每天一坐两小时一年多了，胳膊上和腿上，还是有牛皮癣和成片的小疙瘩，像是经络不通垃圾排不出去，从皮肤上反应出来了，怎样能对治？感恩师父！

Taiguanglin：

无畏 236，还是有牛皮癣，成片的小疙瘩……，打坐会出现这种情况反而是好事，说明它起效果了。是把里边不好的东西往外排，也可以说是业障发作，一般业障发作的，半年到一年差不多就可以了。

你说双盘每天一座两小时，一年多了，还是时间比较短。如果你说整个信佛的时间也不过一年的话，这个时间短，如果前面还有念经，这个基础打好了，再来业障发作的时候还是比较快的。反正这种皮肤病，用大悲水都可以试一试，做好大悲水，一半儿喝一半儿拿来洗，然后主要还得做功德，还要忏悔，这个和上边的狐臭是一个原理。

老奇了：2024-11-13 15:56

顶礼师父，感恩师父开示，受益匪浅，还有个疑问想请教您，我小时候五六岁吧可以蹲着看地上蚂蚁搬家一下午，没有任何妄想思考，

就是保持观看，心里还泛起淡淡的喜悦和舒适，时间很快就过去了，腿也不酸，这是欲界定的状态吗，也特像有时身体睡着，意识却醒了妄想还未升起前的那段寂静状态，佛说空就是一个妄想结束和另外一个妄想升起来之间的那个没有妄想和思考的瞬间，我感觉像是那种状态，精神摄受，无念，头脑又清明的状态，区别于发呆的懵懵感，我试了下练这个摄受住的空定感，气也顺畅了，背很直，呼吸会变得缓慢，慢慢会自动忘记呼吸了，自动憋气了，不知道抓住这个空定感去练对不对，暂时思不了佛，妄想太多也不敢直接练耳根圆通怕脑充血

Taiguanglin：

老齐了，你说的那种空定感，这个按照佛经里的说法，就是无想定，也就是以前曾经说过的，七佛出世也无法解脱的那种状态。这次讲的《楞伽经》里专门讲这种定，练这种的人，他误以为把自己的想法灭掉，自己不升起妄想，对外境也不升起妄想的话，自以为是把意识给灭掉了，实际上不是。人要灭的，对我们来说，淫欲之外，是六根境界，你得先把这个理论都了解好了，然后再试着思佛，你说思佛不行，那就观佛。

总得把注意力放到某一处，观想阿弥陀佛也行，就是想像，脑子里慢慢画画，这就可以了。如果完全什么都不想，处在一种懵的状态，发呆的状态，反而是有点危险。所以你要清醒，你说自己很清醒，这个懵的状态也很清醒，但是你下面又说妄想很多，到底你是妄想多还是少呢？如果有妄想的话，就用观想的方法。人应该都是有妄想的，但是有些上辈子有过修行基础的人，每天到了某个时间点，就会自己会进入妄想比较少的状态，这个是有的。

所以我劝你还是按正规的方式来走，思不了佛就是观佛，观佛不行就念佛，还有把前面的理论都了解一下，知道你这个无想定并不是究竟的方法，它有可能会让你把意识和世界相互隔离开来，反而这样

就无法解脱了，无法往更高的境界去了。

偶米大：2024-11-13 15:47

顶礼师父！

1、我现在坚持每天早上五点起床打坐一次两小时，但每次五点起床依然很被动（靠闹钟提醒），就是逼着自己起床，不是身体自然醒来的状态，是不是气血不足？（平时都有磕大头的）

Taiguanglin：

偶米大，早晨不能自然醒，有可能是你的身体还没到那个程度，还有一个是可能晚上你吃东西了，晚上吃东西多了，睡眠就延长，晚上吃的少，睡得就少。

还有磕头这个事不要过度，你要想晚上睡觉少的话（就）适当一点。如果磕头过度的话，气消耗太多，晚上睡眠就变长。磕头消耗的气要靠打坐补回来，但是打坐的时间不够长，磕头的次数很多的话，有可能睡眠就会很明显的拉长。

我觉得，你不要过度的强迫自己非要怎样怎样，这反而不太好，你只要每天正常的量给做到了就可以了。每天两个小时，早晨起来两个小时，晚上睡前再坐一会儿，这样就可以了。每天能磕头的，在自己年龄和身体可以承受的范围内适度的磕头，这样已经很好了。不要想着强迫自己非要怎么怎么样，这也是一种执着。然后达不到目标的时候又很懊恼，又生起更多的烦恼。你已经走得比别人快多了，所以不要过度的强迫自己。

2、我每次出远门都会查看万年历的宜和忌的习惯，这种是不是有强迫症？该如何消除呢？

请师父慈悲开示.

Taiguanglin：

你说的查看万年历的宜和忌，这是一种信心不足。我们修行人的信心来自于佛菩萨的加持。佛菩萨为什么会加持我们？因为我们有大菩提心，我们要做的就是佛菩萨做的事情。你有这样的想法，佛菩萨的意识遍虚空，我知道他一直在保护我，这样想的话百无禁忌。

我做所有的事情都是为了普度众生而做的，哪怕是我睡觉吃饭，都是为了更好的普度众生来滋养身体，以这样的心态来活的话，没有什么好禁忌的，任何事情都不会有什么问题。

甚至有些人，比如说，我也不说别人，就是说上边突然告诉我，你到几岁为止你得做事。这么一说，我就知道，在这段时间我绝对不会出事的，死不了，也不可能出大事。因为他们要求我这么长时间来做事的，既然做事，肯定我的大部分需求都会满足。有这样的信心的话，每次最多的应该是问问自己，你做的每一件事情是不是符合我发的大愿。哪怕一些小的执着，比如说想吃点好的，这也是为了好好修行，然后普度众生，以这个目标来做的，那也可以啊，每个人都有这样那样的习气，也多多少少都有点喜好。

你不能把自己当做现在已经成为菩萨的那种状态来要求，所以你的强迫症或者习惯，我认为这就是你对自己的信心不足，所以缺的就是大愿吧，好不好？

回忆助攻：2024-11-13 10:09

顶礼 Tai 师：我想请教

1、极乐世界不能消业，为什么还有菩萨能在那里成佛，菩萨成佛不是必须消业吗？

Taiguanglin：

回忆助攻，极乐世界不能消业，为什么还有菩萨能在那里成佛？

你只要去了极乐世界，把你的籍贯改成了极乐世界，那你去其他世界消完业回来，在极乐世界成佛，那也是可以的吧？这个没有问题吧？这个也可以说是我在极乐世界成佛了，也可以这么说的吧？

我是以极乐世界作为大本营。每次出去度一些和我有缘的人，然后再回来，再修行，再修习，然后好好学习，然后再去度人，然后再回来，我还是极乐世界的人，最后我在极乐世界成佛了，也有这种情况吧？很多人都是这样的，大部分都是这样的。

因为极乐世界你只能是修行，不能消业，去其他世界度人也是，你要是不能在那个世界直接把人带上阿罗汉，就把他带到极乐世界来，这样就可以了。这样后面很多事情，麻烦就都没有了，他在极乐世界慢慢成为阿罗汉，就不影响你正常消业和成佛的进度，只是时间问题，但是菩萨罗汉都没有时间，所以这个不成问题。

2、每个下行文明都像人间一样恶劣吗？感谢开示。

Taiguanglin：

还有每个下行文明都像人间一样恶劣吗？从八万四千岁第一期文明开始算起的话，人间应该是第五期文明。前面已经有四个文明毁灭了，到现在我们是第五个文明阶段，每个文明毁灭之后，中间会有一段动物世界，所以现在已经是第二恶劣的程度。最恶劣的是人寿十岁的世界，现在是人寿一百岁，是倒数第二个恶劣的程度。

所以说每个下行文明都像人间一样恶劣吗？那也有可能。第一期的文明，人寿八万四千岁开始往下减少的那个文明世界，就比现在要好得多，那里的众生身体也大，寿命也长，没有战争，也不会杀戮。就是大轮转的逻辑，这个书上都讲过了，你去看看吧。

在那哪买的呀：2024-11-13 09:12

顶礼 Tai 师父。Tai 师父，心中总是有恐惧感，那种情绪来，会无名愤怒，痛苦，焦虑。心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想。什么是挂，什么是碍，怎么做到心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想。

Taiguanglin：

在那哪买的呀，恐惧感，以前也说过了，这个恐惧感是你前世伤害了其他众生，让他们产生了恐惧感，现在反映到你身上来。这个恐惧感不一定是他们这辈子会来跟你讨债，但是这个业一直在，所以他们对你的影响一直在。

还有一种是，比如有些人，他就喜欢看那种悲剧的电视剧或者电影，然后自己沉浸在痛苦、不好的情绪当中，对他来说好像是挺好的，有这些人。一旦你自己或者说人，他喜欢沉浸于这种状态的话，这个情绪会越来越多的，越来越增长的。

所以也有一半的原因是你自己的情绪，对这个情绪没有正确的认知，把它当做一种过程，好像这样都挺好，人活着总得承受一点痛苦，什么没有痛苦就不叫青春这种说法，也有一半是这样的原因，还有一半是业的原因。

你问的“心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想”……，什么是挂碍？你去听一听我讲《心经》的两个音频，这个不长。

挂碍是执着，是想要得到，挂和碍都是这个意思，碍是障碍，想做什么，但是心里总有一个放不下的东西，这叫碍。心无挂碍实际上是执着、想要得到的，还有怕失去的。“无有恐怖”，恐怖是一种怕失去、怕受到伤害的情绪，都是对这个世界的执着。你只要放下一切了，什么都不执着，不想要了，就“心无挂碍”了，也没有什么可失去的了，你自己把所有的都可以放下了，包括你的生命都可以放下，那就没有恐怖的了。

“远离颠倒梦想”，我们凡夫的第一个颠倒梦想就是把这个报身

认为是“我”，这是第一个颠倒梦想。所以你只要认为肉身只是和其他众生有了业之后产生的报身，还有自己的执着，这个业相互作用产生的报身，实际上它不是真实的，是个假的，是个幻觉。只要消完业，把修行做好了，都可以解脱生死，把报身舍弃。有了正确的认知的话，就算远离颠倒梦想了，好吧？

师父说：好了，今天贴吧的问题就回到回答到这里吧。11 月 13 号公众号的问题，微信公众号。

花生：

顶礼师父，弟子深受手机瘾困扰，总是贪恋玩手机的快乐，戒过好多次戒不掉，感觉不玩手机人生就没有了乐趣，弟子也知道玩手机是不对的，但就是戒不掉，请问师父有什么办法能戒除手机瘾！感恩师父

Taiguanglin：

花生，手机瘾戒不掉怎么办？比手机瘾更严重的应该是淫欲和食欲。你修行到了一定境界，淫欲和食欲都能灭掉，手机瘾更不在话下。所以我的建议是你不要把这个当做太大的困扰来看待，这个很正常，你又没有吃喝嫖赌，又没有造太大的业，只是浪费点时间而已。

如果你想戒的话，你每天把功课量做好，把这个时间用别的事情来代替掉，不要想着我要把手机瘾给戒了，这个有点难度。但是我得找个正事儿来做，没事也能找事，比如我打算抄一百遍佛经，哪个佛经都可以，《地藏经》也行，《金刚经》也行，我想抄一百遍，我先给自己定个目标，然后每天就抄，每天大部分玩手机的时间至少一半以上，只要有环境允许的地方，我就拿来抄佛经。

如果环境不允许的话，也可以发愿每天要念多少遍大悲咒，挤出

点时间来把这个念一念，有这样的愿力，然后去做。用其他事情的时间来代替你玩手机的时间，就可以了。你不要老想着当下关注那个问题，然后解决问题，也可以这样绕着来解决，只要更大的重要的事情发生了，你肯定是放下手机的是吧？有更大的重要的事情，你肯定是放下手机，比如孩子病了，这种事情来了，你怎么可能还玩手机是吧？

现在你觉得没有什么事情，总觉得人生好像，现在这个阶段没有遇到什么太难的事情，或者很严重的，对你来说很重要的事情，所以你愿意把时间花在手机上，等你有了这样的事情的话，什么都能戒得掉的。

我有些朋友，他很爱玩游戏，但是他结婚之后生了孩子，就把游戏都给删了。他舍不得是舍不得，但是正事毕竟是正事嘛，养孩子是正事，还得照顾孩子，带孩子上学，还得开家长会，还有给孩子做功课什么的，反正事情多的是，他就把喜欢的游戏都戒了。没有办法，这个事情到了那儿，不戒都不行。

你现在就是没有那么重要的事情，所以觉得可以把大量时间用在手机上。你可以随便找个事，发个愿我要做什么事，然后比如像抄经、念咒，你找个事来做就行了。不要想着一下子把贪恋手机的这个戒掉，这个是有点难度的。好吧。

未命名公众号：

请讲一讲提婆达多的故事

Taiguanglin：

第二个问题，提婆达多这样的故事，你网上查，都有。

提婆达多，我想讲的是他为什么会一直跟佛陀过不去？书上说，有个很久以前的前世，婆罗门一个贵族家庭招婿。提婆达多和佛佗，他们俩都去参加这个招亲，等于是参加一种比赛。结果佛陀那个时候

长得又帅，又有文采，各方面条件都好，但是提婆达多长得又丑，说话也不利索，所以他被佛陀给比下去了，从此恨上了佛陀，然后就生生世世找他麻烦。

这个故事里一个重点（是）什么呢？佛陀没有伤害提婆达多对吧？佛陀根本没有直接伤害提婆达多，但是提婆达多就一直找佛陀的麻烦。

所以这个世界上，业是两种，一个是被自己伤害了，要报复，这是一种业；还有一种是愿，这个属于一种愿力，愿可以超越这些业，也可以说是另一种业。你只要福报够了或者条件允许的时候，这个愿就会实现的，不管是好愿还是坏愿，只要你的福报够，还有周围的条件允许的时候，这个愿就会实现。所以提婆达多他的福报够了，可以出家修行了，他的愿就是给佛陀捣乱，所以就开始给佛陀捣乱。

所以，对于我们来说，重点就是这个愿。不要把很重要的愿发到不重要的事情上，甚至是不好的事情上，重点是这个。我一直在劝大家发愿，有些人他就发愿这辈子要成就什么大事，对他来说好像是很重要的，感觉很爽的，应该是名利双收的那种大愿，这样好歹是服务众生，然后名利双收，这个倒是好一点的。

但是也有些人是没有什么服务众生的念头，他就是想成就什么大事。所以有一种说法，一将功成万骨枯，他的一将功成这个事儿倒是达到了，但是很多人为他牺牲，为他死，这就不是很好的，这愿是实现了，但是造了很多很大的果报，造下很多恶业，招来很严重的果报。

关于提婆达多的事，这就是我想说的。业分两种，一种是相互之间的伤害或者相互之间互动当中产生的，一种是自己的愿力。

无，非无，非非无：

请问 Tai 师，进入初禅的下坠感是不是从高空往下跳的感觉？比

如说从高空往下跳或者是跳楼、跳崖的感觉。

Taiguanglin：

下一个问题，初禅的下坠感并不是从高空坠落的那种感觉，这个是意识层面上的，感觉意识往下沉，并不是身体往下沉，我也只能这么说了，这没有办法再说的具体了，语言毕竟是有各种局限性。

这边也有人提问的时候，他的确是体验过了，躺着睡觉的时候感觉意识在下沉，他体验过了他就知道了。还有真的能入定的人，达到初禅的有那么几个人，他们是都有感觉到，已经经验过了，所以他知道这个的确是意识在下沉，往下下坠的感觉。我也只能这么说了，不是身体从高空掉落的那种感觉，不是这感觉的，完全不一样的。

空空无我：

红白喜事宴席搞成全素宴在小县城没有专门素宴饭店，另外宾客吃素有可能认为主家小气，对主家产生不满，但是宴席吃肉，主家又要承担因果 这种矛盾该怎么处理？

Taiguanglin：

空空无我，全素宴的问题，我在网上看到，有些全素宴的团队是可以去外地的，你只要出钱够的话，他们愿意去外地，然后带一些他们的装备，去帮你办了宴。

至于主家小气，对主家产生不满……，现代人已经不缺你那一顿饭了，真的，他们来给你参加宴会，就是在给你面子，不是来吃这个饭的。现在大部分都是，去的话又得花钱，都是这个想法，关系不到那个程度，还不愿意花这个钱来吃你的饭。那不是为了吃饭，而是一种事情，算是一个社交任务，不是为了吃这顿饭来的。

如果你说的是小县城，但也不是农村，农村有可能是花几十块钱、随一两百块钱，然后全家人过来猛吃一顿，过去也可能有这样现象吧，

现在也有可能。但是一般城里的人，都已经过了这个阶段了，这个国家已经发展了，没有这样的人，所以你不用太担心他们不满，而是可以说丰富了他们人生，让他们参加了一回全素宴，你只要这个菜做的好吃就够了。

因为你没做坏事，而别人恨上你，这个实际上对你没太大严重的果报。如果是你给他们做肉吃，反而是有果报的。但是你没有做这个，别人恨上你，他们也谈不上恨上，这一点也没什么大不了的，最多也就以后不来吃你这顿饭了，最多也就这样。也不可能因为一顿饭跟你翻脸吧，现在不会有这种人吧。所以我劝你不用想这些琐事，尽管做自己该做的事就可以了。好了。

阿吉倪 Bonny：

1、另外，仙家他们也有他们的体系吗？说每渡一劫，就能增长能量。他们也能系统直接修行上去而不用投人身吗？

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，你两个问题，都是关于仙家的问题。我们修行不讲能量，就是意识层面上的进步。仙家他们有体系吗？他们也有管理层的，但是你说的这个仙家是动物仙还是修罗？最高级的应该是修罗。天人他们不管这个事的，除非祖先有谁成了天人，他很愿意照顾自己的后人，也极少有这种情况，但是有的话这算是级别最高的。

如果没有这样的话，不算这些人的话，只有修罗了。因为天人他在那里环境很好，而且这个时间的纬度差很大，他在那里可能过几年，人间就已经过了好几百年，所以他的后人都不知道有没有了，所以他根本不管人间事的，天人一般不管。

那差一级的就是修罗，修罗在他的世界里想做点功德，他不太可能，所以就借人来做点好事积攒功德。因为他也不想再当修罗了，在

他的那个世界里，修罗相当于是天界的畜生，就像我们这个世界的畜生一样，他们是天界的畜生。但是他有相当于人的那种智慧，虽然比人的智慧差一些，但是还有这个智慧，所以他看到天人们的生活就不想继续当修罗了，所以就想做点功德，想投胎到更好的，做个天人。但是天界没有做功德地方，修罗道没有办法做功德，所以就借人的身体来做这些事儿。这是级别最高的。

然后是动物仙，还有鬼道的鬼，大（概）可以分成三大类。肯定是修罗级别最高，然后按理说畜生道比恶鬼道要高一个级别，但是鬼道有鬼道的优势，鬼有鬼通，畜生道需要修行很长时间，才能些微的修行出一点点的神通，还能帮人看，而且修行要很长时间的，所以动物是几百年的修行。

2、Tai 师好！网络有仙家收费查事看事，看他们也有一套正规的体系。接单的成员也是走修行路线，系统内部有总的师父每周讲修行传法。我有过一些沟通，他讲的一些内容与你讲的也是一致，劝人向善，更多属于世间法。据说，他们内部的总的师父是天生有护法，也是带着使命来度众生。我想问一下，所谓仙家指的是哪一类？他们说的神界，那神界属于天界吗？他们说的神呀仙呀与我们平常说的仙人，神仙不一样吧？他们也有疗愈法会 卖一些符咒 我按 Tai 师讲的，对这些东西不怎么感兴趣。但是处于好奇心，还是让花钱找他们查了一些事，不过对查的结果也没有多大执着心。

Taiguanglin：

下一个问题，仙家里哪一类……，动物仙，畜生，还有鬼道，还有修罗，还有神界。所谓的神界其实就是修罗界，一般都是指这个的，他们说的神啦仙啦，不是我们平常说的神仙。像我们所说的神仙，是

已经摆脱了人世间的纠缠，可以说至少在当下他的福报足够大，所以成为天人，暂时不愿意接触参与到人间的业力当中。所以他们已经算是非常自由的。至少在当天人的阶段是自由的，这个是神仙。

但是来做仙的，你说的仙家，他们并不是很自由的。他们在他们那里也有很多烦恼，也有追求，所以才做这个事儿。

他们有疗愈法会卖一些符咒……，这个你知道怎么回事，去查一查，看看这都无所谓。不执着嘛，按你说的就不要太执着，当是丰富一下人生经验，这个没有什么问题的。好了。

青骢踏露行：

顶礼感恩师父 热烈欢迎您归来 请教您如果以后火了 可能在几年后或者未来世 随着科学的发展 关于宇宙和政治这类内容被证实了 被大众接纳了 或者被东方乃至西方顶层政治家注意到并认同了 对未来的剧本推进会不会带来很大影响 甚至相当于埋雷的反作用？

Taiguanglin：

下一个问题，传法这个事，你问的什么？东方西方顶层政治家注意到了会不会影响剧本？首先，这个在书上已经讲过了，传法是三类人同时在进行，一个是提供加持力的佛菩萨，还有一种是点对点提供帮助的菩萨。像观音菩萨、地藏菩萨这种给特定的人，虽然不是一对一，但同时一个人对很多人可以同时做，但是它和全方位提供加持还是有区别的，所以第二类人是这种人。第三类人是像我这种带着报身在人间做事的，一边消自己的业，一边传法的。

这三个人要同时发力，所以同时发力的情况下，他们上边的人一直看着呢，他们会看着、控制好，别让人出岔子，这是肯定的。所以

说，我传法也好，大家学法也好，都是在佛菩萨加持下修行，所以一般不会留下太多的问题，什么后遗症，这都是他们已经想好的，应该都有想好的。

他们想让我讲，肯定这次讲这些内容已经没有办法，你在嘴上否定不是再来人，也没什么意思。所以，讲的很多已经（是）正常人想不出来的内容是吧？所以这个也就没有什么意义，再装也没有什么好玩的了。所以讲出来之后，书做出来之后，就靠观音菩萨他们了，由他来引导那些适合看的人过来看，该看的人过来看。还有我们这个团队小组，小管理圈，他们也是按自己的能力，尽力去做个传播的事儿，但是我劝大家不要太执着于传播的事情上，你只要把这个书做出来，放到那个地方，该看的人就会看到。

观音菩萨就引来看，我们只是把书做出来，放到各个平台里，贴吧也好，其他平台放上去，然后观音菩萨、佛菩萨们会把他们觉得适合的人引来看。我们做的只是中间的环节而已，不是针对于每一个人去传播的，不是对于个人进行强迫性的或者过度的强迫，我们只是把它放到外面能看得见的地方，这就够了。所以我非常感谢做这个事的人，现在一直帮助我的，也不能说是帮助我，这也是传法大事，只要大家认为这是个普度众生的大事，那就和我没什么太直接的关系了，我也只是个传话筒而已，把佛法讲出来而已。

至于你说东方和西方顶层政治家注意到并认同了，会不会影响，这个不会了。首先这个上面有人管，其次是东方已经在按照剧本走了，他就算管，他想改也是按照剧本走，这没有什么，改的话可能改得更差劲了。

西方想改它社会制度已经改不了了，因为那边普通民众已经无法接受，中央集权的那种政治体系，他们是没有办法接受，已经到了那个程度了，哪怕自爆，现在都是在外边打不了劫的情况下就要自爆了，

自爆就是里边最混乱的局面，分裂成几个小国，然后就进入那种无政府状态了，这个才是正常的发展方向。

在这里，你想靠几个人的政治团队，想改变整个环境，改变这个人的命运，或者人的思维结构、认知，这个是不太可能的。因为西方已经被那些资本大财团们荼毒了很长时间，可以说现在美国一半以上的人都是文盲，高中毕业了，居然加减乘除乘法口诀都背不出来，高中毕业了有很多这样的人，一半以上都是这样的人。

他们是精英教育，只要有钱的，有身份的，那些人才能正常的受高等的教育。而且他们受的教育应该是效率很高的那些教育，甚至大学还在走那种推荐制，这在我们中国早就已经被淘汰了，这和古代的门伐制不是一样吗？都互相推荐，只有有了推荐权才能上大学，和古代门伐制度都一样，现在他们才玩这个。

所以那个是国家想改变都改变不了了，不是你真的佛菩萨控制世界，设计国民，他就可以把这个人的思维给倒过来，这个是不太可能的，只能是顺势而为吧。

只能拖慢堕落的过程，设计文明的过程，就是让人不断变坏的过程一点一点拖慢而已，让他拉出三千年的文明世界。如果完全不改的话，那就像非洲部落时代一样，古代的部落时代，就是几百个人小部落杀来杀去的那种情况，根本形成不了文明的，国家也成不了的。这是人类本来就这样，是经过剧本之后才有了现在这个局面，但是这已经是很好的局面了，想把它改变都是不太可能的。

所以说也没有什么好埋雷，什么反作用这些可能性。我最希望的是没有人注意到我，这就最好了，我就静静待在这里，我不想抛头露面，这是我的想法而已。

：

师父，我现在知道我的时间非常少了。我想辞职专修。这样的做法是否有些极端？我曾梦到自己临死前。还没好好修，临死前各种流泪悔恨，非常真实？另外，我的父母欠债，但他们已经没有能力偿还了。我也是普通职员，我能为他们做什么？

Taiguanglin：

四片叶子的小草图标，你说你的时间非常少了，想辞职专修，你的时间非常少，什么意思？你是得了绝症，还是退休年龄快到了，还是怎么？现在不是六十多岁、六十五岁、六十三岁退休吗？退休完了还有十多年二十年的修行时间，不能说是非常少了吧。

如果你有什么自己的个人的问题，反而是以消业为主，修行是要做，但是以消业为主，我已经多次说过了，修行和消业冲突的话，一定要把消业放在前面。你现在上班也是消业，帮助父母的事也是消业，所以修行就尽力而为，不要想着一下子脱离世俗，然后去做什么，这个可能会让很多人因此产生不好的情绪，或者说和你结为恶缘的，这个对未来更麻烦。

至于梦境，这种梦对你倒是一种提醒。也有人说他手淫过度，然后就梦见自己下辈子投胎成猴子了，所以不敢再那啥了，所以后面就精进修行了，也有这样的例子。所以这个梦应该是在提醒你，应该抓紧时间好好修行。但是不要试图强迫性的改变现状，这个就没有必要。

还有父母的债，他们无力偿还，按照现在法律是你继承了他们的财产，就在继承的遗产范围内偿还他们的债务。应该是这样的，可以问问专业律师。我不知道你说父母欠债是什么样的债，是钱还是什么？如果是这样的话，你可以去咨询一下律师，可以舍弃一些小的东西，不去继承他们的债务。

至于能为他们做什么，就是多做功德回向，除了这个还有什么呢？如果你有时间陪他们的话，再多陪陪他们，跟他们交流一下。然

后多跟他们说一说，当面跟他们讲讲你的修行，就关于佛法这些，当面讲讲，别说是传播佛法让他信，而是你只想陪陪父母，然后说说你自己的事，让他们听一听，父母应该都是愿意听孩子说的事的，就说说你自己的故事，这段时间过得怎么样，说一说这个应该可以的。

S N Z Y L G:

Tai 师父好， 在一个月内不同的时间，类似的双盘打坐姿势、时长和身体状态。 有时入静后，很容易自己就进入禅悦状态。 有时直到下坐也没反应，不稳定。 注意哪些因素可以更稳定的进入？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，你说的是打坐有时候进入状态有时候进不了，一开始都这样的，不是每次都能稳定的进去的，是需要长时间练习慢慢慢慢进去的，而且也不要刻意追求进去的状态，你越追求的话越难以进去，你就随顺吧，随顺身体反应就可以了。

还有你，怎样可以让自己稳定？不要在外边找原因，有些人是喜欢在外边找原因，什么找个空气好的地方，什么能量好的地方，还有吃的东西，都没有必要的。

主要是吃的东西，你只要做到了不吃肉，还有吃的少一点，这就可以了。然后尽量少吃盐，你要尝试稳定的进入，尽量少吃盐，盐吃多了也发困也进不了的。

然后就是从自己身上、自己的意识层面上找原因，你这次进不了是什么原因？你自己想想看，观察一下自己的心态，为什么会浮躁，为什么就静不下来，有什么东西没处理好，心里在想还是怎样？还有什么？身体痛的话是不是耗气太多，或者吃的不太好，往这个方向去想，而不是去改变什么外在的因素。

还有，我更希望你不要执着，不要着急，人是不可能一口吃成胖子的，要慢慢来。从最初的有感觉，到真正能稳定的进入，没有三五年的功夫是不太可能的。中间还会反反复复，因为有业障会发作，也有可能冤亲债主来捣乱什么的，有可能过路的一些鬼啊、仙啊过来捣乱的都有，所以不要着急，正常的慢慢来就可以了。

从人生总量定律来判断，一个人打妄想的总量也是有数的，所以你进不了就是妄想还没打够，这个量还没填满，所以是这样的。

阳阳:

顶礼 Tai 师， 师父前天答疑说过气在体内乱串，是气不足导致，要想气足，是否就需要观丹田？ 气不足时，是否不适合参思情？ 先观丹田到气充满，欲界定后，再开始参思情比较好？

顶礼 Tai 师， 个人感觉有时气感很强，有一大团气行走任督之间，从头下到面部，类似醍醐灌顶的感觉。 有时气走的很平缓，几乎感觉不到。这两种情况经常交替出现。想请问师父，影响气强烈，或者平缓，是哪些因素导致的？

Taiguanglin：

阳阳，参思情，任何阶段都适合的，你只要能参得起来，哪怕是不打坐也可以的，平时也可以参，行住坐卧中都可以参的，你只要能做那就完全不用管别的了，直接参思情就可以了，平时也是，一直能参到那就最好了。

至于你说的气不足导致气乱窜，气乱窜说明气已经不是那么不足了，是你的注意力散乱。当然气也不是那种完整的，一般完全充足的时候是感觉不到气感的，气感都会消失，然后身体的感觉越来越轻，应该是这样的。但是的确有一部分原因是气不足，你可以用观丹田的方式来把它引导下去，这也是一个办法。但是和参思情相比这个是差

一级的办法。

至于你说欲界定后……，可以说明你现在还没达到欲界定，就两个小时还没充足。以前也讲过，两个小时之前就不要管什么法门，你能坚持这个时间就可以了。等两个小时过后，选择某个好一点的法门，主要是适合自己的法门，还有把理论都给想通了，这就可以了。目前你只要坚持就行，气乱窜就观丹田也可以，能参起来就参起来，思情参不起来也可以参疑情，也可以观丹田，也可以观想阿弥陀佛，各种办法都行，两个小时之前各个都试一试，看看哪一个让你更快地进入状态，什么适合自己就修什么。

阳阳，气感强烈和平缓，是气通了之后就会平缓到没有感觉，气通了就这样，没有通反而会强烈一些。更没有通，完全没有气感，那是普通没打坐的人。所以你说什么意思导致的，这个通也不是那种缓慢的一点点通，而是到某个堵的地方会积蓄一段时间，然后一下子通过去，所以会强烈，强烈到一定程度，然后通了，然后就会平缓，然后舒服一段时间，又转到下一个位置，下一个穴位开始堵的时候，又开始气感会强烈起来，这样反复交替出现的，是哪里堵了才会强烈。

感觉是从上边往下走的时候，胸口堵，还是从后边往上走的时候，后背哪个穴位堵，堵的时候反而气感强烈。但是有些人都感觉不到自己太堵，因为他堵的地方不那么通的情况下，气会绕开这个地方到别的地方乱窜，这个也是一种乱窜的原因。

所以我劝大家打坐不要观气，不要管这个，它乱窜就乱窜，你就专注的思佛念佛就可以了，你越观的话它更控制不了，反而更麻烦，不观的话它自己慢慢就都给调整过来了。所以佛说如幻三昧，把身体当作幻觉来认知，这样反而更容易进入状态。

七生:

师父好最近感觉脑袋中的妄念有明显减少，请问这是入静的一点苗头吗。但是新的问题又出现了，就是每当看到一些美好的事物或者要做一些重要的事情的时候，会冒出烦躁不安的情绪，不知道是不是以前伤害过他人所带来的果报，最近也频繁梦到跟别人道歉的场景。请问师父这个坎怎么迈过。

Taiguanglin：

七生，妄念减少了算是入静苗头吗？你有打坐吗？如果打坐的话，这也算是一种进步，如果不打坐的话，那就是另一回事了。有一段冤亲债主离开了，妄念就会减少的。

还有你现在说的是情绪，会冒出烦躁不安的情绪。不管是不是，你先忏悔，修行是一定要有忏悔的心态的。对自己过往所做的一切忏悔，自己伤害过的，一切都忏悔，不管想不起来还是想得起来，全部忏悔，这是正常的修行人的态度。

还有最主要的问题还是自己，不要把任何不好的事情都归类于他人，归类于冤亲债主，他们来也是因为你做错了，所以才来找麻烦的。先从自己身上找原因，然后忏悔，然后发愿度他们。

你说梦见向别人道歉的场景，这个挺好的，有些人嘴上道歉，其实心里根本不道歉。因为梦是真实的反映你的内心境界，所以梦里都可以向人道歉，说明你的确有忏悔的愿望，忏悔的诚意是有的。你可以看《八十八佛忏悔文》，也有这些仪轨，按照仪轨来做也行。

我是不执着于这些仪轨的人，只要你的内心心意到了就可以忏悔，然后做功德回向给他，不光是单纯的嘴上说对不起，应该拿出点好处给人家，他们就更愿意和你和解，然后走了，然后求佛菩萨帮助他们，然后发愿度他们，这是最好的。但是一般人是发不起来这种愿的，就看你怎么做了。

总结一下，一个是发愿度他们是最好的，然后是做功德回向给他，

你本来已经有忏悔之心，这样就可以了。然后每天修行的功德回向给你以往的所有冤亲债主，坚持一两年都会有效果的，好吧。

如:

您好，我一直有个难以启齿的问题没有解决，今天鼓起勇气问一下，我虽然开始修行了，但是我有个奇葩的癖好，就是 sm 我喜欢受虐，也喜欢虐别人。就算是现在每天念佛念经，却还是心里会有这种想法，这些东西会引起我的性欲。我这个好像跟天生的一样，从年纪特别小的时候就喜欢了。请问您知不知道我这是怎么回事啊，有什么办法能够改掉吗

Taiguanglin:

如，sm 也好，同性恋也好，哪怕正常的淫欲也好，都是一种习气而已。现在世俗的观念认为，什么 sm、同性恋是不太好的，而男女之间正常淫欲看作爱情，实际上它本质都一样，就是习气而已，就是喜欢和人互动到那个程度的习气而已。所以你不要把它看作什么非常不好的东西，你只是习气稍微和别人不一样而已，没什么大不了的。

你只要正常的修行，有灭掉这个习气的愿望，至少知道了习气需要灭掉，这样就可以了。不要执着于“你为什么会这样”这个问题本身，没有必要，因为人人都有淫欲，你的淫欲和别人稍微不一样而已。别人穿红衣服你穿蓝衣服，不能因此说你是个坏人，大家都穿衣服有什么大不了的，所以我们主要做的是要把衣服彻底舍弃掉，只要没有衣服可穿，没有什么红衣服蓝衣服的区别。

修行是根本上解决这个问题，先彻底的把淫欲给灭掉，就什么 sm、同性恋都没有了。所以你就把目标定在初禅灭淫欲的程度上，你只要达到初禅了，这个前面所有的东西全部都会消失的。没有这些事儿，所以你也不用给自己强加过度的压力或者担忧，这都没有必要

的。

至于怎么回事，这就是前世的业，可能前世就有那个喜好。还有一种是畜生道来的，尤其是畜生道中一些和人走得比较近的动物，它容易投胎成人的时候就有 sm 倾向。比如像马啊狗啊这类和人比较近的，因为主人是要抽打它的，它喜欢被抽打的感觉，抽打到一定程度的话，它就喜欢这种感觉。然后投胎做人的时候，这种习气也会反映出来，这也是正常的轮回当中会出现的现象。但这没有什么好与坏的区别，人人都有这样那样的习气而已，都是习气，没什么大不了的。

行云流水:

顶礼 Tai 师父-

问题 1、目前众多宗教里，佛教的理论是比较接近于宇宙实相的，我仍然想问-是否宇宙存在一个超灵，它为了体验它自身的存在，来泛化出无量的意识个体来完整它的感受和体验，这些个体比较强大的就是佛或者其他外道里比较顶尖的存在，我想问是否真的存在这样一个超体存在或者叫它神，这是真的吗？感谢师父

Taiguanglin：

行云流水，你说的什么大圣灵，现在网上说的，我也看过，网上看那个老高的视频，当然他不是创造那种的人，他是把别人的东西给你讲出来的人。他讲了有一个理论是，一个宇宙有一个大圣灵，分身无数个小灵魂来扮演各种的人，来收集人生阅历、人生经历，就是来体验人生的，最后都会回到大圣灵身上，这个在佛法里称之为外道，一种外道，就是会让人陷入无我怖的外道。

无我怖就是没有我，因为你是一个超大圣灵的分灵，那你死了就得回到大圣灵里面，那就变成了他的部分，你自己的独立人格就消失了，这会让人产生恐怖。人都怕死的，意识层面上，变成了其他一个

超大圣灵里的一小部分的话，那等于自己作为独立的个体死亡了。所以这个在佛法里属于外道，是不正确的，邪见。

在我们这个体系里，每一个自性都是独立的个体，不是什么大意识里分裂出来的小意识，不是这样看的。我们每一个人都是完整独立的个体。你先建立一个正确的佛教观念之后，再看其他的说法，就看明白他们的理论体系了。

有些看上去有道理，但是深层次挖的话，不仅逻辑上有漏洞，而且对人类没什么好的帮助，对人也没有什么正确的引导。

至少我是不信十字架，因为周边也有人信十字架，我也被人拖着去过教会，也听过他们的话，我是从内心深处不能接受，我是被人创造出来的这个说法。当时没有理论体系，没有逻辑，小孩子嘛，但是我就是不愿意接受，没法接受我是被人创造出来的。当然现在你这个问题里，我也不能接受我是一个超大圣灵里分裂出来的一个小碎片，这种说法我是不能接受的。

现在是逻辑啊，佛法啊，全部理论整体上已经很充足了，逻辑完整了，所以我可以从逻辑上说明这个是错误的。但是过去是单纯的我个人朴素的观念，我不能接受是被人创造出来的，也不愿意接受我是别人的碎片这种说法，你怎么看，你自己想想。

Liuhl:

师父吉祥！我母亲 2018 年重病后，有个学藏传佛教的邻居送了一个楞严咒，她要我把楞严咒绕在母亲的手腕上，说是戴着可以消业，也可以随着一起火化，19 年母亲去世时我就把楞严咒也一起火化了，母亲去世前大小便都在床上还戴着楞严咒，关键最后还焚烧了楞严咒，当时完全没有接触佛法，现在学佛了知道犯大错了，请问师父我要怎么办才好？

Taiguanglin：

Liuhl，楞严咒，送给母亲之后一起焚化，没有问题，这个算什么犯大错呢？烧给她了，那就等于烧给她让她带到下边去了，这个能算犯大错吗？我刚刚做过，过去两个月就忙着这个事儿。刚刚把两位老人合葬，他们不是我们 Tai 家的，是我们外婆家的，外公外婆，他们那边兄弟姐妹都不怎么管这个事，最后还是我去办了这个事。

给他们买了个墓地，两个盒子放到一起，按照佛教的礼仪，做的时候把这个盒子下面放个金色的《心经》，金色的牌子上刻的《心经》。再把这个盒子放到上边，再盖一个陀罗尼被，古代叫陀罗尼经被，大的棺材是盖这个被子，现在小的骨灰盒也有盖的东西，都是放到里边的，虽然不火化，但是也放到里边了。这个就是正常的仪轨，就是希望他们好的，希望他们往生啊，得到功德，这些好的发愿来做的，所以没有什么问题。

你说烧了楞严咒，完全没有问题，你不要把这事当成什么罪过，犯了大错这样想，没有必要的。是不是有人又跟你说了这样的话？现在很多人就是动不动说别人错了，或者别人是罪人，先打击别人的信心，然后否定别人，然后再显示自己的正确，这也是一种 PUA 的手段，我觉得这个都不好的。我是尽量给人打气，认可别人一切的好坏习气，先承认它是存在的。

如果是伤害别人的习气的话，我们说它的确不是很好的习气，但是它的存在，肯定是经历了前世很多的业之后出现的，不能说他完全是什么罪该万死的人，这就有问题了。所有众生你说有罪的话，所有人全部都有罪，你说没有罪的话，生死与涅槃都是一样的，那就是一样的。所以不要往你犯了大错这样的方向去想，这个没有必要。

悟空:

顶礼 Tai 师父：请问平时可以听那种某某赫兹的激活脉轮的音乐吗，会不会对身体不太好呢？

Taiguanglin：

悟空，平时可以听那种某某赫兹的激活脉轮的音乐吗？这个你随意，你觉得对你有帮助的就可以。声音也是一种振动频率，对身体会造成一定的影响，同样反过来会让人心烦气躁的那种频率也有，所以让你心静下来的音乐，打坐的时候你想听的话可以听，就各种多试试，你觉得哪个听着最合适，能让你更快的进入状态就好。

但是你一定要知道，进入状态的是你，不是那个声音来引你进入状态的，只是助缘，并不是真实的把你引入状态的主要的原因，你有这样正确的认知就行了。

贤心:

顶礼 Tai 师父！我这个问题前天就发了的，可能言词不当没成功。最近一周多我都没吃米饭，就以红薯、土豆、蔬菜为主食，吃少量的小麦粉面食。改变饮食以后我发现双盘熬腿疼能到九十分钟，以前熬六十分钟都极其困难。 我纯素很多年了，就是辣椒戒不掉（湖南人无辣不欢），请问吃辣椒会不会对打通筋脉有影响？ 另外禅修可以吃蜂蜜吗？ 如果以玉米为主食是否容易堵塞血管呢？

Taiguanglin：

贤心，吃的改变之后，打坐时间延长了，这个好事，恭喜。辣椒戒不掉，每个人情况不一样，我是小时候不是很能吃辣的人，在寺院里有些人很能吃辣，吃完之后胃里边都疼，打坐的时候明显能感觉到不舒服，所以我是尽量少吃的。但是有些人是生长在那个环境里，胃已经都很适应了，吃了都无所谓。

辣椒只是个食物而已，你吃完就坐着，你吃了胃没有感觉，对打

通经脉更没有感觉，其他都没有关系的。

吃蜂蜜这个事，我们就按照简单的逻辑来想，蜂蜜是不是蜜蜂的劳动成果？你是不是在偷窃别人的劳动成果？你这么想可不可以，是不是这个逻辑？不管是养蜂的还是收集野蜂的，你去偷出来，这算不算偷窃？宣化上人曾经也说过，蜂蜜是动物界中的一种修罗，所以你偷人家东西是和人结怨的。

《楞严经》里把带毒的一些的生命体看作是心里有恨意，讨厌别人，这种狠毒的心，导致投生为这种有毒的生命，像蛇啊，蜜蜂也是有毒的，都会往这个方向投胎去。所以你偷蜂蜜的劳动成果，那就是和这些内心不太好的，有狠毒之心的生命体结了恶缘，你这么想就可以了。所以还是不吃最好。

下一个问题，以玉米为主食，是否容易堵塞血管？因人而异，有些人生活在只能吃玉米的环境里的话，他身体已经适应了，没有关系的，有些人是有点关系的。所以你真的想把打坐练到三四个小时的话，大部分主食最好都不吃，只吃土豆红薯可以的，没有关系。虽然土豆红薯类似于主食，但和米面还是有差别的，这个更顺滑一些。我的建议是玉米也尽量少吃。

小米可以，你不要吃太多，小米熬成小米粥的话，这小米的量就相对少。然后土豆红薯这些是可以吃的，然后以蔬菜和水果为主食，红薯和土豆的量差不多一半一半，这个程度的话可以了。晚上尽量少吃，晚上就不要吃红薯土豆了，主要吃蔬菜水果，这样就可以了。

小净意 1415:

师父好，有缘众生可数的有一定数量可以度完。那么我们是不是就应该好好努力修今生去极乐，去了极乐有保障的修到阿罗汉再回来把有缘众生全部度完，然后究竟成佛了再去度无缘众生，这样发心是

不是就可以了？修行是不是那么个顺序？以前还很焦虑，这么看来好像也没啥焦虑的了，只要按照师父的去做就一定没问题了是这样吗？

Taiguanglin：

小净意，你说的对，先度和自己有缘众生，没有必要一下子发愿度和自己无缘众生，或者哪怕是结恶缘也要度，不是所有人都愿意加入四大职业的。所以你这样的发愿是很正常的，先去极乐世界修倒阿罗汉，再去度和自己有缘众生，慢慢度，然后度完就成佛了，这个就可以了。之后要不要再度无缘众生，到时候再看，先度和自己有缘众生就行。

修行，传法也是，就是要给人信心，让你看到正确该去的方向和目标，还要让人觉得自己可以。不是打击别人信心，或者说你有多差劲，这都不是正常的传法的人的心态，应该多给人信心才对。你从我这里得到信心了，觉得有了方向和目标，而且感觉自己可行了，这就可以了，这就算是心安了。怎么安心，就是有愿力，之后有了目标，有了方向，这就可以让人心安，哪怕在中间会遇到一些痛苦或者业障发作，这些都无所谓。

只要你相信佛菩萨一直加持你，那点业障都会过去的，不会严重到让你提前死，这是不可能的事情。因为毕竟有人发愿普度众生，这种发愿都是很稀有的事情，所以保证他这辈子能正常的消掉这辈子带来的业，这都是佛菩萨加持下肯定能做到的事情，这样想就可以了。

上天安排的最大：

顶礼师父，现在老年人因脑中风偏瘫导致半身不遂失去知觉靠拐杖才能行走的人比以前多很多，也越来越年轻化，四五十岁的也有，这种病大体是什么原因造成的，是属于业病还是果病，这种病按常规疗法几乎没几个能彻底康复，请教师父这种病彻底无望了吗还是有办

法。

Taiguanglin：

上天安排的最大，身体有病，脑子还好的话可以靠念经、打坐，打坐身体也不行的话，光靠拼命念经，然后家人帮忙做功德都行，也有康复的案例。但是脑子一旦坏掉的话，自己什么都做不了，只能靠别人来帮助，别人在旁边念经做功德回向，想让他缓过来活过来，这个难度很大。所以我们一般是不建议抱有太大希望，非要做这个事儿的，在活着的时候不好好做，都脑中风了才想着做，这已经晚了。

反正人死了还有下一世，这辈子一旦脑子坏掉了，对个人而言是基本没什么希望了，只能靠别人的话，谁愿意为你花那么多时间，哪怕儿女也是一样。

这个什么原因？现在脑中风，偏瘫，很多都是吃肉多了，现在人寿明显比以前延长了，而且社会富裕了，人吃的肉多了，就会出现很多这类病，三高、糖尿病、高血压，脑中风，这类全是吃肉多的原因很大，所以平时要尽量少吃肉。

如果你家里人已经有了这样的病，那我劝你多做功德，先做功德再说。然后每天你有时间陪他的话，陪他念经，给他念，你在旁边念，让他听得见，这样哪怕他脑子不好使，对他还是有一定帮助的，尽人事听天命，只能这样了。

李磊：

Tai 师您好，不好意思，想问两个可能比较与修行无关的问题：

1、近期看到网上有人称扬 准提菩萨的准提法，想问下准提菩萨是什么样的一个存在，她被称为佛母，那她和诸佛是有什么样的渊源呢？

Taiguanglin：

李磊，准提菩萨称为佛母，这是一种形象的说法而已，一般情况下都认为准提菩萨是观音菩萨的一个化身。为什么叫佛母？是一个让你成为佛的法门，我们就称他为佛母，有人传了你一个可以成为佛的法门，就说这个人是佛母，有这样的说法，逻辑上这样是说得通的。

所以佛母的意思并不是真的把佛给生出来了，或者造就了一个佛，而是他有着可以让你成为佛的法门。所以什么心咒那些也可以称之为成为佛母，我建议是不要对这些问题过于执着。正常的佛法是让你好好修行，而不是对某个菩萨产生过度的迷恋，这都是已经有点走偏了。

你喜欢哪个菩萨，那修他的法门，这个没有问题。但是不要过度的把菩萨当作什么形象，或者什么他的渊源这个问题，把他看得比佛说的义理还要重的话，就本末倒置了，算是在故事上用功。

这次出的第二本书里讲过，佛经要分故事和义理，故事是为义理服务的，所有菩萨过去的故事，都是为义理服务的，准提菩萨你就把他当做一个普通的菩萨就可以了，所有的菩萨都是一样的，没什么区别的。

2、上个月看到一个公众号推的《佛说摩利支天陀罗尼经》，说是将此经文放上衣即得加持，一切诸恶退散，无敢当者（弟子我胆小，所以悄悄请了一个放在车里了）。请问 Tai 师，佛是不妄语的，那这种（仅仅是佩戴就可以得到的）加持是怎么实现的呢？ 摩利支天菩萨弟子不是很了解，不知道请回来这种操作会否有一些不好的副作用？请 Tai 师开示。

Taiguanglin：

还有《佛说摩利支天陀罗尼经》，放在那里就加持……，那佛经里有没有这个话，“唯不善和不至诚的人不加持”，有这样的话吧？“唯除不善除不至诚”，其他人都灵验，那就是说，他的加持是一直在的，

佛的意识遍虚空，对所有人都有加持，不管你信不信佛，都有加持。但是你不信的话，是你自己不好的邪见、错误的认知，还有不好的行为、恶念挡住了他们的加持，你这样看就行了。

所以他们的加持是一直在的，你相信他们一直在，然后按照佛菩萨说的广造十善，不造十恶业，这样好好修行，然后有大愿，他们一直就会帮助你的。

不知道请回来这种操作会不会有一些不好的作用？没有关系的，你放在车里都可以。

果慧：

顶礼 Tai 师父　我老公家族遗传高血压，突发脑出血，快六十天了还在 ICU。我想着过段时间转到普通病房就可以做大悲水给他。大悲咒对着杯子念然后吹气，是要出声念？还是嘴巴动不用出生念呢？ 因为他现在右侧偏瘫。我想着给大悲水给他擦身子。

Taiguanglin：

果慧，遗传高血压，突发脑出血，你要做大悲水……，大悲水是要念出声音的，因为声音里携带观音菩萨的力量来振动这个水，让这个水产生某种变化，这是大悲水的原理。

你只是心念的话就效果有点差，要念出声音来影响到这个真实的水，让它产生某种变化，然后用这个水灌进患者的嘴里，让他喝进去。然后这个水就变成他身体的一部分，带动整个身体发生变化，就往这个方向努力就对了。所以你要出声念，声音不用太大，但是要出声念。还有给他擦个身体什么的，还要多做功德回向给他。

可能我们自己好好修行，能管好自己，但是对周边人，有些人真是爱莫能助，这样的人有很多的。我现在也在照顾老人，人家也是嘴上说信，但是叫他做，难得很。我知道他的真实想法，但是没有办法，

佛也有度不了的人，咱们只能是尽力吧，多做功德回向，然后平时多陪他一些，陪着他一起念念什么的，只能这样了。

AuntSally (瑛)：

顶礼师父！今请问：

1、是不是只要能双盘上，就能促成人体气血循环？

Taiguanglin：

下一个问题，是不是只要能双盘上就能促成人体气血循环？双盘单盘理论上都可以，但是想彻底打通全身经脉，普通人来说还是双盘才行的。

2、高盘与低盘，对于促成气血循环有何不同效果？

Taiguanglin：

高盘与低盘对于促进血液循环有何不同效果？你这个高和低是怎么分的？是不是把脚抵到腹股沟，使劲往里抵，这个叫高，你是这么看的吗？那我教的应该把脚后跟贴到腹股沟，这样才是正确的坐姿。

如果只放在中间或者前面，如果你觉得没有问题，身体坐着很舒服，这都好。但是有些人是膝盖会变疼的，因为这样把脚放到腿的中间部位，这个腿会压迫到膝盖的关节处，有可能会这样，尤其是腿粗的人，所以要尽量往上放。

云：

顶礼师父！刚开始学佛去附近小庙请了一本《地藏经》，是旧书，里面夹着菩萨像。我回家把地藏菩萨像贴在墙上，家里没有水果就像这书里说的那样，把我的首饰供在像前。过几天撤换了水果供养。师父说水果供了之后可以吃，那首饰我还可以戴吗？

Taiguanglin：

云，你说在菩萨像前供了首饰、鲜花什么的，佛经里供养鲜花还有璎珞，各种七宝，理论上都可以供养的。

你把它再拿下来自己戴可不可以？要不你用同等的价值去买个水果或者其他东西再供上去。你就说这个来置换一下，可以吧？菩萨还是比较大度的，他不会因为这个来跟你置气的。所以首饰该戴就戴，你心里想这个首饰值多少钱，未来多长时间段内你会在供佛这个事上要花这么些钱，心里有这个想法，这就可以了，好吧。

慈英慧海 18679730365：

Tai 师父，曾经中过风，就是大脑血栓栓塞了的，能否通过坐禅打通血栓。（现在身体活动没出现障碍）

Taiguanglin：

慈英慧海，曾经中过风，大脑血栓栓塞了，能否通过坐禅打坐？理论上是可行的，但前提是你得先瘦下来，少吃，稍微运动一下，先想办法瘦下来。因为胖的人一开始打坐的话，脑子会更快充血，胖的人都是这样的，脑子会充血，还有练好腹式呼吸，这个是必须的，先瘦下来，练好腹式呼吸再打坐。

如果是正常人的话，哪怕胖一点，前面没有得过病的话，正常的脑子充血也没有关系，过一段时间然后再磕头再化解就可以了。但是你曾经有过病，所以可能这个病灶还没有彻底消除掉，在这种情况下你再大脑里增加负担，有可能会让病复发，所以先想办法减肥。

如果已经是瘦的那还好，那就先练好腹式呼吸，然后再打坐，磕头适当的做一下，适当的在头不胀的情况下，从几十个开始慢慢慢慢做，不要一下子来很多。还有就是觉得危险的话，就每次做功课前都求佛菩萨加持，佛菩萨加持的前提条件是先做功德，先做好事，该布

施布施，该放生放生，然后求佛菩萨加持，这样来就可以了。

行云流水：

Tai 师父您好，我听说目前住世的菩萨是观音菩萨，从您那了解到跟我知道的有不同，我所知道的是一位在广东道场的师父，不知道跟您说的目前住世的菩萨是否是同一个，谢谢

Taiguanglin：

行云流水，观音菩萨现在不在人间，人家没有带着报身投胎到人间，我是这么认为的。你的意思是还有人自称是观音菩萨吗？或者说被人传承为观音菩萨转世的人吗，是这样的意思吗？你也可以去跟他学一学看看，你不用带着试探的那种心态去，你就诚心诚意的去学，看看人家教的怎么样，说不定人家是真的某个菩萨，但是不愿意说自己的真实菩萨名字，就说是观音菩萨，也有这个可能性。虽然我知道观音菩萨是没有投胎的，你自己去试一试看看好吧？

我对于活人过度关注的事儿并不认同，活人就活人吧，不管是投胎转世的，真正投胎转世的人都怕出名的，除非他的剧本已经写好了要出名，否则就还是偷偷摸摸的待着最好。

潘宏铭：

问题 1、自了汉类的不回心阿罗汉，已经没有了对世界的执著。那么就不应该对和他有业缘的众生产生向三界内牵引的“拉力”，没有这种拉力就不会对有业缘的众生产生影响（就像他不会对度化他的那位佛产生影响一样），为什么还会障碍其他有缘众生成佛呢？

Taiguanglin：

潘宏铭，阿罗汉对三界内不产生拉力，的确是，但是比如说你现在成了阿罗汉，你对三界内不产生拉力，但是你在过往世曾经杀过我，

所以我不报复你，我就放不下这个怨恨怎么办？那我是不是在向你发出拉力呢？我放不下这个怨恨，我也解脱不了怎么办？那你是不是应该来度我？你是不是应该先把这个报受了，你来度我的时候，我也会说，你度不度我先放下，我得先杀你一回，我把这个仇恨化解掉，然后我才愿意学，到时候学不学还得另说，是不是这种情况？

我们看问题不要单纯的从自己的角度看，你放到对方的立场上，或者放到管理者的立场上去看，很多问题就很明显了。不是说你跳出去了，你就不产生拉力，别人都无所谓。但是被伤害的人，对你产生一种恨意，就一直想把你拉下来，他自己也解脱不了，你也得一直受他的影响，所以只能用度人的方式来解决，阿罗汉也只能下来度的。

问题 2、顶礼师父！ 请问：须陀洹、斯陀含、阿那含等三果圣者，如果不往生极乐，他们是生在哪里？是无色界天还是四禅的五不还天？

Taiguanglin：

你说的须陀洹、斯陀含、阿那含，这都是无色界定的上边三个天界对应的果位，所以他们就在无色界天里待着的。四禅的五不还天，还不是无色界天，四禅天之上，四禅分上下段，上边净居五天，下边是四天，然后净居五天之上，还有无色界天。你说的三个果位都是对应到无色界天的，那边也有空间可以待着的，不一定要去极乐世界。

威：

师父吉祥，请问隔一段时间就会心率不齐，心跳不太规律，心慌气短影响修行与睡眠检查过就是心率不齐早博这种情况当今社会人群中也属于常见问题，是什么原因引起的？这种情况修行中需要调整和注意哪些事项。

Taiguanglin：

威，心律不齐，心跳不太规律，每隔一段时间发作……，是先天性这种情况的话是业障病，先天带出来的就没有办法，这上辈子造的恶业导致的。但是后天慢慢变成这样，也有可能是业障，也有可能是你自己的情绪问题，情绪管理不好，然后就反映到身上，情绪坏到一定程度的话，就会反映到身上，人抽搐，心律不齐这种情况都会出现。

所以不要在外边找原因，也不要把它当做什么该有的正常现象，而是从你内心找原因，你为什么会升起这样的情绪，你得好好看一看。人都有情绪的，凡夫都有情绪，而且是不好的情绪多过于好的情绪，所以往这个方向观察，然后好好修行。

然后不要把身体过度的看得很（重要）、把身体看做什么很好的宝贝。我们修行人是把身体看作一个皮囊，就是暂时用的机器而已，这辈子过去了就放弃了，就舍弃掉了。心跳不齐那就是这个机器自带一点小毛病，但是还在运作，那就差不多用着呗，下一次再换一个好一点的，或者干脆不投胎做人，不再要机器，这就最好了。

所以书上说，比丘常多病，多多少少都带点病，这样才能给自己一点修行的动力，好好修行。完全健康，什么毛病都没有，而且命运也很幸福，过得很幸福很开心的人反而修不了，多多少少带点病，对自己的修行还是有点督促利益的，就是这样，让自己不得不努力去修。

你心律不齐，锻炼心脏最好的就是慢跑嘛。那些长跑运动员心脏比较强，但是他们如果到了一定年龄还那么拼命运动的话，反而负担更大。你可以先试一试慢跑，然后再看看磕头行不行，只要心脏能承受的范围内慢慢做一下，然后打坐。还有主要是饮食问题，饮食很重要的，不要吃刺激性的东西，不要吃肉，这样就好了。

松：

顶礼 Tai 师父，感恩您辛劳解答疑问，还请您开示

1、一直抓住淡淡的思情，这个抓是用分别心持续觉知，要警惕不是注意力在抓，是这样吗？

Taiguanglin：

松，抓住淡淡的情绪……，我在这里说了抓住这个事，你就以为是注意力在抓，这样的理解。就是维持在淡淡的情绪上，是这个意思，而不是把注意力放到情绪上观察它。你只要把注意力放下，注意力是不要的，彻底放下，这样就对了。但是你注意力散乱的情况下，你想放都放不下，这个时候可以把它放到心上。

2、情绪升起后深呼吸，注意力在深呼吸上，用分别心同时觉知这个注意力和这个情绪。如果读经的时候突然升起情绪，可以把注意力集中在眼睛看文字上，同时觉知看文字的注意力和这个情绪吗？此时需若不方便打坐，需要舌顶上鄂、结手印吗？

Taiguanglin：

第二个问题，情绪升起后深呼吸，注意力在深呼吸上，用分别心同时觉知注意力……，这样是对的。读经的时候，当然是要把注意力放在经上，肯定是放在经上，而不是去想别的事。

同时觉知看文字的注意力和情绪？读经的时候把注意力放在经上，情绪升起来也不要管，你不要想着观察这些问题，你就专注的读经就行了。

此时虚弱不方便打坐，需要舌顶上腭结手印吗？这个你随意，你不打坐的情况下舌顶上腭也好，结手印也好，没有什么影响，做不做都无所谓，不是说不打坐的情况下做了这个有什么好的感觉，没有这个说法的。

3、还请师父开示，回向给法界众生和回向给阿耨多罗三藐三菩提的区别

Taiguanglin：

回向给法界众生和回向给阿耨多罗三藐三菩提的区别。法界众生是利益其他众生，给他们功德。回向给阿耨多罗三藐三菩提是发愿我要成佛，我要往这个方向努力，是发愿的意思。

这两者不同，所以你要把功德回向给其他众生的话，就回向给法界众生，这样就可以了。回向给阿耨多罗三藐三菩提，这一个是发愿自己成佛，一个是希望佛法多长时间的住在世间，有这样的愿望。你就想好了，再发愿或者回向。

加减乘除：

顶礼泰师父 问个关于现实世界与须弥山关系的问题，地球处于银河系的一个悬臂上，是不是银河系的中心就是我们这个小世界的须弥山？银河系中应该还有很多像地球一样有生命的星球吧？ 其它比如仙女座星系是另外一个娑婆世界吗？

Taiguanglin：

加减乘除，前面说到这个地球处于银河系的一个悬臂上，是不是银河系的中心就是我们小世界的须弥山？这是对的。

银河系中应该还有很多像地球一样有生命的星球吧？对。

其他比如说仙女星系是另外一个娑婆世界吗？不是，那是另一个小世界而已，娑婆世界是一个大世界的名称，大世界里有十亿个小世界。另一个银河系吧，那是另一个小世界而已，但是和我们处在一个平行的宇宙当中，能看得见，看得见是看得见，但是无法沟通，无法过去。那边发过来的信息，以光速来传播，也得很长时间，已经是过时的信息了。

法在dharmaaksar：

顶礼 Tai 师父！想请师父讲讲抑郁症，感觉现在好多人都有，身边就有一个才三十二岁就有自杀倾向。从佛学角度怎么能帮到这个人群

Taiguanglin：

法在，抑郁症，关于这种不好的情绪，前面已经讲过了，两种原因：一种是自己沉浸在这里，让它越来越严重，一种是前世伤害过其他众生，他们的坏情绪反映到你身上。

我们现在就不考虑其他众生的感觉，就说自己。首先运动是最好的方法，运动出汗可以让抑郁明显减少，很明显压制住，每天坚持运动，出汗一次，这样很大程度上能压制住。

如果已经严重到控制不了的程度，那只能吃药了，吃药是有一定效果的，但是吃药也有副作用，不是究竟的方法。情绪问题最后还得回到自己解决的方法上，而不是靠用药。所以先运动开始，然后平时多念经念咒，都可以改变的。

然后就是，他对这个世界得有个正确的认知。知道这个情绪不好，不是从外部来的，是你自己内心有不好的情绪在翻滚，并不是外边的什么东西导致的。但是我们很多人都认为自己情绪不好，是由什么其他外边的事情才导致的，给它起个名叫什么原生家庭各种原因。这个原因，过去都已经是过去了，现在你的情绪不好，那就是你还抓住过去的事情，故意给自己创造不好的情绪。

所以你从佛学的角度上告诉他们，这个问题从你自己身上找，不要在外部找。从改变你的行为开始，改变不了内心的那种情绪翻滚，那就从行为开始改变。先磕头，然后改变认知，对世界有正确的认知，对自己、生命、人生都有个正确的认知。然后呢，人得有个目标，有

了目标的话，就算有点抑郁，他也会坚持去做，坚持做的话，这个抑郁就反而会忽略掉，忽略掉的话，就慢慢减少，好吧。

昴日星官：

据说青藏高原上的古象雄文明，也就是雍仲本教文明，来自姆大陆。Tai 师傅也说上一期文明只有姆大陆有佛法传播，象雄文明真的传承了姆大陆的佛法么，象雄文明对华夏文明的影响是怎样的？谢谢。

Taiguanglin：

昴日星官，你说的古象雄文明这些，按照设计，我们尽量不让上一期的文明影响到下一期文明。这个反而会带来不好的结果，不做这样的事。所以你说的古象雄文明是不是姆大陆的佛法传过来的，不是的。中间隔了很长时间的动物世界，想传都传不了，而且这段时间整个地壳都在变化，该掩盖的都给掩盖的差不多了，所以古象雄文明应该是独立的文明。就算从地下挖出来什么东西，也不能影响整个文明的进程和文明的文化，文化是改变不了的。

至于古象雄文明对华夏文明的影响是什么？应该是没有影响，因为那个时候是还没有接触的程度，整个四川重庆那边的文明也不算是华夏文明。

以前都不算的，是独立的文明体系，现在那边挖掘出来一些东西都和我们华夏文明不一样，不是一个文明体系，是后来秦始皇整个吞并了之后都同化掉了，所以把那个文明已经都消失了。古象雄文明是离华夏文明更远，和我们这边影响就更少，而且产生影响之前那边已经毁灭了，所以没有什么影响。

。：

师父您好，我目前就是专修地藏法门的，每天读《地藏经》念地

藏名号。我现在在念大悲咒和阿弥陀佛的名号的话，是不是属于杂修呢？因为我是想去极乐世界的，所以我想加上阿弥陀佛的名号

Taiguanglin：

名字是句号，现在念大悲咒阿弥陀佛名号的话，是不是属于杂修，《地藏经》也念……，这个没有关系的，对于轮回内的凡夫来说，所有的佛菩萨都是一伙的，都是一帮人，一个团队的，都是一伙的互相帮助的。

所以你想去极乐世界的话，地藏菩萨也会帮你去的，帮你推一下，这是肯定的，他不会你（不）修他的法门他就妨碍你或者阻拦你，这是不可能的事。所以你想念阿弥陀佛就可以念，念地藏菩萨也行，念《地藏经》也可以。

---

dk：

顶礼 Tai 师父！ 原始佛教好像都是小乘内容，那释迦牟尼佛有没有在活着的时候说了大乘内容呢，如果讲了，为什么当时弟子们结集经文的时候完全不提，如果活着的时候没讲，是什么时候讲的？

Taiguanglin：

dk，释迦摩尼佛活着的时候，最后十几年二十年是讲了大乘一些内容的，但是小乘他们不承认，最后集结经文是那些参与集结的人，大家都认可的情况下，才能集结成为经文。

有一部分人不认可的话，他就不能成为经文，所以佛传的大乘经典就有一部分在不认可的情况下，也没有被小乘他们流传下来。后来佛去世之后又出现了很多佛经，这个都不是佛活着的时候讲的，但是他讲的还是大乘内容，就为了补充那些失去的部分。佛这时候讲了，但是没有集结，然后没有讲的部分，佛陀入灭后也有人陆续讲了，进行了一些补充，是这样的。

1：

顶礼师父，感恩师父回答问题 我对象小时候去寺庙经常掉眼泪，从小喜欢买佛经类的书看， 但是结婚后请的出马先 有堂口是给人看事的那种，前几年我脾气暴躁，先还让我读《金刚经》，所以我感觉我堂口上的先是支持学佛的，这种就留着不用送走就行吧？然后每次我念《地藏经》也可以让先们跟我一起过来念？ 还有就是自打我对象出了堂之后对佛就抵触了， 请问师父是冤亲债主的原因吗？ 我每天坚持读两遍《地藏经》，她后来也跟着我读了几次 ，佛她是深信有的，就是她太懒不乐意念了

Taiguanglin：

数字 1，你说堂口上的仙是支持学佛的，要送，这个你自己就不要贸然决定，你向佛菩萨求就行了。不是求让他送走，而是让他用他的能力来看，这个仙是对你好还是不好，对大家都好不好，有没有必要，怎么处理。由观音菩萨或者地藏菩萨，这个仙儿更适合找地藏菩萨来办，因为仙儿和那个世界更接近，所以求地藏菩萨。你现在念《地藏经》，然后求地藏菩萨，让他来决定，让他从他的神通看，给你们一个对你们来说最合适的解决方法来做，而不是你贸然的想送他走，他有可能就不高兴了，至少他没有妨碍你学佛，就已经算是可以了。

但是我个人建议，这种仙还是能远离就远离，他多多少少还是会影响你的一些行为的。他要求你做一些事，这个事情有可能是对他有好处，但是对你没啥好处，很多事情都是这样的。你借着仙的能力帮人看了事了，仙是得到了功德，有可能果报由你来承受，为什么？因为人看到是你这个人，而不是你背后那个仙儿，人家看不到，所以他恨上的是你，而不是后边那个仙儿。

这样的话就，人家拿走功德，你把后边这糟粕给留下来，不好的

事情留到你身上来，这样是不太好的吧。所以我是建议尽量不要设堂口立仙什么的，你把功德回向给他们，让他们该去哪就去哪，然后请佛菩萨定夺，这样是最好的。

净恩：

叩拜 Tai 师父 对于杂念妄想多的读诵经咒的数量跟佛力加持有区别吗？就是说我现在达不到无杂念读诵经咒。读诵一遍跟五遍加持力一样吗？

Taiguanglin：

净恩，读经咒加持力，这个我前面讲过，修行是用时间来堆的，不是靠遍数来堆的。我专注的念一遍《地藏经》用了两个小时，别人两个小时内可以念三遍，我专注的念的一遍可能比他思维杂乱的念三遍更有用。而且时间上一样的情况下，谁的专注力更高，效果就更强。

所以说你不要想什么，读一遍跟五遍加持力一样不一样的问题，而是先看时间，你每天拿出多长时间来修行，一开始都是有很多杂乱的心态的，这个很正常。

如果你一开始就没有妄想，那你都不需要修行了是吧？你因为妄想太多了，所以要念经念咒。所以一开始你念的时候就不要管什么加持力的问题，而且佛的加持力一直在，可以说他的加持力对所有人是很公平的，平等的量，同样的量，一直给着，是你的妄想太多挡住了一部分，所以你感觉你的加持力少了。

还有，你的信念足够强，愿力足够大的话，他在加持力的基础数值上还可以再加一点，这个时候才有加持力的区别。但是一般人就没有这么大的信念，没有那么大的愿力的话，得到的加持就是平均值，所以你不要往这个方向去想，而是专注的去修自己的，每天做好功课就可以了。

Pu:

请问师父假如我找人花钱办事 我也花钱请对方吃饭喝酒 求人办事给了对方好处 但最后事情没办成 钱没有退或者钱只退了一部分 对方说是钱给别人送礼了 那么事没有办成但没有退的钱算对方欠我的债吗？

Taiguanglin:

Pu，花钱办了事儿，人家把钱花了，但是事情没办成，算不算欠你的？那得看是什么事情了，你这个事情本来是能办的事，他拿着这个钱是完全可以办的，但是没办成，那算是他欠你的。但是本来就不可能办成的事儿，大家都是赌一把的心态来做的话，那就谈不上欠了。

我们把因果拆分开来的话，未来类似的事情也会发生在你身上的，你也会收人钱给人办事，然后办不成了，然后把钱给花了，也有可能这样的事情发生。所以咱们就不要过度的追究这些帮人做事但是没办好的这些人，也不要给人家过多的压力或者翻脸，这些没必要的，既然请人办事，就有可能办不成，就想好这个可能性吧，这样才是正常的出来混社会的人吧。

你不能因为求人办事，人家没办完，钱拿了就……，努力过了，但是没办成，那就算了，除非是那种彻底就是来骗你钱的，那种另说。

空空无我：

那天晚上在看师父文字版的答疑，看着看着突然脑子冒起一个画面，想起前世修行有几个关系好的同修而且还有几个人站着说话的画面感，这是幻觉还是师父讲法的答疑有可以让人找回前世记忆的功效？

Taiguanglin：

空空无我，看文字版的答疑，突然想起前世修行有几个关系好的同修，还有几个人站着说话的画面感……，这个大白天你自己有经常产生幻觉的习惯吗？白天看着书都可以产生幻觉，你过去有经常发生这样的事情吗？那可以说是幻觉。

但是，就那么一下，就这么看着文字版的时候就来那么一下，那我宁愿相信这是佛菩萨加持。加持是无处不在的，佛菩萨的意识遍虚空。我是以普度众生的大愿来做事的，所以我说的话，声音和文字都带有这个愿力，都带有加持力。我这么说可能有些人会以为我自大什么的，但是现实就是这样，有些人看我的文字就能感到有一些明显的变化，或者听到声音之后有明显的变化。但是有些人说从我声音中听出了什么不好的情绪，有厌离感，那厌离就厌离呗，那还能怎么办呢？

佛度有缘人嘛，只能说你和我没有缘，所以我只负责度有缘的人，没有缘的人那就另请高明嘛，去别的地方学就可以了。至少像你这样有感觉的人，我倒是觉得你这个信念、信任、信念力，还有信任我的这个情绪或者感觉，会更容易引发佛菩萨加持力，让你更快的进入状态，所以相信是好事。

相信没有什么损失，不相信，从情绪上看的话，疑情是在没有情绪状态下出现的。所以说你要修行的话，想像那些没有情绪的众生，他们是没有怀疑这种说法的，在四禅以上的世界是没有怀疑这个说法的。大家都是阳神状态下互相重叠在一起，互相想什么、互相的心态都知道，这里就没有怀疑这个说法。而是有了疑情之后才开始疑，然后到凡夫这里开始出现互相伤害，然后就开始互相怀疑，不相信啊这种不好的情绪。

所以说作为一个人，容易相信别人没什么错，这没有什么错。如果你是正常修行的人，如果你吃亏了，你就把它当做布施来看待就可

以了，以后迟早该回来都会回来的。至少我对你现在的说法，问我讲法的答疑可以有这个加持力，我敢说肯定有的。至于能不能找回前世记忆，这个每个人都不一样，是你到了那个境界，该看到一些前世记忆，所以才有的。有些人是有加持力，但是还没有到那种看前世的程度，但是其他方面的我会说有。

CJ：

请问寻找与自己相应的修法/法门是否有推荐的路径或方法？谢谢

Taiguanglin：

CJ，请问寻找与自己相应的修法/法门是否有推荐的路径和方法？你听过我讲的《圆觉经》没有，《圆觉经》后面有三种法门，奢摩他、三摩钵提、禅那，怎么选，像占卜的方式一样向佛菩萨求。你也可以向佛菩萨求，就把你知道的所有法门全部写下来，然后像个转盘，赌一样。怎么赌法，你自己琢磨琢磨就可以了，也可以像摇签一样都写在签上，然后摇一摇看掉出来哪个，这都可以。

主要是求佛菩萨加持，让他帮你做决定，你自己不能做的话是这么做的。但是一般情况下，修什么法门就看自己喜欢哪个，讨厌哪个，就算没有讨厌，自己感觉和哪个很有缘。多多少少都有这样的感应，很多人、绝大部分学佛的人都有这样的感应，觉得自己和哪个菩萨感觉更亲近啦。有的话你就修他的法门就可以了，没必要刻意的去研究，如果你自己觉得没有特别喜欢的佛菩萨或者哪个法门，那你就慢慢试一试嘛，最常规的从《地藏经》开始一个一个试，我建议初学最好是念一年《地藏经》，不管是喜不喜欢，先念了再说。

冠鲁货架：

师父好，教员这种伟大人物，也吃肉也抽烟也不修禅，请问他往生会去哪里呢？是不是再伟大，不修禅，不往生极乐，对解脱也无济于事？谢谢

Taiguanglin：

冠鲁货架，教员是天人，重点培养的政治家，他就是来做任务的，做完就回到天界去了。至于修行和任务，尤其是人王职业，修行和任务是分开做的，任务是任务，做完一次任务之后造的业可能要用好几世来消掉，还要修行，这个是分开来做的，你做任务的时候就专注于做任务，喝酒抽烟，这都无所谓，反正那一世也不可能解脱。

但是你看教员他喝酒抽烟也活到八十多岁，已经比现在大部分人都长寿了。现在也就八十多岁而已，在那个年代他能活那么长，而且他心理压力还是蛮大的，他要做的事也是很大的事，他处在中国最内外都交困的状态里，他上去为国家制定基本的大方略，已经很了不起了。至于你问的往生去哪里，他是回到天界了。

是不是再伟大，不修禅，不往生极乐，对解脱也无济于事？那肯定是，解脱肯定是要靠修禅的，要么往生极乐世界。但是做这个事功德巨大，而且会给人类文明剧本上一个重要的环节里留下一笔，让后边很多人因此而受惠和修行。

我们现在能够修行学佛，也有他的功劳，他把这个国家最难的起步阶段给做好了，所以后面有这样的事，也会有我们现在这样的环境。所以我们都应该感谢他，对他的付出要有感恩之心，好吧。

今天的问题就回答到这里。

Tai 师父 2024 年 11 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 11 月 14 号，先回答贴吧的问题

实修实证：2024-11-14 19:31

顶礼师父！

1、喝普洱茶必须喝到出汗才能排血液里的氮气跟气泡吗？还是氮气也可以溶解到茶水里随小便排出？因为现在天冷很难喝到出汗！

Taiguanglin：

实修实证，喝普洱茶不能喝到出汗，这个没有关系的。喝茶只是一个外缘而已，就是帮助你快速达到那个状态的助力，并不是必须做到的。你每天坚持打坐一两个小时的话，如果没有什么身体不适，现在不喝都可以了。你每天就喝个差不多，不需要给自己定个量，或者一定要喝到出汗为止，这没必要。

2、困扰很久的一个问题如下：现在双盘能熬到两小时，但一到五十分钟左右腿脚有一个麻胀通气的过程必须睁眼双手撑地才能通过，导致入静闭眼的时间一直卡在这一小时里上不去已经一年半了，请问师父有什么方法能快一些打通这个麻胀，这是属于肌肉层面的修复吗一般需要多久？为什么我双手撑地它就快速通过，我也每次都尽量忍到不能忍再睁眼撑地！可一直就是没改善，望师父解惑！

Taiguanglin：

第二个问题，腿不通气的时候双手撑地，把屁股稍微往前往后抬一抬或者怎样，这样的话会通气的感觉。这个也很正常，很多人一开始都这样过来的，屁股酸麻胀痛，它不是修复肌肉的问题，而是气，里边酸麻胀痛的应该不只是肌肉，还有里面的筋，也有一个走气的穴，穴位也疼，所以需要一段时间的，一年半都不算长，有些人一个地方

可以堵好几年。

主要还得看你的饮食，作息。还有打坐的时候，如果说什么观法的话，哪里堵你就观想那里，你就把注意力放到那里感受那个痛，然后想像你的血液和气，快速的通过那里，这样观想，用意念来引导一下，这样会通得快一些。

但是最好的办法就是完全不管，你脑子越空的话，身体越放松，就越快速的修复，脑子妄想多的话，身体越紧张，越收缩，通的就越慢，这是基本的原理，就看你怎么办。

偶米大：2024-11-14 16:58

顶礼师父！

1、请问一下，极乐世界根据境界的不同也分成很多的小世界，而下品下生对应的那个世界，是否和《佛说无量寿经》那里描述的到处都有淡淡的清香和动听的无比美妙的音乐？也有菩萨带弟子学习佛法？

Taiguanglin：

偶米大，极乐世界的下品下生对应的是欲界天，好像以前也说过了，的确那里下品下生也是很美丽的地方，也有佛菩萨带着弟子学习，就算刚去的新人也有菩萨带着的。因为那个地方是没有办法造恶业的，所以结缘也是不能结恶缘的，所以菩萨可以在那里结缘，然后一直带到阿罗汉为止，对菩萨不会产生影响，所以可以带着。

2、之前师父您提到唐朝的金乔觉（在九华山），他是地藏菩萨的报身而非化身，他下来度脱几个跟他有缘的众生，是否同时也在消他自己的一段业？

Taiguanglin：

第二个问题，地藏菩萨是报身来……，佛也好，等觉菩萨也好，他可以和凡夫结缘再度，他有这个自由的，要不然怎么能说佛是大自在。他可以起妄想，也可以不起妄想，他是可以控制的，所以他愿意跟人结缘的话，也完全可以下来跟人结缘，然后再度。

地藏菩萨是偶尔会做这个事的。而且地藏菩萨一直停留在等觉菩萨的位置上，实际上他离佛就差一步，他想成佛就成佛。但是他故意停留在那里，一直帮助人，也偶尔会下来度人。所以他下来度人的时候也谈不上是消业，是他专门故意来跟你结缘，算是造业，然后再带你解脱。这个也不能说他是在消他自己的那一段业，因为他已经是圆满的人，只是下来陪你玩一下，顺便带几个人。

回忆助攻：2024-11-14 15:15

顶礼 Tai 师，请问：

1、听说宇宙法界中有一所释迦佛创办的大学，有很多菩萨传授各种知识。普通人怎么去那里学习一下？

Taiguanglin：

回忆助攻，听说宇宙法界中有一所释迦佛创办的大学，有很多菩萨传授各种知识，普通人……，那你就像释迦牟尼佛发愿来求呗，佛经里说了，释迦牟尼佛下来之前也的确在兜率天或者某个天界，一直教众生，就像现在的弥勒佛一样。因为他俩是一对，一对要轮着来，所以弥勒菩萨下来消业度人的时候，释迦牟尼就在上面。

现在是释迦牟尼佛在控制这个世界，然后弥勒菩萨在为下来做准备，这个时间段就在天界那个兜率宫里讲法，这就算是他创办的一个大学。普通人想去就至少也得修成天人的程度，然后向佛菩萨发愿。

2、我给自己念大悲咒，和喝自己念的大悲咒水，效果会相同吗？

感谢开示。

Taiguanglin：

第二个问题，给自己念大悲咒和喝自己念的大悲咒水效果会相同吗？如果你身体上有个病，很急切的想治的话，你可以做大悲水给自己喝，然后观想水顺着下去的时候你的病消融了，有这样的观想，这个可以做。效果嘛，你有这个想法的话应该更强一些，比光念也要更强一些。

老奇了： 2024-11-14 14:48

师父真是所言不虚，我这个把月大量放生后，突然转运了，对我生活大大改善，还有个疑问想请教，我之前是脑子思佛，没感觉还老是开小差，尝试从膻中穴思佛，感觉心里好痛苦，心脏附近闷闷的揪心还想流泪(不是债主在我心窍里捣鼓吧)，思是苦情，这也太苦了，坚持思就会痛苦减弱吗，还是说我把注意力集中到膻中穴引发的心脏附近不适，所以就把注意力微微的放在膻中穴？淡淡的思着佛心里泛起淡淡的苦涩这种状态吗

Taiguanglin：

老奇了，我觉得你说的思苦情，应该是对的，因为思念一开始就是那样，比较强烈的话就会哭，就会情绪激动，所以要稍微控制一下，就是淡淡的思念，然后时间越长，境界越高，思念的程度就越来越弱，越来越弱，但是他还是很细微的一直在，一直到行住坐卧当中，白天晚上都可以维持在这种细微的思念当中，这个就算快要成就了。

所以现在一开始起步的时候会苦的，这个和疑情不一样的是，反而疑情感觉上没有那么苦。念佛是谁？这样的疑问的情绪，它没有那么强烈的苦，因为它没有这种能感知到的强烈的苦，所以很容易让人开小差，很容易让人起其他妄想和注意力，会一下断掉。但是思情反

而不容易断掉，因为它有那种苦的感觉，所以你只要起妄想的话，苦的感觉反而变弱了，马上就能感知到自己在打妄想了，所以又回去继续思，就又可以抓住稍微苦的感觉，这样维持下去。

但是你一定要知道，最后都要破灭掉，所以往弱化的方向走，慢慢的慢慢的让情绪逐渐的平稳，然后下去，再到非常细微的程度，平时打坐的时候也是，这样就可以了。

无畏 236：2024-11-14 14:11

顶礼 Tai 师，

全身大小关节，像是缺少阴液润滑油，活动就嘎子嘎子响，像是全身都有点炎症导致，大姆脚趾关节血液循环也不太好，关节处还有些骨质增生，针对关节滑液少有炎症，有什么好方法？

目前每天双盘二个小时，磕大头一百多个，吃素。

Taiguanglin：

无畏 236，每天双盘两个小时，磕大头一百多个，你说是全身炎症，好像我以前也讲过，喝芹菜汁有帮助。芹菜应该是消炎作用最好的，比其他的西药要好一些，而且容易买得到，也不那么贵。一天喝五百毫升左右，应该是一公斤西芹，就是两斤，两斤基本上能做七八百毫升，差不多，反正两斤五百毫升肯定能出得来。每天早晨空腹喝一杯，又可以通便，又可以消炎，这是从外部提供帮助的比较好的方法，你在正常的打坐磕头之外，还想更快的消炎的话，你可以试一试。

多多 CANDO：2024-11-14 13:23

顶礼 Tai 师：

公众号可能字数限制没被收录，如有和贴吧重复，请师父见谅☕

国庆我去寺庙做义工期间，母亲见我三岁孩子病了多日，曾多次“说

服”我老婆要带我孩子看“神婆”和喝“符水”，也没告诉过我，我回家后母亲接着上演道德绑架，更夸张的是，多年来既不赚钱也不关心家庭的父亲带头就跪在我面前，说是不是要跪下求我才能为孙子做点事，接着对我磕头，我被吓的不轻，我亲弟也在现场。我母亲更是跪下来对我又哭又打，说自己命苦之类，父亲接着说：不用求他了，以后跟他没关系了。还好老婆孩子呆房间没看见，在学佛的我吓的冷汗直冒，当晚再三考虑，为了不让孩子随时随地受惊中成长，我还是决定带着老婆孩子改天就离开老家了。

从小家里穷，我自知身体没有啥不适，只是调皮了点，但我还算聪明，母亲就隔三差五烧符水给我喝，直到考上大学，才得以逃离。母亲对我从小精神施压，窝里横，对外不敢吭声，小时候造成了很大阴影，结婚多年都不敢生孩子，生怕孩子受罪，后来读了师父十年前的书，明白到今生父母有这样的行为都是因果，所以我决心吃素，念经放生，打坐，回向给他们开佛智慧，后来才敢面对生育孩子。

想请问师父：

1、父母跪拜我，会对两老造成什么不好吗？

Taiguanglin：

下一个问题，父母跪拜我会对两老造成什么报吗？这个你不用管，是他们自己干的，又不是你逼着他们干的。虽然古代要是这样的话叫忤逆罪，忤逆罪是可以报官的，不管三七二十一先打一顿孩子，在古代是那样的，因为那个时候讲孝的，但是现在作为孩子，你孝是该孝，但是很多事情不要听父母的，你听父母的反而更那啥。

现在社会的变化进步老人都已经跟不上了，他们都还停留在过去的观念里，所以你该孝就孝，该给钱就给钱，该养就养，但是具体怎么做，尤其是养孩子的问题，你不用听老人们的，现在老人有很少有那种有智慧的人。

2、家人不阻止我学佛，但父亲不信佛，就骂我学佛学到这个样，算断他慧根吗？我临走前把家里佛像带走了，我是怕他们情绪不稳定，摔佛像，以前父亲没少摔东西。

Taiguanglin：

父亲不信佛还阻碍你学佛，他应该有果报。但是你尽力了，你劝他学好，这个总是尝试过，但是他不学好还能怎么办？实在不学还阻挠你的话，只能稍微保持点距离。不能说彻底远离，也不能说断绝关系，只是一年见几面差不多了，一年回家看个三五次，三五次也挺多的，现在是一年一两次都很难，一年去看个两三次就可以了。

把佛像带走，是对的，因为用恶念去摔佛像的话，他果报更大。

3、父母恩该怎么报？我发愿度一切有缘众生，功德先给今生冤亲债主。

Taiguanglin：

第三个问题，父母恩该怎么报？度他们是最大的报恩，度他们是最究竟的报恩方式，在佛法里是这么认为的，但度他们之前该尽的孝道活着时候就该尽。

然后你发愿度一切有缘众生，功德先给今生冤亲债主。那你还不如直接回向给父母，求父母早开佛智慧，这样每天坚持，把功德回向给他们，坚持个三年五年十年应该会转性的。

恒河沙丫：2024-11-14 13:19

顶礼 Tai 师父，觉得和师父亲近，想多分享。我是从七月份中旬开始发愿半年内读一千部地藏经，在读的前期得到了地藏菩萨的加持，有些感应，得到巨大信心，八月份结缘到了 Tai 师父的书，“我”这

个系统作了一次大升级。看完书后，开始练习双盘，刚开始时，坐着腿都盘不上，躺着盘上，然后再想办法坐起来这样盘，最多只能盘十分钟。我是女性，四十七岁了，那时认为要盘四到八个小时，这辈子也做不到。到今天为止，最多的双盘的时间是：降魔坐六十分钟，莲花坐四十七分钟。师父说，凡夫修行不要相信自己，相信佛菩萨，能坚持这么久，是佛菩萨的加持。心中满满是感激之情与信心，感恩佛菩萨给我的加持，感恩师父的善知识的指导。现在每天的安排：磕小头一百到三百个，站桩二十到三十分钟（不是每天都站桩），打坐六十到一百分钟，念大悲咒，地藏经，普门品（遍数不固定）。身体变化：站桩二十分左右尾椎向大椎有气流感觉，同时身体会抖动；打坐还没有这些感觉，打坐在二十到三十分钟会身体发热，手心和背后会出汗。

有几个问题想问师父：第一，打坐一段时间后，会有脑子不够用的感觉，不是想睡觉，好像是脑子满了，有点晕，有一次，出现呼吸急促，需要大口喘气，就赶紧下坐了，像这样的情况是因为吸氧量不够吗？

Taiguanglin：

恒河沙丫，感谢你的分享，分享的会让很多看到的人产生信心的，这也算是功德。你问的问题，打坐的时候会出现呼吸急促，脑子满的感觉……，脑子满的感觉是一开始初学的时候，应该是脑子里气胀，短期内是没有问题的，但时间长了的确不好。但是你现在一个小时那个程度，打坐一个小时到一百分钟左右，这个是无所谓的，可以坚持。

然后呼吸急促这个很正常，呼吸急促的时候会进行修复，整个心肺功能都会强化。反正大部分人打坐到一定程度会出现呼吸急促的时间段，快速的呼吸，然后过了这个之后就开始平缓下来，然后呼吸就会拉长，所以坚持一下就好了，这个很正常。

第二、最近头发掉得厉害，每次梳头都会掉一小撮头发。

Taiguanglin：

掉头发，你就不要往玄乎的方向想，你就认为已经年纪大了，到了该掉的时候了，是吧，你年纪也不小了，该掉的时候了。

第三、上个星期我的大椎这边疼，头不能大幅度的转动，有点像落枕，但不是落枕，疼了三天不疼了，期间没有打坐与运动，现在尾椎疼，这里以前没有打坐时也会偶尔酸疼，现在是经常酸疼。第二和三都是打坐的正常反应吗？还是我的姿势有问题？

Taiguanglin：

第三个问题，骨头的问题，如果骨头没有受过大的外伤伤害，一般的小毛病，打坐的时候都会慢慢修复过来，都会纠正的。身体自己就都会找到该去的位置，而且打坐到一定程度，发现你的每一个地方都会疼一次，全身都会疼一遍的，所以骨头疼一遍，这里那里一会儿疼那里疼，这个很正常，你就要坚持下去，坚持几年，三年五年下来全身就都舒坦了，全部疼过一遍之后就很舒服了，以后就不那么疼了。

好吧，坚持，加油！

随顺世缘：2024-11-14 11:16

Tai 师父您好！

1、弟子坚持每天双盘，盘时除了听经、就是打妄想！磕头每天一百到二百不定！在家和在单位一直吃肉边素！近些天双盘总想转脖子，头想往后仰，刚往后仰时觉得疼，但保持一会儿把头回正后很舒服！平时总感到自己肩颈隐隐地不舒服（不知道是不是受寒，或是颈椎病暴发），睡觉不想用枕头（以前是不用枕头不行）这是不是我自

己双盘过程中坐姿没坐好导致？按师父和一些师兄说的，磕头、双盘应该逐渐矫正身体的才是！另外我听师父说平卧不用枕头，我现在不用枕头觉得舒服，可不可以睡觉都不用枕头了，侧卧、平卧都可以不用吗？

Taiguanglin：

随顺世缘，第一个问题，睡觉不要用枕头，十年前的书里就讲过了，你不用枕头对你后背颈椎更好，对人来说不用枕头，颈椎是更健康的，所以打坐到一定程度，全身骨头都矫正之后更适合不用枕头睡觉，侧卧也不用枕头，没有关系的，平卧侧卧都不需要的。

2、师父好像讲过，女性穿得漂亮性感想博得异性关注，也是淫欲的一种表现，让别人产生淫欲也是造业！修行以前我比较爱买衣服，修行后觉察到这是自己的贪心，开始逐渐少买不必需的不买，但有时看到漂亮衣服还是动心！我穿自己喜欢的衣服去上班自己觉得心情好，想给别人大方得体不拉塌的好印象，但并不是为了引起异性注意，也没有穿着暴露性感，这样有没有问题？

Taiguanglin：

第二个问题，穿衣服穿好看一点，让自己心情好，这个倒是可以的。这些我并不在意，不是很关注这些细节的人。你不是以那种勾搭人的心态穿好看的衣服，尤其是上班的时候穿个正装，让人看着清爽，这个是必须的。因为工作地方穿的衣服，即是你的形象，同时也是公司的形象，所以要穿的大方得体一点，这个是必须的，这个没有问题。

3、师父说鬼道也有寿命，那么鬼道众生也像人道投胎一样出生吗？出生后以新的身份计算寿命开始在鬼道生活吗？还有没有做人时对我们的记忆？

Taiguanglin：

然后鬼道众生，鬼道有胎生也有卵生，但是一次生很多，几十个到上百个，少说也有十几个，鬼道众生一次出生很多的。而且父母鬼对小孩鬼基本没有什么照顾和养育。他们生完就不怎么管，因为那个地方吃的比较匮乏，要想吃得好就得人间有人给他们供养。

所以没有人供养情况下，很多鬼一直处在那种饥饿的状态，但是还饿不死，所以才叫饿鬼道，饿着但是饿不死。

还有没有做人时的记忆？从我们人间刚死，然后刚投胎到鬼道的鬼是有记忆的。但是鬼道也是在轮回，在鬼道里轮回了很久的鬼，做过几世的鬼之后，他就逐渐会失去记忆，对人间的记忆会逐渐减少。

4、人死后如果落入鬼道就呆在自己墓地保留着在人间的所有记忆直接开始生活？在鬼道是什么身份？

Taiguanglin：

最后一个问题，人死后如果落入鬼道就呆在自己的墓地，保留在人间所有记忆直接开始生活……，鬼道也有他们的环境和他们的作息，虽然不像这边的大社会一样那样严格，但是鬼道也有他们的管理员。有墓地是有家，就像人间有自己的房子一样，房子是你落脚的地，你没有房子的话就到处游荡，而且有了房子之后才有可能有人给你祭祀。

因为正常情况下，人们祭祀都是给那些有墓地的鬼祭祀的，很少有人给没有墓地的鬼在家里随便立个牌位这么做，他都不给你弄个墓地，他还有心给你立个牌位再给你祭祀？不太可能。所以至少你得先有个墓地，这样鬼就算有了家，起码他有安身的地方，不至于是个孤魂野鬼的那种流浪鬼。

在鬼道是什么身份？鬼道有高低等级级别，有鬼王，还有鬼王下边的一些差役，都是鬼，是稍微有身份的，还有最普通的鬼。他们的

那个社会对我们来说也是神治文明，在这本书里提过的神治文明，是鬼王，还有阎王爷他们统治的世界，并不是我们这样，我们这里世界是故意隐藏神统治的真相，其实都是有人设计和管理，但是呢让普通人都不知道，这样好传法度人。

但是鬼道是鬼都知道他们那里有鬼王统治，他们的统治是维持大的秩序，就是让鬼道的大方向上稳定，而不干预到鬼与鬼之间的打打杀杀和恩怨。就是说那边没有这种人间的刑法或者民事法，他们那边规则和我们有点不一样，他们就是比较原生态的，很自然的打架的地方，当然也有集市，集市里也会卖东西，还有人间的供品，也有卖的。

师父说：好了，今天就回答到这里。

今天是 11 月 14 号，下面回答公众号的问题，微信公众号的。

行云流水：

顶礼 Tai 师父:

1 、 网上据说地球是一个催眠矩阵，人是被捆在这个矩阵里的，催眠矩阵不断升级，需要意识强度 20+的才能逃出去。它们说的跟真的一样，请 Tai 师父开示

Taiguanglin：

第一个问题，行云流水，网上的什么催眠矩阵，这个说法你看看就行了。从我们的逻辑来看，你解脱不了，是因为你执着于这个世界，你去不了其他世界，因为你在这里有很多迷恋，哪怕是吃肉这么一个小小的习气，它也会对你重新投胎的时候表现得很强烈，所以就解脱不了，并不是有什么东西来限制你的解脱。

还有我们修行是怎么解脱地球的，并不是变成一道光飞出去了，而是进入到阳神状态的时候，阳神一旦放大，它可以包裹整个地球，

就别说是四禅，三禅就可以，甚至二禅都能做到。你只要专注地进入到那个境界，然后二禅不是很高的境界，但是你只要有那个念头的话，可以慢慢慢慢的把阳神放出去，把地球包裹住，可以超越地球，那都不需要怎么飞出去之说，因为组成阳神的光子到二禅的时候，已经比我们这个世界的光子还要小了，所以它扩散的速度比这里的光速还要快，只要你能掌握技巧的话完全可以做得到的。

所以我们不讲什么脱离哪里这样的说法，而是回到原本的状态而已，要是脱离的话就是脱离这个肉身，而不是脱离地球。我也看过你说的什么催眠矩阵，据说在外边有两个阵营在打架，然后一个阵营把另一个阵营的俘虏们送到这里来关押，关到人的身体里，这样的说法。当故事来听听就可以了。

2、Tai 师父。您书里说的自性全部重叠在一起，这个初始设定是针对所有的世界都是这样吗？除了极乐世界和咱们的娑婆世界，哪怕宇宙里还有再多的其他和咱们不相关的世界，也都是自性重叠这个设定吗

没答案

AuntSally (瑛)：

顶礼师父！收到《坐禅二》心生欢喜，感恩师父辛苦撰作！感恩义工师兄们同心协力促成此书印刷流通！今请问：

1、据说此书的设计也遵从了“上面”的意思，请问此书一些细节的设计传达了哪些重要信息，比如粉色封面、插画等等？

Taiguanglin：

下一个问题，《坐禅二》书的设计，这是请了一位很有才华的设计师来做的，大部分设计都是他做的，最后他拿出来给我看一下，我

就像封面的一些字的位置这些，稍微提了一下意见而已，我没有直接参与设计，就是他拿出完整的之后，我稍微提一下意见，没有多余的。

而且我相信，第一相信他的个人才华，第二灵感都是上边给的，所以这个书他想设计的时候，如果是佛菩萨给的灵感，我想是这样的，我相信这样的。

粉红色是以前讲过参思情的人，阳神是粉红色的，参疑情的人是灰色的。所以以后如果以我的名字继续出书的话，我讲经的系列书如果出的话，我想以后就继续用粉红色为封皮。

2、书中附的那幅《极乐世界庄严图》，我查了下好像出自清朝丁观鹏之手，我想请一幅这样的画像挂在家中时时瞻仰以进一步坚定往生之愿。请问师父，这幅画中描绘的极乐盛景是相对比较逼真的极乐世界还原吗？

Taiguanglin：

下一个问题，《极乐世界庄严图》，这个问题。是那个时代有个大修行者在定中看到的境界，你说那是真的还是假的，都是幻境，世界一切都是幻境，但是你相信那个世界比这里肯定美好，这就对了，那个世界肯定比这里要美好得多，而且那里没有烦恼。

所有习气在佛菩萨的加持力下都会变得很少。像淫欲，我说下品下生是有淫欲的，有些书又说是没有淫欲的，刚去的众生是有淫欲的，但是在佛菩萨的加持下淫心相对比较少，但是还是可以结婚的，但只不过那个世界已经不再是靠淫欲出生，而是莲花里出生，都是化生身，并不是淫欲出生的，所以淫欲就是那里的一种娱乐。但是很多人到了那里过一段时间之后，就已经没什么淫心了，因为那里的加持力比想象的要大得多。

你说庄严图是不是真实的？根据那位修行人看到的，就他看到的

认为这个是真实的。还有《极乐世界游记》，那里也有很多是真的，也有是假的，有真有假都掺在一起。但是那个假的也不是恶意的那种心态来写进去的，而都是为了把这里的人引导好，让大家发愿往生极乐世界，都是以这个目的来做的，所以去看一下都可以的。

行云流水：

顶礼 Tai 师父：

1、 看了不少 Tai 师父的讲法音频和问答录，从而了解到不少真相。想问下太师父：既然宇宙有很多不同的纬度，那么在物质纬度里 一切 物质（包括人和人个体意识）都是独立存在的吗，这些物质个体和人的个体 跟其他不同的纬次的个体相互之间是否有关系 以及 是什么样的关系。或者 --在物质层面上的每样东西，都是独立存在于物质层面之外的某样东西的（具体化），师父这句话是真的吗；

Taiguanglin：

行云流水，这个问题……，你好像没有看过我的两本书，所有的物质都是妄想和合而成，不是真实的东西。我们这个物质世界都是从最小的光子开始一点一点堆积而成的，所以它本质上，剖析到最后都是光子，然后再剖析就是没有了，无了。

所以你说有没有和其他维度的物质有关联，那更高纬度的物质是由更细微的光子组合而成，更下层的世界的物质是由更大的光子和合而成，每一层的差距是四倍。第二本书里讲过了，物质并不是独立于外存在的。

我正在讲《楞伽经》，《楞伽经》里佛也在强调，是外道们把自己和外境区别开来对待，认为自己是自己，外部环境宇宙是宇宙，这样区别开来对待。

实际上整个宇宙都是在我们意识里产生的幻境，就像我们做梦的

时候，梦里有大环境，有其他人，也有动物是吧？梦里也有宇宙，肯定有，如果你在梦里停留时间足够长的话，你也可以在梦里当个科学家去探索那个梦里的世界，可以这样的吧，理论上是可行的吧。

但是你不能否定整个梦境里全部环境，所有的一切，所有的物质，除了你之外的其他人，还有动物，植物、山川河流，整个大宇宙大空间全部都是你的意识里产生的，至少你不能否定这一点吧。那我们现在所处的这个大宇宙，这个小世界也好，这个娑婆世界也好，也有可能是某个大意识人的意识里创造出来的。你能否定这样的结论吗？就是一种推理吧，这是纯粹的推理出来的。

2、物质经过长时间变化，会转变为意识吗，或者说物质会产生意识吗？

Taiguanglin：

第二个问题，物质经过长时间变化会转变为意识吗？不能。自性是不生不灭的，它既然不生不灭，那就不会被生出来，而且物质是我们意识里产生出来的幻境，它是虚的，物质被我们意识里产生出来了，只要我们好好修行，心念变了，它完全可以被灭掉。所以不是物质产生意识，而是物质是意识里产生出来的幻觉而已，好吧。

阳阳：

顶礼 Tai 师，自己是腹部筋膜比较紧的类型，腹式呼吸练了快半年了效果不太好，呼吸幅度小，比较微弱，练呼吸时也感觉腹部很难撑开，针对这样的情况还有什么好方法吗？感恩师父！

Taiguanglin：

阳阳，我不知道你是怎么练腹式呼吸的，你只要已经练成习惯了，平时也可以用腹部呼吸，这就够了，就不用再刻意的练了。以后就靠

打坐磕头，慢慢慢慢的让肌肉打开，你的腹部紧张并不只是肌肉的问题，而是和你的整个意识层面上都有关联的。

你的脑子里妄想多，所以身体就紧张收缩，等你的脑子里妄想少到一定程度，身体自然会化开撑开的，所以你不用去管肚子紧不紧这个问题，而是做好功课量，每天打坐磕头，然后专注的去消灭脑子里的妄想，身体自然就会跟上的，好吧。

S N Z Y L G:

Tai 师父好， 最近打坐睁眼后，看远处比以前近了，至少近了接近一米，好像也更清晰了一些，是正常的吗？

Taiguanglin:

S N Z Y L G，打坐睁眼后，看远处比以前近了，至少近了接近一米，好像也更清醒，是正常吗？坐到一定程度全身都有可能被修复，眼球也会被修复，有些人是视力就收回来了（视力变好了），也有些人是没啥反应的，可能他就不去关心这个事。

有些人修到一定程度，他视力就会好起来。我个人是在山上苦修的时候，视力是正常的，然后回到家之后变成近视了。因为上学的时候就是近视，后来上山之后，逐渐逐渐几年下来就变成正常了，就不戴眼镜，后来下山之后又变成近视了。我现在修行没有那么精进了，现在专注的做这个事，还要照顾老人什么的，打坐时间明显减少了。还有山上是有加持力的，你专注修行的时候，佛菩萨给你的加持力也更大，不光是自己的问题。所以视力这个问题，对身体的一些问题，我的建议是不要太把身体当回事，最终都要舍弃的。

你的视力变好了，那肯定是正常的，如果变得不好了，那才是有问题的。变得正常了，看得更清晰了。不光是视力会变得更清晰，听觉也会变得更清晰，可能有些人嗅觉也会变得更清晰，嗅觉变好之后

可以闻一些人的味道，然后判断这个人有没有病、炎症这些，也见过这样的人，鼻子好到可以查看别人的病症的这种程度，这都很正常。

好吧，继续坚持打坐就好了。

小白（狮子）：

有些人自称境界很高，邀请我追随他，我该如何辨别真假呢？不让自己被骗。

Taiguanglin：

下一个问题，但凡要求追随的，那都不用管。因为菩萨是以度人为目的的，不是让你追随谁。度人的方式是什么？让你知道宇宙真相。第一点，佛菩萨就在我们身边，有必要追随活人吗？人家告诉你这个真相以后，你就和你身边的佛菩萨直接交流就可以了，有问题的话就拿功德去兑换就行，没必要去追随活人，我是这么认为的。

当然如果人家的修为也好，人品道德方面都很好的话，你可以去学。但是最终极的老师，法身的佛菩萨就在我们周边，意识遍虚空，他们一直都在的，所以我们去追随人，那也是在没有办法和他们直接交流，从他们那里得到正确信息的情况下去学这些活着的人，而活着的人传法的目的，也是让人发大愿成佛，发大发菩提心度人。然后就知道这个世界真相，是往这个方向引导的，而不是让他追随自己。

而且自称境界很高，有愿度人的话，自然而然佛菩萨会让你下来传法，然后就有人愿意去追随，都不需要求着别人来追随，这个没必要。真正修为高的人都是躲着人的，尽量不见人，因为怕结缘怕造业。

西人：

请教师父：以真诚心念一句“南无阿弥陀佛”， 能消八十亿劫生死重罪。如果念一句“南无西方极乐世界三十六万亿一十一万九千五

百同名同号阿弥佗佛”-是否就能消罪更多？这是一。再就是，这样两种念法，是否都能得到同样多阿弥佗佛的累加加持呢？弟子愚笨，希望师父不弃，在可能的情况下给以答复。不管怎样，弟子当感恩师父的清净法缘之殊胜。

Taiguanglin：

下一个问题，西人，念佛，阿弥陀佛，你已经知道了阿弥陀佛名号是三十六万亿佛共同的名号，你知道有这么多的佛的时候，就已经开始效果不一样了。你以前只认为阿弥陀佛，可能是西方极乐世界一个人，当下做事的那个阿弥陀佛，现在知道了有更多的阿弥陀佛，只要相信每一个佛都可以提供加持力的话，它本身就有加持力了。

还有消业，生死重罪，这样的话你可以相信。但是业障最终都是以受报为最基本的方式。要么受报，要么你就度他，要么你感动那个债主，让他自己放弃。自己放弃的前提是你愿意度他，大概率都是这样，你不愿意度他的情况下，人家也不怎么愿意放弃，除非是人家处在非常痛苦的环境里，刚好佛菩萨出来给你仲裁，就有可能。

所以消业消罪这样的说法咱们不否定，但是他是以功德来这样暂时压制住你的恶缘众生对你的恶念。原理是这样的，暂时压住。但他没有完全消失，该来的时候还会来，你该度的还得度，这个恶念的情绪可以稍微压制，但是他对你有执着，和你有业缘，这个事是不能消的。一但见过你就记住了，然后这个业缘就产生了，已经有了。

有的程度严重的可以压制成程度变小，但是已经产生的业缘不能完全消失成为无，不可能这样的。但是可以带业往生，带业成为阿罗汉，阿罗汉不需要全部消完业，所以在小乘也好，大乘的一些说法也好，都是你只要肯忏悔，好好修行，功德足够大，你就可以解脱。

然后就不用管那些业了，你直接成为阿罗汉了，然后就所作已办那种说法，就在人间以内的事已经都全部干完了，然后就不再投胎了。

在短期内这样说法也对，到成为阿罗汉之后，短期内的确他不投胎就没事。但是他想再往上走的话，再往上修行成为菩萨，成为佛的话，业还得要消。

所以最究竟的说法还是该消的业全部得消，该受的果报基本都得受，然后该度的人都得度，这才是正确的说法。但是如果你只是追求去极乐世界也好，或者成为阿罗汉也好，在这里业可以带着去的，所以没有关系。

回到念佛的问题，你只要知道有那么多的阿弥陀佛了，加持力就翻倍了。

DW：

顶礼师父 请教您两个问题：

1、弟子参思情观想阿弥陀佛时习惯观想一个场景就是跪在佛脚下，才能想象出佛有多么伟岸，这是不是又着了我相！

Taiguanglin：

DW，弟子参思情的时候，观想场景……，你这样观想的话就不是参思情，就是观想了，观法了。参思情是情绪上的，没有这种想象的场景。你现在注意力炙盛的时候可以有这个想象，但是到了后边就不需要了，所以你现在这个按理说也算是一种着相，跪着也正常，也没有什么。这个倒无所谓，你愿意观，这已经很了不起了，能观的起来都已经不错了。

2、弟子前段时间在家刚要诵《地藏经》，车子停在外面被撞烂了。昨天新请了一个藏式转经筒的摆件放车上，转过天车就打不着火了，这是巧合还是业障啊？

Taiguanglin：

第二个问题，念《地藏经》之后我车子被撞烂，新车打不着火，我宁愿把这种事情往正面的方向去想。比如说车子撞烂了，这一段时间我就不能开车出去了，有可能这段时间我要遭遇什么车祸这种不好的事情，所以佛菩萨帮我把命运稍微修改了一下，然后以破财免灾的方式，车子撞坏了肯定得花点钱，用这种方式来消业了。这挺好的，至少自己没有受到伤害。

第二个也类似，都是以这种心态。我基本上对不幸的理解都是这样的，很多遇到不好的问题，很多人爆料到不好的问题，都在外边找原因，我是不那么想的，我都相信这个可能是我要遭受更大的果报，都是用这种大灾小受的方式解决了，这样的话对自己心理方面也好，对周围人也挺好的。

但是某些人他都是以坏的心态去猜度外边的人，猜度这些自己遇到的事儿，也有这样的人，这就不需要了，这些人都是内心阴暗的人。

贤心：

顶礼 Tai 师父！第一次听到师父回答我提问的声音激动的热泪盈眶（连听三遍都没听够） 今天想问一下往生助念方面的问题，

1、亡者生前不信佛也不修行，临命终其家人请来助念团念佛号，能帮亡者助念到极乐净土去吗？

Taiguanglin：

贤心，亡者生前不信佛也不修行，临命终有人助念他能往生吗？基本上不太可能。因为你要往生的话，首先你自己得相信有极乐世界，阿弥陀佛来接引你，你得信这个，这是第一道关。

然后才自己的功德专注力不够，这样的时候助念团再一帮忙就有可能了，助念团的帮助是一种助力而已，不是决定性的。首先得是自己的问题，有些人死前已经陷入昏迷状态，意识不太清醒的状态下，

这个时候有人在旁边助念的话，他会跟着去思维，这样的话就会起到作用的。

但是如果这个人就完全不相信极乐世界，也不相信有阿弥陀佛，从来也没有修过行，不修行的话肯定也不持戒，没有戒行的话。死的时候吃过的肉那些冤亲债主就会来勾引他下去，所以一般情况下光靠外人的助念是不太可能的，对一个不信佛的人是没有什么太大帮助的。

2、参加助念的居士并不吃素，助念佛号对亡灵有利益吗？

Taiguanglin：

第二个问题，参加助念的居士，并不吃素。这个怎么说都是，不吃素的话功效肯定下降，这个肯定是的吧。对亡灵有益吗？益是有，但是并不多，我只能这样说了。

而且你想一个助念的人，他自己不持戒的话，对佛法他也不是很坚定的信心。以前也讲过，假设你吃一口肉身上马上就痛，你还能吃肉吗？这个因果来的比较慢，所以很多人在这个问题上并不是很相信因果，而佛法是非常注重因果的。

所以一个人说自己信佛，但是还吃肉，如果他说他修的是大乘，那我觉得这样的人可以说不是信佛的，不是那么坚定的信佛的人。

我们把信和不信区分开来看的话，怀疑或者半信半疑，这些都可以看作是不信。你要么坚定的信，要么就不信。你吃肉的话，那你是不相信因果了，或者说对因果并没有准确的认识吧，那就可以看作是对佛法也没有那么坚定的深入的理解和坚定的信念，这样的话这个效果肯定会减弱的，助念的效果。

3、有的老年居士在生时念佛号不上心，晃晃悠悠时断时续，却把精力专注于保养身体延年益寿上面，把往生的希望象押宝一样的全

部寄托在助念上面，这种情况能往生西方净土吗？ 祈求师父慈悲开示！

Taiguanglin：

第三个问题，求人不如求自己，求佛也是先求自己，你先把自己该做的全部做到了，佛菩萨加持力才会跟上，你自己都不做，还怎么可能来加持力呢？平时不怎么修行，还想在死的时候全靠助念的帮助来往生，这样的心态反而是去不了的，你自己都觉得自己不行，怎么可能去。

所以说，助念都是在差那么一丢丢的情况下，有人助念就可以推上去了。但是差太多了，或者根本就没怎么想去，对那里也不相信的话，那根本就没什么效果的。只不过在一些寺院里，有很多老年人一起做活动，一起修行一起念佛什么，大家关系那么好了，有人要去世了，大家就像我们婚丧嫁娶去随礼一样，都跑去一起助念，这就像一种社会活动，这个也可以的。

其实助念的人也大部分人都不怎么相信，除非那里有几个出家师父或者修为高的人，他有办法的话，用正确的方式引导，尤其是带着一群人助念的时候，提前都跟他们打好招呼，这个人什么情况，咱们应该怎么一起助念。

尤其是带头的人要对去世的人有所了解，对他可能会对这个世界有的执着也有所了解。比如他对某个子女放心不下的话，你先知道这个事，然后有人在旁边助念的时候，你可以一边告诉他，你的子女现在已经很好了，你不用担心，这样的话，让他开解一下，在那个状态里，弥留之际，让他把遗憾的事先放一放，这样的话提高更大的概率。但只是大家一通去念，反而就没什么太大效果。

善敬：

顶礼 Tai 师。最近有一个阿斯汤加瑜伽的掌门人去世，才五十三岁。我的疑惑是像他这样子按理说应该是身体非常柔软，呼吸比较绵长，打通中脉的，为啥寿命还是那么短呢？请 Tai 师开示。我记得以前 Tai 师父说过打通中脉可以比普通人多活十几二十年。

Taiguanglin：

善敬，瑜伽掌门人去世……，人家命就那么长还能怎么办呢？不是说你修了行了就肯定能活多长时间，比正常人多活些时日，在你原来的命运里往后延一延，这个可以。并不是说和别人相比就能活多久。他五十三岁死了，说不定他不练这个瑜伽的话，可能就死得更快了，四十几岁就该死了。还有他是怎么死的？是不是某个癌症之类的疾病，或者什么疑难杂症死的，这个也是一种因果病。

和这个瑜伽又不一样，瑜伽是让身体全身柔软了，各方面机能都提高，但是癌症是冤亲债主带来，你身体再好又有什么用。所以还是修正常的佛法消业，解决冤亲债主，然后再把身体机能提高，这样都整合在一起。

可以说你命运能多活十几年，二十几年的话，那是有人已经给你修改命运了，你已经有了足够的功德福德，这个时候有人给你修改命运才带来的，不是单纯的靠身体机能强化。这个身体机能强化，可以让你活的质量比别人更高，同样的命运下，也可以多活几年、十几年、二十年，但是延长到一定程度的时候，就开始影响到更多的人，那就有必要由设计命运的人来看一看。所以说十几年、二十年应该是有人已经修改过了，不是单纯的依靠身体的好来延长的。

所以短命的事，我们看佛教的什么高僧传那些书，有些和尚就是短命的，人家修为很高，载入史册了，载入高僧传了，但还是短命啊。

以前我讲过的《禅》那部电影里，那个日本和尚他也没有活很长时间，好像也是五十几岁。所以命运本身并不是靠我们身体机能来全

部决定的，这是一个整体，前世的业，今世的愿等等，前世出生前的愿，都综合起来看的。

皎月：

顶礼 Tai 师父 助印经书后没有人读或者根本没有人请，这个有功德吗？为孩子在佛前求来的姻缘是她本身的缘分还是菩萨加持的？

Taiguanglin：

下一个问题，助印经书后没有人读，也没有人请，有没有功德？你可以拿去送啊。如果你这么看的话，的确是没有太大功德，因为没有对别的众生产生影响。但是你只要做出来了，它放在那里，就有可能，有概率了，你完全可以主动去送。虽然传法是不能这样主动去传。

但是佛经里的很普及的那些书，还有十小咒，大悲咒，《地藏经》《金刚经》这些很普及的书，拿去送人也没有关系的，这个不算违背传法的原则问题。

还有为孩子在佛前求来的姻缘，是他本身的缘分还是菩萨加持的？你怎么确定这个孩子有没有姻缘？你得先确定这辈子有没有姻缘，你再求佛菩萨了，才能判断这个是佛菩萨给他的还是不给他的。你得先判断这个孩子有没有姻缘，但是你没有这个能力。

但是我们就不管这个，该做的功德一直在做，这样的话客观上讲，他没有姻缘的有可能有了姻缘；如果姻缘有不好的，就会让不好的变得好一些；好的变得更好一些，所以你所做的功德还是有效果的。你就不要管他本来以前是怎么样，反正你不会看的话那就不用管了。当然有周围有人会看，也愿意给你看的话，这得看自己的造化了，个人的缘分而已。

但是我们传法人都是不建议以这种看姻缘这些目的去找人看或

者算命，这都没必要，你只要正常的修行和做功德，这就可以了。

Jhone：

请问 Tai 师父，众生最终是否都会成佛呢？还是大部分人会永生永世的困在轮回里呢？

Taiguanglin：

Jhone，众生最终是否都会成佛？我们相信是会成佛的。还是大部分人会永生永世的困在轮回里呢？我们还是相信所有众生都会成佛，最终都会成佛的。

这个问题，我们就看大环境大范围内，如果所有众生都在往下跌落的话，最终都会跌落到地狱，也就佛都没有了，是不是这个可能性？只要认为大环境大家全部都在下坠，这个下坠是大的趋势的话，最终都会下坠到地狱去。

如果大环境全部人都在精进修行，都往成佛的方向去做，可能未来都会成佛。只不过目前是一种平衡的状态，成佛往上走的和往下跌落的人基本上持平的状态，我们是这么看的。

Connie Li：

顶礼 Tai 师父！阿弥陀佛　弟子想继续请教一下，我怀孕才开始吃蛋奶素，一家人都是这样，后面鸡蛋也没吃了。现在孩子两岁，准备断母乳（每天早上还有一顿），等孩子断母乳后，要给孩子续补奶粉吗？这个有点困扰我，孩子也一直吃素现在是很健康的。另外一个还有孩子奶奶，需补充老年奶粉吗？-终极问题是牛奶属荤么？ 感恩 Tai 师父！

Taiguanglin：

Connie Li，牛奶算不算荤？牛奶可以喝，理论上是可以喝，它

不是直接和杀生这个事联系起来，因为佛也曾经喝过什么奶，奶粥奶昔之类的，所以理论上是可以喝的，但是对人体的影响就不太好了。

孩子是长个子的时候全身的新陈代谢很快，所以母乳也好，奶粉也好，都能消化吸收。但是成年之后，消化吸收的能力明显不如孩子，尤其是打坐的话你会发现喝奶的确不好，腰疼的厉害，进不了状态。

所以如果一个修行的人觉得它不好的话，对正常人来说也是不好的，只不过正常人对身体的感知能力没那么强烈，没那么细微，所以他感受不到喝牛奶之后哪里不舒服的事儿。但实际上还是有影响的，所以我还是劝你，不喝奶粉，换个豆浆粉，豆奶粉，不掺牛奶的豆浆，这类还是可以的。

阿吉倪 Bonny：

上月我出差不在家，他说半夜有鬼敲门，婆婆让他不要开，他还是开了，说看到一个影子。我估计是心理作用大一些吧。昨天晚上与我说这一些，我一夜都没有睡着，一直默念大悲咒，全身发热出虚汗，我也有点慌了。Tai 师，其实他跟我说这些，我自己是这样想也是这样安慰他的，说明我做得放生布施供养起作用了。我觉得他前世也是修行人，可能这世迷了，我尝试跟他讲一些佛理，他也听不太进去，他说只想安安稳稳过日子。 我想问太师，那这种情况，我该怎么去跟他沟通呢？我是非常想他也跟我一起修行，这样我们家肯定会越来越好了。我现在做的这些我怕给我的家人，他们不懂的话会带来恐慌烦恼，这是我不想看到的。

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，你说的问题，是很多在家人都遇到的，一个人信佛，但是周围的人都不信，我该怎么和他们相处，我想让他们也信，但是他们抵触心理也挺强……，这个时候我们还是建议你把自己修好，

先把自己修好，然后默默的做功德，把每天修行的功德回向给他，还有放生也回向给这些人，求他们早开佛智慧，这样求的话至少他们不会反对你。

你也不要过分影响他们的正常生活，比如在饭桌上要求他们所有人必须吃素，人家一定要吃肉，你一定要不让他吃肉，让他们产生不好的情绪，就等于和你又结了恶缘。你是以好的心态来做这个事，但是还是和你结恶缘，还会捣乱，也还会给你增加更多的麻烦，所以我的建议是只管好自己。

如果你是家里可以拍板的人，有话语权的人，那稍微好一些，如果不是这样的身份的话，你就管好自己就可以了。

还有和周围人好好相处，不是以佛法的状态也好，就正常的世俗间的关系要处理好，好好相处，让他们都觉得你学佛之后心态好了，愿意和别人和平相处了，也多关心和照顾别人了，让他们觉得你学佛之后有好的变化。这样他们才可能对佛法认可，就算他不信，他也不会捣乱，是吧。

有些人说是学佛十年，但是家人一直反对，说明他做的事情都不太好吧，肯定是影响到其他人了是吧，所以我们还是先管好自己。

薛祖宜：

师父午安，请师父开示有关《坐禅一，二》，解经等翻译成英语或其他语言的注重避免事项，有否需要内行人（僧团）作校正才进行？

Taiguanglin：

薛祖宜，你问的问题过于专业，关于解经翻译的问题，翻译成英文，我虽然学过英语，但是就那几年在中学里学的英语根本不算啥吧，所以也没有办法提个像样的建议，你应该找个更专业的人士，而且是对佛法了解的人，才能做这个事儿。

所以就看因缘，咱们就随缘。然后我前面也讲过了，咱们传法团队里的管理员也好，其他人也好，大家只是把这个书拿出来放到大家可能看到的地方，就是提高曝光度而已。并不是一定要送到每一个人的手里，某个特定人的手里，这个只能看缘分了，不要强烈的去做这些事。这就有点像传播邪教的事一样，咱们只是把它放到更多人看到的平台上就可以了。

所以翻译这个事就随缘，有人愿意做的时候再看，现在我也不知道。以前贴吧里有私信问过，他想翻译，我说你可以翻译，但是如果真的要出书的话，肯定是得找专业的人做，现在还是随缘吧。现在我也不知道未来会怎么样，目前是先把现在已经出来的两本书，在台湾和香港，先拿出来看看吧，这样就可以了。

道继：

师父好，打坐的时候痛感升起，在双盘不散的情况下，是否可以动身体，让痛感减轻一些，以便于继续坚持双盘打坐。

Taiguanglin：

道继，打坐的时候疼了，可不可以动一下身体？完全可以。我以前也讲过的，在寺院里是打坐两个小时，有些地方是一个小时，然后就起来走动五分钟，大家一起转圈，然后再打坐，五分钟十分钟内身体气的运转的状态不会马上消散，所以你及时打坐的话还是有效果，虽然可能稍微差一点，（比）持续打坐要差一点，但还是有效果的，比不打坐还是有效果的。

所以你要是身体痛的话，动一下可以，甚至起来走动五分钟，然后再坐，去上个厕所，然后回来继续坐，这都可以的，不用纠结于这些细节，你自己怎么舒服就怎么来。好了。

昴日星官：

佛经说，非想非非想处天人寿八万大劫，以定多慧少，会直接堕入畜生道，如坠深渊一样。而 Tai 师父逐层天堕落的说法，是不是仅指创世初期而言，两种说法是否有矛盾，愿慈悲开示。

Taiguanglin：

昴日星官，我说的天界逐层堕落，最初是那样的，最初佛开始往下堕落的时候肯定是逐层堕落的。因为那个时候没有业的拉扯力，但是一旦往下重新修回去的人，那都是有业的，只要有业的话在天界一但福报消耗尽，命结束，恶业开始显现的话，有可能会直接拖入下三途，包括畜生道，都直接跳过人道，这样的事情有可能发生，而且不止少数。

所以佛经里也说有些天人身体五衰相现，快要死了，自己感觉知道了，马上跑去佛那里求解决的方法，佛也教他们了。让他天人的寿命延长，而且他们看到自己死后直接堕入下三途，不是成为人，这让他们很恐慌。

所以你问的问题就是，佛从上往下跌落的时候，肯定是层层跌落，往下上去的，这个人是有业的，所以有可能会被直接拖入下三途。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！　请问对于尚未持戒的普通人而言，是否可以念佛念经？是否有吃过牛肉就不能念经的说法？

Taiguanglin：

Zhiyu，不持戒的人可不可以念佛念经，完全可以。因为念佛念经是修行，你得修了才能把想吃肉的习气给灭掉嘛！你完全不修行这个习气怎么灭？所以念佛念经作为一个修行方式，所有人都可以修的，吃肉也可以修，先修着，修到一定程度自然就想戒了。

而且你得有正确的认知，就是正知正见，对佛法有正确的认知，尤其是吃肉的问题，不要相信三净肉可吃这些说法，这些都是那些吃肉的人给自己找借口而已。

佛在世的时候，佛的确说过，或者佛经里也的确说过，三净肉可以吃，前期是这样的。前期一开始他带弟子的时候，前期那么多人，一下子要求不干这个，不干那个，要求太高了，愿意学的人就少。所以先用这种方便法把人引入门，然后修到一定程度之后就开始说正法，告诉他们不应该吃肉。

我现在正在讲《楞伽经》，《楞伽经》里最后一段也在讲不应该吃肉，你想解脱的话就尽量不要和其他众生结恶缘，从现在开始不要乱结恶缘，吃肉就是结恶缘的过程，所以念佛念经可以吃肉，吃肉也可以念，但是它只是个过渡的方法，过渡的时期可以做而已。

还有吃过牛肉就不能念经的说法，这个我是不管的，你该怎么念就怎么念吧。你念的多了，多多少少对那头被你吃的牛也有好的反应，但不能说是你吃完，你再说要度他，这个当下是做不到的，因为当下他对你的恨意更大，不能说你吃完就当下我要超度他，这个不太可能。就看未来，你这次跟他结了这样的缘，未来能不能度他，那是后事吧。

心画世间：

顶礼师父，菩萨投胎在报身重新修炼回境界的时候，肉身和法身相比有哪些局限？不打坐入定的时候能否动一个念头都可以知道所有的事情？我听说菩萨地的人已经没有出定入定一说，随时都是在定中，所以肉身投胎的菩萨修炼回来的时候，是不是随时都可以动用五眼六通，只是看他想不想而已和有没有必要？此时的报身同法身地相比，除了会带性格和受物理世界对肉身的产生折旧影响以及有各种感官如痛觉、疲劳之类，甚至分别心和受报以外，还有什么吗？

Taiguanglin：

心画世间，你问再来人，如果是带着报身来的，他比法身有什么局限？一旦带着报身来的话，一开始和普通人没啥区别。正常的出生，像个小孩子一样，正常的读书上学。然后打坐修行的时候，开始上道了，修行进程会比普通人要快一些，毕竟有人在引导，还有受到的加持力大。但是毕竟还是有报身的，所以不能做到一旦动念头马上知道所有事情，这个菩萨境界是做不到的。

只不过修行到了一定程度之后，平时也可以入定，不打坐的状态下，平时坐着躺着都有概率进入，有些人是能做到这些的。只要进入定中的话，菩萨的神通稍微拿出来用点，只能稍微啊，他不能拿出一切，就连记忆都是，投胎前会把大部分记忆都给封存，只用那些和这辈子所需要消的业和自己的修行，这些有关的一部分记忆才能带下来。

一般情况下，等死了，回到那个境界的时候，才会把所有记忆都找回来，之前只能带一部分下来，所以还是限制很大的，大部分情况下你都看不出来，再来人和普通人有啥区别，基本都一样，要不然他们怎么能在人间隐藏着活动呢。

在外看起来完全一样，没啥区别的。而且他们显示的神通也好，所谓的神迹、殊胜的事儿，和一般普通人修行都差不多。但是他们更不愿意显示这个，都不愿意拿出这个来说事，吸引眼球，不干这个事。大家都是隐藏自己的，尽量隐藏自己，除非是命运里给你写好了，要出来做什么大事，那才有可能。在那之前都是隐藏自己的，只有和自己有缘的人，真正能学到法的人，才有可能知道真实身份而已。

只不过再来人最大的优势是背后有人，有搭档，所以自己不懂的情况下可以找他问，可以随时跟他问。当然人家也不是每次都回应，他觉得不需要回应的就不回应，但是至少因为是搭档的关系，所以他还是时不时的会跟你沟通一下，对未来的事什么的会给你一点提示，

这个是正常的。神通也是，真的有必要的，是可以借他的神通一用的，这个问题就回答到这里。

觉知平等：

Tai 师父吉祥！

1、打坐时头顶有头上有气感（平时静下来也有），此时我是继续念佛还是观丹田把气引下来？

Taiguanglin：

觉知平等，打坐的时候头顶上有气感……，如果气感越来越强烈，你感觉头胀的话就观丹田，把它引下来，除非你可以继续念佛，而且念佛也是往思佛方向努力，不是完全靠念阿弥陀佛四个字，这是文字妄想，这是最低级的。然后尽量往思念上，从膻中这里升起思念的情绪试一试，这才是一个正确的方向。

2、打坐时念佛一会不想念了，就改为念大悲咒行吗？

Taiguanglin：

第二个问题，打坐时念佛一会不想念了，你可以继续念大悲咒，这个没有问题。

3、以前练张志顺道长的金刚功。接触到师父的法很欢喜，开始磕大头感觉很好，现在想不练金刚功又有点舍不得。请问怎么好？

Taiguanglin：

第三个问题，以前练张志顺道长的金刚功，接触到师父的法很欢喜，开始磕大头感觉很好，现在想不练金刚功又有点舍不得。无所谓了，你愿意练就练，没什么。每一种功法也好，修炼方式也好，都只管你一时，你的境界提高了，到了某个境界之后，就该再修适应那个

境界的法门，这是正常的。

没有什么舍不得，你说这样舍不得，用某些人的说法，那就是你在着相，要追求修行法门，这也算是一种执着。所以我觉得你该放下就放下，如果你有时间的话，你可以继续练，每天练一遍都无所谓了。

苏筱：

顶礼 Tai 师父，师父吉祥！

1、请问放生时需要仪轨吗？哪种仪轨更利于被放的物命，有仪轨和没有仪轨区别大吗， 如果需要仪轨更好，师父能传授一个合适的放生仪轨吗~

Taiguanglin：

放生的仪规，最简单的，你就念三遍三皈依，皈依佛、皈依法、皈依僧，这样念三遍，然后再念一遍大悲咒，对那些小众生们念一下大悲咒，然后希望他们尽快的摆脱畜生道，投胎到人道，接触佛法，你心里这样祝愿他们，这样就可以了。

2、家里有一尊用毛线编织的 Q 版佛像，自己很喜欢，但是听说造佛像是有规矩的，不知道供养这样的佛像对佛菩萨恭敬吗，是不是如法？ 请师父慈悲开示，感恩师父！

Taiguanglin：

第二个问题，家里有一尊用毛线编织的 Q 版佛像，自己很喜欢，供养这样手办式的佛像，可不可以？我觉得可以，你愿意供养就说明已经是有恭敬心了，不恭敬的人根本就不供养。我对这些细节根本不是很关心，你愿意供养的话完全可以供养，你供养的功德也有的，不用担心。

---

mei：

顶礼师父！弟子有两个问题:

1、怎样知道自己的堕胎婴灵已经被超度了没有？

Taiguanglin：

Mei，有没有超度成功？有地藏占察的方法，你看《地藏占察经》，有这种办法。还有一种是你直接问地藏菩萨，你做功德之后向地藏菩萨问他们去了哪里，有没有被超度，你就想知道这个结果。你做功德向他发问，然后坚持做功德，他大概率会回应的，告诉你人家现在去哪了，或者还需要怎么做努力，他会告诉你，你诚意到了肯定告诉你。

2、如果发愿过诵大悲咒一定的数量，后来觉得还是《地藏经》适合自己，就放弃了诵大悲咒了，这样有问题吗？会有果报吗？谢谢师父！祝师父健康吉祥！

Taiguanglin：

第二个问题，发愿诵大悲咒一定数量，后来觉得《地藏经》更合适，放弃……，无所谓，你自己发愿做什么没有和其他众生联系在一起的时候无所谓，你自己放弃就放弃了。如果你发愿给谁念多少遍大悲咒，你最好做满，因为一旦发愿了那边也是知道的，所以这辈子没有凑够数量，有可能会影响下辈子的命运。下辈子可能你还得继续做这个事，把不够的都给补上是吧。所以当下你觉得要不要放弃大悲咒无所谓，你没有向别的众生承诺的话，完全可以。

恒河沙丫：

顶礼 Tai 师父！看了您的书，有义理方面的问题：

1、妄想可数。这个“妄想”是随便什么妄想吗？我在不同的地方，每天经历不同的事情，在读经的时候就会打各种妄想，这个妄想

也是在总量当中吗？还是这是新的妄想，意识里的原有妄想还在？

Taiguanglin：

下一个问题，妄想可数，在这里妄想指的是妄想最根本的底层的元素，最细微最底层的妄想，初妄无因里的初妄。从这个妄想开始越来越多，所有的妄想都是这个最细微的妄想，也可以说是这个妄想的最底层的元素，根本元素和合而成的，并不是我们现在状态能看到想到的，我们看到想到的妄想和那个相比已经粗重的很多很多。

我们看到的整个物质世界，这个手机，这个桌子，我看到的一切的一切都是我的妄想和合而成，同时和其他众生的妄想一起相互影响之下和合而成的。我看到手机，别人也会看到手机，大家都认为这是个手机，这样想的情况下它才会出现。只有我一个人认为它是手机，所有人都不认为这是个手机，或者就认为它是虚空的话，这个东西就不是我们现在能看到的这个状态了。

还有读经的时候会打妄想，这个妄想也是总量当中吗？可以这么认为的。一个人一辈子做什么事儿都有个量，打妄想也有个量，所以一开始念佛念经的时候会有大量的妄想升起，这就对了，这就说明你修的对了，方向对了，它才可能这样，要不然就不会有这种事。

所以这个不能说是什么新的妄想，意识里原有妄想这样的说法。因为我们一直处在有妄想的状态里，在这个有妄想的状态里，现在从我们凡夫的境界升起妄想，那等于是在有妄想的状态里稍微有了一个起伏而已，就是波浪的起伏一样，稍微有了一个起伏而已。

它整体上还是妄想，也不能说它是新的妄想。因为这个起伏，你认为现在所做的这个妄想（是）新生出来的妄想，但是它是根据已有的，过往的妄想和现在对这个世界构成的妄想，都是作为基石来升起的，所以你不能说它完全是新的，但是又是新的。逻辑上是这样的，这有点像佛经里说的，既是这样也不是那样，或说不是那样。

意识里的原有妄想还在？是啊，意识里原有的妄想一直都在，我们对物质世界的认知一直在，认知也是妄想，我们有这样坚定的认知，这个世界才会坚固的存在。

2、娑婆世界是释迦摩尼佛创造的，弥勒菩萨是他的搭档。按照创世的条件，等觉菩萨创世带走的是和自己有缘众生，释迦摩尼成佛的条件是消了自己全部的业，那是否意味着和他有缘的众生都已经被度到阿罗汉了，剩下的众生是和弥勒菩萨有缘分的？

Taiguanglin：

下一个问题，娑婆世界是释迦牟尼佛创造的，他成佛了和他有缘的众生基本全部解脱了，那么剩下的人…….，他可以是和弥勒菩萨有缘，但是这是少数的，因为弥勒菩萨要马上要成佛了，和他有缘的众生，业还没消的众生还是很少。但是有缘这个说法，如果单纯的业已经消的众生，也可以称为有缘众生，已经消了那也叫有缘，所以数量还是很多的。

至于剩下的所有众生都和弥勒菩萨有缘吗？佛有很多弟子，佛既然现在已经不下来了，当下是不怎么下来了，暂时是没有下来的打算。这样的话，至少我们这个文明期间里，他不下来就不能结缘了，我们就和他的弟子们结缘，他的弟子的弟子的弟子这样往下传，也可以和他们结缘。

但是毕竟修行是个漫长的事情，不是一辈子就能完成的，所以他的弟子们也都在修行，你跟他们有缘也照样可以跟着他们学习，最后解脱。并不一定要和释迦牟尼佛直接有缘，或者和弥勒菩萨直接有缘，也不能说剩下的人全部都和弥勒菩萨有缘是吧？

龙啸：

师父好想问下总是控制不住手淫意淫思想肮脏，怎么才能彻底戒掉？我这样会不会下地狱啊，好好修戒掉还能去极乐吗？夫妻之间的算邪淫吗？

Taiguanglin：

龙啸，手淫意淫这些想法。你只要坚持修行就够了，你已经有了认知，坚定的认为世界的真相怎么样的，还有对于淫欲也是，你认为这个是不好的，我必须要戒的，要解脱它必须要戒，有这个想法的话，你坚持修行，它都会慢慢下去的，都会被慢慢灭掉，所以不用着急。

修大乘的人们，只要你不恶意攻击那些传法人，基本上不太可能堕入地狱，哪怕是你持戒不那么精严，但是修行，持戒不精严的时候，还可以用福报来帮扶一下，多做点好事，这样就可以了。

所以你说淫欲会不会让你直接堕入地狱，或者阻止你去极乐世界，这个问题，靠福报来对冲一下，就可以了，如果真的强烈到要下地狱的话，你可以造福报，不管未来行不行，先造福报来再说。

夫妻之间的算邪淫吗？夫妻之间不算，淫就是淫，不能说什么邪淫，正淫，这个是世俗观念里，负责的，有法定的身份的，算是合法的，就算正淫吧，这是世俗的观念。我们认为你要解脱的话，不管什么正淫，邪淫，总之你的淫心，想法都给灭掉才对。所以你现在夫妻之间，从世俗的观点来算是正淫，而且你们之间是有业缘的，所以从我们人生总量定律来看，夫妻之间有多少次，这个都有数的，所以应该算是合法的，不用纠结于这个问题。

Liuhl：

顶礼 Tai 师父！

1、关于冤亲债主的事儿，我平时做功课做功德都有限，能否在寺院开水陆法会的时候立个超度冤亲债主的牌位？这样有效果吗？

Taiguanglin：

Liuhl，冤亲债主的事儿，有效果，你在寺院开水陆法会的时候立个超度冤亲债主的牌位，这样是有效果的。但是有可能一次不够，因为一个人的冤亲债主很多很多。

如果你没有特定的指向某个事情的话，可能就累世的冤亲债主非常多，所以你要立牌位超度的话，每个月交点钱，继续让牌位在那里，这样就好了。

2、另外想请教师父一个问题，参加寺院的地藏七主要是为自己消业的还是超度冤亲债主的？ 感恩师父！

Taiguanglin：

下一个问题，参加寺院的地藏七，主要是为自己消业还是超度冤亲债主？你超度了冤亲债主，也就是在为自己消业，这是一样的事情。你消业的方式就是超度冤亲债主，因为既然来了，那你就正处在受报当中，你想消业的话就超度他们，把你受报的程度可以压小一些。

妮：

顶礼师父！弟子愚钝，师父说业力复杂，结缘众生越少越好？好像是这个意思吧？可是遇到别人贫穷或者需要帮助的情况下，对(陌生人)提供帮助是否算结缘？

Taiguanglin：

妮，结缘众生越少越好，从佛菩萨的境界里看的话是这样，但是对于我们凡夫来说，我们已经有了很多很多的恶业，福报也很少，所以有必要多造福报，多行善，来对冲一下那些恶报，算是以前的恶业。

对于初学来说，我们还是建议广结善缘的。不管有没有好处，先做点好事，多做功德，布施也好，放生也好，多做这些是没有问题的。

对陌生人提供帮助，是否算结缘？算，完全算。但是有一种方法是不见面，只是提供赞助而已，就像资助贫困学生上学什么的，你都不用见面，直接转点钱给他们，这也算是可以了。

而且不见面的话，这个相互之间的缘更简单纯洁，因为一个人没有出现在你面前情况下，只是提供一些帮助，对你也无所求，这样你对他的感受应该更好一些，如果见面的感觉就变了。

老王：

回到极乐世界后的菩萨罗汉，会不会觉得为了传法投胎，做人太痛苦了（尤其是消业)，产生不想再来度人的想法？

Taiguanglin：

老王，菩萨度完人之后回到他的法身境界，再往回看的话，在人间不管是一世也好，三千年很多世也好，都是一场梦，你一下醒来之后发现全是一场梦而已，就像我们做了噩梦，在梦境当中是很痛苦的，感觉梦很长，但是一醒来往回看就是一场梦而已，没什么大不了的。

所以菩萨向来度人也是这种心态，苦是苦，但是这种苦，菩萨没有这种对苦和不苦的分别认知，所以无所谓了。

这回讲《楞伽经》里最后也在讲，八地以上菩萨也好，所有菩萨，他们修行都是在佛菩萨加持下做，佛菩萨都有这个普度众生的大愿。所以想得到佛菩萨加持，在菩萨的境界里，得到佛和比自己更高级别的菩萨加持的话，你得持续带有普度众生的大愿，而且把它落实下去，真实的去带人，这样才算是一个合格的菩萨。

茉辰：

1、师父您好，看了您的书开始练习双盘，降魔座二十五到三十分钟的时候觉得胸腔缺氧，无法支撑身体正直，请问这是因为呼吸不

深吗？另外平时静息心率比较快有八九十，但是正常一分钟呼吸次数是十三，这是什么情况呢，我应该着重练习呼吸吗？

Taiguanglin：

茉辰，你就继续打坐、磕头、念佛就可以了，尤其是腹式呼吸这个一定要练好，腹式呼吸，你只要把呼吸的习惯全部调转过来，以后行住坐卧间全部都用腹式呼吸，一旦习惯了后面就好了。

有了这样的呼吸的话，你心率也好，呼吸次数也好，都会去正常的进化，没什么大不了的。所以你先把呼吸练好，如果你当下目前在平时不能腹式呼吸的话，只是在打坐的时候做，坐一段时间之后开始腹式呼吸这是不够的，一定要做到平时全部都在用腹式呼吸，这个需要一段时间练习的。

2、吃素十年，最近一个月有每天大礼拜二百左右，之前零散参加过止观禅修，但最近开始每天打坐。 有一次打坐身体感受都很微弱，只感受到心脏在不受控地跳动，好难受啊，原来身体是恒时这么痛苦的，只是平时感觉不到吗？感恩师父开示

Taiguanglin：

下一个问题。心脏好难受，是身体恒时这么痛苦的，只是平时感觉不到……，的确是，有身体就是痛苦，身体的每一个感觉，哪怕不是疼那种感觉，只是碰触一下这种感觉，从菩萨境界里看全部都是痛，因为有执着就是痛苦，这一切全部都是因执着和合而成的世界，只要有执着就有痛苦。

Celine：

Tai 师父，六时吉祥！ 昨天下午打坐（莲花座单盘）五十五分钟，到最后开始分泌甘甜的唾液，这种反应一直持续着，从下座到现在还

是有，坐一会就有很多唾液。看网络文章上说，这是因为打通了督脉？请太师慈悲开示。

Taiguanglin：

Celine，打坐到一定程度之后，嘴里不断的分泌口水，这个是正常现象，这说明的确打通了。你说的督脉，前面的脉，但是呢不是完全没有打通，督脉从上到下有几个大穴，一个一个要打开，嘴上唾液多只需要到喉轮，喉咙这里，喉咙到膻中这一条线，从额头到这边打通了的话，嘴里就会出现口水很多。但是还不能算是把督脉全给打通了，督脉要一直到会阴穴，这算是全部打通了，没有到那里就不算，但是只要上面打通的话，同样会出现这种唾液多的现象。

---

dk：

顶礼 Tai 师父！

1、佛有独立意识，但是佛法又让我们无我，去我执，有独立意识应该就有个我的概念吧，这两个怎么圆融理解？

Taiguanglin：

dk，有独立意识，应该就有我的概念，这是我们普通人的理解，我思故我在，只要有思那就认为这是个主体。但是在这里只要一提到我，就已经有了人我分别的情况下才会这么说的，我和别人，把这个分别开来情况下，才会说有人我分别。

所以佛所说的无我，就是你要把人我分别给彻底灭掉，你的意识里妄想就是整体的妄想，不是自己的和其他众生的妄想。客观上的确是，你和你有缘的众生妄想全部重叠在一起，客观上是这样的。但是从你的认知里你已经没有了我相的话，所有的妄想只是和你妄想重叠在一起的其他众生的妄想，它是一坨，全部就可以说是一整块，这么认知就可以了。

2、如果没有编剧菩萨编写剧本，众生自然呈现的世界是什么样的，因果还会正常呈现吗？有没有编剧菩萨不管，众生自生自灭的世界，这些世界为什么没佛菩萨管，是还没轮到嘛？

Taiguanglin：

没有编剧菩萨写剧本管……，写剧本和管理是两个事，写剧本也属于管理，但是是更加具体的深入的管理。佛菩萨如果不写剧本只管因果的话，就拿因果来稍微管的话，人类不写剧本情况下，就连国家都形成不了。

就像欧洲在打殖民地的时候，整个非洲还处在部落时代，因为非洲就是没有人去设计文明，也不给他们什么科技灵感，所以那里的人就一直处在那种部落文明时代，一个部落最多也就一两百人，然后互相打来打去。等殖民者们来之后，这些部落之间还互相抓对方的人，卖给这些西方殖民者，他们就是这样的情况。如果完全不设计文明剧本的话，整个人类就处在这种部落文明阶段，然后互相杀来杀去的。

在这里因果是肯定有的，就算不设计文明剧本，编剧菩萨还要持续的在因果上设计，该有的还得有，因果上的果报还得有。

你说的编剧菩萨不管，众生自生自灭的世界，有没有这样的世界？目前应该是基本上没有，我在第二本书里讲这个是无限地狱世界，因为只要没人管理的话，众生们会不断的造恶业，最后大家全部堕入地狱里，谁都出不来，大家在地狱里还在互相杀来杀去的，这样的世界是完全没有尽头。

所以佛控制住世界之后，把各层里都派他的弟子和功德足够大的天人来管理，这样才有了这个秩序。

今天的回答就到这里。

Tai 师父 2024 年 11 月 15 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 11 月 15 号,先回答这个贴吧的问题。

上天安排的最大呀：2024-11-15 19:31

顶礼师父！近代神医光厚老和尚看病时不把脉，不开药方，不吃药，自创大拇指头烧病法，用自己的三昧真火运于掌心，在病人疼痛时，用大拇指真火来打通人身体的穴道，从掌心的真火源源不断的来输送这些穴道，初始人们会感到一股暖流进入，最后会感到全身发热，病痛减弱，直到全身气脉关节全部打通，病有轻重，半小时，一小时，一日，三日，七日，再七日等就好了，药费随喜，给多少都行。在医疗原理上，系中医之金针疗法与艾火灸法于一炉而并使用之，复加以其自身之真阳元气炼成之火，传导引入于病者穴脉，以为治疗，这治病方法太神奇了。身病，心病，业病，果病，西医，中医，道医，禅医等等各治其病，要像光厚老和尚这样治病要达到什么境界才能做，假如有人有这愿望要怎样机缘才能成为像光厚老和尚这样的神医，像这样的冶病神医还能有缘遇见吗，向师父跪拜感恩。

Taiguanglin：

上天安排的最大呀，问的是有关治病的问题。你要是想学这样的治病方法，首先就是发愿，还有一般学医最好还是拜药师佛。然后你的诚意，还有福报，愿力，这些都够了，他会引导你去学习适合你的方法。这个引导可能是让你去看书，也有可能是给你引来和你有缘的师父来教你，有些技术靠书是学不来的，只能是人传人那样传授来的，甚至有可能是在你睡梦中也会点拨你。

如果你的修为达到了一定境界，比如至少初禅吧，初禅的话，在定中可以和人交流的信息比较多，这个时候也有可能教你。你要学这种超乎常人理解的治病方法，就只能靠后面这两种，要么睡梦中来教，要么就是定中来学。主要还是看你的愿力和你在修行方面的努力程度，还有福报，这些来看。

还有你说能不能有缘遇见，这个问题只能看每个人因缘了。比如有一个患者，他就算修不了行，他只要福报足够了，不修行的情况下福报足够了，哪怕每天念个佛程度，福报足够了，也可以让他遇见适合他的医生。这医生主要是适合他才行，不是什么医生都可以的，适合他的医生，还有适合他的疗法，遇到这样的人才可以治病。所以有缘这个问题，只能看是个人的诚意，还有福报的问题。

恒河沙丫：2024-11-15 19:12

顶礼 Tai 师父！我爱人现在在我的推荐下，看了您的两本书，看后他告诉我按照 Tai 师父的方法去修，他有很深的佛缘。我们结缘是因为他的佛珠手串丢在我那里，我一拿起的时候，手串突然断掉了，原本他已经在一个寺庙里受了戒，一个师父让他跟着去寺庙，可能是因为遇到我，然后就没有去。

在我的印象中，他是一次向我要了生辰八字去问师父，自那以后就对我特别好，他说他们我们是什么关系，结婚这么多年问他也不说。虽然好奇，也不再问了，他总是说：自己吃饱了不饿，你自己修行去找答案。我们在一起经历太多的苦难，我感恩他包容我执着心，也在心里向他忏悔。

想问 Tai 师父，像我们这种情况，是我们有共业吗？ 按照师父的佛理，编剧菩萨会善业恶业穿插人生中，善业先来，像我们这样的苦难，是不是说明我们恶业比较多，福报很少？在佛菩萨的加持下，

他有帮人调理身体的能力，为了累积福报，现在所有失眠的人都是免费调理，这个决定是我们在看完您的书知道业的原理之后做，感恩太师父的善知识。帮我爱人问一个问题：他的后脖子处一直突出来，就像富贵包，但他不是在大椎那边，他是后脖子正中间，我现在定期帮他刮痧能好一点，但过半个月那里又会硬硬的一个包。Tai 师父，他这个是属于业障病吗？ 年纪越大越影响气血运向大脑，他现在就是脸上比较显老。我们该怎么做，这里会好？

Taiguanglin：

恒河沙丫，先感谢你的分享，你问的后脖子鼓的问题，他打坐吗？应该没有打坐吧，如果打坐的话，只要坚持两三个小时，一次打坐能达到两三个小时的程度，这种问题基本都会好。

平时不打坐的人首先戒肉，然后不用枕头睡觉试试看，可能一开始有点疼，但是可以把枕头一点一点的弄薄，换个薄的枕头，最后不要用枕头。这样的话脖子往后仰，平时睡觉的时候往后仰的程度比较大，这样就慢慢的可以把骨头给顺回来。

这个我觉得应该不是什么大病，你用刮痧这种方式只能是治疗一时而已，刮痧是在筋膜上做功夫，把筋膜舒展开来，让血液循环好一些，这个只能是治一时。一般在东北，北方人就喜欢刮痧，因为这里冷，冬天冷，冷的情况全身收缩，皮肤筋膜上或者下方就会出现淤血，血液循环差，然后皮肤下边可能会出现慢性炎症，所以偶尔刮一刮就会好一些。

但现在人好多了，因为现在东北洗浴文化比较发达，定期的去泡热澡，这样冬天的时候全身舒展开来。所以劝你丈夫也是定期去泡个热澡，然后不用枕头睡觉，然后不要吃肉，然后少吃点，晚上尽量少吃点。这个不是什么大病，但是需要点时间来慢慢改，硬改的话就不太好，反而有可能给压坏，所以慢慢的让他自己还回去就行，好吧。

太师父的小粉丝：2024-11-15 18:19

Tai 师父吉祥~

1、请教一下，有人说回向时候不要回向给累生累世的冤亲债主，只回向给今生今世的，否则惊动的冤亲债主数量太多，反而对自己不好。

Taiguanglin：

太师父的小粉丝，第一个问题，回向要不要给累生累世的冤亲债主，还是只给今生今世的？如果是你当下目前有问题，什么病症什么不顺的问题，事业不顺，命运上有坎坷，那先回向当下的冤亲债主，就是这辈子的冤亲债主。

如果当下没有迫切需要的话，你可以回向累生累世的冤亲债主。没有什么惊动冤亲债主数量太多的问题，而是因为这个冤亲债主来找你，这也是上面有规定的，下边阎王爷会安排，差不多的时候放出来一波来讨债。

而且如果你是真实的学大乘佛法，哪怕是没有大菩提心，只是知道要还债，要做功德，要回向，有这样的念头的话，这已经是有心要利益你的冤亲债主了，不管是你自私也好，为了自己的利益也好，还是怎么样，它也算是一种利益其他众生的行为。

所以但凡正常修行的人，还有这种有心要忏悔和帮助其他众生的人，上边都会提供一定的保护，不能打击你的信心。所以冤亲债主来多少，这个都有安排，都是在你能承受的范围内给你，不可能是一下子来很多冤亲债主，让你承受不了的程度，所以你不用担心。

2、还有一种说法是放生、造塔造像的功德不要回向给冤亲债主，而是回向给法界，因为你做了就是你的，这种功德他们收不到，你又

回向给他们，那你反而倒霉。（念经念咒的功德可以回向给冤亲债主）。可是您书中说放生功德回向给冤亲债主，他们会感到小鱼的好的情绪。请师父释疑！

Taiguanglin：

下一个问题，放生、造塔、造像之功德……，放生和念经、念咒、造塔、造像这个佛法上做的功德是不一样的，还有放生、布施和不关佛法的关于向其他众生提供帮助的这种功德，和念经、念咒、造塔、造像是不一样的。因为念经、念咒、造塔、造像是通过你修的法门后边的佛菩萨来影响，通过他来影响你的冤亲债主，由他来做，你念大悲咒，那就是通过观音菩萨，由观音菩萨来影响你的冤亲债主。这样的话，观音菩萨用法身地的智慧来看，对你来说是比较针对性的提供帮助，这是一点。

还有就是，你放生布施和对于其他众生的帮助，这个是通过你来影响的，他们的好情绪指向你，然后你的冤亲债主那些坏情绪又指向你，所以你作为中间人，在你身上汇集。比如说这边是脏水，有一波脏水进来，那边你就放一波干净的水进来，这样两边稀释一下，是通过你来影响他们的。

所以在你身上反应更大，因为你是中间人，两边的脏水和净水都在你这里反应。而你造像造功德，这个通过修行的法门，是通过观音菩萨来影响你对面的冤亲债主们，让他对你的恶念减少，用这个方式来做的。所以你看这两者是性质有点不一样。

所以放生功德可以回向给冤亲债主，因为这是通过你可以直接回向的。念经念咒的功德也可以回向给他，这个是通过观音菩萨或者某位佛菩萨来影响他的。两个都有效果，就看你怎么做了。所以你不用担心什么冤亲债主他们收到会怎么样的这些问题。

3、还有西方的灵性圈的一种说法，就说宇宙是有好多维度的，从三维到十一维，高一级的维度会在低维度分成好多灵魂碎片修行，每低一级继续分，高级维度（称为高灵），每天的工作就是给小我编写剧本，要把该体验的全体验了才能升维。您昨天答疑否定了这个理论。但我在想，从诸佛同体，以及编辑菩萨编写剧本的这个设定来看，好像也有点合理耶。

Taiguanglin：

第二个问题，什么灵魂高维分灵啊这个说法，我是否定的。每一个人自性都是独立的个体，并不是其他众生什么分裂出来的小碎片。这样说的话，就是上次说的，人们会陷入无我怖当中，把自己合并到其他大灵魂里，那自己不就消失了吗，是不是这样？

而且每一个佛菩萨，他只要下来做事，他就有性格，都不一样的，每个人他都有自己做事的性格。说明他们每个人都是独立的个体，如果是什么分灵的话，可能要么就性格全部一样，要么是性格很偏激的那种。就像影视剧里一个灵分成两个，一个善一个恶，坏的是彻底的坏的，好的是彻底的好的，有这样的分法。所以我觉得分灵这个说法肯定是不对的。

4、还有最近很流行的词地球“升维”，是什么意思，师父怎么看？

Taiguanglin：

还有地球升维这个说法，就是写编剧的编剧菩萨，把善恶的果报来的速度稍微提高了一下，这个世界的人看上去就是升维。就是说你的善报和恶报来的会快一些。这样做的结果会怎么样？因为人们看到了善行马上就有善报，恶行呢恶报来得快，这样人们就会往善的方向走一些，往善的方向稍微提高一些。如果坚持作恶的人果报会来得很快，就会被淘汰，是这个意思。

这个也是在传法的后期，为了让更多的人接触佛法，相信因果，所以稍微提高善恶报来的速度而已。但是有的人就会觉得为什么不能直接提高很多，或者让你马上有善恶果报，这样行不行？这样又没法设计。

因为设计是给你设计一辈子，这一辈子是根据上一辈子，很多前世的整体的业的总量，从上面抽取一些故事来给你编的。如果你说果报马上来马上来，这样的话，是不是原来的设计就不能完整，它原来的设计上得留很多空格，好给你插上这辈子的果报，这样就没有办法正常的设计。

所以说空格是有，稍微留一点，好让这辈子的善恶报可以插进来。但是它不能留太多，导致设计本身几乎像空白一样，这样就不行了，这样就没法设计命运，也没有办法用整体人类的总量的命运推进来决定文明的轨迹，总的来说就是不行。

所以设计命运几乎是八九成的命运都给你写好了，大的框架都已经给你写好了。你这辈子善行恶行的确会带来果报，这个要作为现世报来的话，还是需要一定的量的，而且刚好要插入到这个空格当中。

除非你作的恶大到一定程度，或者造的善业大到一定程度后，他会可以无视后面的业，大到那么大的程度的话，有可能无视后面的业，先把这个果报插进来。所以从编剧的角度来看的话，还是现在这种设计方式是比较稳妥的。

5、既然物质不能产生意识，那为什么仙侠小说里草木能成精，是后面有意识附在上面了吧？

Taiguanglin：

第三个问题，物质不能产生意识，草木成精……，这个世界有很多意识碎片，小碎片，这个世界维持到一定程度的话，有些众生做的

坏事大到一定程度，这个意识就有可能被割裂，被肢解成小碎片，分散到整个世界。

也有可能是一些低等的动物灵，或者更低的动物，那些灵也会附到草木上。我们吃的那些水稻庄稼是一年一收或者半年一收，这样的情况下基本是不会有什么东西来依附的。

但是在山上，年份久的树都有可能会有灵来依附。所以采伐的人都有个规矩，就是每次要采伐新的片林都要祭祀一下，请这树上依附的灵们离开，他们有这个传统吧，都这么做，要不然有可能会出事故。

所以依附到草木上的，都是那些小的灵魂碎片，或者低等的动物们，它们的灵会依附到上面去。对一般人来说，尤其现在城市化之后，这种事情很难影响到城市的人，但是农村人还是多多少少会听过有关这些的故事吧。

阿吉倪 1986： 2024-11-15 13:42

抱歉，昨天微信写的没有完整显示。介绍一下我丈夫，他小时候静坐能闻到檀香味，心里一直感觉有个和尚，看到过天上飞的仙人，有两个护法跟着他，很早前一口肉都不能吃。后来找了人处理后，就一直没有出现过这些异象。

我们结婚到现在十三年，前年底生二胎，我开始念《地藏经》，大悲咒。家里人都是善缘，都很迁就我吃素，他们对肉也没执着很多时候都是吃素，偶尔买点肉都能吃很久。主要担心我的身体，本人气虚怕冷脸色蜡黄，他们心疼我没有营养，但是我个人很坚持。

我去年接触到太法，明白一些佛理，然后每周放生，各种布施供养印经都用心参与，到庙里做了几场法会（每场一万左右），全部以夫家全家与我父母名义，我到现在没有大的感应。

我与丈夫感情比较平淡，没什么沟通。他最近几个月晚上整夜睡

不着觉，一直刷手机。我主动问情况，他说感觉家里不顺，他状态不好，然后没安全感，做啥都没兴趣，之前觉得要多赚钱留给两个儿子，现在觉得赚钱也没意义。

我了解他是因为我学佛修行了，觉得我两差别越来越大，怕我跟他听外人讲的学佛后家都不要了，最后离婚离家。而且这次他跟我说，去年我在家里放法器，他感应到一些小鬼。最近他又能看到一些东西，河边又看到小时候看到的人了，跟他说了一些不太好的话，所以他脑子里恐慌害怕。我家人都是认同学佛的，不抵触，我是家里的中心，他们都很依赖我。我应该怎么消除他们的顾虑，更好的引导他们？

Taiguanglin：

阿吉倪 1986，你说丈夫对你学佛的事有点恐慌这个问题，你说他有点所谓的仙缘吧。我的建议是你在家里供个佛。你有没有在家里已经供了佛呢？如果是供了或者没有供，那现在供一个。

然后再刻个牌位，怎么写字，这个在网上搜一下，应该都有。刻一个牌位，就写你丈夫的那些仙家们，他所说的那些人，不管名字怎么写，反正你网上搜一下，看大概都有怎么写的方法，你按照他们的说法。

然后心里想着，这就是你丈夫身上的那些仙家，然后把这个也供到佛像前。佛像稍微大一点，这个牌位要比佛像稍微小一点。然后一起给它上供，每天上杯水或者放点水果。水果也不需要天天换，拿下来你们都可以吃的，吃完换一波放点新的，然后放一两天，再换，拿下来吃掉再放新的，这样也行。

总之先把你丈夫身上的那些安抚好，他们也得到功德了，就不会捣乱了，至少现在有可能他们不太喜欢你所做的事，所以用这种方法，先安抚好他们。

然后跟你丈夫也说好，好好沟通一下，告诉他你未来不会出家。

不出家的原因是因为你在家里也可以正常修行，什么都可以做，也不需要受什么太大的约束，家里就可以好好修行了，不需要非要去出家修行，你这么跟他说他就接受了，大概都会接受的。

之所以出家就是家里没法好好修行。要么就是没钱，要么就是家里的逆缘太多，没有办法好好修行，但是自己又很想修行，那就跑出去出家。那你告诉他，你在家里大家都支持你，你是家里的中心，你觉得很有安全感，所以你不打算出家，你就这样在家里好好修行，愿意好好待着，所以让他不要担心就可以了。

你好好沟通一下，打消他的顾虑就好了，好吧。

树懒 0：2024-11-15 13:29

顶礼 Tai 师！

如果舌头不抵住上颚，督脉的气是否还会下到任脉？

一次打坐感觉气在印堂附近聚集下不去，舌头抵住上颚后舌头就拿不下来了，像是有吸力被粘上了，如果舌头一直不抵上颚，督脉的气是不是就一直下不到任脉？

Taiguanglin：

树懒 0，舌抵上腭的问题，正常情况下你不用刻意去舌抵上腭，到了一定程度的话舌头会自己抵上去的，气到一定程度，它自己会上去，这样气会往下走嘛。所以你不用刻意的去这想着这个事，你一想的话它就成了妄想，打坐的时候反而造成影响，你就自然而然的坐就可以了。

你要做的话你就舌抵上腭也是轻轻的，舌头基本上贴到了上牙齿上，舌尖贴到上牙齿上，上边大门牙上，这样就算舌抵上腭了。不要学一些瑜伽派啊什么其他的一些修法，那是把舌头卷起来往后堵，有这种堵法的，为了做到这个，把舌头下边一块像筋一样的地方都用刀

嘎掉的，也有这样的说法。但是我们不需要做这个的。

只要正常的把舌尖抵到大门牙的后边，这样舌头的中间部位，舌身就会抵到上面去，这样就可以了，不需要想那么多。

偶米大：2024-11-15 10:58

顶礼师父!

我现在有个想法，就是关于未来父母去世办素宴的事。

交代一下背景：我爸爸是不信佛的，我妈妈虽然信佛（十年前第一次看到《地藏经》这本书是我妈给我的，当时由于我佛缘没到，没开始念），但她还有吃荤辛（初一、十五除外）。

我还有个亲哥，他是不信佛的，吃肉喝酒，以前还钓鱼，在这种情况下，如果我和我哥商量办素宴的事，他 99%是反对的。那我应该怎么办？因为办肉宴，我内心是抵触的，但这个事不是我一个人说了算。请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

偶米大，家里谁有决策权，谁就承担这个果报，你作为没有决策权的人，你劝他一下，他不听就算了。这个在你这里多多少少也算有点共业，但是最大的果报还是在有决策权的那个人身上，所以你不用太担心。

甚至你想完全抽离自己的话，你不去参加就完了，你交钱但是不去参加，这样就和你没啥关系了，该交的钱只要交到。但是你说的是未来父母去世办素宴，那父母去世了，又不能不参加，这个时候，你只能跟你哥哥好好商量一下，你是这么想的，希望哥哥不要办肉宴，如果他不接受的话还能怎么办？

如果你想抵消你这边的影响力的话，你就自己多放生就可以了，这个不是你的主要因果，所以不用太担心这个问题。我们活在人间，

不可能啥事都是尽善尽美，这是做不到的。

《普贤行愿品》里有一条是随顺众生，随顺众生就是传法度人的时候，你要顺着众生的习气来，你不能一下子违逆过去，这样只能和众生结恶缘。与喝酒吃肉、办场素宴的问题相比，你和你哥哥的关系更重要，如果因为这个事儿和你哥哥弄的不好了，变成恶缘了，那就更不好了。甚至因此他还有可能会诽谤佛法，是吧。那样的话更不好了，尽力而为吧，好吧。

净红：2024-11-15 09:55

师父好！请问：

1、一个人的剧本写好了，包括性生活次数，生几个孩子这样的。但是如果夫妻双方后面都信佛了，都想戒除淫欲好好修行，是不是就不用按照剧本那样去生几个孩子？还是说这一世不生剧本写的几个小孩，将来还是要了这个业的。双方都已发大愿。之前看过一个禅门公案。大意是说本来这个修行人是有几个小孩的，后来在大和尚的指引修行下，缘分来的时候操作了下，本来投胎要成为小孩的就是瓦片里面的几条蛆虫。这是真的吗，如何理解？（公案现在找不到了）

Taiguanglin：

净红，生孩子的问题，如果你不想生的话，也可以向佛菩萨面前发个愿，把该有的那个孩子送走。但是人家也需要巨大的功德，他也需要去其他地方投胎，这个投胎的机会很难得，在下边世界都有很多人排着队投胎，这个投胎的机会很难得。

所以你要不想要的话，就得先造足够的功德，然后在佛菩萨面前求不想要这个孩子，原因是你想好好修行，没有空带孩子，你这样想的话是可以的。

至于什么蛆虫投胎，这个也的确没错，人本来就是六道轮回，动

物道畜生道的也会上来的，所以这个故事里，大和尚指引下不要蛆虫投胎的孩子们，这个可能因为是孽缘，和他是缘份不太好吧。

动物来的肯定比人重新投胎的境界要低一些，各种执着，情绪方面不好的情绪更多一些，带起来也更麻烦，所以可能就是以这种方式去掉了。但是这个缘份未尽，这一次可以躲过，然后去好好修行，但是未来的缘份还是会有的，该养的还得养，等未来条件成熟了还会来的，所以不可能完全躲得过。

2、思佛，有时候是看到一些场景，然后就想西方极乐世界的景象，然后就很感动能沉浸在想阿弥陀佛的情绪中。或者有时候听一些佛教音乐，跟着歌词去感受，然后就会很感动，就想起传法团队三千年的传法活动，想起阿弥陀佛等等，能持续一会儿，这些算是思佛吗？

Taiguanglin：

第二个问题，关于思佛的问题，你这样做就可以的。一开始都这样，一开始都是思情升起来比较难，但是慢慢来，不着急，可能时间上一点一点增加。还有内容上，一开始要根据某些内容来升起这个思情，但是功夫到了就不需要什么内容，不需要想象，就是单纯的从情绪这里开始升起那种思念的感情。

师父说：好了，今天贴吧的问题就回答到这里。11 月 15 号微信公众号的问题。

薛祖宜：

师父午安。我们凡夫，有的是因一个记忆牵连一个情绪，牵连一个妄想，而好像自我决定造成一个恶业或善业，已知记忆是不可避的事实，那将来我们看过去的记忆，无论如何努力改善后续也好 ，心

态上是不是只好看作一件遗憾的事情发生过呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，记忆，情绪，过去的恶业善业等等，你问的是过去的事应该怎么看待？你能想起来的大部分过去都不是什么好事，所以首先是忏悔，对过往是一个忏悔的心态，把做错的事情都忏悔。

尤其是你能想起来的，曾经伤害过的其他众生，包括人和动物，这一辈子你能想起来的，都一对一的忏悔，心里都要向你能想起来的那些人忏悔。如果有些是人，而且他们还活着的话，你最好是能当面去道个歉，不管人家接不接受，你道歉了，就已经表明诚意了。

还有这个事情，咱们就不说啦，一切都是幻觉，一切都是幻境，所以你也不用太在意，每个人都有很多过往，一个人是不可能过得很清净的，不可能的，过往有很多。

连释迦摩尼佛自己也有很多过往，所以对过去的事，我们就痛改前非，过去的那些坏事我们就不再犯，好事呢多做一些，这样就可以了，你不要把过去的事作为一种压力来施加给自己。

很多时候，人很多妄想就是来自于对过往的事情，在脑子里反复的想，反复的想，这样对自己也好，对未来的事情也好，都不太好。平时能保持心态平和，没有什么妄想，这是最好的，过去的事你只要忏悔了，以后不再犯了，这就可以了。

遗憾的事我们都有，如果有些遗憾的事和其他众生没有什么直接关联，但是你想一定要把它办一下，这样就好，就像我打游戏一样，以前有些游戏没打痛快，我没有玩痛快，所以有点遗憾。后来有时间了就拿出来玩一玩，都玩痛快了，那就过去了，遗憾就过去了。

所以有些你能了的遗憾就去做一下，把它了却掉；不能的，能忏悔的就忏悔，这样就可以了。你反复的想，反而就是很大的负担，而且这个也不是修行人面对自己和面对未来的态度，好吧。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，之前师父提到过一次，身体的第三次升级，是初禅后到二禅之间，阴神真气升级为阳神真气。这个阶段身体是不是没什么感觉了？ 那阴神真气转变为阳神真气是通过什么感受体会到的？阳神真气有什么作用？ 感恩师父!

Taiguanglin：

下一个问题，问的是初禅到二禅之间的变化，到了初禅入定的时候已经没有身体的感觉了，所以初禅到二禅，身体上是没有感觉的。在意识层面上，初禅是意识下沉的感觉，二禅是意识上升的感觉，这个意识层面上感觉就像有点升起来，往天空飘的那种感觉。只有意识层面上感觉，没有身体上感觉。

但是修到二禅的人，身体已经放松到更大的程度。自己感觉身体非常轻，比以前初禅或者之下，身体就像飞起来的感觉，很轻，去称体重和之前没什么太大的变化，但是自我感觉身体非常的轻快，有这样的感觉而已。

真气的变化……，怎么说呢，气是跟着心念走的，你只要心念到了，它就可以去身体的任何地方。到了二禅以上，气在一定程度上可以透体而出的，在一定程度上，而且也需要一段时间练习，但是我是不建议练这种事情的，你只要专注于精神层面上的修行。

在定中阳神上去了就可以了，不要搞身体上的，身体上的很容易和其他众生结新缘，因为你的身体变化别人是能看得见的，然后可以给你找麻烦，不管是人还是什么灵体，其他的都有可能。所以在身体层面上不要搞什么稀奇古怪的，就装一个普通人是最好的，最安全的。

神经蛙：

14 年坐禅开篇的小故事，假如一个人看了有共鸣，能记得一点初生时的印象，或者不知道是梦还是真实的模糊信息。是不是可以通过修行能慢慢想起来？

Taiguanglin：

神经蛙，假如一个人看了有共鸣，能记得一点出生时的印象或者不知道是梦还是真实的模糊信息……，你只要灭尽淫欲进入初禅的话，和这辈子有关的一些记忆都会找回来。出生前的记忆，娘胎里的记忆也可以找回来，而且这种靠自己的修行找回来的才是真实的记忆。

所以有些人问我一些前世那些事，我是不说的，我说了没什么意义。他自己不管是信还是不信，都是有影响的，还不如靠自己的修行。他自己修行看到了，哪怕是自己修行一段时间，然后向佛菩萨求，然后在梦中佛菩萨点拨了，这样看到的，那也是真实的，他是最容易相信的，别人说的他还是不相信的。

或者说信了，他未来遇到一些问题的时候，和以前给的信息有出入的时候，他就会迷惑起来，这个就不太好。你想知道的话你自己好好修行就行，如果你修为短期内上不去，但是你很想知道某个事，你可以求佛菩萨，做功德来换。

但是佛菩萨会根据你的业和你的修为来决定，你知道了这些事对你这辈子的业没什么帮助，当下没有什么帮助的话，他也不会告诉你。所以最好的方法还是坚持修行。过去的记忆随缘吧，能找回来就找回来，找不回来就拉倒，你只要这辈子做一个合格的修行人就够了。

Elaine：

师父好，请问如我无害人的想法，只是不持续提供利益或机会，比如不再继续使用 A 的服务，改用 B 的服务，导致 A 产生不好的情绪，算我的恶业吗？

Taiguanglin：

Elaine，换了其他人的服务，不使用 A 的服务，改用 B 的服务，是不是和 A 产生不好的情绪？这个也算是一种业，但是不能算是恶业。因为商业社会本来就这样，谁的服务更有性价比，价钱低，服务好，那就用谁的，这个 A 也知道。所以你和提供服务的人不要过度的交流，就是不要把感情拉到另一个层面上，你买服务就买服务，不要跟人谈过度的感情。

多交易过几次就好像成为朋友似的，在中国这个社会里是很容易这样的。这和西方又不一样，西方那边是纯粹拿钱来说话的社会，所以就没有这样的事。但是中国这边就是，和一个人做生意做久了就有感情了好像，然后不想再做生意了，自己还抹不开面子来说话。

实际上这个也是一种执着，所以在我看来这个不能算恶业，但是人家产生不好的情绪的事情，未来大概率也会在你身上发生类似的事情，可能你提供服务的时候别人不想要你的服务了，让你也产生这样的不好的情绪。

容铭：

你好师父，双盘打坐时候不念佛号，念咒可以吗？比如“秽迹金刚咒”，谢谢。

Taiguanglin：

容铭，双盘打坐时候不念佛号，念咒可以吗？比如秽迹金刚咒。完全可以，念任何咒任何佛号都可以。但是你要专注打坐的话，不要出声念，可以嘴动声带不动的念，打坐的时候这个是可以的。你一但出声的话气会逆流，不能正常的...…，气会旋转，身体前面的气是往下走的，但是你出声念佛的话气就会往上走，就不能形成一个循环了。

1：

还有个问题，师父，我想专心在家修行，想求健康、时间、钱，特别是钱，我现在在读《地藏经》，是求观世音菩萨好还是地藏菩萨好？我是白天读经，晚上睡觉参阿弥陀佛的思情睡觉。现在刚参与放生才两个月，而且我妈还有我老婆我们都在师父的放生群里一起放，肉的话发心戒了，现在只是肉吃的比以前少了点， 还没彻底戒掉，想快速求财该咋做啊？

Taiguanglin：

1，想要快速求财，这个基本都讲过了，已经讲过很多遍了。就多放生吧，在佛法上也做些功德，还有你向不管是哪个佛菩萨求都一样。改写命运的最高权限在观音菩萨那里，地藏菩萨也可以改，但是他得通过其他，观音菩萨那边都要通过，所以你可以直接求观音菩萨。

但是你得先把有了钱之后要做什么想好，你向观音菩萨求的时候一定要说好这个事儿，你有了钱你会做什么事。至少不要让他觉得你有了钱之后会变坏，会影响到你周围的人，那些人因为有了钱之后和你变成恶缘了，或者你伤害到他们了，哪怕是你在别人面前喜欢炫耀，这个也会给别人造成很不好的情绪。

所以你都想好了，发了财也不显摆，也不炫耀，还要帮助一些需要帮助的人，默默的做。这些你想做的事，都想好了，越具体越好，而且这也算是一种还愿，发了财了大概要做什么事。

尤其是在佛法上也要做一些好事，在寺院里捐钱。可以直接说，如果让你发了财，你就愿意，按照佛说的，至少拿出四分之一来供养三宝，你有这个愿力肯定会兑现。你有这个想法的话，求财会来得快一些，其实很多人求财都只是一味的求，很少有人去求我拿了钱之后要干什么。

你既然向佛菩萨求，那肯定要在佛法方面做点好事，你不说这个

就光求，而且心里还有很多不太好的欲望。有了钱之后可能就像俗世的说法一样，有了钱之后第一个就是换配偶，这样的话大概率不会给钱的，是吧。你先把这个想好了，然后发愿，这样就好了，好吧。

流浪者月儿：

Tai 老师好！

1、现在的科技发展符合佛教的世界观吗？如果人工子宫出现，人类就可以自动生产，和极乐世界从莲花中出生一样吗？这种人类更高级还是？

Taiguanglin：

流浪者月儿，科技的发展……，第二本书里讲过了，科技上的一切灵感都是上边给的，到了什么时候该给什么灵感就给什么灵感，然后会出现什么样的科技产品，这都在控制里边，所以谈不上符不符合佛教世界观的问题。

如果你说人工子宫会不会正常出现，然后能不能靠这个子宫来出生？我个人认为好像是没有这个计划。因为按照佛法里讲，人出生需要父母的缘，哪怕一出生就是个孤儿，他也是要靠父母这个缘来的，父母的缘，这个父母孩子之间是也有业缘的。

人工子宫出现的话，那以后人就没有父母的缘份，纯粹的就是一个没爹没妈的孩子出来。那这个事情可以说就是西方的那些大财团，所谓的隐形政府，他们是有意要推动这个事情的。因为这样没爹没妈的孩子生出来就可以直接作为，类似于机器人那种，纯粹的打工机器人，就这样培养，因为没爹没妈，所以也好培养。

但是对人类社会是不太好的。因为人类社会是靠爹妈来灌输，第一个对世界的认知，尤其是好人的认知，善的认知是从父母那里来的。父母对孩子是基本上都是不求回报的善意，纯粹的善，从这里让孩子

认知到这个世界还是有善人的，这一点很重要。

如果是一个孤儿，别说是人工子宫来的，就是一个没爹没妈的孩子，他在孤儿院里，现在已经没有这种大的孤儿院了，以前是有的。现在都是一个没有结婚的女性，或者两三个没有结婚的女性，带着十几个，七八个孩子这样，这样的好歹也有感情基础。

但是以前，像我父母小时候，那一代的孤儿院就是一个学校一样的地方，孩子们遵守的就是丛林法则，就是谁的拳头硬就谁当老大，这样的环境里长大的人，认知里是没有善的概念的，只有强者能得到什么东西。

如果这个社会真的变成了大部分人都靠人工子宫出生，只有一部分有钱人可以自由生育，这样的话，这个文明会很快会终结掉。人类没有办法正常组织一个国家，这样生出来的孩子，不要以为未来还会给脑子里装芯片这种方式来控制人，这是不太可能的，几乎是不可能。

这个只能提供助缘，让你提高一些能力或者感知力而已，提高知识、感知、能力，这方面可以，也可以一定程度上控制一些情绪。但是善恶观念是没有办法控制的，没有办法用这种外接的东西来给他注入什么善恶观念，让他成为听话守法的好公民，这是不可能的。

因为人的自由意识是一直存在，所以如果这个世界未来真的是人工子宫生产大量人口的话，这个文明是肯定要毁灭的。

2、另外想请教东西方对孩子的教育有什么区别呢？如果按照佛法来看是不是东方教育更有助于觉醒的路？谢谢！

Taiguanglin：

下一个问题，你说的是东西方的教育，这个你网上自己查一下，有很多区别。西方教育是分精英教育和普通教育，普通教育就是快乐教育。现在可以说美国一半人都是文盲，他们一半以上的人知识水平

还不如我们这儿中学生、小学生的程度。在美国甚至高中毕业的人，居然乘法口诀都背不出来，那边已经基本上到了这个程度，所以说整体国力已经没有办法和中国相比，光是从教育上就是如此。

他们靠精英教育培养出一小撮人，靠那点是没有办法维持这么大的国家，一直保持世界强国的地位。所以你说东方的教育好不好，实际上我们讲教育，一个是教的内容，还有一个是教育制度公平不公平，它是不是公平的教育，就是让每个人都有一个公平的机会。东方是公平的，西方是不公平的。

西方都是推荐制，上大学还要...…，和过去的门阀制度一样，都是拿推荐信去上学的。这边还是靠高考，在高考考试场上有钱没钱是一样，至少在上大学这个机会上应该算是平等的吧。

所以在这个教育制度上，东方还是平等的，还是优于西方的。还有教育内容，因为从改革开放之前开始，一路向西看，就是学西方的教育制度这个问题。最近十几年又开始出现国学，教的更多的是中国的一些文化。

按照西方的文化来看，西方是以个人为中心的文化，而中国是以孝道为中心的文化。孝其实教的就是让你做个好人，最起码对你有恩的人，你要有感恩之心和报恩的心态，父母对你有恩你起码得赡养父母，懂得善的这种教育只有东方有。

西方是没有对于善的那种比较强化的教育方式。西方更多的讲究的是规则和制度，还有契约，这个东西。但这些都是，不能直接抢的情况下才谈的，只要能直接抢的时候根本不跟你讲道理，他们整个社会都是这样的。

不久前我刚看了一个视频，说巴黎就是抢劫之都。去了，你除了住市中心区域，其他地方出去肯定被抢，待在那里的人一年被抢十几、二十次都很正常，就这样的环境。西方教育教出来的就是这样的人，

现在美国也是每天打枪战，就这样的教育方式，所以你觉得哪个好？

如果现在还觉得把孩子送到国外去留学，这个说实话，你去学一些他们还占有优势的一些学科，英语啊，倒是可以。但是直接去那里学更多的，然后就打算留在那，这种想法已经过时了。未来还是中国占主导的社会，国际形势是这样的。

Pu：

1、请问师父为什么佛住世在神治文明下真正解脱的人少？是因为佛住世痛苦少，很少的人愿意去修行？

Taiguanglin：

Pu，神治文明是根本不传法的。因为神治文明下一传法，这社会就乱了。因为佛法的核心逻辑是众生平等，所有人都有同样的自性，这个逻辑上也讲了。在神治文明里，是把神抬得很高的地位，神是高于普通人类的存在，所以必须服从神的统治，这样的话神来引导大家一起行善、积福，这个可以。

但是你在这里传法就有人开始造反，这个也是试了无数次之后，才想出来的这种上行文明和下行文明区别开来的传法方式。不是简单脑子一拍想出来的，全都是实验出来的，很多实验之下，最后拿出来的结果就是这样，目前现在这种传法方式最合适。

你想想看，佛世界有多少，很多的佛土都有人在传法，都在不停的尝试各种方式，希望能更快的传法，更快的度人，但是最终还是目前这种方式最合适，所以神治文明下不传法，也就谈不上有解脱。

但是佛住世呢，佛是从八万四千岁，人寿最多的那个时候出现的。那个时候所有人的寿命都一样，佛住世的时间比普通人长，佛教的是解脱生死的方法，而且所有人在那个时期，在八万四千岁的那个阶段，是趋向于绝对的善的程度，基本没有什么恶念，所以也不会起来造反。

而且物产极为丰富，造反肯定是有什么诉求没有得到满足。但在那个世界里物产极为丰富，所以也不需要争抢，不需要战争。所以佛在世的时候，八万四千岁那个文明会维持很长一段时间，八万四千这个寿命不会减少，这个状态会维持一段时间，然后佛入灭之后，开始由其他人去当最高统治者的时候，开始逐渐的人寿会减少。

2、师父说在极乐世界修到阿罗汉有可能弥勒佛时代都过去了，我本来想着早点回来度有缘人，让他们在轮回少受点苦，如果能去极乐世界再回来，看来只能等文殊或者普贤菩萨成佛的时代了？

Taiguanglin：

下一个问题，去了极乐世界后修到阿罗汉，那个时候这边就已经是其他佛，除了弥勒菩萨之外，还有其他佛的时代了，也有可能吧，但是这对你的传法度人没有影响。

你有度人的急切的心，这个是好事。但是度人首先你得把自己给解脱了，把自己修到阿罗汉。然后度人也不是你想度就随便度的，你要度的那个人也得配合，他不想被度，你再怎么努力又有什么用，所以还得等，慢慢等，一点一点引导。

这个和某位佛的世界没有什么关系，你只要到了该度人的时候，去了那里，那个时候的佛，还有那个时候的团队，自然会让你进来度和你有缘的人的，所以这个就不需要担心。

流浪者月儿：

Tai 老师好！您有机会会讲一下《维摩诘经》吗？这本经书感觉是为中国人量身定做的一样，尤其是对于古代士大夫或者现在的权贵阶层，劝他们有钱有权以后要怎么好好做人修行。中国佛教在历史盛况时期都是居士修行更厉害，所以这个时代是不是适合学一下这部经

典？谢谢！

Taiguanglin：

流浪者月儿，《维摩诘经》要不要讲，目前打算是十三部经都讲，目前是这么打算的，但是也不知道中间会不会突然让我收摊，这个就不好说了。啥时候会突然结束，这都不一定的事，所以现在讲最难的《楞伽经》，就是想把最难的先给讲了。《楞伽经》、《解深密经》这些都是难度较高的经，把难的先给讲了，简单的就往后再放一放。

《维摩诘经》其实难度并不高，所以不知道啥时候讲，肯定会讲的。如果我还在讲法的话，肯定讲到的，如果中间会有什么事，不让我讲，那就不知道了。现在在讲《楞伽经》，从现在讲的速度来估算的话，大概可能至少也得五十期以上，五六十期，那样的话是一年的时间，咱们还是有时间，咱们慢慢讲吧。

潘宏铭：

顶礼师父！　在接触师父的法之前，我是跟着一位要好的师兄学佛，他是我坚信佛法和净土法门的引路人。前天收到恭请的三本《坐禅二》，非常高兴，于是兴冲冲地送去给他看。不曾想他没看几页就说书有问题，写书的是邪师附佛外道；说我如果把这书给了一个人看，罪过如山，给两个人看，就是死罪……等等。我忍不住争辩了几句，让他看完再说；结果他骂了我一顿，说我入魔了，还说了好多攻击师父的话。昨晚上甚至直接把我踢出他建的学佛群，还说和我断绝关系，让我再也别去找他。我都惊呆了，十几年称兄道弟的交情啊。我不知哪里做错了，最后只是劝他别把我们这事在群里去说。这里想问师父，我哪里做错了？他这样会不会影响自己往生净土？我该怎么补救？

Taiguanglin：

潘宏铭，有点好笑这个问题。你把书送给别人，然后人家不接受

还要骂我这个问题。所以我一再强调传法要让人来求，不要你自己随便送，传法不是主动送的，必须在佛菩萨的指引下，正确的传法是在佛菩萨的指引下，他会先把和你有缘的人带过来，然后你就跟他传、跟他教，这样他就能接受。你自己主动跑过去，人家还不相信，然后就攻击人，怎么办呢？他自己的果报呗。

但是这个也不能说你完全做错了，得到好东西想分享的心态人人都有。但是我们说做好事也需要智慧，人家没到接触这样的佛法的时候，贸然传授这样的佛法，人家既不能接受，还要攻击人。

尤其是，至少你学佛要学到一定程度之后，尽量不去攻击人，哪怕是恶人，只要没有直接伤害到你，就不要去攻击人。这是一个学佛人的态度。

我们不吃肉不杀生，不去伤害其他众生，起码这个是要做到的。因为杀生是最大的恶业，不用去言语去攻击其他人，也不要去抖搂其他人的不光彩的事，什么背后说坏事，总之尽量不和其他众生结恶缘，这是一个修行人的态度。

那么他因为看了几页和自己学过的不一样，然后就开始攻击，说明这样的人，他学佛别说十年、二十年了，他就学了一辈子他学的境界也不高，他有这种攻击的欲望，说明他学得不够好，不够好。

哪怕不是学佛的人，一些修道的人，他们有些人就觉得，每个人都有不同的认知，不同的观点，这个很正常，所以看上去不一样，也不至于攻击。这个人把佛法理解成这样，也没什么可说的，学道的也有这样开明的人。

所以我觉得你十几年称兄道弟的朋友，甚至他还把你踢出群了还跟你断交了，就因为这个事儿。这怎么说呢，他几乎是拿缘份、业这些不当回事的，我觉得他学的佛法可能反而是有点问题，有点偏激的。

所以说这不是你的错，说不是错吧，还是因为你先主动去找人家，

所以以后还是不要干这种事了，人家来求那就给，不来求就算了。书上也说了，不要攻击传播大乘的人，一旦攻击，这个马上，上边马上就把你否定了，这个没有任何可讨论的余地。

你不要以为这个问题还可以稍微有的讨论，这里我攻击了一个传播大乘的人，叫你发大愿，叫你发菩提心，然后戒行善行修行，这样好好修行的人，你去攻击了，然后在别的地方，别的菩萨还会照顾你，还引导你，这是不可能的事。上边全是一伙的，对于凡夫来说上边全是一伙的，佛、菩萨、罗汉都是，每引导一个人他们都会先合计好，由谁去引导，谁去教，这个都想好了，都算好了才做的。

不是随随便便就下来，你度你的我度我的这样胡乱度，不是这样度的。所以一旦攻击一个传播大乘的人，上边就直接否定掉这个人所有未来的可能性，这辈子是几乎不可能的。就像佛经里说的人身一失，后面就说是万劫不复也好，地狱里待很长时间也好。只能这样算，这样才能将传法活动正常的维持下去，你让一个喜欢攻击的人攻击了这个传法的人，然后在别的菩萨下引导往生了，这上边就不就乱套了，上边不也就分派了，这样的话上边佛菩萨是不是会分个派系呢？这样又不符合佛法，是不是？逻辑上根本说不通，是吧。

所以我一再强调不要攻击传法人，哪怕他传的是个小乘法也好，其他的佛法也好，只要没有伤害到你的直接利益，尽量不要攻击，这个是对自己对别人最好的方法。

至于你现在怎么补救，没啥好补救的，你也不用管他了，他都跟你断交了，你再跟他谈，他就越来越讨厌你，他会造更多的恶业，是不是？算了吧，这个事你就算是一个教训。

以后传法就不要凭一时兴致，兴冲冲的就跑过去传。等有人来求的时候，甚至来求的时候还得看诚意，还得看他的认知程度，能接受的程度，一点一点透露，人家觉得这样的说法还是有可信度的，这样

的观念产生的时候，你再给他看一些更高端的。这一下子看高端的，他都不去逻辑思考一下，就直接否定掉，然后就开始攻击，这没办法，这样的人就暂时算了，以后就把这个事当做一次教训，好吧。

铠茵：

感恩师父，请问一下，如果去世的人已经投胎去了，亲人给其烧纸钱或者祭祀之类的，还有用吗？会对投胎了的人或者烧纸的人有影响吗？

Taiguanglin：

铠茵，去世的人已经投胎了，那给他烧纸钱和祭祀是没有用的。如果你是做功德回向给他还是有用的，功德是直接给他，不管他去哪里都能收得到，但是纸钱只是在下边世界用的，所以你烧了，人家不在那里的话就没有用，还有祭祀的食品这些。

但是一旦做了的话，那边世界有很多无主的鬼，就是没有后人祭祀的这些鬼，他们会争抢的，所以也不能说是白做了，多多少少还是利益到一些众生。

所以你一定要做的话，就心里想想，万一你的去世的亲人已经投胎了，那这些东西下去了，下边的有缘人就收了用，这就可以了。

对于生着的人就没有什么影响。还有这个祭祀，如果你在家里做，我是不建议在家里做的。这种祭祀都不建议在家里做，尤其是在家人。尽量去寺院，或者一般城市有河的地方，大家都是夜里去河边烧纸什么的，还有去陵墓、公墓那些地方做，不要在家里做。

---

sunnyZhang：

Tai 师父好！ 关于梦考：学佛戒肉近四年，梦中在嘈杂广场，三五成群讨论佛法。午餐盒饭中有一小块五花肉，很自然的反应不想吃

肉，但现场没垃圾桶且环境干净，所以就按随顺习惯（长辈让喝汤时会喝汤，不吃肉）咽了下去。

1、戒肉的梦考算是过了吗？

2、若没过，是因随顺的习惯影响吗？

Taiguanglin：

sunnyZhang，这个梦考的事，你有随顺的习惯，所以吃了，算不算没过？你自己想吧。有一个故事，应该是弥勒菩萨，有一世他在山里苦修，没有吃的了，几乎啥都没有可吃的了，不管什么条件，总之就没有吃的了。有一个兔子，知道他是个修行人，所以兔子自己跑进火里来供养弥勒菩萨的前世，但是弥勒菩萨坚决不吃，还发愿说未来生生世世都不吃众生肉，这样的愿。

我记得好像他自己是饿死了，还是自己也跳火里死了，反正不吃就坚决不吃，然后就死了，应该是这样的故事。你去网上查一下，有这样的故事，应该是弥勒菩萨。

所以戒肉的问题，你自己想想看，到底是应该随顺还是不随顺，还是应该坚持自己的观念呢？我作为一个讲法的人，不能要求别人，给人输入一种非常坚定的观念，这个也是有违背传法的一种规则的。

人活在世上也不可能不随顺，我们说恒顺众生，也不可能不随顺，所以由你自己来决定，由你自己来判断就行了。但是你已经做到了，不想吃肉的想法，就说明已经修行到了一定境界了。只是你所处的环境还和那些吃肉的众生有缘，比如像你的长辈，和这样的人有缘，而且你目前的身份又不是他平等的身份，所以他让你干嘛你就得干嘛，在这样的环境那也是一种业，所以你不用过度的放在心上，好不好。

---

a 修心：

1、师父您好！目前沸沸扬扬的中微子是怎么回事？

Taiguanglin：

下一个问题，中微子，中国在地底下七百米造了什么中微子，造个实验场这个说法吧？据说中微子是光速移动的，它的大小和光子应该是一般大，如果和光子一般大的话，你只能观察到，但也是高速移动当中的观察到，只能是观察到而已。你想把它抓住的话有点困难，但是未来科技上可以利用它来做一些事情，这是肯定的。

我们抓不到电话线里的电流，但是可以利用它来打电话，所以抓不到也可以利用它的一些特性来做一些未来的事情，比如说中微子通讯，也有可能用在武器方面，所以这个也是可用的。

2、中阴身不是和咱们不在一个维度吗？怎么科学家扑抓到了。谢谢，如果中阴身能够被扑捉到这会影响投胎吧？

Taiguanglin：

还有中阴身是不和咱们不在一个维度，的确是，中阴身的物质结构和我们不一样，所以没有办法抓到，但是中阴身状态是可以看到我们的。

如果中阴身被抓了，会影响投胎吗？控制世界的人管得非常严格，跨世界，跨维度，影响其他众生的这种事情，尤其是管得非常严。所以不太可能，不可能让你去发明这种可以影响到其他维度众生的东西。

咱们把纬度分，还有世界也分，区别开来，十亿个小世界，然后在一个星球上，一个地球上也分出很多国家，这样的目的就是让你少接触其他和你无缘的众生，不让你造业。但是如果你发明一个东西来，可以影响到其他维度的众生的话，那不就是在造很多业吗，所以从管理上看是不可能发生这种事情的，不让你去干这个事儿。

但是有一些有能力的人，那只能算是一种超级个体，就是所谓的灵媒，他们是有能力干这个活的，要干这个活也是得到上面许可的情

况下才能干的。他们能吃这碗饭，可以说，按照这里的说法就是八字够硬，都是上天安排的饭碗，不是想吃就能吃上的。所以这种职业也只可能是一些个体，都是小范围内从事，不可能有大量的从业人员，所以影响到其他纬度众生的科技产品是不会出现的。

昴日星官：

Tai 师父说，2000 年以后一天二十四小时，只相当于过去的十八个小时，所以现在人寿一百年的话，只相当于古人活了六十六岁，所以现在科技发达，未来地球上很多人都能活一百二十岁以上，但实际还是处在减劫，这样理解对么？另外，古人说百日筑基，按现在的时间算，是不是至少要一百五十天？

Taiguanglin：

昴日星官，关于时间变快的问题，你说的基本对，就算活了一百二十岁，按照三分之二来算的话，也就是八十岁。当然这个是从 2000 年后出生的人开始算起，之前的人已经活到那个岁数就不算，而且这个也不是一下子缩短。通过几年，甚至十几年慢慢慢慢把时间加速而已，它不能一下子加速让人感受到，那就不太好了。

还有你说的的确是，还处在减劫，就是寿命还在减少。实际上人寿还在减少，尤其是网络科技出现之后，人的妄想大量增加，造业的可能性也大量增加。通过网络造恶业的人也很多，所以恶业多，就寿命也会减少，按理说应该是这样的。但是人好像感觉寿命还在增长，实际上本质上还是在减少的。

古人说的百日筑基，这个可以说是人体的活动规律也在加速，按照时间来加速的，并不是单纯的时间变，人体的规律不变。要是人体的运转规律不变的话，时间变了，那人体的寿命反而会延长，会被拉得更长吧。但是不是，寿命也是在逐渐的、一点一点的基本维持在那

个数据上，并没有一下子延长很多，说明人体新陈代谢的速度也在跟着这个时间变化在变。

实际上所享受到的时间是减少了，但是人体的变化还是跟着一块变，所以百日筑基的说法，按现在来说还是百日筑基，只不过每个人情况都不一样，有些人是不到一百天就能打通，有些人是需要一百天或者更长时间。

对于普通人来说，咱们就没有必要特别关注时间，而是把重点放在自己的修行上，每天做好功课，做好两个小时，打坐也好，磕头也好，算好了，把这个时间给补满就可以了，寿命就随缘吧。

勤心莫退：

师父，我父母实在是太折磨人了，经常把我气的胸闷，气的头晕。而且讲道理都讲不通。我该怎么办？

Taiguanglin：

勤心莫退，你说你父母把你气的胸闷，气的头晕，这个也不能完全说你的修为不够。我都说了，一半的原因是和你的业相关的，或者说跟冤亲债主相关的。所以说你父母和你是有业缘的，你可能上辈子这样气过父母，所以现在回过头来他再气你，所以这个你把它看作业的话，你承受的痛苦也有个量，你得承受完了才算结束，所以就没有办法，你只能靠自己念念佛什么的，尽量缓解一下而已。

有很多事情都是这样的，有些人觉得自己修为很高，他的确在大部分情况下，都可以保持平常心，但是一但接触到特定的人，尤其是周围的亲人，父母、孩子这些特定的人，在这些人身上他是维持不了平常心的，这种人很多。

大家想想看是不是这样，你在外边和人接触的时候，别人说什么你都根本不在意，但是一但回到家里，家里某些人跟你说什么，或者

和你交流，你这气就控制不了，这个情绪就控制不了，就很烦躁的情绪一直升起来，有没有这种情况？大家想想看，那这个人就和你就有业缘，你曾经伤害过他，所以在他那里你得不到好情绪，他做什么他都能把你给气着，甚至看到他你就开始心烦气躁，就是很烦，也有这样的人。

在平时好像没啥事，正常在外边和普通人接触都没啥事，但是就那么几个特定的人，你看着就烦，所以这都是业缘，不是简单的说你修为不够的问题。所以修行是要坚持的，但是你知道这个可能真相的话，你最好还是心里多忏悔，然后直接多向父母说点好话，先向他道歉什么的。

不要试图跟父母讲道理，真的，和父母没法讲道理，父母是根本不相信孩子说的话的，只有很少数的父母是比较开明的。大部分父母，孩子在外边有多大的成就，在父母那里永远是孩子。现在很多父母都是这样的心态，所以孩子就很难教育父母，这个是没有办法的。除非你这个孩子在社会上很成功，赚了很多钱，也让父母长脸了，然后就要求他做一些事，比如念个经什么的，这样好好劝一劝，这个还能多多多少少听得进去。

但是这个孩子在社会上很普通，甚至让父母觉得，就是因为没听他们的话，所以你到现在都还没有成功，让他们觉得你是这样的话，更难跟父母正常交流了。

所以凡事从自己身上找原因，跟他们好好沟通，然后向父母能道歉就道歉。哪怕是觉得不是你的错，是他们错，那你也可以先说一些软话，好不好。

青青：

师父晚上好，我老公好多次说，如果有来生他想做棵树，在山里

静静地吹着风，无忧无虑，我听说动植物修好多世才能投人胎，多不容易，这不倒退回去吗？世俗的生活烦恼太多，为什么不去修证佛法，求得解脱，想不通他为什么这样想？

Taiguanglin：

青青，你的丈夫说下辈子要做棵树，所以说想象限制了什么，有那种说法吧。就是人想不到认知外的事情，他看不到神佛，所以根本想不到神佛的事。他只看到了树，觉得做树挺好，所以就想做棵树。有些人说看到熊猫挺好的，熊猫被人养在那里，想吃啥就啥，每天都玩得很开心，没有生命危险，还有医生照顾着，所以当个熊猫挺好的。

但是你从六道轮回的这个事儿来看，首先当动物就已经是堕入到下三途了，动物又没有智慧，一辈子也就是吃、睡、交配这几个事，也不可能有什么长进，动物下去就是受报的。

你说树都不在轮回当中，六道轮回里没有植物，大部分植物是没有灵的，有灵那也是依附于树上的一些灵，并不是树自己长出了灵，或者树本来就有灵，而是在外边游荡的一些灵魂碎片，或者小的动物的灵会依附到树上，所以才会有灵。

所以如果你丈夫要发愿下辈做个树，他说不定真的会依附到树上，当一个什么树精，也有可能。你得告诉他，这个世界还有广阔的空间，不止是你看得见的世界，还有很多，哪怕做个鬼都应该比树自由吧，是不是。虽然鬼也一直处在痛苦当中，但好歹他可以到处乱跑，树是跑都跑不了的。

所以你得好好跟他聊一聊，让他多了解一下世界。不是简单的说佛法的事，而是讲讲佛法的一些关于六道轮回的事儿，不管他信不信，让他知道这个世界有很多你看不见的生命形式，不止是你看得见的人和动物，还有树之类的，好不好。

如：

请 Tai 老师开示，我有个困扰很久的问题，在佛之上还有什么呢？佛堕落成凡夫，凡夫修上去，这一切一切的大框架，一切的规则，是谁创造的呢？为什么创造呢？目的是什么？佛和菩萨是不是也是这个规则之下的角色呢？

Taiguanglin：

如，佛之上还有什么？在佛法里佛是最终极的形态，在这之上没有，佛法是这么说的。但是你成佛之前是不知道的，成佛之前还真就不敢说上面完全啥都没有，我们只能相信佛经里说的，佛是最终极的形态，那就按照佛经来相信就可以了。

但是你带着怀疑的心去看，也没有什么问题，因为你在成佛之前是没有办法知道佛的境界到底是怎么样的，所以先好好修行就可以了。至少知道佛是真实存在的，那就够了，你先成为佛再说。

这个规则，不就是三个基本设定吗，这个宇宙的基本设定。为什么叫基本设定？它本来就这样，不是谁创造的，它本来就是这个样子的。宇宙本来就是有自性，很多无数个自性存在，其他啥都没有，只有自性，这不是谁创造不创造的问题，他就本来就这样，本来这样的情况下，只能是本来这样的运转而已。

所以在这原有的规则里，大家在想办法，不能说是原有的规则，规则是人定的。在原有的环境里，基本的条件下，基本的三大设定基础框架内，佛也好，人也好，神也好，是在这个框架内想办法有所作为，然后度人的这个事，做着做着逐渐摸索出了现在这样的规矩，是这样的。

这个规矩本身，三大设定本身不是被谁创造的，他本来就这样，至少我们佛法一向都是这么认为的。我们不认为自性是被谁创造出来的，要是这样的话又变成了神创论了，所以我们就相信自性是永恒存

在的，永远不变，不生不灭的东西。

所以你问的这些是谁创造的，为什么创造，目的什么？这些问题都不成立，在真实的佛法里是不成立的。

佛和菩萨是不是也是这个规则之下的角色？这个问题也就不成立了，我们不认为这个是被创造出来的。

麋鹿听音：

Tai 师父好，弟子有一个问题，如今是末法时期，AI 技术逐渐成熟，未来是否会有动机不纯的人来通过换脸、更换人声等来制作 AI 视频、音频，误导众生呢？假如遇到这种情况我们该如何辨别，又如何去修正这种问题呢？请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

下一个问题，有了 AI 之后会有人用来做坏事，这个就不用想了，在没有 AI 的时候也有人在做坏事，做坏事的人一直在，只是有了 AI 之后做坏事的方式更丰富了而已，一直都在有人做，没有办法，人当中就有这些坏人。

假如遇到这种情况，我们该如何辨别？又如何去修正这种问题？修正就不是我们的事儿，打击骗子是公安机关的事，不是我们普通人的事。如果你是警察的话另说，咱们普通人只要做一个守法公民就可以了，所以说修正这种问题咱们管不了。

至于我们该如何辨别，首先是你自己没有欲望，就不会被一些骗子给骗。你自己有欲望的情况下很容易被骗，没有欲望的话你自己静静的待着，不动，保持静态，那就不会被人骗了。第一个是没有欲望。

第二个就是，如果你说的骗是佛法方面的，或者修行方面的骗子，你得先对佛法有个基础的认知。最基础的认知不是靠人来教的，人都有是骗子的可能性，对佛法最基础的认知是先从佛经里看的，先多看

一些佛经，你就知道佛法大概讲的是这样的故事，大概这样的世界观。你要看更多的故事的话，佛是怎么带人的，这些故事你看《阿含经》就够了。《阿含经》里有很多小故事，就佛平时是怎么带人的，怎么引导人的，这些都有故事，所以你看看就知道佛是这样的人。

然后再看现在来向你传法的人，他传的内容是不是和佛当初的言传身教比较契合。虽然时代过了，但是佛要做的事，还有传法度人的目的，这些是不变的。你根据这个来判断，所以平时还是多看正常的佛经，尤其是初学，先看正常的佛经，比较普及的那些佛经。

尤其是你要看一个人行为的话，先看《阿含经》,《阿含经》里佛的一些故事，把这些佛的故事作为蓝本来比较，你认为的那些法师的行为，言论，这些来看，这是最合适的。

烁：

顶礼师父！几个月前按师父指导加长双盘时间，从股关节，腿骨开始双盘到一定时间后有短促的强烈痛感，逐渐上移，肩胛骨疼的几天晚上翻身都得慢慢地。之后开始双盘时腹部和胸口疼，很小的比较冷的区域，疼痛感强烈，有时不得不改抱膝坐。磕大头因此停下了，曾经最多一个月期间一天四百个。最近忽然双盘腿不疼了。负面情绪翻涌，苦不堪言。请师父指点，现在是什么阶段？应如何调整？感恩！

Taiguanglin：

烁，身体疼的现在不疼了，现在改成了负面情绪翻涌，苦不堪言。我的建议是多出汗，多磕头就行，多出汗，负面情绪不好的时候，你会发现，如果几天连续磕头，然后打坐，负面情绪会好一些，如果几天不磕头再打坐，负面情绪会多一些，你自己试一下就知道了。

多磕头，出汗的确有帮助，而且磕头的时候放个大悲咒什么的一起跟着念，心里跟着念，这样就好一些。负面情绪多了，也不要去吃

药，尤其是抑郁症这类的药，一般修行人是不至于多到那个程度的。

而且平时负面情绪还不多，但是一旦打坐它会升起来，打坐到一定时间它必然会升起来。因为这就是潜藏在你意识里的习气，坏情绪的习气一直存在那里，只是外缘没有把它引出来而已，而现在你靠自己的修行把它翻出来，这个应该算是好事。我们就把它当做好事来看，只要过了痛苦的阶段，后面心就静下来了，就可以进入下一个阶段了。

好吧，还是多努力，反正我觉得你修行能做到把负面情绪翻出来的程度就已经是很不错了，加油吧！

阿吉倪 Bonny：

Tai 师，今天听你昨天的音频你说，从来没见过一个大乘的人被小乘的说服，可能会去了解一下啥的。我就遇到了而且百思不得其解呀！是我老公的亲阿姨，二十多岁出家在国内寺院几十年，后来去缅甸禅修了几年， 现在回国都六十多了，把大乘都否认了，只认可小乘了。她这种是属于业吗？一般说来，这是前世种啥因的果报？

Taiguanglin：

阿吉倪 Bonny，你说这位二十多岁出家，在国内寺院几十年，后面去缅甸禅修几年，回国后就否定大乘了，这个人是什么情况？我个人认为，她本来的思维就是小乘的程度，她一开始学佛就是不认同普度众生的这个概念，这个逻辑的，她就是想修好自己而已。

所以在大乘环境里，对一个小乘人，他本身就是个小乘人，他只想照顾好自己，对这样的人，大乘环境一再熏陶，一再要求他去多为众生做事，他反而是很纠结的，或者是说很压抑的，在这样的环境。还有大乘里对个人的禅修问题，并不像缅甸那边的那种禅修，小乘的禅修那样关注度大，而且修行法门也不像那边比较普及。

缅甸和东南亚那边一些国家，他们会专门拿这个做生意赚钱的，

有不少这样的禅修中心或者地方做的挺好，全世界有很多人都跑南东南亚一些国家参加禅修，没有跑中国，很少有跑中国来禅修的。因为这里对宗教的国家政策也好，环境也好，不是那么很放开的，也不能拿这个专门去赚钱，所以这边管得严的情况下，来这里的人就少，那边的人多。去了那里，那边就教你很多应机的一些法门，所以就很容易被他们的一些说法给说服了。

至于她这种情况，我个人还是相信她本身就是只认可小乘的那种说法，就是以自我为中心的修行人，她不太认可普度众生这种说法。可以说这也是大乘理论上一些欠缺的部分，不能用逻辑完整的说服一个人，说这个世界是怎么样的，为什么要修行，菩萨为什么度人，把这个用逻辑完整的给你说服了，大乘理论有欠缺的地方。

我在原来的吧里，也有人说我是外道呀邪师呀，发愿也是可以看《大乘起信论》发愿，不需要看我的书，那种说法也看过了。你看《大乘起信论》，它那个发愿有逻辑吗？它用逻辑告诉你不发愿不能解脱的，这个逻辑它说明白了吗？实际上没有。《大乘起信论》里你看一遍它也是在劝你发愿而已，它没有说发愿会有什么效果，为什么会把你引向解脱？它这个没有说清楚，它只是劝你发愿而已。

现在的人都学过科学，接受过九年义务教育，十二年上学学的科学知识，都是讲究逻辑的。你不能单纯的劝行善，你得靠逻辑来说服人家，发大愿会有什么样的后果，或者是有什么样的好处，最后有什么样结果，这个一加一加一加一，这样最后结果是多少，明明白白的告诉你，人家才有可能去思维，然后接受还是不接受，这到时候再说。

但是只是单纯的，更像是道德层面上教你，你应该发大愿，发菩提心，多度人，应该多对别人要好一些，这样的理论，实际上现在很多人是接受不了的。

他认为这是对的，从道德观念来说，普度众生，想着这个事儿应

该是对的，但是没有办法用逻辑来证明。所以跟别人说的时候也承认普度众生应该是对的，但是因为没有逻辑来证明的情况下，他内心还是不愿意相信，还是以自我为中心的，只能是这么解释了。

所以很多人学佛几十年，他对佛法的理解，发愿的理解，也没有太深入。而且出家修行的人，尤其是有些没有大菩提心的人，很容易升起贡高我慢心，前面也有人问我慢心的问题，自己修行，怎么瞧不起别人这些问题。

从佛理的根本上来看的话，应该是因为你有妄想，再多是因为有分别心了，然后就你和众生分别开来看待，有了我相人相，然后开始认为自己了不起，别人差劲，这种想法，产生贡高我慢心，是吧，大的逻辑是这样吧。

但是从我们凡夫的角度来看的话，为什么会有贡高我慢心，为什么会觉得自己了不起，瞧不起别人？因为你对别人没有责任感，没有大菩提心。大菩提心是一种责任感，你要度别人的话，你对他是有责任的，至少你自己认为是有责任的，未来一定要度他，度了他我才能成佛，有这样的责任。但是没有大菩提心的人，他没有这个责任感。

打个比喻，如果你是父母，你有一个孩子，他出生就有点障碍，身体障碍也好，智商也好，哪里有点比正常人要差一些。你作为父母，你能在这样的孩子面前生起贡高我慢心吗？是吧。你能升起吗？你是正常的父母的话，你面对自己有缺陷的孩子，你会升起贡高我慢心吗？你觉得自己比他了不起，孩子差劲，会因此瞧不起他吗？不可能吧。正常的父母应该是为孩子感到惋惜，为孩子感到痛苦，这应该是正常的父母的心态是吧？因为父母对孩子是有责任感的，既有爱，又有慈悲心，又有责任感，所以对孩子是感同身受的心态，一起感到痛苦，这才是对的。

那么你有大菩提心的话，你看一切众生，和你有缘的所有众生都

是你未来要度的人，他们有多差劲，你就应该感受到，这就是你的责任，这就是你未来要度的人，你因此要感到责任，就不会产生贡高我慢心了。

你会觉得这些人早晚都是由我来度的，希望他们好，希望和他们结个善缘，尽量能往好的方向引导，这是正常的心态。而没有大菩提心的人看到比自己差劲的人，他就升起贡高我慢心，觉得自己很了不起，自己修行了二十年、几十年，自己念了三千多遍《地藏经》，很了不得啊，这种心态吧，都是因为他没有大菩提心才会升起的。

所以我在劝大家发大菩提心，如果你在寺院待了二十几年都发不起这个愿，我不能说这个人完全白学了，但是起码对佛法的核心义理没有理解通透。他只是以自己追求解脱，追求安逸的这种心态去学佛而已，并没有上升到要和其他众生怎么互动，怎么度人这个问题上，所以很容易被小乘给迷惑掉，我只能这么解释了，好吧。

瓜瓜：

Tai 师父吉祥 ，想求教 Tai 师父金刚念诵正确方法，能否音频演示一下，感谢！阿弥陀佛！

Taiguanglin：

瓜瓜，金刚念诵，简单来说就是嘴唇和牙齿尽量不动，然后声带也不动，但是出声念，声音要低。因为声带不怎么动，只有有了声音，才能让你自己耳朵也听，如果你完全默念的话，那就不是耳朵听的事了，和耳朵没有关系。

但是金刚念诵要求的是嘴里念，耳朵也要听，同时对全身心周围的都要观察，所以你要录音频的话也录不了。因为声音很低，从嘴里边发出，但是它毕竟是有声音，声带没有动，但是有声音，所以脑子是可以听到的，就是耳朵，咱们嘴和耳朵都很近，它是可以听到的，

你自己试一试就可以了。

要求是嘴巴和牙齿是不动的，但是你要这种不动声带的出声的话，还得会需要动一下，嘴巴和舌头都会动一下，但是动的幅度不够大，等念得快的话，念到一定程度的话可以做到不动。

你自己试一下就行，这个不需要念音频什么的，你自己心里这样...，类似于一种悄悄话似的，以前小时候上课的时候，给同桌耳边说悄悄话，那种状态的声音，你试一下就够了。

山花烂漫：

阿弥陀佛，Tai 师父吉祥！我现在在庐山东林寺做义工，并且申请到了您的《坐禅一》,《坐禅一问答录》,《坐禅二》三本书，准备递交给大安法师，请问您的目的是推广这三本书吗？还有想问一下一个人念佛和一两千个人在一起念佛有什么区别？先感谢师父，阿弥陀佛！

Taiguanglin：

山花烂漫，你要把书递给某位师父，你随意吧，随缘吧，看他看完之后怎么说，这个我也不敢确定，就看人家的心态，只要人家不跳起来攻击就可以，就算攻击了，我也是个隐藏的人，无所谓了。

你说的一个人念佛，一千个人一起念佛有什么区别？很多人一起念的时候，你作为个人，你夹在中间，你就算有妄想，你也会被迫着跟着一起念的，所以很多人一起修是相互之间有帮助，会有一定的加持力的，如果中间有那么几个人修为高的话，加持力就更大一些。

所以对于初学来说，你自己一个人很难修行，就心态很散漫，哪怕是一个小时念个经，你都没有办法专注的时候，你可以去和很多人一起共修，这个也是好办法。一开始都有必要这样，初学是有必要去参加共修的，试一下，然后你自己再一个人修一下看看，感受一下就知道哪个更适合你，有些人是并不适合共修的，好吧。

JYQ：

师父好，佛的意识遍虚空，变成凡夫后，遍虚空的意识有什么变化？是被障碍后而被〞局限"了吗？为什么会感觉遍虚空的自性有一个“意识点〞？

Taiguanglin：

JYQ，意识遍虚空情况下，我们变成凡夫了，遍虚空的意识有什么变化？自性本身是没有任何变化的，所以他才叫自性，就不生不灭不增不减，他是一直处在那样的状态，没有变化。只是我们有了妄想分别执着后，它被固定局限到妄想上，从而形成了一个实体的点，当然实体它也是没有本体的，它也是妄想，但是这个妄想本身成为了我们认为自己的“我”，所以被局限在这里。

为什么会感觉遍虚空的自性有一个“意识点〞？因为这个意识点就是妄想，我们有了妄想，它就等于是有了意识点，所以我们修行就是把这个意识点给灭掉，灭的程度越大，我们遍虚空的程度也就越大。

所以一开始哪怕是修到二禅，出阳神了，虽然遍虚空做不到，他还是在虚空内，但是在虚空内至少能像一个发光的球体一样，放的比较大，更大一些，等阳神都灭掉了，像阿罗汉一样，在一个小世界内是可以自由的。

应该说阿罗汉的话是一个大世界，就是一个娑婆世界的阿罗汉，他在阿罗汉的境界里，是这个娑婆世界内是几乎都能感知到的。如果成为菩萨的话，他就可以超越这个世界的局限，佛世界的局限，可以感知到其他世界，所以就是说你的妄想越多，你的局限就越大，会把你锁定的范围上越小。

苏筱：

顶礼 Tai 师父！

1、磕大头一个月后小腹用力有疼感，这是正常的吗？还是磕头的方法不正确？

Taiguanglin：

苏筱，磕大头一个月后小腹用力有痛感，这个也算是正常现象。因为磕大头本来就会用到小腹肌肉的，所以你磕的有点过猛的话，还是多多少少会有点痛感的。但是任何修行带来的痛感，只要它不是持续的严重下去的话，都没啥问题，而且磕大头没有什么错误方式的说法，你网上找一下，有位老兄磕大头的示范性的视频。

最主要的点就是让头一直保持在身体的上部位置，别起来的时候撅起屁股让屁股高于头，这样是不好的。你看一些西藏人的磕头，有些人是屁股撅起来的，水平线上看的话，头在屁股下，这样撅着屁股起来。这样磕数量少没有关系，数量多的话就会觉得头有点胀，所以一般情况下磕大头没有什么错误的可能性，你就正常的磕就可以了。

2、请问穿羽绒服对修法有影响吗？ 感恩师父！

Taiguanglin：

穿羽绒服对修法有影响吗？羽绒服也是动物那儿来的，所以修行人尽量不要用动物制的产品，像皮鞋这些，羽绒服也是。所以你说完全没有业报，它还是多多少少有点，那毕竟是从动物那里，宰了动物从身上取来的，所以多多少少有点影响。所以咱们就尽量少用点动物制产品，多用点植物类产品，那羽绒服不穿了就穿棉衣，用棉做的。

心*语：

顶礼 Tai 师父！弟子打坐半小时后颈椎部位和头就有压力感好像气行到那里上不去的感觉，加上头还不由自主的晃，有时候喉咙呼吸

都不畅发出打呼声，请问师父这个现象正常的吧？好几个月了，是不是时间长了会好起来？ 谢谢师父！

Taiguanglin：

心*语，打坐的时候颈部和头有压力感，而且是半个小时，你这好几个月一直处在半个小时状态吗？没有往上增加时间，都是这样半个小时，几个月在半个小时有点进步太慢了。然后就吃的要清净一些，不要吃肉，晚上尽量少吃。

还有你说喉咙呼吸都不畅这个问题，我的建议是出声念佛。在寺院里叫高声念佛，或者叫念经念咒，你出声来念，至少一天一个小时出声来念，这样练着练着就小腹肌肉也练到了。

像那些歌手们，他们都是用腹部来唱歌的，唱歌的时候要喊出声音都是靠腹肌丹田这使劲上来的，你先把这个练好的话，从丹田这里开始到呼吸道都会通畅起来，这样的话打坐的时候气会很容易下来。

所以你先找个地方，或者每天稍微出点声音念念经或者念个咒试试看，然后磕头要坚持住，磕头的话更容易快速的打通，好吧。

心画世间：

老师，我不知道有个问题现在能不能问，或者说我的问题本身就是错误的，因为这个问题现在离我的修行还非常远，弟子也知道佛法越级不传，师父慈悲，弟子有一个知见问题，关于《法华经》龙女即成正觉的事情，一直困惑。弟子知道众生本来是佛，后面因初妄无因慢慢堕落成凡夫众生，凡夫修行到等觉菩萨，要恢复成佛的状态就必须把和自己互动过的众生至少度到阿罗汉，消掉业力痕迹，也就是说要不断地投胎度人，把自己从众生的记忆中消除掉。《法华经》会上龙女献珠，瞬成佛果，那么产生了两个问题，第一，是不是龙女本来是等觉菩萨的报身投胎，在此之前已经把和她有缘的众生已经度完，

所有业缘已经了却，然后在法华会上配合释迦牟尼佛，以身示范一切众生都有如来自性，都能圆满成佛 ，来说明众生本来是佛这个最高知见？第二种可能，龙女不是等觉菩萨的报身，也还存在很多业缘没了，就是一个普通的凡夫众生，那就说明还有佛法能让一个凡夫走超高速路线直接证入佛位，跳过中间罗汉菩萨阶段呢？

Taiguanglin：

心画世间，你问的这个龙女的问题，一个众生他没有成佛，他同时拥有其他众生对他的执着和他自己的妄想，这两个都在，如果一个众生没有其他众生对他的执着，他只有自己的妄想的话，他自己的妄想是说灭就可以灭掉的。

所以说龙女是不是这种情况，你自己想想看。她没有什么业缘，她没有所谓的业，她只是自己的妄想让她跌落下来的，所以献出宝珠的同时瞬成佛果，就是从你献出之后，供养佛菩萨之后，佛菩萨的加持力一下给到她身上，让她的妄想瞬间熄灭，感受一下成佛的状态，有没有这种可能性？

还有你看《大悲心陀罗尼经》里，在那里，观音菩萨听到、学到大悲咒之后，从初地直登八地，一下就成为八地菩萨了，他也是那么说的，他一下子就升上去那么多，光是学了一个咒语就变成这么了，说明他本身就已经没有相应的业，只是他自己的妄想让他跌落到这个程度，这个时候可以瞬间回去，只要方法得当的话，妄想一熄灭就可以回去。

那么这个逻辑上是可以这么解释的，你自己想想看是不是符合这个逻辑。只要没有业的情况下，自己跌落的，纯粹靠自己的妄想跌落的是可以很快回去的，只要想通了，理论通了，把这个妄想灭掉的话，直接就可以回去了。好吧。

行云流水：

顶礼 Tai 师父！

外国的权利之眼-光明会，到底是一个啥组织，是一个宗教社团吗，感觉隐藏的很厉害的样子。

Taiguanglin：

行云流水，你问的是光明会、共济会这些问题，这组织的确存在，他们现在是一帮资本来控制社会、控制国家的组织，但是这个也只是资本主义国家里才会真的存活，在中国是没有办法进来的。

以前在中国，建国之前有过共济会的分所，但是后来都没有了。他们不是一个宗教社团，因为这个光明会、共济会，应该是共济会，他们只求信神，相信有神，不管信什么神都无所谓，只要你相信有神，比人更高的存在，这样就可以了。它不是一个宗教存在，更多的是一个以利益为目标的一个存在。

近几年曝出很多西方的一些内幕，算是我们所谓的吃瓜群众喜欢的瓜，里边那些很阴暗的事情，拿出来说，实际上这个社会本来就这样。有些人一旦钱多了，他没有对社会有正确的观念的话，钱多之后他会变得反而很虚无，可以说是很空虚吧，没有什么更高的目标了。因为只认钱的社会，如果他意识里只有钱是万能的，或者说他认为只要有钱就算成功的人生，这样的话一但发财了，钱多了，那就进入很空虚的状态，然后就开始试图找一些乐子，这个乐子还不是一般人能说得上口的那种乐子，比较变态的乐子，所以就曝出了那些瓜。

所以这个组织它一直存在的，只不过对我们国家是没有什么影响力的。而且这种组织，只要社会一旦动荡到一定程度，就没有办法再存续下去。

苏小雅：

Tai 师父好，吉祥如意！

我想问一下，我现在双盘降魔座在四十分钟左右，偶尔会到五十分钟，我准备在今年底能够冲到六十分钟。想问一下在双盘时的法门，一个小时以内是可以念佛号，念咒，观丹田。一个小时以上是可以修思佛忆佛或耳根圆通法门吗？或者在一个小时内修入静，可以吗？请师父开示。

Taiguanglin：

苏小雅，双盘一个小时内什么法门都可以，因为你没有办法入静，你说在一个小时内修入静，因为你没有办法入静才修念佛，咒，观丹田这些方法。入静就是妄想减少到一定程度之后才可以说是入静，但是做不到啊，一开始就很多妄想升起，一直都在打妄想，所以只能是选择念咒念佛号，来压一压，让你专注到一个点上，你能入静就好。

但是你不能一直享受这种静的状态，必须选一个，思佛念佛或者参疑情，这些在情绪上用功的法门来修，这样不会堕入到那种假空的状态，就是无记空的状态，好不好。

一个小时以上是可以修思佛忆佛吗？任何时候都可以，就是因为你做不到这个，所以才往下，观佛，再不行才念佛。如果直接一上来就可以思佛，那就更好了，所以做不到的时候咱们就先修次一级的法门，好不好。

慧：

顶礼 Tai 师！　弟子六十（岁），有高血压和心脏病，晚上睡眠质量也很差。双盘过程中是否血压会更高，心脏负荷会更大，我这种情况能双盘吗？　如果能双盘，除了开始双盘，其他方面有什么好方法可以一起做改善身体状态？

Taiguanglin：

慧，高血压的问题，一个是要控制好饮食，不要吃肉，不要吃太多油腻的，还要晚上尽量少吃，然后稍微动一下，减肥。

一开始可能磕头太难的话，你可以稍微出去走快点，晚上晚饭不吃的情况下出去走快点，在肚子饿的情况下坚持走一走，能减一下肥，血压就下来了。

还有就是，脑子里妄想太多，身体紧缩，所以也会血压升高。所以还要练腹式呼吸，高血压只要你练成腹式呼吸的话，基本上都没有了。一般人都这样，哪怕是饮食方面还是有点问题，但是只要能练成腹式呼吸，这个自然而然就解决了。

所以我建议你先控制好饮食，然后多走动走动，运动一下，减减肥，还有就是拿出时间来专门练习一下腹式呼吸，只要腹式呼吸练成了，打坐的时候就不会出现高血压那个不好的症状，好不好？

：

师父，我先问下纵欲过度好多年，现在搞得男性功能障碍了，现在开始学打坐。

问题 1、膝盖有膝盖滑炎，有点积水，降魔坐勉强可以做，坚持左腿在下右腿在上一段时间打坐后，要不要换腿？膝盖会得到修复不？

Taiguanglin：

名字是一个黄色的手掌，这位朋友，问的是膝盖发炎有点积水，打坐要不要换腿这个问题，我的建议是两个小时内就不要换腿，超过两个小时可以换腿，但是也没必要，一般我的建议是一座就一种腿法，不管是三个小时四个小时就一座，这一座就是降魔坐，那就降魔坐坐到结束。

然后下一座再换成莲花坐，然后再一座坐到三四个小时，坚持到

最后你坚持不了的程度，这样是最合适的，尽量不要换腿。如果你实在坚持不了，想换个腿，这也没什么，对初学来说，咱们目的要求就是你能坚持多久就坚持多久，坚持不了的话做其他方法，哪怕是玩手机，看电视，能再多坐一会儿，那就多坐一会儿，这样就可以了。

你的膝盖这些问题都可以解决得了的，只要打坐能超过两个小时的都会好，什么男性功能障碍问题，也同样是两个小时以上都会好。

但是尽量不要再泄了，一泄的话，哪怕是已经修到了基本上三四个小时的人，他只要一泄的话，第二天就腿疼，腿疼好几天，两三天。根据年龄，精液生产的快的年轻人就一两天就过去了，但是年纪比较大的精液生长速度比较慢的人，他可能泄一次就需要好几天，打坐的时候会疼好几天。

已经打通的情况下，平时不泄的话就根本不疼，打坐很舒服，但是一泄的话就会疼好几天，所以说建议你修行期间就不要再泄了。自己满了溢的那无所谓，自己梦遗的无所谓，但是不要再用什么方法让它泄了，这样最好的。

问题 2、没悟到禅初，小白开始坚持降魔坐，会对男性功能障碍有修复不？

Taiguanglin：

男性功能障碍肯定能修复得了，能打坐两个小时就肯定能修复得了的，而且不光是男性功能障碍，整个身体的机能都会提高一个境界，而且脑子也会清爽很多的，好吧。

净恩：

叩拜师父！师父过了十六号又不再上线。对于我这样的初阶学佛者以后遇到问题我们跟谁请教呢？师父给我们推荐您认可的弟子可

以吗？

Taiguanglin：

净恩，我是一个月上一星期，然后休三个星期。你加入群了吗？群里有很多修为很高的人，也有人负责回答的。不敢说修为达到二禅三禅，基本上欲界定到初禅这个阶段还是有人会回答的。还有佛理上，我的书看过很多遍的人也有。所以你先加个群吧，QQ 群也好，微信群也好，两个都可以，随便一个群，然后向里边的一些修行时间长的人提问就可以了，好不好？

陈艺平：

顶礼师父！师父！我有个疑惑啊。您之前说道教悟道了，也脱离不了轮回的，但《清静经》上说：既生贪求，即是烦恼；烦恼妄想，忧苦身心；便遭浊辱， 流浪生死；常沉苦海，永失真道。真常之道，悟者自得；得悟道者，常清静矣。可见他们认为悟道就已经脱离轮回，不用生死流浪了，可事实是他们只是修成神仙在天道而已，还是在六道之内，没有脱离轮回的，是这样吗。顶礼！

Taiguanglin：

陈艺平，你说的对，他们是自认为已经到了阳神境界的话和天地合一了，日月同寿，反正就是活得可以无限长，自认为是这样的。的确可以活得长，和人类相比绝对是活得长，在天界的生命都是很长的，但是他们误认为这是究竟的形态，是最终极的生命形态，只不过他们不知道往上更有，所以就没有办法再往上走了。

而且一但学这种法门，按照这个修到那个程度的话，他也不会再接受，在那个境界里是不会再接受其他理论的。因为他已经到了那个境界，已经没有了和人交流的欲望，在这种情况下是没有办法再接受其他更高的修法的。

所以到了那里等福报耗尽了，重新堕入轮回之后再重新开始，看看能不能再接触佛法。所以一些外道的修法反而是让你看似在去往更高的境界，但是理论不够究竟的情况下是让你错失佛法，可以说这一世，未来很长一段时间，就没有办法接触佛法了。所以说能先接触佛法，再看外道，这个是有巨大福报的人。好吧。

1：

感恩师父！顶礼师父！阿弥陀佛！

弟子有两个问题：

1、我爷五十多岁就脑血栓，瘫痪二十多年了，这是上辈子造了什么业变这样，他现在沟通也比较困难，只能等死了给他读《地藏经》了吗？

Taiguanglin：

数字 1，爷爷脑梗瘫痪二十多年，业这种东西就只能看个例，每个人都不一样。同样的病也有不同的原因，比如说脑梗，这个有可能是他上辈子伤害了什么人，所以这辈子他瘫痪了，也有可能是上辈子他没有照顾好瘫痪的父母，所以他现在瘫痪了，也有这种可能性，因果都是这样的。有可能他父母瘫痪了，他没有好好照顾，没有尽孝道，所以到他这里他自己瘫痪。

还有一种是这辈子的业，这辈子有些他不应该得到的东西他偏偏想得到，然后想着想着他就头上压过多的压力，脑子里产生过多的压力，就想着一些他命里没有的东西，最后想多了就也会变成这种，可以说欲望把自己压垮。所以就看每个人不同的业，看个人的前世因果。

他现在沟通也比较困难，只能等死了给他读《地藏经》吗？他活着的时候也可以读，他就算意识不清醒，但是他耳朵还是能听得见，可以直接读进他的阿赖耶识里，可以说自性里。你读过了，哪怕他是

昏睡当中，昏迷当中，还是有效果的，所以你有时间的话就在旁边给他念念，这个对他也好，对你也好。

2、我姥去世七、八年了,我现在读《地藏经》回向给我的冤亲债主，她能得到利益吗？ 还是说要专门回向给她？ 因为我现在一天读两、三遍，还想回向给我父母老婆孩子,没那么多时间专门念。

Taiguanglin：

第二个问题，你姥姥去世了，然后你读《地藏经》回向给你的冤亲债主，然后你姥姥还能得到利益吗？是这样的意思吗？你的冤亲债主里不包含你姥姥，你姥姥应该不是你的冤亲债主，那样的话就得不到利益。

冤亲债主指的都是负面的，不是亲人，所以你要回向给她的话，你就专门回向给她。至于怎么分配时间，这个就由你来决定。我的建议是，昨天好像回答过了，这一整遍，我不建议把读一遍的功德分给很多人，分给很多拨，这就没有必要了。

你就想这一遍我就回向给我父母，这一遍回向给姥姥，这一遍回向给我的老婆，这遍回向给孩子，你就一天一两遍，各自都回向。你今天没有回向给所有人，明天读的再回向，不需要一天读四五遍，四五拨人全部读一遍，你有时间的话就读，没有这么多时间就一天一遍也好，这一整遍就回向给某个人，这样就可以了。

不要把一遍的功德再分散给多人，这样效果就明显不如得到整遍的那种状况。

皎月：

师父，如何算是神通看命?假如之前是在一些坛口看的算是神通看的吗？

Taiguanglin：

下一个问题，什么是神通看命？在佛法里是用宿命通看才算真的神通看。在堂口里看，那不是靠自己的本事看的，是借什么灵体的、仙家的那些本事来看的，所以他看的并不是完整的，这个你要知道。他有可能看到某些片段，或者是某一部分，很多时候他看不到完整的因果，所以这个算命他也只能算到一定程度，不可能算到完全通透。但是这也没办法，当下问题解决了就可以了，算命本来就不指望能算一辈子，最多能算个未来三五年，一年到三五年，这样就可以了。

第二，师父说，有的人做功德，佛菩萨推演后发现后期这个人变得不好就不会答应他的请求，那么怎么样发心才能使菩萨会使我们所求达成？

Taiguanglin：

第二个问题，怎样的发心才能使菩萨使我们所求达成？这个也是前面回答过了，你得先承诺，先想好有了钱之后，你发了财之后怎么做，在这里就不要影响到其他和你有缘的众生，不要炫耀什么的，就是让和你有缘的人对你产生不好的情绪的事你不要做。你向佛菩萨首先发愿这个。

然后再发愿，至少拿出多少分之一的钱来做佛事，在佛法上做功德，得有这个发愿。至少让他觉得你有了钱之后不会影响到其他人，你自己也不会变坏，去纵欲乱花钱，就做一些本来你都做不来的事，一有钱就去干那些坏事，那样的话他就不会给你改变命运了，好吧。

蓝玥：

师父好！目前我是把盘腿结合在日常工作中练习，只要是在电脑前干活的，我尽量就双盘，这样早上能在位置上有 120+的降魔坐，

下午再换成莲花坐。莲花坐的时间相对短，一般只能 90 分钟左右。
问题 1 、我这样只是换了坐姿工作，可以算在修吗？
Taiguanglin：

蓝玥，第一个问题，我这样只是换了坐姿工作可以算是在修吗？因为修行是意识层面上的修行，严格的说只是算熬腿而已，不能算修行，但是这也是为后期打坐修行做提前准备的，所以也算是修行。

如果是一个真正修行的人，他的行住坐卧吃饭睡觉也可以看作修行，因为他做的一切都是为了好好修行。所以说其他一切事情，睡觉也好，吃饭也好，都可以看作是修行的一部分，所以没有关系，你这样坐姿挺好的，有这样的环境也不错了。

很多人在上班都没法好好坐下来，像那些流水线上的工人，和每天在外面跑外卖的那些外卖小哥们，都没时间坐下来，所以说这也算是一种福报，虽然福报不多，但还是有，至少你能坐下来。

问题 2、我日常是提起觉知，觉知动作和情绪念头，尽量让自己清醒一些，妄想少一些。但工作中需要用思维做事，所以有时候我若想起，就尽量停下思维运作，心念耳闻地念上几分钟佛号，然后再干活。师父，我这样日常用功可以吗？ 平时静坐的时间真是非常少，只是盘腿工作而已，能做到的是尽量在工作中训练自己双盘的能力，这样时间久了也能打通筋脉吗？ 祈请师父慈悲为弟子开示，感恩！
Taiguanglin：

下一个问题，你可以这么做的，你日常里用功，这样也不错，总比不做的好吧，平时多做一点。

还有就是，你就做一切的功德都向佛菩萨求有钱有时间，这是最好的。有了钱和时间，你就可以专注，多一些修行的时间。这个钱和时间也不可能一下子全部符合你的要求来，但是环境会一点一点改变，

你可以有更多的时间修行，钱这方面也会更加充裕一些。这样慢慢来改变的话，未来还是有时间专门静坐的。

平时静坐时间真的非常少，只是盘腿工作而已，能做到尽量在工作中训练自己双盘的能力，这样时间久了也能打通经脉吗？就是说你没有专注的打坐，一边工作一边打坐能不能打通经脉？理论上还是有帮助的，所以还是能打通的，只不过可能很慢吧，时间上很慢。如果你专注地闭着眼睛打坐，思维，观想的话可能更快一些，好吧。

皎月：

师父，我们平时和菩萨怎么沟通呢？比如观音灵签中抽签，怎么确定是菩萨给我们的灵感呢？

Taiguanglin：

皎月，跟菩萨怎么沟通？首先你要相信菩萨就在我们身边，佛菩萨意识遍虚空，佛菩萨就在我们身边。然后我的建议不是去抽签什么的，你就心里想好你想问的问题，然后如果对初学来说，你是没有办法入定，那你想好了睡觉就可以了。

前提是你得有足够的功德，你先做好了功德，然后向佛菩萨求这个问题。你想知道某个答案，先做功德，然后向佛菩萨去问，然后去睡觉就可以了，不可能一下子马上就给你。有可能是过几天，或者是连续的每天都求、每天都求，像《地藏经》里说了，地藏菩萨前世也是连续好几天思念那个佛，思佛、念佛，然后就得到感应了。

至少你得有个诚意，你得连续的求，坚持几天，一直到求到为止。别说什么几天的，就一直求到，每天求问，每天求问，每天做功德，每天求问，哪怕放生一两块钱都可以。现在不是有个放生群，放生一块钱五块钱都可以，拿出一点点钱去放生，然后做功德，然后回向，然后求佛菩萨给你个提示，每天坚持这样求，就可以了。

一般而言，观音灵签，你说准有些人准，有些人不怎么准，可能他们没有诚意，所以我更希望用这种求的方式，用功德兑换的方式更适合的，如果得到答案的话，对你来说绝对是最真实最有必要的答案。

光影：

感恩 Tai 师父！

1、我现在可以双盘两小时，尽量每天坚持，但是入静还不太足够，感觉后段有些疼的时候有时候还会看看手机熬时间，然后我下一步需要咋注意，怎样再进一步，下一步该咋样修？继续保持两小时，往三小时努力，还是保持两小时注重入静呢？

Taiguanglin：

光影，打坐时间从两个小时开始，每天稍微加一点，稍微加一点，一点一点增加，让你自己能够坚持的时间不断增加一点，舒服的时间逐渐拉长，这就可以了。但是你的心不够静，所以没有办法熬下去，就看看手机，这个都无所谓，先把身体给熬好了，然后心就慢慢练，所以你就先把时间给增加。

2、如果要配合修阿弥陀佛，每天需要做啥样功课，除了念阿弥陀佛，需要念阿弥陀经或者啥样的发愿文吗，每天不断发愿往生极乐世界，不断串习就可以是吧？

Taiguanglin：

然后平时的功课，你做什么都可以，念阿弥陀佛也行，《阿弥陀经》也行，发愿文也行。主要是你要求往生极乐世界的话，这些正常修行之外，还是多做点好事，多放生什么的，这些功德来填充。完全没有任何功德，没有做任何好事的情况下，想靠修行的境界来往生，不是没有可能性，可能性会小一些。

如果你有条件的话，多拿一些钱去放生，对有钱人来说是最容易能赚来功德的，提高往生概率的可能性。但凡能用钱解决的事那都是简单的事，就是有钱也没办法的时候，那种事儿才是真正难的事儿。

所以你现在做的就是每天坚持，增加时间，然后磕头也有必要的，两个小时以上的话，一天磕三五百个头都很正常，就看你有没有这个时间了，磕完头再打坐，身体会更容易的放松，很舒服，很容易进入状态。

所以心静也是身体静的时候才能静，身体一直痛，那就入不了静，是吧。磕头也有必要，你就看看你怎么安排时间，至于念什么这都无所谓，随便念。这个念什么做什么的都是用时间来堆的，你只要每天拿出足够多的时间就可以了，就看你的环境怎么样了，好吧。

好，今天的问题就回答到这里。

Tai 师父 2024 年 11 月 16 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 11 月 16 号，我先回答贴吧的问题

尸体同志：2024-11-16 20:37

所谓“不分别”是该在妄想框架上“离能所分别”呢？还是在妄念内容上“离遍计所执分别”呢？或者两种情况都要具足？

补充问，离能所分别，若是无能无所如何离？或者说离能所是能与所的合一，也就合一以后没有了能与所的对立。见山还是山见水还是水，是不是就是相与非相的合一。

Taiguanglin：

尸体同志，分别心是阿罗汉境界的分别心，并不是我们凡夫境界里能感受到的。如果说你要是感受的话，你把心静下来，妄想减少，不起注意力，尽量不起注意力的情况下，用背后能观察自己所有妄念的意识来观察，这也叫用分别心来感知，叫四念处修行，说过很多次了。但是凡夫是没有办法完全把分别心直接灭掉的，要不然他也不是凡夫了。

所以“离能所分别”，能所分别就是最底层的人我分别之上产生的。我是主人公，能就是我，所就是我造作的对象，我观察的对象，这叫能所。

如果你一旦先有了我相人相，就出现了能所，观察的我和被观察的客体，那个对象，另一个众生的妄想，这样分别出来的，所以只有菩萨才能做到“离能所分别”，凡夫是做不到的。

还有“遍计所执分别”，“遍计所执”，应该是到这里吧，后面没有“分别”这两个字。遍计所执是执着，你要是说分别的话，先有了分别，然后再有执着。妄念内容上“遍计所执”，你可以做到“离遍计所执”，只用我们的五官来观察世界，感知世界的话，“遍计”肯定是有的，分别认知叫遍计，所有的一切都进行分别认知，这叫遍计，然后在这之上不执着就可以了。

凡夫的修行到阿罗汉为止，就是不执着，把执着心灭掉。不分别是到了阿罗汉那里才开始修行的。对于我们普通人来说，妄想着用自己已经有了分别心的状态，试图去对感知到的世界不起妄念，这种修法叫无想定，这是一种外道的修法，是解脱不了的。

你只是把自己的意识暂时压住了而已，但是你观察世界的六根还在运作，你没有摆脱对六根的执着，使用六根的习气。因为外道的理论是人和宇宙是分离的，外面的世界和我是分离开来的，所以我观察外境升起妄想，所以产生苦。我观察外境，这个是没有办法避免的。

在正常人情况下，观察是必须进行的，观察之下我不起妄念，这样没有苦，是不是？逻辑上这也是符合的，但是这么做的结果就解脱不了。

因为我们观察到的所有外境，所有整个宇宙都是从我们意识里产生的，就像我们做梦的时候，梦里有山川大地啊，动物啊，什么都有，这些全是我们的梦境是吧，这个世界也是如此。

你只是对外境不起妄念，是解脱不了的。这个“离遍计所执”也是，可以说从凡夫的阶段去遍计，这个必须的，所执，这个不执着，只能做到这里而已。你要是只是单纯的不起妄念，那还是解脱不了。后面还有什么或者两种情况都要具足，你自己想想看。

总之凡夫的阶段，这个分别心，你只要知道内容就可以了。现在是当下你有淫欲就先灭淫欲，然后初禅二禅是灭六根境界，然后三禅是灭情绪，基本到这里。后面的理论你理解一下，用逻辑把它都理解了就可以了，先把下边的修好就可以。

恒河沙丫： 2024-11-16 19:03

感恩 Tai 师父这 2 他的开示！我和我爱人会按照师父的开示去做。昨天你问我们吃素的问题，回答师父：我们还没有完全吃素。以前我们接触的不是究竟的佛法，认为不“吃素”，不影响修行。从听 Tai 师父传法以后，生了吃素的念头，现在我们在逐步改进，先吃少肉，再戒肉。感恩师父的善知识引导。有义理问题：

第一，之前听你说，地藏菩萨的世界解散了，那么他的搭档一切智成就如来现在哪个世界呢？ 在极乐世界吗？ 一个世界解散的标准是：这个世界的所有人都解脱了，解散之后，原来这个世界的人到哪里了？

Taiguanglin：

恒河沙丫，第一个问题，地藏菩萨的世界解散了，那么他的搭档

一切智成就如来现在在哪个世界呢？佛不属于哪个世界，是世界属于佛，应该是这样说的，理论上逻辑上是这样的。但是我们说话的时候，告诉大家的时候说是哪里先有世界，然后那里有个佛。

但是实际上是先有佛后有世界。因为自性本来就存在，世界是自性里产生的妄想，妄想变出来的，那应该是先有自性，先有佛，然后他创造了一个世界，这样才是符合逻辑的。

所以如果这个佛不创造世界，那他也是佛。只是佛没有创造世界而已，所以他也不属于任何世界，有很多佛都是这样的。如果他过去，只能说他过去，他曾经度化的世界存在的话，就说他是属于那个世界。比如极乐世界三十六万亿佛，因为他们曾经度化过的那个世界还存在，一直有人继承，所以说他们是极乐世界的佛。但是如果这个世界解散了，他曾经存在过的世界就消失了，他还是佛。

一个世界解散的标准是...，那个世界的众生全部都修成阿罗汉的话就会解散。然后阿罗汉和菩萨们就会各自去找和自己有缘的众生，那些众生所在的世界，继续去度，他们就算是改了国籍了，改了国籍进入到别的世界，追随其他佛，去继续消他们的业而已。

第二，我一直认为下三道是消业的，师父说，并不能消业，只有人道消业，下三道只是让众生受苦，去掉身上的恶念，升起善念。按照娑婆世界文明的设置，上行文明的人根本没有机会作恶，那么为何还要有“动物世界”…。

Taiguanglin：

第二个问题，第二本书你应该还没看吧，或者说你没有理解对。下三道是受报的，但是地狱是没有办法消业的，地狱纯粹是受苦，然后消除恶念的。再往上，鬼道有一定程度的消业，但是不多。到了畜生道是可以消业的，畜生道至少可以消的最多的业就是杀业，就是被

吃嘛，不断的被吃，吃来吃去之间就把大量的杀业消掉。

到了人道这里，才会消更复杂的业，还有杀业。所以只有人类这边才可以消业，也可以造善业，畜生道连善业都很难，几乎造不了。

那些动物仙，偶尔也有个动物仙，所谓的仙家们，他们在畜生道想积福想投胎成人都不可能，所以只能借人的身体，依附到人的身体上，帮人看点事，以此方式来积点福。

还有，上行文明的人根本没有机会做恶，你可能还没有看第二本书。可以做恶，但是人家有法律，什么恶是直接马上惩罚的，什么恶是可以稍微放一放的，肯定是有这样的法律规定的，你不可能随便动一下小恶念就惩罚了，或者稍微打一下别人就马上把你弄死了，这不可能的。

所以恶业还是可以造的，只不过根据法律，大的恶业造不了，因为果报来得很快，制裁来得非常快，所以上行文明的人基本都是在神的领导下以行善为主。但是还有动物世界，因为人不只是在上行文明之间活着，人已经累积了很多世的轮回，轮回当中造了很多的恶业，所以就算处在上行文明当中，也有可能会堕落到下三途，到动物世界去消杀业。

第三，上行文明和“动物世界”不能消业，存在的价值是什么？

Taiguanglin：

第三个问题，你先把第二本书好好看一下。动物世界是可以消杀业的，动物世界的价值就是先把大量的杀业消掉，这样好让众生进入到人类世界。因为人类世界虽然有战争，但是杀业没有动物世界那么快速的运转，毕竟人类的寿命长，人类世界虽然战争频繁，但是总比动物世界死亡的速度、范围、程度都会小很多。

第四，听过梦参老和尚的《地藏经》讲解，他说地狱是地藏菩萨创造的，这个说法是否正确？如果正确，那意味着地藏菩萨在每个“新世界”里都有他的世界吗？感觉有点乱。地藏菩萨与阎王是开发商与物业管理的关系吗？

Taiguanglin：

第四个问题，可以说，地狱是在众生意识里产生的，然后是由佛来控制，并不是地藏菩萨创造的，地藏菩萨进去管理而已，提供一定的管理，在里边度人而已。

但凡有地狱的世界，地藏菩萨都在那里度人。阎王是那个世界的管理层，是下边的公务员。地藏菩萨不属于某个世界，但是因为他是菩萨，人家有那个能力，所以不管在哪个世界，阎王都听地藏菩萨话。但是这个归属关系并不存在，并不是说地藏菩萨就是阎王的上级，必须服从，而是人家是来度人的，所以阎王就尽最大的能力配合而已。

偶米大:2024-11-16 18:54

顶礼师父！

关于我父母未来墓地的事，虽然现在还健在，但他们讨论到未来墓地的事产生分歧。

我爸来自山上的农村，希望以后自己和我妈都葬在那边，但我妈不希望葬在那么偏僻的地方，以后晚辈可能都不愿意去扫墓等（那里杂草丛生）。因为我们家住在镇上三十多年了，我妈希望葬在附近的公墓，也便于以后晚辈来扫墓等等。我爸觉得公墓贵而且空间小，两人有分歧。请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

偶米大，墓地的问题，我认为现在还是随大流，做个公墓还是好一点。如果葬在山上土葬，你说的应该是土葬，土葬是装棺材里把尸

体装棺材里，然后埋土里，是这样吗？不是火葬把它装骨灰盒是吧？如果土葬的话，除了阴宅风水问题之外，还要时常管理，比如不能让树根进去，不能让水冲等等，这个问题还是会影响到后人的。如果他们去世后没有投胎到人道，还是在鬼道的话，他们在那边，墓地受打扰或者受到侵蚀的时候，孩子有可能会生病，他们会以这种方式告知孩子，就是让他过来修一修。

所以说你想省一点麻烦的话，还是在公墓里。现在公墓骨灰盒在外面会装一层防水的盒子，然后往里边装，应该算是好一点。而且骨灰盒，都已经烧化了，它就没有进水，被树根缠绕，蛇打洞，老鼠打洞进去，啃骨头这类问题，反而是更方便一些，所以我建议还是去公墓比较好。

虽然贵、空间小，这是肯定的，你想要个稍微大一点，得多花几万块钱。一般我们这里都是两三万，最低最差的两三万，也不能说是差的，就是一般的两三万，往上都是一万一万的增加，有贵的十几万的，就看情况。

我还是建议去公墓比较好。还有，土葬，万一哪天土地开发什么的，突然让你迁坟，这也是个挺麻烦的事儿，是吧。

极乐甘泉:2024-11-16 18:18

师父好！以前您说过关于家属骨灰的事，就是在没有确定亡人已投生的情况下不可以贸然把骨灰撒掉，否则会引来生病或者短时间内重病死亡的事情。这种事情前几年我家里就发生过。

2019 年底父亲年老病故，因家庭原因和父亲生前的性格，没有另外花钱办墓地，连骨灰盒也没有，直接把亡人送到殡仪馆火化，付了火化的钱就了事走人了。

刚满一个月后我的亲姑姑也突然暴毙。又过了没几个月，姑父也

突然去世！然后 2022 年我又入院做心脏手术，差点回不来，我在想怎么有那么巧的事。

我想问：亡人的愤怒居然会产生那么大的破坏力吗？是否还有更深一层的原因呢？恭请师父开示！

Taiguanglin：

极乐甘泉，亡人的愤怒居然会产生那么大的破坏力吗？那是对自己的孩子他既有爱也有恨，有时候恨的程度更大一些，毕竟他是付出了很多辛劳养育了孩子，结果最后孩子们不好好料理他的后事，都不给他弄个房子。哪怕是一两万的便宜的，但凡你花点钱给他弄个小墓地小公墓，也算是安置了家了。但是你这样没有弄个家，也不把骨灰盒收起来先存到殡仪馆存放骨灰盒的地方，最后有钱的时候安置，先存一存，虽然存在那里也不是长久的事，但是至少当下还能保存得住。

然后每年去把骨灰盒拿出来祭拜一下，这样人家也算是对孩子们多多少少，提供不了帮助，也不会恨的那么那啥，但是你这样直接不管的话，烧化了之后直接不管，那就有点赖上了。因为从他的角度来说是，他费劲巴力的养育了这么几个孩子，结果怎么等他死了就完全什么都不管，这样的确是伤了他的心。

而且这种情况，对于去鬼道（的）众生来说，哪怕是他不打算害你，只是在你身边一直转悠，不打算害你，只是和你过度的亲近，这样也会让你生病。因为鬼是阴性的、寒性的，正常一般人是承受不了长时间这样，鬼道众生在旁边待着的事情的。所以尽量给他弄个墓地，墓地就是他的家，他如果变成鬼的话，那个就是家，他可以去那休息，不会一直待在你身边。要不然他有可能就一直追着你们，哪怕是不想害你，只是很想关心一下，看一下，也受到影响的，对于活人来说还是会受影响的，所以尽量还是弄个墓地，这是最保险的方法。

你要说更深一层的原因，那就只能往前再捯了。你们孩子这样完

全不给他弄个墓地，最后草草了事，这个是不是前世还有这样的因就不好说了。但是在这一世看这个因，你们之间的因果没有了掉，而且恶缘还在延续下去，所以建议现在的办法是，你最好在寺院里立个牌位，然后做个超度法事。

哪怕你现在没有骨灰，也可以做一个衣冠冢，衣冠冢在小说里都看过吧？古代没有尸体的时候，就拿他曾经用过的东西或者衣服装在骨灰盒里，然后买个墓地埋了，这也算是一个墓。他曾经用过的东西也算是墓，然后刻上他的碑，这样也能让他的灵回到墓地里，这也是个辅助的方法。实在找不到骨灰，还有一些人是，迁坟的时候发现里边尸体没有了，实在找不到的话就拿这样的，这也是办法。

现在已经是要解决的问题，你在 22 年做手术，都过了两年了，那个尸体有没有解决呢到现在？是不是应该，你现在做也来得及吧，是吧，如果现在你已经觉得没事了，那好说。但是凡事都有以防万一嘛，拿几万块钱买个墓地，两三万买个一般的，一般小镇小城市估计更便宜些，拿这点钱解决一下，让你心里痛快点，把心里过意不去的事情化解掉，这也是值得花钱的事我觉得。

树懒 0:2024-11-16 18:04

顶礼 Tai 师！

1、低血压长时间据说对身体也有害，有什么好的对治方法？

Taiguanglin：

树懒 0，低血压长时间据说对身体也有害，有什么好的对治方法？这个低血压，高低不是按照数据来说的，是根据你个人的感受来说的。低血压是不是头晕，容易犯困等这种状态，或者容易疲乏，那样的话再说，如果低血压也很正常，和正常人没啥区别，那不用管。

高血压也一样，有些人他天生就比普通人血压高一点，但是他的

身体状态还是和正常人完全一样，这样的话对他来说是正常的。因为每个人都有差异，不能完全按照这个数据来看。

所以你觉得低血压，真的是有病的那种的话，打坐是可以的，靠打坐能改变过来的，还有饮食要控制好，不要吃什么不太好的，肉啊油啊，油也是尽量少吃点，不是因为低血压了要狂补。

低血压有一种可能性是你的消化系统吸收不了，你吃的再多也吸收不了，那就没有用了。所以还是靠打坐修行，打坐和磕头这种状态更适合一些。

还有一切修行都是在佛菩萨加持下做的，这一点你要记住。然后每次打坐的时候都要向佛菩萨求一下，希望他加持一下，然后该做的功德都做了，这样就可以了。

2、灭淫欲，即使修到了炼精化气阶段，淫欲进入初禅前还会爆发。此阶段灭淫欲，一种方法是压制内心的想法不去想，这样可以不容易漏。

另一种是把哪些还能让自己兴奋的片段，画面，或者癖好，不压制任其翻出来，然后思考参破，想明白其实这些也没什么意思，让自己不对这些再感兴趣，但这样过程中很容易破防漏几次，比第一种一直压制不去想的方法漏的多。

哪种方法才是正确的？从而真正做到灭淫欲进入初禅。

Taiguanglin：

下一个问题，灭淫欲的问题，我个人是不建议刻意的造作的，没有办法，淫欲来了就只能这样了。只要你坚持修行，你有灭淫欲的想法，只要坚持修行，时间到了，功夫到了，自然就灭了。不是你刻意的去压制，所谓的压制就是把注意力转移到别的地方去，只能这样了。

你要是想忍，你要是忍得住的话，那就说明你的淫欲已经小了，

小到一定程度了，就是因为忍不住才是正常人。所以我个人建议尽量往别的方向想一点，转移注意力，用这个方法还靠谱一点。

还有你说的观察它，所谓白骨观这类的方法，观察淫欲也好，白骨观也好，这个也是在淫欲小到一定程度的时候你才能用得起来，要不然淫欲很炽盛的时候，什么方法都没有用的。

所以近期什么办法就靠你自己摸索吧，一般情况我是建议放任，放任反而好一些，你实在忍不了了，该干嘛干嘛，然后干嘛完了，就身体也疲乏一点，然后又开始懊悔。

这样的过程都得经历，经历个几年，一两年三五年，然后慢慢就没有了，这不是你一下子从现在开始不淫了，然后就一直忍着忍着。佛也说了，修行就像弹琴一样，琴弦不能绷得太紧，也不能太松。你这样一直压抑自己，万一哪一天遇到个什么事儿把欲火给勾出来了，那可能又会造业了，所以还是随缘的比较好。不要过度的压抑自己的欲望，这个是对修行没有什么好帮助的。

离垢地:2024-11-16 16:38

求师父一段念诵阿弥陀佛的音频。师父证量高，祈求听您念佛号的声音净心！

Taiguanglin：

离垢地，这个问题，随缘吧。这个念诵佛号的问题，怎么说呢，这个就看因缘吧，这个不是什么随便送人的，好不好？

阿吉倪 1986:2024-11-16 14:40

Tai 师好！

1、我是昨天提问老公你说有点带仙缘分，你建议在家里供佛与一个仙家牌位，我想了一下家里实在没有适合的地方供，随便找个地

方又怕不恭敬，小孩子爬来爬去会乱弄。还有别的方法吗？我现在是准备念一百零八遍《地藏经》，一个月的大悲咒回向给他的冤亲债主，这样有用吗？每周都有以全家人名义放生的，要专门为他放生吗？或者去庙里做相关的？也就是除了自己念经，还有别的方式怎去为他多做功德?

Taiguanglin：

下一个问题，供佛的事，你不一定要在家里的角落里非要安个大的，你可以安个小佛龛，挂在墙上就可以。就像一个小房子一样，高三十厘米左右，宽也是三十厘米左右，小格子一样的，挂在墙上，里边放一个小佛像，放一个小牌位，这样也可以的。小孩子碰不到的，放的高一点，你要举手才能往上供个香、水，这个程度的高度，这样就可以了。

不需要非要找个好的地方，或者整个落地的供桌，这个不需要，你自己找个地方弄一下就可以了。毕竟你在家里供和在外边供是不一样的，在家里供着，你每天看着都能想起来，在外边就没有那个效果。

还有就是仙家牌位，尤其是那种祖宗的牌位，有些地方是很在意这个东西的。因为真的人出生在这个世界，他不是单纯的一个人，前面有很多列祖列宗。我们中国人讲究姓氏和家族，他都有列祖列宗，所以前面有功德大的人可以保佑后世的子孙后代，但是前提是后世的子孙后代也得恭敬、尊重前面那些去世的人，那些祖先们。

当然这里仙家，如果是神仙的话，也有可能是你们家里的某个祖先，这个可能性很大，一般祖先才会照顾好自己的后人，所以弄一个这样的牌位，我看是有必要的。然后你说的这一切，放生、念经、在寺院里做功德啊，这些都可以，没什么大不了的，都做吧，尽量做就可以了。

我的建议还是你找个方便的方法，弄一个小佛龛，不需要太大的，

只要有一个。然后什么都不愿意供的话，哪怕是每天倒一杯清水放到前面，这也算供了，有香的话可以烧根短点香，在家里就不要烧长香，味大，烧短一点香，也可以不用烧香。

一般佛是不需要烧香的，反过来说，佛是不需要烧香的，因为佛不管那些，佛也不需要香，但是仙家反而需要香，尤其是鬼道众生，什么动物仙也好，修罗也好，他们反而需要香。所以你要供的话，多多少少烧点香是有帮助的，还有水果什么的，先放一天，然后第二天大家一起吃了，这都可以。

2、另外，按法律，婚后不管是夫妻谁赚的钱都是婚后共同财产。那法界里来看，也是这样认定的吗？比如我用我的收入为他做的功德，法界也是认定是他自己的钱做的吗？ 平时我用我的收入为全家人做的功德，这些功德每个人能分多少呢？怎么分的？

Taiguanglin：

下一个问题，用你赚的钱做功德的话，肯定是你的份儿最大。业是每个人独立的业，其次才算共业，所以这个钱谁赚的多，他拿出来做功德的时候，他的功德最大。

如果你想把它分给其他活着的亲人的话，你先把钱给他，让他去做，这样就纯粹是他的功德了。你做完回向给他，这个功德就打折了，你留的多，他那边得到的少。所以尽量还是把钱给那个人，让他以他的名义做，这样就没有什么好顾虑的，没有功德分不分的这种问题了。

虽然说家里的钱是共同财产，是这么说的，但是毕竟有人赚的多，有人赚的少，还有家里的决策权在谁的手里，这都是有说法的，不可能所有人都是一起决策的，那样的话可能乱套了，总得有人拍板是吧。如果你是拍板的人，肯定是你的功德最大。

Tai 师父的小粉丝:2024-11-16 14:05

感恩 Tai 师父昨天的解答!

我以为地球“扬升”指的是有很多灵魂逃离地球去更高级的维度的意思，原来是这个意思呀!

拜读了您的新书，真是费了一番心血，您对科幻、历史都能够总结得如此精辟，知识面太广博啦，膜拜中!!!

请问:

1、现在还有没有尚未跌落的佛呢?

Taiguanglin:

Tai 师父的小粉丝，现在还有没有尚未跌落的佛呢?应该有吧，应该存在，具体自性总共有多少个，谁都不知道。应该是这样的，它不生不灭的话，它肯定有一个总数的，是吧，理论逻辑上应该这样的，但是不知道。因为还有一些未跌落的佛，在跌落的过程当中，或者说要跌落，所以目前还有没跌落的佛，这是肯定的。

2、为何跌落会失去记忆?

Taiguanglin:

还有，为何跌落会失去记忆?一旦进入轮回的话，我们的执着心产生的注意力吧，也算是一种注意力，我们看一个地方，就看不到别的其他地方一样。我们执着在分段生死上，专注于这一生的命运当中，这个时候就会观察不到、记不起其他的命运，过去的前世的记忆。

所以你要修宿命通，想找回前世的记忆，至少得灭掉淫欲回到初禅。初禅也不能全部找回记忆，只能找到和这辈子相关的一部分记忆而已。所以一旦跌落的时候，他就失去记忆，然后就忘记了自己本来是谁了，所以靠自己是解脱不了的，只能靠有人来带。

3、关于消业。现在遇到让自己情绪不好的事，都作忍辱消业想。可是有时候忍的难受，过一段时间还是会想起内耗，特别是如果做的事还是有关联的，做事效率都变低。能感觉到情绪从膻中升起，心轮淤堵，身体对情绪的反应比修行前更加敏感。后来知道了内耗的人受到攻击就自证，其实要是学特朗普，遇到攻击外耗别人，自己就不会有情绪问题。除了作消业想，不反击的情况下，有没有什么很好的处理情绪的办法？而且也不是所有别人的攻击都是你的业障呀，也有可能是别人造的新业。是不是精进修行到身空的境界就不会再有情绪问题了？

Taiguanglin：

消业的问题，关于情绪有什么很好的处理方法？这个好像也讲过了。一个是你得先观察到它，它从哪里升起，从膻中升起，然后怎么起效果，你只要能观察到的话，至少已经解决了一半问题。然后尽量远离有问题的那些人，他们来攻击你，你能躲开那个环境的话，离开那个环境最好，离不开只能忍着的话，你就心里默念佛，就拿自己在消业，这么想就可以了。

最简单的方法就是把自己当做第三者来，你假设你的意识飘在虚空当中，观察自己控制的一个人，机器人，在前面跟人交流，那个人在攻击你，这样看就可以了。

就像我们打游戏的时候，我控制一个虚拟人物，那边有个虚拟人物来打我，如果我入戏的话，人家打我我很痛苦，然后跟他生气，然后跟他对打。但是我是真的纯粹的把它当个游戏来的话，然后打就打呗，然后打完再打回去，就享受这个过程，那就不是那种，怎么说，不会让自己起很大的情绪。

我们上大学的年代，那个时候，应该是传奇那个网游盛行的时候，有不少在网吧里玩的传奇游戏里，游戏里 PK，最后演变成了真人 PK，

然后发生了杀人命案这种事情，报道里见过。你过度的投入进去，真的把自己当做虚拟人物一样想的话只能这样了。

所以反过来把自己抽离出来，把这个正在接受攻击的你这个肉身，当作你控制的一个小人来看待，然后你在背后观察，至少他只要不上来揍你的话，应该没啥事吧。只要不打你，不是直接造成伤害，语言上的那些攻击，你就当耳边风就可以了。

我基本上都是这样看待问题的，别人攻击我就当是消业，攻击你还能怎么办？反正他也不会跑过来打我，无所谓的，说说就完了。

---

jjjuygg:2024-11-16 11:46

请教 Tai 师，核磁检查发现自己有腰椎间盘突出，但是目前还没有压迫到神经，搜索之前的您好像回答过别的师兄磕头还有助于脊柱修复，那这种情况磕大头和打坐时要注意什么？感恩回复！

Taiguanglin：

jjjuygg，腰间盘突出，你是不是长时间坐着，上班长时间坐着，像开出租车这类人，长时间开车的人，就容易腰间盘突出。

打坐的时候尽量板直身体，但是这也得你身体气够足的情况下，身体才能板直起来。但是无所谓了，正常打坐只要姿势对的话，不会让身体变得更差，只要姿势对的话，只会越来越好。然后磕大头，在你能承受的范围内磕着磕着就行，这个没什么太大问题。

然后睡觉不要用太软的床，硬床上铺个被褥，这样差不多稍微硌一点，但是反而对脊椎是有帮助的。脊椎后边应该是有点翘起来的，但是太软的床会抵到这个地方，反而让它不能回过去。对人整体来说，太软的床睡久了，腰酸腿疼，后背都疼，是吧。所以最好还是找一个硬床，然后放一个被褥，这就差不多了。

然后磕大头正常都可以，然后打坐是正常都可以，还有饮食控制

一下，然后有必要的话可以做一些动功，站桩也有帮助的。

Go 大道至简:2024-11-16 10:13

阿弥陀佛，顶礼师父！

1、请师父详细讲讲无生法忍在什么层面，是没有我相的状态吗？当初佛陀割肉喂鹰，以身侍虎，与歌利王节节肢解身体时是入这种定吗？

Taiguanglin：

Go 大道至简，无生法忍是什么？第二本书里讲过了，这是个八地菩萨的境界。法在菩萨那里，一切妄想分别执着都称之为法。

忍呢，对凡夫来说叫生忍，因为遇到攻击的时候他会产生不好的情绪，凡夫是有情绪的，不好的情绪，然后用理性来压制住这个不好的情绪，那就又要升起一个妄想来对抗这个不好的情绪，这个就叫生忍，要升起这个要忍的欲望，这样才能压得住。

然后阿罗汉那里就叫法忍。因为法在阿罗汉那里，分别执着是法，菩萨那里妄想分别执着都是法。法忍就是别人攻击我，我就把它当做轮回世界内的一个幻境来看待，尽量不生分别相，那就叫法忍。

这两个，生忍和法忍，不生忍、无生忍和无法忍拼在一起就是无生法忍，这是一种无生法忍的解释。

还有一种解释是，菩萨的境界里所有的妄想分别执着统称为法，而妄想分别执着没有本体，没有本体的情况下，它就算生起来了，佛也说它是无生，你能理解这个意思吗？他没有本体，就算我有妄想，但是这个妄想没有本体，这个时候佛就称之为无生。

什么叫花开见佛悟无生？悟到了妄想是没有本体的这个真相，所以就算有妄想的状态下，也可以称之为我已经悟到了无生了，知道这个妄想是没有本体的，所以它是幻境，是幻觉。那我想灭应该都可以

灭得掉的，有这样的认知的话也可以称之为无生。

所以以这种角度来解释无生法忍的话，那就是不生妄想的忍，完全不生妄想，别人怎么攻击我都不生妄想，把它当作一种幻觉，幻境来看，这也是无生法忍一种解释。

这两种解释，一个是从凡夫和阿罗汉的级别上，合称最后称为无生法忍；还有一种是不持妄想的叫无生法忍。这个都差不多，逻辑上是有不同的地方，但是最后都是指向了菩萨地，最后都是无生法忍，都是八地菩萨那里的，《华严经・十地品》里就说无生法忍是八地菩萨。

所以有些人说无生忍，凡夫都讲什么无生忍，那是不可能的。凡夫是做不到这个的，凡夫最多能做到生忍，别人攻击你，痛苦了，有情绪了，但是用逻辑来思维，然后觉得我应该忍，要用忍的欲望来压制住生气的情绪，这样就算生忍。

无生法忍在什么层面，是没有我相的状态吗？肯定是没有我相了，八地菩萨是没有我相的，我相是阿罗汉的。

然后当初佛陀割肉喂鹰，以身侍虎，与歌利王肢解啊这些，《金刚经》里说，佛陀说在被肢解的时候他没有四相，我相人相众生相寿者相，所以他可以不生愤怒。也就是说在那个时候，佛陀那个时候是菩萨境界，如果是菩萨的境界的话，可以游离身体之外，他是感觉不到身体的痛苦的，所以他做什么都无所谓了。

而且菩萨到了六、七地吧，六、七、八地，别说八地了，六、七地程度的话，他可以做到八识转六识的这种程度，也就是知道了整个世界都是由最基本的妄想和合而成的原理的话，就可以用这个妄想和合成任何我想要的东西，在我的业允许的范围内是可以做到的，这样的话就算被割解，佛自己也可以恢复肉身，是吧，逻辑上是这样的。

2、我有一次拜佛，从身后看到自己的身体在拜佛，是怎么回事呢？当时在寺院下了晚课就开始在大雄宝殿门口拜佛，一直拜到半夜，当时我定位是要破我相，为一切众生求愿，求忏悔而拜，拜下去就感觉身后跪倒了一大片，当时有一种感受，好像是从背后有一种观察力，看着我这个色身在拜佛，就感觉自己终于一次真正当家作主了，我就使劲虐你，控制这个色身就给控制一个机器一样，起来倒下，起来倒下！速度很快！

Taiguanglin：

下一个问题，我通常认为这种没有入定的情况下，突然感觉这种殊胜的感应都是佛菩萨加持的，让你感受一下这种状态。这应该是佛菩萨加持，我是这么认为的。如果这是你的真实功夫的话，任何时候你想做你就应该做得到才对。但是你平时又做不到，只有在那个时候有过一次经历，应该是佛菩萨加持，让你感受一下超越肉身的境界。

3、还有一次念佛也有类似感受，我念六祖的偈子，在心里暗示自己我不存在，感觉自己是完整具足的，看这个色身与别人的，没有多大差别啊！

Taiguanglin：

第三个问题，心里暗示自己我不存在，感觉自己是完整具足的，看这个色身与别人的没有多大差别……，你这里没有问题，没有发问。你的这种思维“暗示自己我不存在”，这里不是已经有了“我”吗？

正确的按佛来说的话，你都不应该升起“我不存在”这个想法，这个想法都不应该升起，也不应该升起 “我完整具足”这样的想法，这样才算是超越了“我”的观念。

你要说凡夫直接到无我的境界达到菩萨，这是不可能的，但是你只要在逻辑上想明白了，这也算是进步了，好吧。

无为心内起悲心:2024-11-15 22:51

Tai 师父您好！书收到了，非常感恩您和各位师兄的付出，让我们有机会能够拥有接触到终极宇宙世界真相的机会，发自内心的向您表示感谢！

想问一下 Tai 师父，那些动物仙修成人身是如何做到的，是此生结束，动物肉身死亡后再投胎成人还是通过修行变化成人？如果是直接修成人身，这是什么原理呢？请 Tai 师父开示！

Taiguanglin：

最后一个问题，无为心内起悲心，动物仙是没有办法直接变成人身的，在逻辑上是这样的。但是它们修到一定程度会出现，那种幻术吧，有些动物是有幻术的，会修到这样一个程度，那样的话可以让别人看到它像个人，是个人的状态，让别人这样类似于看得到。

还有一种动物仙，它可以抢夺别人投胎的名额，把要来投胎的灵给赶跑，然后自己进去投胎，也有这样的情况。但是这都属于一种违反宇宙规则的做法，所以后边会带来更大的果报。一般情况下，玩到这个程度的动物仙们，它甚至都不屑于做人，反正它在那个层次里已经自己觉得挺了不起了，就不做人了。

之所以因为执着于人身，是因为在动物的世界里物质匮乏，主要是物质匮乏，它要找东西吃什么的，这个比人类要很麻烦，人类这边稍微有福报的人，他可以过得很舒服。

但是动物呢，哪怕像熊猫一样，除了被人养着之外，其他动物都是生活在比较物质匮乏，而且有危险的地方，都有天敌，没有几个动物是完全没有天敌的，自然环境也恶劣，所以动物仙是更希望早点投胎投胎成人。所以他们想做功德，那个世界又没有办法做功德，所以只好依附于人来做点功德，然后借着这些功德重新投胎。你说的直接

修成人身，这个是不可能的，只能算是一种幻术。

所以你看影视剧里什么现出原形那种说法，被神仙打了或者什么了，然后现出原形，那只是一个幻术而已。但是这种幻术的确真实存在，不管是人也好，动物也好，真的有人能修到一种幻术。我现在讲的《楞伽经》也有说，乾达婆城有一个人是可以变出幻术的，可以变出幻境，然后就说是乾达婆城，佛以这个来比喻不存在的东西。

师父说：今天的贴吧的问题就回来到这里。今天是 11 月 16 号回答微信的问题，从上开始

贤心：

顶礼 Tai 师父！可以加您微信吗？我要供养师父，就每月供养个红包，其他时间坚决不打扰师父。再来说说供养师父的理由，我学佛十多年都是散乱心念佛，所以今年初开始学习打坐。没遇到善知识走了不少的弯路，踩了无数个坑。有个禅师教打坐说女众双盘只能左脚在上，男众双盘只能右脚在上。有个禅师教打坐不准超过二十分钟，要在没有感觉到腿疼之前就得下坐，说是为了保持打坐的快乐感。有个禅师教打坐学费天价，只能加禅师的助手，如果要加禅师本人微信得先供养八千，如果请禅师单独一对一解答问题好像是九千，参加禅师办的禅修训练营学费起底是万元为单位，我没那么多钱，所以我没跟那个禅师学打坐。后来有个南传佛教的教打坐，方法与理论好像很正宗，但是禅坐不准念佛号。还承诺我如果去那边寺庙修禅的话，住持法师亲自指导，保证打坐入定，就因为不念佛号我没去那个寺庙，我学禅是为了往生极乐的，不念佛号的禅我学它干啥。我这个福报浅薄之人也有天降法喜的幸运，国庆节结缘到《坐禅》法宝，边看边唏嘘感叹，太殊胜了！太稀有难遇！书是在家里佛堂正襟危坐拜读。如

果是听手机上师父讲法的音频我一般都是跪听的，我觉得不跪下来的话都不佩听到如此高妙法音，再则跪听更加容易专注入心契心。虽然我年迈体衰且超过修禅年龄，但我练习师父的五堂功课未敢有丝毫的懈怠，“朝闻道，夕死可矣”，宁舍老命也要挤上师父的这趟末班车。跪求师父慈哀愍我！赐予我培福的机会！至心恳求师父成就我供养功德！

Taiguanglin：

贤心，应该是老菩萨，感谢你一直以来的支持。你说的这些话让我诚惶诚恐，没什么大不了的，说实话真的是像佛经里说的，菩萨传法不讲功德，没有功德，我只是上边让我做我就做而已，没有那么大的了不得的事情。就像大家吃饭睡觉一样，我只是做我本分的事情而已，没有什么大不了的，所以不加微信。微信这个事不敢加，真的不敢加，加了一个人后边就有很多人要加了，我的微信都没法看了那就。

就至于供养的事，本来我打算是一年收一次，讨个饭，都谈不上是供养，现在就叫布施吧，就讨个饭钱，吃个饭就可以了。还有家里有一位老母亲，还得需要给她买点药什么的，所以本来是一年一次，后来有人多次要求，就半年过来讨了一次饭。所以再过半年看看，那个时候还在不在都不好说，咱们就珍惜缘分，在不在都不好说，半年后也就是来年的三月份，会不会出来讨饭，到时候看看。

还有你说的这些收费多的，我个人认为这都是，可以说如果他们都是学佛的话，真的是对佛法的一种辱没。佛法是不能拿来标价的，但是换一种说法说，免费的是最贵的，免费的反而最贵。因为免费的是靠缘分来遇到的，不是你想遇到就能遇到，因为是免费的，所以我想教就教，我不想教就不教，我又不收钱，为什么一定要教呢，是吧？理论上是这样的。

所以你能遇到，一个是我们小管理员团队那边是尽量的在做宣传，

就是把这个内容放到更多的地方，只负责放到更多的平台上而已。然后剩下就交给就佛菩萨了，佛菩萨引导那些适合看的人过来看，我们只负责把这个书放到更多的平台上，提高曝光率，这就可以了。

我们不负责点对点的传播，昨天就有人说了，开开心心的去送给一个人，结果人家还跟他翻脸。为了避免这种事情，我们只负责放到更多的平台上，而不是一对一的进行传授。

所以说你来看也是因为佛菩萨的指引，佛菩萨认为你前面这些过程当中已经表现出了足够的诚意，说明你也有往生大愿，往生的愿望的确存在，也愿意真真实实的把修行落实到生活当中。所以把你引到让你看到我的书，所以这应该是感谢佛菩萨的事，我只是一个传话筒而已，我只负责讲，至于怎么加持你引导你，这是佛菩萨的事，我只负责讲话。

所以，说实话我对接受供养这个事儿还是有点顾虑的，因为我现在不在寺院里，所以不能叫供养。我在家里，所以就算讨饭吧。有些人居然还专门跳出来说什么，反正说闲话的人也有，我无所谓，反正讨个饭，要饭也不算犯法。

总之感谢你一直以来的努力修行。虽然是你自己的修行，但是最终还是为普度众生的大业尽一点点的力吧，绵薄的力也好，稍微多多少少度那么几个人也好，哪怕是稍微影响一下你周围的那么几个人，你的家人，这也都是功德很大的。所以还是感谢你以往的努力，和未来即将还要做的那些修行行为。

苏筱：

顶礼 Tai 师父！

1、荤食的五辛中，葱、蒜、韭菜，藠头，兴渠，前四种都是常见的，最后的兴渠我们这里有人说是油菜，请问师父兴渠是什么，油

菜算是五辛吗？

Taiguanglin：

苏筱，关于吃的问题，兴渠我们这里没有，据说是印度那边有的，而且估计可能现在都没有了，是印度古代的一种植物，我们这都没有。

我们现在就葱、蒜、洋葱、韭菜，这四样就算。第五样就很难说了，到底是啥，反正味儿辣的，有人说这个也不行，那个也不行，甚至有人说香菜都不行，无所谓了，我个人对这种不导致因果的事情尽量不去执着。

因为葱蒜本身就没有灵，所以不能算是和众生结恶缘的事，只不过佛说了有味，天人们讨厌，我们修行要得到天人加持，天人的保护，所以尽量少吃有味的东西。还有就是说熟食会增淫，生食会增戾气，让人容易生气，所以尽量不吃。

但是这个不是什么必须严格遵守的，但是寺院里的饮食都是没有五辛的，他们那边是守的比较严格，但是在家住呢，大家量力而行吧，不要用这个和周围的人弄得很大矛盾，这个也不好。

而且在外吃饭的人，你很难避免这个，不可能不管去哪里吃饭都说我不吃葱不吃蒜。而且有时候说了人家也放了，你还能怎么办呢，你不能为了那个又跟人吵，不吃了又去别的地方点，或者有应酬的饭局，完全不吃有点困难，是吧，所以这些就算随缘的事情。

2、菌菇类在某一种食品分类中被划分为惰性食物，容易引起疾病和心灵迟钝，但是现代科学中菌菇含有多糖和氨基酸，是营养丰富有益于身体健康的，那菌菇做为食物对于打坐有无益处呢？

Taiguanglin：

还有菌菇类的问题，我在韩国的时候也是，中国的时候也是，在寺院里把菌菇类几乎基本上当做是和尚能吃的肉来看待，有营养，但

不属于肉。所以我们从来没有觉得吃菌菇对身体有影响，因为各种蘑菇顿顿都有，而且修到一定程度的吃什么，马上能感觉得到。

吃牛奶，大多数就腰疼，很明显都能感觉得到，吃蘑菇类没有什么特别不适的感觉，所以可以正常吃。至少我的身体是这样的，所以大部分人应该都没事。

当然蘑菇类最好是养殖的，如果是野生摘的话，肯定是行家，专门懂得菌菇的人去摘的某种单一品种的菌菇，这样是好的，如果是乱摘的，有可能摘来不太好的东西，可能有毒。因为蘑菇有毒是真的要命的，不是一般的小毒，所以菌菇可以吃，我觉得可以吃。

3、湖南地区多把各种蔬菜用盐和糖腌制发酵一段时间做成酸菜，食用这种食物对打通经络有影响吗？ 感恩师父~

Taiguanglin：

下一个，酸菜这个问题，酸菜太酸，或者盐放的太多，对身体不太好。而且蔬菜本来的营养基本都破坏掉了，虽然不能说百分百全给破坏了，至少本来生鲜蔬菜该有的很多东西给破坏了，所以相比正常的新鲜蔬菜，酸菜腌菜都差一些。

但是你说这个对打通经脉有影响吗？它至少不会造成堵塞的情况，如果盐分太高的话还是少吃点，盐分多了，人就天天会去水，因为有人要稀释掉这些盐，那就身体会肿胀，然后脑子有点昏沉，容易瞌睡，吃盐多了就这样。所以少吃点盐、腌制的菜，尽量多吃生鲜的，生鲜蔬菜，少放点油，这样就好了。

苏筱：

顶礼 Tai 师父！

1、助念时是两人一组轮班助念，我和小姨助念时，我们俩同时

听到了有第三个（应该不止一个）嘶哑的声音在我们身边跟着一起念佛号，请问这是什么情况，是我们身上的众生吗？我吃全素多年，小姨只是当天吃素，这个跟吃不吃素助念有关系吗？请师父慈悲开示，感恩师父！

Taiguanglin：

下一个问题，助念的时候听到其他的声音……，你们两个人都听到了吗？而且这个声音是你们不认识的声音吗？还是怎么样？是认识的声音？我猜应该是不认识的声音吧。一般有人要去世的时候，至少工作人员会来等着，还有冤亲债主也会来等。你们在那念佛号他们也有可能受到影响，要去世的那位的冤亲债主也会来等着，他们打算把要死的那个人拖入下三途。你们在旁边念佛的话，如果他们是恶意来的，就可能无法靠近，有可能是有人被感化了，就跟着一起念，所以就当个好事来看吧。

2、从外婆去世当天，五十天内我为她念了一百遍《地藏经》回向（念的比较快，约三十分钟一遍，后来看了师父的书，才知道要念的慢而专一效果才好），她去世的一周内还为她大量放生及供养寺院回向，我和家人都很想知道外婆的去处，但是一直到现在都没有人梦见过她。 请问师父，我外婆这样是往生净土还是其他善处了吗？

Taiguanglin：

第二个问题，做了很多功德，去世的人有没有往生都不知道，这个你应该问地藏菩萨，问地藏菩萨的方法《地藏经》里有吧，按照《地藏经》里的做法来做一下。

还有地藏法门里有一本叫《占察经》，你也去看一下，也有占察的方法，也可以试一下。这些准确的信息还得靠佛菩萨来告知，活人，我们这样的活人说了不算，而且可信度也不高，你最好还是做功德之

后，求佛菩萨告知你，这样是最好使的。

而且你觉得功德够了，他不来回应的话可能已经往生了，一般情况下都是那样的。如果他处在不好的环境，反而会回来告诉你，希望你多做点什么，如果完全没有回音的话，可能是已经投胎去了。

3、外婆去世后，我妈妈为她请了当地据说是印光法师法脉传承的助念团，助念了二十四小时后，洗净穿衣时她的四肢柔软，两颊嘴唇微红，头顶（没接触到头发）有热气直冲手心，问了助念团说是去净土了，后来又听别的说法说是有可能去了天界。

Taiguanglin：

下一个问题，去世的人身体柔软，然后是头顶温热，最后凉，应该是去了天界或者净土，这两种都有可能。但是一般去净土的话，有更类似于，能让周围人看得到的一些殊胜的景象，也有可能出现，比天界更殊胜一些，没有看到的话，有可能是去了天界。

这就得看你外婆她平时有没有学佛修行，因为去净土首先这个人她得信，她不相信的话，别人再怎么助念都没有用，她得相信，而且她有去的愿望，但是她自己精神已经弥留了，昏迷状态，神志不太清楚，这样情况下别人助念的话有效果。如果她自己根本不信，也不想去，对这个世界还有很多执着的话，就根本去不了的。

4、我外婆在今年七月过完九十二岁生日后在睡梦中去世，她生前念佛授过菩萨戒也经常供养寺院，家里有供佛像，但是没有吃素，因为没什么文化，也不会念经咒。

Taiguanglin：

下一个问题，她家里有供佛，但是没有吃素，一般没有吃素的话很难去净土，往生极乐世界是有点难度的，因为那个世界是没有吃肉

这一说法的。

但是你功德足够大的话，吃肉的情况下用功德也可以把他推到最底层的四天王天，这得看他的功德有多大了，一般要去天界，至少天界的众生都是不吃肉的，那里没有杀生吃肉的情况，所以要去天界也得戒肉。

但是如果你的功德足够大，助缘足够多的话，可能暂时压得住你吃肉的习气，而且你自己也有想去更好的环境的欲望的话，这个欲望比吃肉的欲望稍微大一些的话，有可能去天界。但是只可能最低的四天王天界和忉利天，最低的一两层还是可以，再往上就很难了。

贤心：

顶礼 Tai 师父！我今年六十二岁了，已经超过师父说的二十岁至六十岁以内的坐禅年龄。因为超龄了且根器愚钝，遇到师父的妙法又晚（10 月 1 日才得到法宝《坐禅一》)，所以我修得比较冒进比较急，莲花坐从六十分钟增加到九十分钟，降魔坐从六十分钟增加一个小时（师父放心，增加的时间都在我能够忍得住的范围内），现在的问题是增加了量以后头顶上痛，开始几天只是在打坐中头顶微痛（我没观头部，我都观不来头部，我是努力观丹田，就是心里想着小肚子那块地方），后来就下坐后也头顶痛，搞得我整天都受头顶痛的困扰。我也天天念《地藏经》，我也在佛像前忏悔了，我也发了菩提心，也求佛菩萨加持，并以我所做的功课求佛菩萨帮我调解头痛的因果，好像不顶事，周末去放生的时候遇到一位师姐帮我刮痧，头部经过几次刮痧头顶痛的现象缓解了大半，又可以正常打坐了，求问师父：在双盘尚未打通筋脉之前，用刮痧的方法把头顶打通了会不会有什么不好的问题出现？ 再啰嗦问师父：双盘熬腿疼时拿着经书或者手机诵《地藏经》，结不了手印，那个气流是否就循环不了啊？ 祈求师父慈悲开

示！

Taiguanglin：

贤心，双盘熬腿时，诵经不要出声念，一出声气就倒流了，就不能形成正常的流动,可以嘴唇动声带不动的这样念，呼吸也不要刻意的控制，正常的呼吸就可以了。

还有你说头顶痛的问题，过度过猛的快速打坐的话，就会气顶到头顶上，你也没有办法把它快速的引下来，观丹田或者参思情，这两个办法中参思情是更好的方法。如果你能参起来的这是最好的，参不起来的话那就观丹田。

至于刮痧这种外缘如果能起效果的话，那是好事。但是它并不是究竟的能一直帮你打通经脉的，所以你还是平时多念佛思佛，平时就做着。要快速打通经脉，不光是要打坐的时间来做，平时就尽量思佛，而且注意力尽量放到心口上，你现在头顶胀的话注意力就放到心口上，然后思念佛，观察思念的情绪，这就可以了。

一般这种事你只要做法得体、如法的话，也就是你看，来的也就一两个月，去的也是一两个月内能打通的。

还有吃的要尽量干净，晚上不要吃东西，晚上尽量少吃东西，主食不要吃，吃点水果蔬菜就可以了，然后打坐。晚上打坐更方便一些。

至于哪里各种堵的人，堵的人更适合晚上打坐，因为晚上身体更更容易静下来，堵的更容易化解。所以说初学我们建议是晚上和凌晨打坐，白天该忙的事还得忙着。

皎月：

师父，血压低引起的脑供血不足靠打坐能调节好吗？今年正月我开始大礼拜，到现在也只不过每天三四百，一次性三四百和分次拜三四百对身体来说是不是有很大区别？

Taiguanglin：

皎月，血压的问题前面有人问过了，血压低不低不是靠数据来说的，主要是靠你的感觉来说的。如果你真觉得脑供血不足，头老是晕，甚至头痛，血压低也会头痛的，老是晕或者头痛的话，应该去医院看一看，先诊断一下什么情况，先看一看，然后再说。

打坐的确可以调血的，你把腹式呼吸练好了，不光是能治高血压，低血压也可以治，先把腹式呼吸练好，然后打坐磕头都可以。

磕头你是一次性连续磕三四百个还是分次磕？你想增强体能的话，最好是连续磕，这个和运动一样，最后比较艰难的、忍受着做的那个时间段会增加体能。如果累了就不磕了，然后过一段时间休好了再来磕，这样数量是可以凑够，但是要想增加体能就有点难了。

茉辰：

师父您好，坚持了一个多月磕头打坐，很少出现抑郁情绪了，但是这两天又开始复发了，抑郁是不是脉无法打开的原因，还是气脉不通的反应？我该怎么办？现在就很怕情绪问题出现，障碍自己不稳定的心态，以前有长期的情绪问题让我修行的心力都丧失掉，很怕再次荒废。感恩师父开示，祈请师父加持！

Taiguanglin：

茉辰，修行一段时间之后，必然会把不好的习气都给翻出来的，情绪也是习气，所以抑郁的情绪必然会翻出来，你得正确的认知它，这情绪是你本来就有的习气，你不把它翻出来就灭不了。你得正确的认知，这个是好事，翻情绪是好事，你只要痛苦的情况下再坚持一两个星期，这个劲儿过去了之后，修行就能更上一层楼，每次都是这样的，你得先承受一点痛苦，然后才能上去。

你不需要恐惧这个事，这个是好事，我们修行人都把痛苦来了，

就当做消业了，马上消完业修行又能进步了，这是个好事来看待。要因为恐惧而退却的话，反而这个就灭不了了，你就只能停留在这个阶段了。

还有就怕的话向佛菩萨求，求佛菩萨加持，这样会有效果的。当然我也说了，求佛菩萨的时候，最好是拿功德去兑换的，平时多做点功德吧，这也是可以影响你情绪的，用那些其他众生的好的情绪来影响你的冤亲债主们的坏情绪。

上天安排的最大：

顶礼师父！

1、师父在创世部分中讲过往下面世界放人，这个“放”字怎么个放法，一直想不出来，祈请师父慈悲开示，描述下这个放的过程。

Taiguanglin：

上天安排的最大，创世部分中讲过往下面世界放人，这个主要是，不是把人扔进去，而是用业来引过来。如果佛创造了一个世界，和他直接有业缘的人就会被引过来。另一个世界，原来的那个世界里，写命运的菩萨们会把和他有缘的众生的那个世界的众生的业，稍微往后推一推，让和他有缘的众生，到另一个新世界的那个众生的命运往前排一排，这样的话被自己的业给引过来，被自己的业给吸引过来。

这个就像投胎的时候看到光亮人就走过去了，然后就投胎了，是吧，这样的话可能听过吧，网上也有啊，投胎前化作一段亮光，然后就进去了，就投胎了，或者说看到什么美妙的地方。

业就是这么运作的，不是直接把人给扔进来，而是先把和你有缘的众生，尤其是从佛那里开始往下排的话，是菩萨这样往下排到阿罗汉，这样层层往下排。那么这些人是先从上边开始，往下排到一定程度之后，就由下边的业多的人由他们为中心，开始往自己身上引，引

有业缘的众生，然后就可以往自己所在的世界里引进来。

2、地球人这种生理构造应该是此世界、他世界及种种世界管理员们资料库中的某一种素材吧，这种身体构造单从结构上看是精密完美的形态吗？身体能力和那些电影电视中超能力，神仙，修真者比起来好像不怎么强大。主要是根据什么因缘合和而成来放这种类型的人身作为意识的载体。

Taiguanglin：

下一个问题，人的身体并不是完全靠佛来设计出来的，是根据的自己的业缘，自己的业，还有自己的习气，来和合而成的，不是完全全部由佛来创造出来的。他能创作的成分稍微有一点，但是他创作还是有限制的，还得看自己的业和习气，以这个来形成。

所以有些人身体的有些地方不一样，和正常人不一样，或者拥有某些能力，这些都是因为他的业和习气导致的，还是有个体差异，但是大框架上，作为人，他都有共同的习气和共同的业，所以大家都会长得差不多，这是必然的。

还有佛经里说了要投胎成人，一个是父母的缘，还有自己还有暖缘，就是温暖的地方，有这样的缘分，这样才行，还有自己的业，要和父母有相关的业才会被吸引。

总的来说，这个人身设计，不能说他是被设计出来，而是更多是众生自己的习气和业的成分更大一些，只能这么说了。设计只是设计大环境的时候，设计的部分会大一些，而且大环境也和众生的共业相关的，大环境还得先根据众生的共业，之上再进行设计，不能完全忽略众生的共业。

3、下一个文明人寿十岁时放的也是这种地球人形态还是其他

的？

Taiguanglin：

下一个文明人寿十岁的时候放的也是这种地球人形态吗？对呀，所有人都是这个形态，就是身高不一样，体格更大一些。往前面的人寿八万四千岁那个相比，那里众生也和人一样，长的是一样的，但是很大个，身体很高。

Liuhl：

顶礼 Tai 师父！　请问在别人不知道情况下以他的名义做功德是否有益于他，比如放生助印这些，　另外我做功德能否回向别人的冤亲债主？　或者以别人的名义去寺院立牌位超度他的冤亲债主，别人的冤亲债主会不会因此缠上我？　感恩 Tai 师父

Taiguanglin：

Liuhl，别人不知道的情况下，以他的名义做功德是否有益于他，是有点，但是这个功德大头还在你这里。因为钱是你出的，谁出钱谁出力，谁功德就大。如果你把人家的钱拿过来，你去帮他做功德，这个是人家功德大，因为钱是他的。所以你如果是帮别人，以别人的名义，拿自己的钱做的话，实际上功德还是你的大。

另外我做功德能否回向给别人的冤亲债主？可以。在亲人之间是可以的，就是一起生活的一家人，这个亲人是限制在一起生活的，父母、孩子、老婆、配偶这样的程度。如果虽然是父母，但是已经分家了，不和你住在一起。父母孩子毕竟有血缘关系，还是可以回向，但是稍微远的人，只要不住在一起的话，就说明和你业缘没有那么近，这个最好不要随便回向，因为那边的冤亲债主不一定接受，有可能还会影响到你。

然后以别人的名义去寺院立牌位超度他的冤亲债主……，还是你

花钱的，管别人的事的时候一定要悠着点，看看自己有没有这个能力。如果你只是把功德回向给他，回向给那个人和他的冤亲债主，到这里结束了，这个可以。你只是把功德回向给他，这个可以。

但是你希望他们怎么样，希望他们走或者和解，这些就是干扰因果了，人家不接受的时候有可能来找你麻烦。所以你只是把功德回向给他，他们爱走不走，那是他们的事。这么想的话人家就未必会来找你麻烦，因为他们只是得到好处而已，你也没有要求他们走，但是一但要求走的话，他有可能会影响你。

苏小雅：

顶礼 Tai 师父，请问师父，我今生的愿望就是能够去往西方极乐世界，并且在极乐世界修到阿罗汉，然后发大愿再来人间传法度人。我想问一下，如果是这样的话，今生能顺利去往西方极乐世界，然后我们回人间度人，那么，我们最终算是极乐世界的人吗？我的意思就是说，我们是不是成了阿罗汉之后，或者说我们只要去过一次极乐世界，我们就算是极乐世界的人，就算以后我们在娑婆世界传法度人，但是我们度完人之后，我最终是会回到极乐世界的，我们就是有极乐世界的籍贯了，可以这么说吗？就是归属问题。

Taiguanglin：

下一个问题，归属问题好像在第二本书里讲过了，分归属有两种方法，一种是根据和你有缘众生的多寡来决定，比如说和你有缘之众生有一万人，其中八千人都在娑婆世界，在极乐世界只有两千人，那样的话从业缘上看，你还是属于娑婆世界的。

还有一种分法是根据师承来分的，你的师父是哪个世界的，把你带去那里，那你也算是那个世界的人。所以说你现在去极乐世界的话，在极乐世界拜个师，那边的菩萨来带你，那么在师承上你是属于极乐

世界的人，所以可以承受极乐世界的加持力。

但是你肯定有很多众生，和你有缘的很多众生都在这个世界。所以从众生的分类来看的话，你还是属于娑婆世界。但是你可以从极乐世界来这度人，度完人之后，又可以去极乐世界休息一段时间，学习一段时间又可以继续来度，这两边是可以同时来的，不一定要一直待在那里。

但是如果你在娑婆世界度人的话，这边的佛也会成为你的师父的师父的师父，或者某种，总之有一定的师承关系。师承，这个在菩萨罗汉那里是比较严格的，因为上面师父要教你怎么消业，要进行消业指导的。这个是不能其他人随便乱做的，所以只能在师承方面是单线往下传，可以找别人问怎么做，有些业比较难的时候可以找别人问一些，仅供参考，但是最终还是由你的师父来决定。

所以如果以度人角度来看的话，你去了极乐世界，那你的消业会有极乐世界的菩萨来指导，那么你应该算是极乐世界的人。至于和你有业缘的众生，因为在娑婆世界很多，那你可以一边来度，最好的办法是把他们度到极乐世界去，带到极乐世界去，他就算去的时候不是阿罗汉，去了那里也会慢慢成为阿罗汉，对你来说效果是最好的。

只不过把一个世界的众生带到其他世界去，这个需要得到该世界佛的同意，这个是要先得到同意的，你不能随便把别人世界里的众生带出来，就看当时那个时候的情况吧。

月乔：

顶礼 Tai 师父！请问师父，我有一个同事想跟我学打坐和磕头，但是她年轻的时候打球经常体育锻炼，导致目前两侧膝关节半月板撕裂伤，膝关节弯曲很困难，这种情况如何处理比较好？打坐磕头同事可以参与吗？

Taiguanglin：

月乔，膝盖受伤的应该是从打坐开始，哪怕是单盘也行，先试着打坐，然后磕头，先从小磕头开始，不要直接来大磕头，先从小磕头开始，慢慢来，不要着急。

还有不要吃肉，吃肉的话骨头修复几乎不太可能的，你要彻底骨头修复的话，至少也得不吃肉，因为骨头都是一个半小时以后到两个小时或者更长时间才开始出现骨头修复的过程。

但是你吃肉的话能坚持一个小时就不错了，再往上加到两个小时，吃肉情况下要打坐两个小时很困难，除非你有什么先天性的优势，毕竟我们要承认每个人个体的参数不一样，但是大部分情况下吃肉的人很难坐到两个小时的。

所以先戒肉，然后适当的磕头和打坐，在自己能承受的范围内循序渐进就可以了。

大自然的微光：

手脚冰凉怎么解决

Taiguanglin：

下一个问题，大自然的微光，手脚冰凉怎么解决？手脚冰凉就是你的血液循环不好吧？你先练腹式呼吸，然后多磕头，这就可以了。

这都不算是修行，就是锻炼身体而已。哪怕你不学佛，你只是想治一下手脚冰凉的问题，那多磕头，做好腹式呼吸，腹式呼吸练到彻底改变整个呼吸方式，把腹式呼吸做成我们平时做的呼吸就行了，平时我们胸式呼吸全部改过来，自然而然的做腹式呼吸，到这个程度手脚冰凉的问题都会解决的。

如：

师父，我最近看另一个能看前世今生的师父说，在佛界，天界，道界，那个规则都是非常严的，惩罚也非常严厉，他说有些人的前世是童子因为多向人间看了几眼就被踢下来了，有人的前世是菩萨身边的坐骑，因为不愿意扫地就下来了，有人是给菩萨整理东西，整理错了就下来了。还有天界说是那边有工作跳舞之类的就得一直跳，你不跳就惩罚你。天界不是上去享福的吗？天人不是都很大福报吗？上面那些界面 那个规则都那么严苛吗。

Taiguanglin：

如，你说佛界天界道界这个问题，你说天人吧，天人他对人间有了迷恋就被踢下来，这个倒是有。

但是你说菩萨身边坐骑，菩萨是没有坐骑的，正常情况下菩萨在法身地是没有什么坐骑的，但是菩萨下来做事的时候，有可能会带些坐骑来。

还有，菩萨也没有什么东西可整理，菩萨的世界是不存在任何有实体的东西的，那就根本谈不上什么整理。所以关于菩萨的说法有点像影视剧里、小说里说的一样，而且他好像自己也分不清哪个是佛，菩萨的境界，阿罗汉的境界，或者天人的境界。

一般被所谓的什么踢下来，这些都是天界的一些人，他本来自己对人间已经产生了一些迷恋了，迷恋之后就有可能会被踢下来，也不能说踢下来，算自己下来吧。

因为那边谈不上规则，那边的规则并不是按照我们这边，像公司上班一样那样的规则。因为天人们本来就福报很大，他们过得挺好的，很少有人主动对人间产生迷恋，除非是他有什么特别喜欢的人，在人间和他有过什么姻缘，特别喜欢的人还在人间，因为这个人他想去看一看人间，这个概率更大一些。

还有你说天界那边有工作跳舞之类的，就是一直跳……，你得看

是哪个天了。佛经说了什么乾达婆啊，紧那罗啊，各种天龙八部里也有专门跳舞的那一类。

但是天人到了二禅开始都是，没有我们看得见的身体的，都是光球，那就没有什么跳舞之说了，所以这种跳舞只能算是欲界天，最多也就初禅。估计初禅都没有，初禅的世界也不一样，只能算那个程度，欲界天的程度。

健健牛：

顶礼 Tai 师父！我请问师父，发愿和功德回向给自己身上的附体众生愿它们离苦得乐往生极乐世界，这可能实现吗？

Taiguanglin：

健健牛，发愿和功德回向给自己身上的附体众生，愿他们离苦得乐往生极乐世界，这可能实现吗？让他们投胎是可以的，你只要功德够和他们和解了，他们愿意放弃讨债了，然后要投胎去，这个是可以的，但是往生极乐世界有点难度。

因为这个是他们自己也愿意去的情况下，你的助缘助力有帮助，他们对这个世界迷恋很大，对你迷恋很大的时候，他们根本不愿意去极乐世界，这样的话就很难了。

除非你先去了，他们对你还有迷恋，你再劝他们去的话，有可能去，之前是不太可能的。所以我们做功德基本上给去世的人或者冤亲债主这些，只是能做到让他重新投胎做人，这样就已经很不错了。

再往上能去天界，这个很少，不经过人道，从下三途直接去天界的概率几乎很少。

山摇娜：

Tai 师父，指向您的思情很容易提起来，就思您行不行。

Taiguanglin：

山摇娜，指向您的思情很容易提起来，就思您行不行这个问题？昨天也有人问了，你觉得对你的修行有帮助的话，可以试一试。

我们要分清楚，思情和爱情什么，爱情是会让你越来越堕落的，爱情是让这个情绪会越来越大越来越大，这样的话就不是很好的，可能就不能算修行了。

思情是要让它越来越细微，越来越细微，越来越少，越来越少，直到用很细的，怎么说呢，细细的，就那么一丝丝的那种感觉来持续的。平时行住坐卧都维持在这种细细的思情当中，这样的话就快能进入三禅境界了。

所以你要分清楚，思谁都一样，你要是思了某些人之后，情绪越来越加重的话，那肯定是错了，不是正常的，应该是另一种不好的结果。你想清楚这个问题之后再做吧。最好还是思佛，思佛是最好的。因为佛在法身地，我不在法身地，我带着报身在这里受报呢。

JYQ：

师父好，遍虚空的意识产生妄想后，产生了被”局限”的意识点，妄想在意识中产生，意识遍虚空，那妄想是否也是遍虚空？如果妄想也遍虚空，怎么形成被"局限”的意识点？

Taiguanglin：

JYQ，妄想在菩萨的境界里，最高境界的妄想，等觉菩萨、法云地菩萨、善慧地菩萨、不动地菩萨这个程度，八地菩萨，八、九、十地、等觉地，这个时候的妄想是遍虚空的。但是再往下，七地算是过渡的，然后六地开始遍虚空的程度会越来越弱，它只能是虚空当中，关注点会出现在某个众生的意识上，这个时候。你听这次讲的《楞伽经》,《楞伽经》里专门讲自相共相，这个好好听一听看看吧。

你说的这个妄想在意识中产生，意识遍虚空，那么妄想是否也遍虚空？这刚才说了啊。

然后怎么形成被"局限”的意识点？就是妄想越来越多的话，就会形成局限，它的局限程度会越来越大，妄想越多就越，可以说遍虚空的意识会越来越浓缩，浓缩成最后，最后成我们现在这种状态了。

七生：

顶礼师父！

问题 1、西方极乐世界、东方琉璃世界等世界方位是相对于哪个世界来讲的呢，是我们所在消业的娑婆世界吗，为什么有这个方位之分呢。

Taiguanglin：

七生，第一个问题，这个世界的方位，这是一种方便法，到了阿罗汉的境界根本没有什么方位，可以分方位的参照物。你只能是以自己作为中心来看这个世界，周围全是一个个世界，看成这样的话就没有东西南北之说了，这个只是根据凡夫的境界，来给大家讲的那种方便法而已。

问题 2、经常掉在悔当中怎么办，有点抓狂的那种。

Taiguanglin：

第二个问题，经常掉在悔当中怎么办？有点抓狂的那种。是后悔过去某些做错的事或者遗憾的事，总会后悔，人总得往前看，你后悔的时候你就念佛就可以了，希望过去的事能早点过去，最好不影响当下的你自己。

其实大部分人都这样，都在想过去的事，要么想过去的事，要么担忧未来的事，很少把妄想放到当下的，关注于当下的人反而更少。

所以我们修行的目的就是在当下努力，不为过去的事纠结，纠结也没有用，过去的事主要是忏悔，忏悔那些曾经办过的坏事，然后以后不再犯了，这样就可以了。

未来的事也不要担忧，因为命运剧本都已经写好了，担忧也没有用，这样想的话，我们可以把关注点放到当下就可以了。

问题 3、这个有点主观的认为，目前本人戒行还可以，逐渐戒掉了食欲（全素不吃米饭），淫欲（意识层面逐渐减少），善行（坚持行善），但在修行上一直没有提上去，不知道是啥原因。

Taiguanglin：

第三个问题，觉得自己戒行好了，但是修行一直没有提上去。那你说的是你根本不修行，还是想增加修行的时间，但是提不上了，比如说打坐一个小时，想坐到两个小时，但是有点困难，是这个意思吗？

还是上班，或者因为什么原因没有时间修行，所以没法提上去，这个你得看是什么原因。一般修行到一定程度，还不出现那种转机的话，有可能是你的某段业正在阻碍你，所以先去消业。

问题 4、之前有位居士跟我说不要找工作不要结婚要逐渐远离一些亲人，要出家，灌输了一些内容，当时我深信不疑，也按照说的一些内容去做了。但是中间产生了很多不好的情绪也造了一些恶业。现在的情况是考工作有点考不进去，想找个专修的地方也无，有点抑郁了，不知道路怎么走。请师父开示

Taiguanglin：

第四个问题，有些人就喜欢劝别人这样做那样做，真是的。每个人都有自己的业，咱们修行，首先要把业放在第一位，消业是第一位，消业比修心要难，所以我们还是随着业来动，在业不发作之前就先静

静的待着，这是最好的。

平时静静的待着，等业来了就尽最大努力去消，该帮助的人就帮助，该承受的痛苦也得承受一些。你只要以这种被动的心态来看待世界，看待自己的命运，这是最好的。

你不要主动的自己该做的事不做了，本来有个工作好好上班的就不工作了，本来有配偶的要离婚了，还有家里人要远离，这些本身就是在结恶缘，工作、婚姻、家人，这些都是你的业带来的有缘众生。

你作为一个修行的人，尤其是有大菩提心的人，你最终都要把他们度了，所以起码保证和他们是个善缘，不能把善缘都变成了逆缘，这就违背正常的修行和解脱的那种大方向。

你说你被这个人说服之后，的确做了一些不好的事情，然后也造了一些恶业，很多不好的情绪，现在怎么办？现在一个是忏悔，一个是如果你伤害了某些人，那最好是当面去忏悔，也认个错，修复一下，趁着人家都活着的时候修复一下关系，这样就可以了。

前面是搞工作有点搞不进去，想找个专修的地方也无，有点抑郁了……，你现在多大岁数？是年纪很大还是年轻人，年轻人迷茫是很正常的，我的建议是迷茫的时候向佛菩萨求问，先做功德，你可能没多大钱，但是拿出一丢丢的钱也可以，在你力所能及的地方做点好事，然后求佛菩萨指引你一下。

实际上很多苦，你只要认为它不是苦，它只是一个修行过程该承受的一些消业，这么想的话就不是苦，自己认为苦的时候才是真的苦，你现在搞工作有点搞不进去，想找个专修的地方也无。我的建议是先休息一下，两个都不用干，也不工作，也不去找个专修的地方。先休息一下，有钱的话稍微休息一下，休一两个月，想想具体该怎么办，在家里专注的修行一下，这样可以吧？

家里应该没有什么人特别的捣乱吧，这样的话在家里好好修一段

时间，然后向佛菩萨求问，下一步应该怎么办？这样就好了。

如果实在不行，你还可以去找当地的一些比较有名的，算命的那些人看看，让他们给个建议，根据你的生辰八字也好，就算命的方式来给你点建议，这个也值得参考的，对人生也是有一定的帮助的。

合契：

自己的一些念头抉择吧，分不清是直觉第六感命运指引还是自己受到各种杂乱信息影响起贪欲引起的，总是有一个声音说往东走，一个声音说往西走，所以就经常纠结内耗拖延不知道该怎么办，去抽签卜卦越算越乱，这要怎么办

Taiguanglin：

合契，脑子里总有一个声音说往东走，一个声音说往西走……，这是一种比喻吗？是你想干某个事，然后又不想干，这样心里来回跳啊还是人格分裂啊？那能不能专注的念佛呢？平时拿个佛珠就那么一直念着，念着看看是不是又有个声音跳出来捣乱，不让你念佛。

如果是这样的话，应该都算是冤亲债主，有冤亲债主的话更应该念经念咒，然后回向给，他们向他们忏悔，这样就好了。

如果你本身就是那种选择困难症，你就养成一种习惯，第一眼看到的就是第一个选择，不管去哪里，你要出现难以选择的情况下，你就选择第一眼看到的就行了，第一选项就行。不用考虑其他的，直接第一选项，不管好与坏，你都接受这样的结果，这样就好了。

现在因为可选的项目太多了，所以有些人处在那种选择困难的情况，然后在那里自己纠结自己烦恼，还有比来比去，我觉得这都是浪费时间，你直接选一个，随便蒙一个就可以了。

觉：

恭请 Tai 师父开示：

1、我的主修是念佛，但我每天早上除了念佛还要持咒、发愿，忏悔，这样过程中我也就要念到很多相关佛菩萨的名号。是不是念佛就只能念一个那佛名号了？

Taiguanglin：

觉，第一个问题，是不是念佛就只能念一个佛名？没有这样的说法。对于轮回内的凡夫来说，所有的佛、菩萨、罗汉都都是一个阵营的，所以你念谁都管用，不需要非要念一个。

2、我虽然主要是念佛，但每天在诵经等其他事情方面也要花大概近三小时，其他时间就是计数念佛约一万五千遍+不计数随时随心念。这样修可以吗？

Taiguanglin：

你说大概花三个小时做其他的，其他时间就继续念佛。这样也可以。我的建议是能不能找个时间坐下来打坐，双盘打坐一边念佛，从一边念佛打坐开始，慢慢的专注打坐，往打坐方向努力，这是最好的。

你的发愿是什么？是往生极乐世界还是发愿普度众生呢？最终都是要靠打坐来解脱。而且打坐的话会提高往生概率，往生的成功率会很大幅提高，所以还是尽量往打坐方向努力一些，不要全靠念佛。

有些人就根本不管不顾身体的什么变化，就是拼命念佛，念佛的时间过长，也对身体不太好。你要想好了这个，第一本书里讲过的，时间太长了，会出现一些不好的作用。

链接爱：

师父，我母亲之前一直帮助照顾我和我小孩的生活，但她是怨气很重的人，整天抱怨负能量满满，控制欲强。我把佛法真相告诉她了，

她也有每天念经。她现在退休了，身体好，工资高，也有自己的房子。这些年她跟我在我工作的城市生活，但天天都在抱怨说我破坏了她快乐的退休生活，不然她就很自由。 这半年现在按她的意愿分开了，现在又骂我不孝顺不陪她。我希望以后自己照顾自己，不跟她生活在一起，避免情绪上的烦恼可以吗？这样是不孝顺吗？怎么能让她情绪正常一点。这是业障重的表现吗？

Taiguanglin：

链接爱，关于你母亲的问题，你让她自己选吧。她想过来跟你一起住，就让她过来跟你一起住，她选一个人住，那就一个人住，让她自己选就可以了。她自己选择就没什么好骂你孝顺不孝顺的问题，你每个月多多少少给点钱，虽然她有退休金，你多多少少给点，就算是尽了孝了。如果她不来的话就这样，她来的话那就另说，但是如果她来了之后又开始抱怨的话，那就再让她选吧。

我们学佛也好，修行也好，首先尽量不要和人结恶缘，所谓的随顺众生嘛，她已经开始念经，她也有修行嘛，就要给她成长的时间，进步的时间，给她一个变化的时间，不能一开始就要求人家马上变得很大。

还有应该多让她看一些佛教的小乘的一些故事，小乘《阿含经》里的故事，怨气重这样的，生活态度不好的人，生活上情绪不太好的，或者与人的关系处理的不太好的这些人，去看看《阿含经》的很多故事，佛是怎么劝人的，这些故事看一看就好了。

诸佛同体：

近两年信佛后，感觉佛菩萨加持让生活和工作更顺利了。把戒行、善行、修行和发愿做到了，并被动接受生活中的安排。例如，工作上的变动如管理人数减少、项目更换或直属老板更替，我都顺其自然。

一开始有些不安，但后来发现时间更多了。然而，原本压力大的工作转移到同事身上，他们加班辛苦，让我心中有些歉意。 另外，家人在学佛后运气变好，参加抽奖活动时几次中大奖。但看到大部分人没中奖落寞离开，我有些愧疚，觉得可能是我们积福太多，影响了他们的机会。

问题：

1、 是否因佛菩萨加持，将我的工作压力转移给了他人？

Taiguanglin：

诸佛同体，第一个问题，是否因佛菩萨加持将我的工作压力转移给了他人？每个人都有自己的福报和业，不会因为你信佛了，佛就把你该承受的痛苦转移给别人，这是不可能的，这不是佛菩萨能干出来的事。他们工作压力大是他们的业，和你无关。佛菩萨只会往好的方向引导你，不会把你的负担转移到别人身上，这是做不到的。

2、家人运气变好而中奖，是否因我们积福多，让他人中奖机会降低？请问该如何调整自己的心态？

Taiguanglin：

第二个问题，家人运气变好而中奖，是否因为我们积福多，让他人中奖机会降低？抽奖就看谁的福报大，你们家的福报大就抽到了，其他一起参加的人福报少就抽不到，这有什么不好的吗？让他人中奖机会降低，你不去抽奖就可以了，那你要是这样想的话，你干脆不去抽奖，那就可以了。

还有，你要是觉得愧疚的话，多行善。你不是在做善行吗？多布施，多放生，这样就可以了。多布施，多放生，帮助那些你觉得应该帮助的人，让很多人都为你的存在感到高兴，这样你的功德和福德都会增长，未来的环境也会更好。

作为一个人，对周围的人的不幸和一些痛苦带有一点的责任心来看，这是好事。作为菩萨都是这么想的，如果我周围有人痛苦，那都是因为我的功德、福德、智慧不足的缘故，因此我要多加努力，这样想是正常的菩萨的思维。

---

jhone：

有时候觉得众生好苦好无奈，这颗灵魂没有经过我们同意就存在了，然后又堕入轮回无休止的受苦，有没有方法让这颗灵魂从宇宙中消失呢？让宇宙自己一个人去玩吧，我们不陪它玩了

Taiguanglin：

jhone，你说消失，这个是外道的一种断常见中的断见，让自己妄想意识彻底消失，意识彻底消失，那问题是消失不了啊，自性本身是永远不消失的，所以把自性里的妄想灭掉，就可以解脱了。

宇宙也是，不是你说的这句话，让宇宙自己一个人去玩，这句话里已经把我和宇宙区分开来了。宇宙是我们心里产生的幻境而已，就像我们做梦的时候，梦里也有宇宙，也有别人，也有动物，这梦里出现的一切一切，一切东西都是我们意识里产生的幻觉而已。

那么我们当下的宇宙也是如此，所以你不能把宇宙和我区分开来看，让宇宙自己玩，我就消失，这是不可能的。你在意识里把宇宙给灭掉就可以了，然后你就可以解脱了。

勤心莫退：

师父，我曾经在微信群中，传播过邪淫的视频，小说，漫画。而且数量还非常多，小说有上万部。有上千部影视，漫画之类的。然后群里的人也有几千个人吧。是长期的传播，一年多吧，因为那些群是互相分享的。现在群早没有了。我从网盘那里看到确实有很多人在保

存，不是没有保存的，应该有几千上万人在长期的保存我分享的东西。我这样是不是造的邪淫方面的罪特别重？这样会有什么后果吗？念《地藏经》有用吗？还是应该念其他的，或者是月光如来，莲花尊丰如来？还是说有什么方法可以消这些邪淫的罪？我意淫手淫的方面特别严重，是不是跟这个也有关系呢？

Taiguanglin：

勤心莫退，曾经做过坏事，你觉得你这个传播淫秽东西的罪大过于堕胎几次的人吗？堕胎是直接杀生的，还是杀的是自己的孩子，你传播淫秽视频还没到杀生的程度吧？所以不要把过去的那些罪一直加到自己身上。你先忏悔，忏悔一切过往的罪，这是对的。你认为这是曾经的错误，多忏悔一下，然后尽量消除这个影响。

但是已经分享到的那些人他也不可能删了，你也没有办法要求他们删是吧？那么尽量的多做一些好事，多放生，多布施，以此来尽量抵消一些，还有和你有缘的那些众生，从你那里得到那些东西的众生，那些人也算是和你有缘的，以这种方式结缘也算是结缘了。那你发愿未来这些人全部度了，这就可以了。

你先忏悔你过去的事情，然后因此受到影响的人你全部要度。还包括那些片子里的演员们，老师们，你也要度，这样想这样可以了。

念《地藏经》有用吗？肯定有用，念什么经都有用，你只想消除这个罪，说实话还不如你发愿度他们，这是最直接简单的方法，还有多做功德。

还有意淫手淫严重，年轻人都这样，大部分人都有过一段这样的时间段，所以不能算是罪过了，最多也就是伤害你的身体而已。身体过后靠磕头打坐都会修复回来的，大部分情况都能修得回来的。

所以也不用担心，现在你要做的是一个是发愿，然后做功德，然后念点经什么的回向给他们，过去的事情就让它过去，不要一直放在

那里，你只要忏悔了，以后不再犯就可以了。还有以后有人要是继续传播那样的话，你可以劝他们不要做这个事，也不要那么很过度的劝他，你就多多少少说两句就可以了。

冠鲁货架：

师父好，我想请教您，孔夫子是什么人物再来吗？他的论语以及其他教化我读了很多遍，深受其益，私认为是做人做事的基础。像孔夫子这样的至圣先师，往生会去哪里呢？感恩

Taiguanglin：

冠鲁货架，孔夫子是谁？孔夫子也是安排中的人。现在佛教界认为孔夫子是阿罗汉转世的，你觉得呢？他也是再来人，至少他是再来人，孔子和老子都是再来人，一般凡夫是做不到那个程度的。既然是再来人往生了就死了，就回到他的法身地了。

勤心莫退：

师父我十三岁时自杀过，因为父母对我不好的原因。没死成，请问我这样有罪吗，算不算造业，有惩罚吗？

Taiguanglin：

勤心莫退，十三岁时自杀过，因为父母对我不好的原因，请问我这样有罪吗？自杀的话如果是自杀成功了，那就变成鬼了。自杀的鬼是没有办法直接去投胎的，得在那种中阴身状态里要待很长时间。中阴身在普通人眼里也是鬼，就是没有被管理员带下去的情况下，会待很长时间，所以说自杀有罪，但是你没死成，所以应该不算有罪。

如果自杀成功了，可能未来如果自杀成功了，变成鬼之后，很长一段时间都无法投胎，因为你不惜命，不爱惜自己的生命，这就是果报。但是你没有自杀成功，那就是你把不好的心态已经改变过来了，

你爱惜自己的生命，这个就算可以了，以后就没什么更大的果报了。

可能这也是你出生的时候已经给你写好的命运，就让你有这么一段事，好让你产生一些思想上的转变吧。好了。

道妙 法尔：

顶礼 Tai 师父

问题 1、一安静下来耳鸣就出现，最开始是打坐时候安静下来，现在是心里稍微安静，就耳鸣；不怎么为此烦躁，倒也不太容易更深入的安定，请问是咋回事，怎么办？

Taiguanglin：

道妙 法尔，打坐的时候耳朵有声音，倒也不太容易更深入的安定。你身体好吗？是不是肾虚那些问题，本来就身体不太好，所以有耳鸣。如果身体不好，该补的还得补。

还有坚持打坐，一般打坐到一定程度耳鸣的问题都会好的，还有手淫什么的，总之泄的太多的话也会出现耳鸣。所以你打坐的时候耳鸣，有些时候，不那么严重的情况下，它还是有帮助的，你专注的听，那也算是一种耳根圆通法门的入手的方法。

所以你现在打坐的时候，如果不是念佛的话，就专注地听那个声音，而且把注意力放到脑袋里边就可以了，到大脑里边，两个耳朵中间的位置。

问题 2、念阿弥陀佛，曾经念无量光，很有感应，打坐以后没连续念，打坐以后没连续念佛，请问可以用观无量光的方法念佛吗？

Taiguanglin：

第二个问题，念阿弥陀佛，曾经念无量光很有感应，打坐以后没连续念佛，请问可以用观无量光的方法念佛吗？观和念不是一样的方

法，观佛和念佛是不一样的方法，你是怎么做的观无量光的方法念佛？念佛是文字上的念佛，观无量光是，观是一种想象，是眼根境界上的想象，而且这种眼根境界的想象比文字妄想的念佛境界要高，所以就看你更适合哪一个了。

你的境界高一些的话可以用观法，然后再往上就是思佛，思佛是最好的方法，最后还得往思佛的方向靠拢。你试一试吧。可以用观无量光的方法念佛，我劝你还是走正规的正常的途径，正常的修法，先思佛，思佛不行观佛，观佛不行再念佛。

皎月：

师父，我很惭愧，我很多时候是听法师讲的内容就睡过去的，有时候甚至是醒了接着再听，还有的时候是睡梦里都能听见，看到师兄们那么恭恭敬敬听法师开示，我很惭愧，请师父原谅，但是我并没有不恭敬之心。

Taiguanglin：

皎月，没事，听着能入睡，说明我讲法还是挺有效果的，有催眠效果。睡觉不挺好的吗？很多人因为失眠而痛苦呢，听着听着能睡觉就可以，就挺好的，我也算有功德了。好吧。

光影：

感恩 Tai 师父

1、我现在可以双盘两小时，尽量每天坚持，但是入静还不太足够，感觉后段有些疼的时候有时候还会看看手机熬时间，然后我下一步需要咋注意，怎样再进一步，下一步该咋样修？继续保持两小时，往三小时努力，还是保持两小时注重入静呢？

Taiguanglin：

光影，双盘两个小时入静不太足够，你想入静足够的话，只能是往上加时间，尽量加时间，慢慢的时间增加了，入静的程度也会不断增加。你说两个小时内我不能入静，我就不打坐了。如果是到了两个小时心已经无法静下来，那可以熬腿啊，看手机熬腿，这也是可以的。

你得先坐下来，坐得住心才能静下来，到了时间就不坐了马上起来，这样一旦形成习惯的话，以后你坐两个小时就会自己起来，到了时间点就会自己生起妄想，然后不想坐了就起来，所以尽量时间往上多努力一些，增加一点时间，往增加时间的方向努力。

2、如果要配合修阿弥陀佛，每天需要做啥样功课，除了念阿弥陀佛，需要念《阿弥陀经》或者啥样的发愿文吗，每天不断发愿往生极乐世界，不断串习就可以是吧？

Taiguanglin：

还有念佛，这个你随意，念佛就是最简单的方法，就是平时啥时候都念着。然后发愿，每天早晨起来做功课之前做一次就可以了，就是发愿去极乐世界，这么脑子里想一想就可以了。

3、师父如果是平时找人算命有啥问题吗，家里有人有时候请类似于出马仙的人算算或者给上供祈福啥的，这样可以吗。

Taiguanglin：

第三个，算命的问题，佛是反对算命的。算命对现代人来说，如果你现在处在那种很迷茫的状态，自己不知道该怎么决策，这个时候去算一算，也没有什么大不了的。作为参考，完全可以做的，毕竟在现在的社会有太多可选择的，虽然说选择项并不多，但是选择的那种事情会出现不少。

所以有必要的话可以去算一算，但是你不要太相信那个，尤其是

未来什么时候你会发迹，未来你会倒霉这种话，尽量看情况来信，就当个参考信息就可以，千万别全信了，如果人产生什么恐惧，什么期待，这些就没必要了。好吧。

龙啸：

师父好想问下，我平时听到佛乐或者看书等等都会情绪激动，起共情心然后就会发大愿在心里发愿利益中生，每个愿都是发自真心的发自内心的，有时候可能就在心里发这一次说这一次，也许后面就忘了，每次的愿都 不一样。我想问下这些愿 佛菩萨知道吗？哪怕我就在心里说了一次，以后没在说过，这些愿会存在我的阿赖耶识里吗？因为我真的很想生生世世都按照我发的愿走不想忘记，但我总怕忘了。

Taiguanglin：

龙啸，你发的愿佛菩萨都知道，佛菩萨的意识遍虚空，而且你发的所有的愿都会存到你的阿赖耶识里，到了机缘成熟的时候都有可能会实现的，所以不用担心。每次的发愿都不一样，但是大的方向应该差不多，都是利益众生普度众生这类的，无所谓了，记不住没有关系，未来你的福报和智慧都足够的时候都会实现的。好了。

招财猫：

顶礼 Tai 师父！ 我梦到一个老头教我念六字大明咒，我跟着念了，功力弱没有反应，后来那个老头一掌打向我的这个方向，我全身放大光明。这个老头儿是观世音菩萨吗？您能讲讲六字大明咒吗？我是不是应该每天多念念六字大明咒？

Taiguanglin：

招财猫，我梦到一个老头教我念大六字大明咒，然后功力弱，老头一掌打向我，我全身放光明，这个老头是观音菩萨吗？这个你随意，

你愿意这么相信就好。

您讲讲六字大明咒么，所有的咒都是针对文字妄想，和它背后的佛菩萨联系在一起，六字大明咒据说是观音菩萨的咒，也有说是释迦摩尼佛的咒。无所谓，不管谁的咒对我们来说都一样，念着就可以了。

我以前也讲过念什么咒，需要修什么法门，需要佛菩萨来给你弄一下，稍微弄一下。这不能算是授记吧，但是按照密宗的说法叫做灌顶，允许你修这个法门，是这样的灌顶。算是一种帮你压制住一些你的冤亲债主或者不好的业缘恶缘，消一点业障，好让你适合修这个法门，所以这也算是一种进步。很好的进步。

金子银子锅贴子：

11 月 15 日公众号答疑上最后一个问题，发大菩提心和 非请勿传 不矛盾嘛？他没有请也可以发菩提心，是嘛？

Taiguanglin：

金子银子锅贴子，发大菩提心和非请勿传不矛盾吗？不矛盾。发大菩提心，我只是心里发愿我要普度所有有缘的众生。但是具体怎么度法，该什么时候度谁，这个由佛菩萨来安排。由他们来引导一些和你适合的人来学习，不要贸然的去胡乱传，尤其是高端的佛法更不能乱传，这样很容易让人攻击佛法而造恶业，这个本身是不矛盾的。

佛菩萨给你指引来那些个有缘人来学法，那也是在你发大菩提心的前提下才会引来的，不是随随便便引来的。他佛菩萨视角看你这个人有度人的愿望愿意度人，那样才会把和你有缘的一些众生引过来的。

他没有请也可以发菩提心是吗？这句话我没有看明白，没有请什么呢？菩提心有些人是纯心的，觉得应该由菩提心而发愿，有些人是需要靠逻辑想通了才发愿，要不然就老是觉得他哪里不够，想不明白为什么要发菩提心。这就看每个人的状态了，有些人是从那个环境里

走出来之后，某些家里有人信佛，从小就熏陶之后很容易就会发起来。

如：

请问师父我可不可以通过宣传佛法去赚一些钱呢？就比如说我发在网上发一些视频，然后去挂一些经文的链接啊，然后赚几块钱佣金。或者卖一些其他的日用品之类的。

Taiguanglin：

如，宣传佛法赚一些钱，这个可以吧，至少怎么说呢，你不明码标价的收款，而是随喜款，算是一种随喜款，随喜打赏款，这样挂的话应该是没有问题的。

还有你在这些视频里挂一些链接卖点东西，这也是他们愿意买的话，那是自愿的，又不是你强迫他们买的，又合法，只是借佛法的因缘来吸引一些人过来看一下而已，所以这个也是可以的，卖一些日用品什么的，这都无所谓。

只要不是强迫性的话，或者说完全和佛法作为一种等价的价格，给他标了个价格，你要看这段视频，这里讲了一些法，这段视频的你得先付钱，或者充电，或者交月卡钱，这样的话是另一回事。

但是这个法是你可以看的，但下边有个打赏的项，开通一个打赏的项目，你看完觉得可以的话，打赏个几块钱你随便打赏，这样的是可以的。

我是反对直接佛法内容和金钱挂钩的，这堂课值多少钱，这样算的话就不是一个传法的人该有的态度。

勤心莫退：

师父，您好，我在生活中有时候遇到一些不如法的事情怎么办，甚至是一些邪师也不能指责他吗？或者是某些师父或者僧人，吃喝嫖

赌收敛钱财的事，也不能指责吗？还要维护吗

Taiguanglin：

勤心莫退，看到一些不如法的事情，要不要指责？你不去管就可以了，远离这些人，不用管，也不要到处去传他们不好，这样的说法，这本身也是造业。

咱们这个世界还是需要有人来维持秩序，但是维持秩序这个事儿用不着你来管，你不是公检法里的人员是吧？如果你是公安，宗教界的专门管戒律的那些人，责任在你那里的话你得做，不是这样的人的话，你没必要结恶缘，你只要远离就行。

还有对你亲近的那些人，你可以跟他们说，那个是邪师不要亲近，不要学他的，这样说是可以的，对亲近的人是可以的，但是稍微远的人就不要乱说那些反面的负面的话，这反而都是一种造业。

或者说某些师父、僧人吃喝嫖赌，收敛钱财的事，也不能指责吗？我觉得，你不指责可以，但是也没有要你维护，你做个旁观者静静的看着就行了，不指责不维护，这总可以吧，也不散播这样的信息，也不用散播，你看完就拉倒，你别转发给别人，知道这些人是这样的人就可以了，管好自己的业，先管好自己。

我这次讲经也专门讲过，什么人会出来干破邪立正这个事儿，佛经里说了是这个大愿菩萨，由佛来安排个大愿菩萨下来做那些事儿，而且这些人都是以什么长官，有权力的那些人的身份，再以檀越的身份，就是以当权者吧，以这样的身份来做破邪立正事，不是我们平头老百姓做的，所以咱们就管好自己的业就行。

不攻击，不到处乱传，不闻不问，对这些人，对这些所谓的邪师，不管他就可以了。修好自己的。

山摇娜：

Tai 师父好，明星是否是有大福德的人呢？数以万计的粉丝的好的情绪，好的企盼祝福全都指向他。他的动态也会给粉丝带来好的情绪甚至是面对生活的某些勇气。按照业的原理，这些名星应该是大福德吧。那是怎样的因缘才会投胎成大名星的。

Taiguanglin：

山摇娜，明星是有大福德的人吗？那肯定是，在前世也帮助过很多人或者很多众生。比如放生，你去放很多，这样的情况都会让很多人产生好的情绪，很多众生都有了好的情绪，在某一世再遇到了，他们无缘无故对你产生好的情绪，哪怕你的作品不怎么样，但是有些人他就喜欢，是吧。有些粉丝就是很狂热的喜欢，那都是可能是上辈子多多少少欠了这些明星的，所以有这样的现象。

所以明星的确是，都是有大福德的人，他们上辈子结了不少善缘，所以这辈子靠这个可以吃饭。而且现在文化已经不拿明星当做末流了，以前都是称之为戏子，明星在职业当中属于低端的职业，但是现在是被人捧成了高端职业，这也算是一种福报。好了。

婷：

Tai 师父您好！

弟子的母亲五年前去世，由此我开始念《地藏经》，接触到佛法，学习修行来到贴吧亲近到师父您！《地藏经》从母亲去世开始念，基本坚持每天一遍念了三年，后面加入念咒，就断断续续念经了！母亲刚去世那年我时常梦到母亲，梦见她和我那已经过世的姑妈、外婆、舅婆在一起吃饭；梦见她让我给她每月六百块钱；梦见她穿着新衣服说是我才给她买的……后来中间有很长时间没梦到她了。前些日子又梦见她，梦见她还在我们老家的房子、院子（现在早已经破落无人居住）生活着的场景！这是不是暗示她还在鬼道？（母亲的坟地就在我

们老家院子后面）！估计弟子是念《地藏经》不够专注和精进，没能帮母亲到更好的地方，现在我还可以怎么做最大化地利益到她！

Taiguanglin：

婷，给去世五年的母亲念《地藏经》，你得首先有这个愿，希望她往好的地方去投胎去，有这个愿。你可能只是单纯的念给她，回向给她，然后至于去不去，投胎不投胎，这个问题不是很关心的话，那边只是得到了利益，但是没有生起那种投胎的愿望。

还有最好是在寺院里立一个牌位，让她时常去寺院里听经闻法，光是念经的功德还是有点不够的，这样时间长了还不投胎的话，那就去寺院里听经闻法，让她们知道世界怎么样，怎么解脱，怎么去人道，这些知道了之后，她得自己主动生起要往生的愿望，或者投胎人道的愿望。

她可能在那个世界里，因为你的供养过得挺好的，而且她和其他的那些没有供养的，没有得到祭祀物品的那些鬼相比起来，自己过得挺好，挺有优越感，所以反而不怎么想投胎，也有可能这种情况。

所以你得多劝她，念经念完之后回向给他，希望她早点投胎到人道，鬼道那里不太好。这样的说法你心里想一想，希望她早日投胎，有这个愿望之后再念经，她就有帮助了。然后是再去寺院里立个牌位，让她多闻一些，直接去三宝场所，寺院里听一听，这样对她更容易生起往生的愿望和投胎的愿望，这个时候才会有效果。

圣辉：

阿弥陀佛，顶礼师父！

问题 1、这几年互联网的兴起，人的欲望被极大的刺激起来了，以现在社会的发展形态来讲，好像一切都加快了，人人压力都很大，心态浮躁，作为我们在家人业障生死凡夫来讲，自身都可能还有各种

障碍，今生怎样才能行之有效的利益众生呢？

Taiguanglin：

圣辉，今生怎样才能行之有效的利益众生？你有这个愿望就可以了，然后具体怎么做，看你有没有什么具体的计划，没有的话先从多放生开始，这也算是最大的利益了。因为救人一命胜造七级浮屠，放生虽然救的不是人，虽然是鱼，但是对他们来说能活命是一个最大的利益，所以先从这里开始。

如果有钱的话，多做一些教育方面的好事，像一些贫困山区里的学生没钱上学了，这个是你捐的钱，这对于小孩子来说是比较好的，对于未来你的功德也是很大的。

除此之外应该说是最大的功德还是供养三宝，但是现在很多寺院都挺好的，也不需要一些人刻意的去布施什么，他们自己过得挺好。所以你觉得你们当地寺院的那些出家人们都是很精进的修行的，是好师父们，那你去供养。

如果觉得他们也是那种世俗的，像世俗里所说的那种商务和尚，那你还不如去多放生，多做点教育方面的好事吧。毕竟供养三宝是有功德的，但是现在很多人都有这个顾虑，好像出家人的负面消息网上也不少，感觉好像人家拿了钱吃了饭就不怎么好好修行，也不往利益众生的思想的努力做，也有可能这么想法，有这样的顾虑的话就还是去多放点生，这个是肯定有功德的，应该算是福德。

问题 2、愿意放下自我，念念为众生助念念佛，我每次这样念佛都感觉非常的感动，他们能得到的利益有多大呢？

Taiguanglin：

第二个问题，愿意放下自我，念念为众生助念念佛，我每次这样念佛都感动，他们能得到利益……，你说的这个是众生吗？所有法界

众生吗？你在为所有法界众生念佛吗？利益肯定有，我也不知道应该怎么算，有多大。像这种念佛的功德，念经的功德，首先看你的境界，你的境界越高，妄想越少，功德就越大。还有你的愿力，你是以什么目的来念的，是纯粹的希望利益众生的念头来念的，还是想要功德的念头来念的，这就看你自己了，应该是利益众生的念头来念的话，功德更大一些。

问题３、佛在法界一直为我们众生助念吗？我念佛认可自己不存在，是接受佛慈悲在为法界一切众生助念的，有时候经常感动到流泪，可以一直这样修行吗？这样念功德大吗？

Taiguanglin：

第三个问题，佛在法界一直为我们众生助念吗？佛没有念佛这一说的，佛只有愿，普度众生的愿，却没有这个妄想，没有妄想才称之为佛。

可以一直这样修行吗？我劝你是往思佛方向努力，念佛之后观佛，然后思佛，念佛是你不管是用利益法界众生的心念，还是什么目的念，最后都会往思佛方向努力，这个是最好的。心里一直思念佛，你也可以认为这个也是在利益众生，这样想象也行。

心画世间：

师父，我如果刻意逮着一个接近空心管的人使劲供养，这种供养功德来的是不是比放生和其他普通善行大到不可想象？我的功德量达到变动个人剧本的速度是不是很快？这样刻意的逮着大佬不放抱大腿的心态有没有问题？

Taiguanglin：

心画世间，求功德的供养布施反而功德减少，你不求功德的做的

话反而更大。还有就是，功德最大的还是法布施，所以下边就会说了，好好引导身边的人，引导他们好好学佛修行，这是功德最大的。

供养一个再来人或者菩萨罗汉，的确功德是大，但是这个得看机缘，你能不能遇见，人家愿不愿意收，这些都是机缘的问题。人家愿意收本身就是一个很稀有、很难得的事情，可以这么说的。

因为根本见不到，绝大部分人一生都见不到，见到人家也不承认，也不收。就像《法华经》里，无尽意菩萨向观音菩萨供养还是布施，还得求观音菩萨，希望观音菩萨收一下，人家一开始是不愿意收的，因为供养的人和他有缘的众生同时会得到很大的利益，事实的确是这样的。

但是你的心态是问题，因为无尽意菩萨他自己本身是菩萨，所以不求功德，他供养是为了和他有缘的众生，让他们得到利益，所以以服务众生的心态来做供养，那也是大福德，如果是以求个人功德的心态来做的话，就这个功德会打折很多。

所以先从周边的法布施开始来做起，也引导身边的人好好修行，在他们眼里做一个合格的佛弟子，而且是看到你的样子，就知道佛法应该是很好的，让他们升起这样的想法，这个功德更大。好吧？

小净意 1415：

师父出马仙，这些给人看事的，也是在设计当中的吗？还是意料之外的呢？如果去找他们瞅事了会不会也承担因果，如果和这些结缘，会影响去极乐吗？

Taiguanglin：

小净意 1415，出马仙的问题，这个也在设计当中，设计当中的一些边边角角。的确有人管这些事儿，所以他们也不敢过度的越线，所以也算是设计当中的事儿。

还有去找他们瞅事会不会承担因果，你说的是什么因果？如果和这些结缘，这个影响倒没有。你有大愿，然后靠的是你的修为和福德、功德，还有就是戒行、善行、修行，这个来决定能不能去极乐世界，不是你去看过几个出马仙，就因此而受影响。

你对算命这个事儿得有个准确的认知，佛是反对算命的，你去看那些经书就知道佛为什么反对算命，因为这会把人引向和修行越来越远，引导的方向是反方向，所以佛是反对算命什么的。

但是我们活在当下也的确也需要，有时候很迷茫，也需要去找一些信息来提高一些决策的成功概率，虽然不能全部相信算命的，但是还是有一定的参考价值，不能拿这个说和人结了恶缘，什么会影响去极乐世界。

昴日星官：

看了 Tai 师父的书，是否可以理解，业障不消到一定程度，是不能进入禅定的？禅定并不能消除业障获得解脱，只能暂时调整业的次序，让恶报来得迟一点，让修行人有时间获得承受更大业报的忍力，或者转化承受业报的方式，可以这么理解么，愿慈悲开示。

Taiguanglin：

昴日星官，禅定主要是灭妄想、分别、执着的修行方法，是修心的方法。而消业最终极的方法就是受报，最直接简单的方法还是受报。但是你的修为越高，对恶报来临的时候，你的承受力就越大。所以很多痛苦在你这里已经不那么痛苦了，所以就很容易化解过去，所以修禅定对消业还是有很大帮助的，但是它不能彻底消除掉这个业，这个业还是会来的。

所以它的确可以让编剧菩萨根据你的修行进度，来给你稍微调整一下，让恶报出现在适当的时候，而不是扎堆儿出现，扎堆儿出现的

话人是承受不了的。

所以修禅定的确可以让编剧菩萨注意到你，然后有必要的话会为你改一改。毕竟我们修行坐禅以后，并没有人是完全脱离佛菩萨的指导，或者说是外道的一种修法，完全脱离的话，他是做不到调整命运的这种效果的。

汶泽：

请问 Tai 师父，编辑菩萨的工作产生因果和业吗？

Taiguanglin：

汶泽，编辑菩萨的工作产生因果和业吗？没有。所有轮回外的人用他们的神通也好，其他方式也好，影响轮回内的凡夫的时候是没有因果的，只有带着报身来了才会有因果。

及：

如果出家众破根本戒，取相忏，日日夜夜的忏悔可否。我听说有法师忏悔到见华见佛，是否代表已经恢复清净戒体。请 Tai 师您开示。

Taiguanglin：

及，你说的根本戒，有些戒是忏悔的效果不那么理想。比如说佛说的五逆重罪，杀父、杀母、杀阿罗汉，出佛身血、破和合僧，这五个叫五逆重罪，这样的罪是单纯的靠忏悔是消不掉的。

我不知道你问这个问题，是因为你曾经做过什么坏事？应该你没有犯过什么五逆重罪吧，那样的话都是可以靠忏悔，不能说消业，但是可以将业障一定程度上减少。完全消业是不可能的，果报还是会来的，只不过可以降低坏的程度而已。

有法师忏悔到见华见佛，当然这个忏悔，最后还得要指向被你伤害的众生，向他道歉之外，还要发愿度他。所有和你有缘的众生，包

括被你曾经伤害过的众生，你都发愿度他们的时候，这个时候就算是比较上道了，修行进入了该进入的正轨当中。

如果你只是承认错误不再犯了，这个程度的话，忏悔的功效还是会低不少，只有发愿度他们的时候，这个功效才会大幅提升。

好了，今天的回答就到这里。

Tai 师父 2024 年 12 月 9 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 12 月 9 号，先回答贴吧的问题。刚才录了一个多小时，然后这个手机突然蹦出来说文件损坏消失，所以现在录第二遍，重新录吧。所以我就不敢再录一个小时那么长了，以后就半个小时、半个小时这么切着录吧。毕竟回答过一次了，可能这次就讲的比较快一点吧。

Dnn：2024-12-09 19:26

如果此生临终时就能往生极乐，那么经过漫长的九品后，成为罗汉下来度众生时，是不是性格基本定型了，没办法针对性的学习四大职业的东西（因为师父曾说做人王，要在凡夫的时候就要提前练习）

Taiguanglin：

Dnn，四大职业的问题，首先讲的是，四大职业是少数。绝大部分菩萨、阿罗汉都不属于四大职业的，四大职业是少数，所以你要不要学？先好好想想。

其次是你说的性格问题。比性格更重要的是愿力，你有这个愿，任何性格都会改变的。你有这个愿、足够大的话，任何事情你一定要

做的话，性格也会随之改变。

不是什么性格是不可变的问题，而是你有没有这么大的愿力。

如果你愿意学四大职业，你愿意为了学这个改变自己的话，完全可以做得到的。所以先看你的大愿吧，你有多大的愿望。

至于要不要针对性的提前学习，只要有愿望的话，佛菩萨自然会安排一些可以教你的人来教你四大职业的一些内容，就算你目前还是凡夫的情况下，也可以教一些你适合学的内容。

阳阳城 AA：2024-12-09 18:50

顶礼师父！

置身造谣诽谤横行的恶缘中，嗔恨怒气常常止不住地发泄出来，又造恶业。尽管什么道理都懂，各种能想到的方法都努力试过，但都效果不好。愤怒中，还有相当的比重，是对自己无法战胜嗔恨恶习的愤怒。真有些不知道如何是好？嗔恨恶习如同心中的肿瘤一样，如果能制服嗔恨的恶习，不仅修行会有进步，个人的生活事业景况也会有很大的改善。怎样才能让自己面对恶缘时，如如不动？祈请师父开示

Taiguanglin：

阳阳城 AA，关于愤怒的问题，论修行法门的话，我是建议念大悲咒，一直念，拼命的念，愤怒的情绪也会逐渐减少，习气会减少的。

至于心态，怎么看待这些问题，我建议是你把自己当做第三者来看，这样是最好的。从上帝视角来看，你控制一个肉身去做一些事情，然后这个肉身和别人的肉身发生了一个冲突，你就在第三者视角观察的话，它也没有那么可生气的。

就像我们上大学的时候，正好网络游戏开始普及，那个时候大家都玩传奇。有些人就在游戏里打架，然后演变成真人 PK，甚至有人被打死了，犯了杀人命案的这些事，新闻报道里都出现过。

这个世界也是个游戏一样的世界，你把它当做真的话，那真的会陷入不好的境况。如果你把它当做游戏来看的话，在里边的人死了也无所谓了，这样看是最好的。所以我建议你是以这种心态去看待这些问题，改变自己这种观察问题的心态。

还有，更高层次的就是以大菩提心来看待问题，普度众生的心态来看一切众生。来攻击你的那些人，那也是你未来要度的人，所以你只能是以怜悯的心态来看，这样的话就更好一些，更容易走出这种不好的情绪。也就是说，你发愿度人家的时候，你的这种不好的情绪更容易控制住，就看你怎么选了。

一渺时光：2024-12-09 18:48

顶礼师父！

师父好！最近一位知名作家在高龄时选择自杀离世，引发很多网友关于能否在某种情况下自由决定生死的讨论，有不少人认为她这样的离去方式洒脱自在表示赞赏，包括她自己也这样认为，死去化做雪花飘落大地是美好的结局，而佛教界基本一致认为凡是自杀都是恶业是不可取的，师父能就这件事讲讲吗？因为追求有品质的生活而采取不自然手段（包括安乐死）和因各种身心上的痛苦结束生命，这两种临命终时心态虽不一样，但同属于自杀的做法，性质上是一样的吗？有什么不同的果报？请师父开示，感恩师父。

Taiguanglin：

一渺时光，关于自杀的问题，我也看了新闻，琼瑶自杀了。我们不说这个事对不对，但是它都有果报的，不管是你认为对的事还是错误的事，它最终都有果报，所以我们只讲因果，不讲对错。

如果一个人选择这种方式来结束自己的生命，哪怕是他因为承受了太多痛苦，不想再承受痛苦了，所以要终止生命，他也是应该把该

承受的业也会推到下一世去，这是肯定的。因为他这辈子死之前要承受多少业，都有数的，这就是他的果报。但是你终止了生命的话，这个业就会推到下一世去，所以可能下辈子投生的时候，也会有更多不好的一些事情。

不管怎么说，说因为太痛苦了要自杀，还是不想拖累子女啊等等，各种理由都算，不管怎么说，自杀本身就是把果报推到下一世的那种行为。所以我是不建议的，至少在自己能承受的范围内，这辈子该承受的痛苦都承受完，这是最好的，我是这么认为的。

实修实证：2024-12-09 17:32

师父问两个设计问题：

1、南极洲冰层下有某期文明的遗址吗？是不是那块大陆不用了被磁极翻转放在现在位置让它故意被冰层覆盖？

Taiguanglin：

实修实证，南极洲下边有没有文明？在设计文明的时候，他会故意留一些用人类的一般逻辑、一般科技无法解释的一些问题。就是一些可以让你产生疑惑的那些地方，会故意留一些这样的地区的，这样好让人类在科技方面带着疑惑继续探索，这对修行和追求世界真相这些问题上是有帮助的。

所以整个世界的设计者，不可能让你简单的用脑子里想出来的那些科学定理、物理定律来全部解释得通，肯定会留一些超自然的地方。所以南极洲也是这样的地方。

还有上一个文明时期，第一次不是完全反转，是 90 度吧，转个 90 度，这样就横放着来，所以那个地方也是曾经有过文明的。

2、中东地区盛产石油，这么设计是让那块区域成为焦点缓冲带，

让西方势力暂时关注那边，好让我们快速发展起来？

Taiguanglin：

还有中东地区产油区是怎么设计的？经过很长时间的设计之后，发现这个三足鼎立是最稳定的状态，所以目前世界也是三足鼎立——美、中、俄三个大国。然后有了核武器之后，为了避免两个大国之间直接发生冲突，互相扔核弹导致更大的惨剧，所以弄一些中间地区，好让大家进来打仗。

打仗是必须的，人类本来就有杀戮的习气，你不可能把打仗给彻底消灭掉，所以不能大国直接打仗的情况下，就必须留一些可以让大国操控之下打仗的地区，所以欧洲各国、中东啊这些都变成这样的地方。除了三个大国之外，剩下的那些小国们基本都是在大国博弈当中充当小棋子的角色，这也是没有办法中的最好的设计方法。

飞虎队 1： 2024-12-09 16:54

顶礼 Tai 师！双盘多长时间可以修复到眼底？弟子眼底视网膜变薄，医生说容易破裂脱离，是否是督脉不通导致营养上不去造成的？如果通过双盘打通中脉，营养是否就会就会到达视网膜进行修复？

Taiguanglin：

飞虎队 1，双盘多长时间可以修复眼底？两个小时，眼底也是可以的。但是如果你这是有先天性的那种业障病的话，可能需要更长时间，需要先消业。所以先发愿，然后多做功德是有必要的。如果你单说修行多长时间，打坐多长时间就能打通，一般双盘达到两个小时的时候基本都能打通了。

偶米大： 2024-12-09 15:54

顶礼师父！

1、就在前几天，作家琼瑶以自杀的方式离开人世，有些网友却认为是一种洒脱，我不以为然。因为自杀无法将自己今生的业消完反而会新增了一个杀业，那么，这样是否永远在轮回中？

Taiguanglin：

偶米大，关于自杀的问题已经讲过了。

那么这样是否永远在轮回中？自杀肯定是不能解脱的。但是不能说永远在轮回中，未来会怎么样不好说，未来他发心修行了，那就另一回事了。但是至少这辈子自杀，会这辈子该承受的一些痛苦没有承受完，就会把它推到下一世。而且下边阎王爷看着你不爱惜生命，可能会给你制造承受更大痛苦的一些事情，来让你体验一下生命的珍贵，这也是一种功课。

2、师父曾说一切求工作顺利一路高升的，求被老板重用都是毫无意义的，因为这样会加重对六根的执着，虽然得到了名和利，投胎几次就会沉入深渊，因为业的总量不断的在增加。我们只求健康和时间用来修行，以及少许的金钱即可，这样的修行心态，从来没有高人这样讲过。

Taiguanglin：

还有求时间、求财、求健康，这是修行人对世界运作真相了解之后，作为修行人该求的东西。而不是那些工作方面的一路高升，你说的得到重用，这些没有必要，最后的目的还不都是钱。

所以我建议是先求健康，然后是时间，然后是钱。时间和钱有时候是冲突的，你要大钱的话你得有事做，如果你有事做的话，时间就会少。你要求大钱，做个公司大老板，你想做一些更多的修福报的事，那样的话你修行的时间就会减少，所以你自己得衡量一下，到底要适当的钱和更多的时间来修行，还是少点时间，多要点钱。

当然每个愿都是和目前的境界，还有你的福报程度，你的业，都有关系的。你这辈子可能主要消的就是作为一个穷人的业的话，可能求福报，求财的话更难一些，可能求的时间要更长一些。

树懒 0： 2024-12-09 15:23

顶礼 Tai 师！

1、看佛像还有虚云老和尚的双盘姿势，都是低盘，中低双盘情况下，里面那只脚的脚踝，也能坚持十多个小时不疼吗？
是否中低盘，里面那只脚的脚踝因为受力变形，必然坐的时间不会长？

Taiguanglin：

树懒 0，双盘的姿势不要看佛像，佛像是艺术品，它不是专门针对真人真实的修行打坐姿势来说的。虚云老和尚，人家首先是已经打通的状态下，就不需要考虑那么严格，哪怕单盘他都可以入定。

2、双盘高盘，半个脚伸出大腿外，里面脚踝确实不疼了，但膝盖会疼是什么原因？

Taiguanglin：

还有低盘、中盘、高盘这些，最容易达到的原因是腿瘦。主要是瘦，先瘦的话容易达到。如果是瘦的时候已经打通了，那稍微胖一点也能坐下来。但是一般情况下，你要彻底打通的话，最好是减肥，瘦的话坐姿更容易维持，而且更容易做到准确的姿势。

至于脚踝，因为受力变形，坐的时间不会长。如果腿瘦的话，你在中低盘的时候它也不会扯到，主要是因为现在大家都吃的好，都胖，所以脚踝处容易受到拉扯，所以尽量要求高盘，高盘就更容易坐了。

但是如果你腿粗的话，这样高盘，大腿和小腿折叠的程度很大，

这样的话撑开前面的膝盖，所以膝盖会疼。如果你腿细的话，这样折叠也不至于疼，所以如果你想高盘，还想不疼的话，最好还是减肥，让腿细一点就好了。

云坤 99：2024-12-09 14:35

师父好，提问的人多了，师父的开示越来越长了，感觉发财了，法雨哗哗下，感恩师父。

1、关于不能攻击大乘传法人，指的是关于佛法、传法、修行方面，是否包括私人方面的攻击？

Taiguanglin：

云坤 99，关于不能攻击大乘传法人，指的是佛法……，是否包括私人方面的攻击？如果是单纯的从佛法上讲，还不好说是攻击佛法什么的，有可能是为了探讨一下，你认为佛法应该是这样的，有可能以这样的方式探讨，倒没有什么，这个无所谓。

但是你去攻击，尤其是从人家私人行为方面去攻击，这个不是为了纯粹探讨佛法，而是就想破坏在别人心中的形象，从而阻碍别人传法，这种问题是比较严重的。

所以我建议是不要观察别人，不要过度的关注传法人的私人事情，没有必要。人家不管是凡夫也好，再来人也好，他都有要消的业，只要他讲的法契合佛理，佛经，没有什么冲突，讲的如法的话，那就可以了。至于个人的行为，尽量少关注。

尤其是在家人，和尚们之间互相攻击来攻击去，这都是他们内部的事。作为在家人，那么多人讲法，你就选个你喜欢看的人讲法就可以了，不喜欢看的人不看就完了，没有必要在第三者面前攻击。只要你说的话传到第三者那里，一旦产生了影响，这都是有果报的。

自己心里想想到无所谓，就算哪怕心里骂，只要后来忏悔之类的

就没什么太大事儿。就怕是你的攻击行为会影响到第三者，从而影响到他们正常的修行和接触佛法之后的修行进度，这样的话就有果报的。

2、师父出家的机缘，故事可以说吗？

Taiguanglin：

至于我的出家机缘，好像以前也简单讲过了。我母亲在医院上班，我小时候就经常去医院玩，所以看到了很多死亡的事。不是尸体，就是家里有人死了，又哭又闹这些事，在医院里经常有，每天都有人死，所以我从小就对死亡有点恐惧。至少就算不能不死，起码也得做到死的时候不那么痛苦，我当时是这么想的。所以后来大学上了一年半就跑出来了，在外边可能是待了半年到一年时间，然后就上山修行去了。

3、有一个信神佛的人，迷信的程度，甚至分不清道家佛家。因遇到苦难，一直烧香拜佛好几年，求菩萨赐一个包青天来解决她的事情。同时也找神婆看。在神婆指引下，看香、做梦等，挺周折的遇到我。她认为我是她求来的。

因为她老神叨叨的，我就用算命、看病等方式获取信任，然后引导她学习正法了。她认定：她的事情只有我能办，她的病只有我能治。她就很听我的话。后来的确在我帮助下，各个方面都好转了。这下，她更坚信我是她求来的菩萨，怎么说也动摇不了。我有可能是她求来的吗？那种迷信的状态下求。

Taiguanglin：

还有，有一个人很相信你，这个很好啊。我前面专门讲过，你要传法的话，有这个心，有这个普度众生的大愿就可以了。然后就由佛菩萨来安排一些人来向你求，这个时候你要认真教就行了。

我觉得来学你的这个人应该是这样来的，她相信你，这样是最好

的，更容易把她引导到正确的修行方法上。但是引导到一定程度之后，你还得告诉她，佛法是要按照佛说的来修，不要过度的迷信个人，只要让她理解就可以了。

4、上面提到的神婆，还没见过我的时候，就跟那个人说，我是佛门中人，我是她的贵人等等。还知道我家里供了什么菩萨，说我有好多神仙保护。

我挺好奇，就去看。她说我被压制了，所以体弱。然后做了那种类似法事的仪式吧，我也没当回事。结果没想到，做完后我身体真的有了很大的反应，非常难受。说过一百天后，我的身体慢慢就好了，会比以前好很多，修行会更好。那种难受前所未有、无法形容，我甚至怀疑得了绝症。她说不是病，过一百天就好了。我吃药也不管用。

去看中医，大夫却说我身体比以前好多啦，就有点肝肾阴虚。一百天后我的确不难受了。大夫有点惊讶，说我身体变化还挺大的，不那么虚了。我倒是没有太特别的感觉，就知道脉象确实不一样了。大夫也说不像以前气瘀了，以前总是肝郁，现在不瘀了，现在我的身体跟以前不一样啦。这是咋回事啊？

Taiguanglin：

还有你说这个神婆对你怎么怎么样，神婆也是分有两种的，一种是信佛的，她拜的那个神，附体到她身上的神是信佛的，这种倒无所谓。但是有些是反对信佛的，就有点麻烦。

至于你说的这个，应该她也是信佛的，所以她的帮助在你身上可以起效果。我更相信这种事情都可以说是在佛菩萨的加持下，引导一些和你适合的、有缘的人来帮助你，这个是好事。

5、神婆说的我是佛门中人，什么神位很大，位份很高，就是一

个大神吧，这是什么意思？很多神仙保护？神仙会保护吗？

Taiguanglin：

最后一个问题，有可能你上辈子可能是某个天人，这辈子下来消消业什么的，所以有天人的那些朋友们一直在保护你。也有一些人是凡夫，在地球的普通人，但是也有可能是他某个先人、祖宗、祖先当中的某人已经成为天人了，他愿意提供保护。

一般天人是不管人间的这个事的，有些人他愿意管自己的孩子、后世子孙，这样的话他也会提供保护，还是往好的方向去想，希望你可能上辈子是天人。

Muma 吉利：2024-12-09 13:52

顶礼师父！

右边后脑勺和右边的鼻子里边连着太阳穴的位置，显然感觉不通，有压迫感。左边部分倒是没什么感觉。师父，目前这样是照常莲花、降魔换着来坐好，还是多坐降魔让右边通？

Taiguanglin：

Muma 吉利，人的左脑管身体右侧，右脑管身体左侧，所以这得反着来，右脑不通的话应该是莲花座，右脑和身体躯干的左侧是连通的，所以要打通左侧应该是莲花座，降魔座是打通右侧是吧？

恒河沙丫：2024-12-09 13:02

顶礼 Tai 师父!弟子最近一直在精进的念《地藏经》，快完成一千遍了。有两个问题请师父开示：

1、师父说，要得宿智命通，就得灭淫欲，而《地藏经》的十三品中讲精进读，可得“宿智命通”，那么，就是说读《地藏经》可以灭淫欲。我最近做了几次梦，梦见其他男人给我钱，或者对我很好，

昨晚还梦见一个男的向我表白，说是要带我去极乐世界。弟子很惭愧，几次这样的梦都没有禁得住诱惑。请问师父：这几个梦都不是那种直接淫欲的梦，更像是情爱诱惑，这算是考核吗？佛法里面的淫欲范围具体指哪些？

Taiguanglin：

恒河沙丫，任何修行方式，正常的佛法修行都可以灭淫欲，不止是地藏经。不过地藏经在地藏菩萨的加持下有这方面的更好的效果，所以在你还没有灭尽淫欲的时候，地藏菩萨加持下，你也可以看到一些你前世的事情。

还有，地藏经修的多了，下辈子投胎的时候有可能会带出一些宿命通，是这个说法，而不是说地藏经可以专门的灭淫欲，不是说它有专门的针对性。

还有下面说你这个梦境的问题，在梦境只要是异性给你产生了什么好的情绪，让你产生迷恋，那也算是一种淫。所以对梦境，不管是最好的，没有必要太多关注，但是你心里觉得这是一种考核，那也算是吧。至少不是那种正常的，一般不修行的人能做的一些梦。

2、师父说：注意力是驾驶员，后面有十二辆车，利用这个原理，我现在读地藏经，只用“眼”，“眼识”都不用的话，可以做到一目十行，差不多十多分钟就可以看一遍。请问师父：这样的状态算是灭文字妄想了吗？ 这样看经，都不过眼识以及其他“识”，这样有功得吗？

Taiguanglin：

第二个问题，注意力是驾驶员，然后你看佛经一目十行……，我说过修行是堆时间的，不是堆地藏经的遍数的。不管你是一目十行还是一目百行，你读两个小时和读 20 分钟还是有区别的。就是为了这么长时间让你专注的去看佛经，然后思维佛经，这是修行。你只是想

着怎么快速的充数量，这个不算是正常的修行。

至于你说一目十行快速的念，无所谓，你可以快速的念之后多看几遍，这样至少在时间上加够就可以了。至于你这种状态，我觉得挺好的，能有这样的本事就已经了很了不起了。

念念：2024-12-09 10:33

1、Tai 师父，你之前说观音菩萨是管我们最高的菩萨，改写命运的最高权限也是观音菩萨，那《地藏经》里不是说，释迦牟尼佛入灭之前把娑婆世界托付给地藏菩萨了吗？

Taiguanglin：

念念，目前我们这个人类文明，在这里传法的是极乐世界的人负责的，观音菩萨作为极乐世界的最高指挥者，所以在人类文明这个阶段里，他是有改写命运的最高权限的。

地藏菩萨，是佛把两个佛出世之间的中间时间段托付给地藏菩萨，让他继续在整个娑婆世界传法，是这个意思。并不是说我们这个地球文明上，一个小世界的小小地球上有多大权限，不是这个问题。

2、Tai 师父，你为什么说现在所剩的时间不多了？灭法时代不是还有几千年吗

Taiguanglin：

下一个问题，时间不多，我说的是我们极乐世界传法的时间所剩不多，而且极乐世界的人在的时候是大乘住世，极乐世界的人都撤离了，大乘佛法可能快要消失了，是这个意思。

“灭法时代不是还有几千年吗？”没有佛法的时代，就算再长又有什么意义，对修行人来说没有什么帮助，所以你还是在有佛法的时候好好修行。

3、师父你好，民间有一些事情，人死了之后怕他报仇，封住他的魂。这样的邪术为啥会管用呢？这种肯定也是遭报应的吧。像这种一般佛菩萨会不会帮他？什么时候能出来能投胎？

Taiguanglin：

下一个问题，人死后怕报仇，封住他的魂。这种邪术是一直都有的，我们说东南亚那些地方，把死人的意识困在一些法器里，这个是能做得到的。但是这个人的精神力足够强大的话，他也控制不了。所以一些坏人故意抓一些小孩，然后虐杀，让小孩产生怨念之后，用符咒等方式把他困在一些地方、一些法器上，然后驱使他们去干一些事情，这种事情是真实存在的。

你说这个事情是设计上的漏洞吗？那也不是，这个也有他们相互之间有这样的业，才会有这样的事情，所以做的事肯定也有果报的。

像这种一般佛菩萨会不会帮他？佛菩萨帮的前提是，有人愿意相信佛菩萨的存在，同时向佛菩萨求助，这样的情况下，他有可能帮。一般能被人控制魂魄，被困在一些地方，困在一些法器里这种人，他大概率都是不信佛的，有这样的前世的业，才有这样的事情。所以不信佛的人，佛也不好帮。

什么时候能出来投胎？这个下边都有账本的，什么时候该把灵魂收走，然后进入投胎环节，都有计划。不是说被困在一个地方，他就永远出不来了，普通人是没有这个权限，把人的意识一直困在里边的。

无为心内起悲心：2024-12-09 10:01

Tai 师父好！想向师父请教几个问题:

1、修为达到多高可以自己独立开辟一方小世界;

Taiguanglin：

无为心内起悲心，修为达到多高可以自己独立开辟一方小世界？你说这个小世界是有多大的？欲界天的下边两层，一般靠福报也能上得去的。那些天王，四天王啊，忉利天啊，这里的天王也是凡夫，最低层的天王也是凡夫，是靠福报来坐到那个位置的，并不是靠修行用修为来做的，所以你的福报足够大的话，开辟一个小世界是可以的。

2、《坐禅一》中的修行理念和方法是师父的师父传授还是在修行的过程中自然领悟到的？望师父解惑！

Taiguanglin：

下一个问题，《坐禅一》中的修行理念方法是怎么来的？正常的佛法都是由上而下的传承而来，没有靠自己脑子里想出来的。靠那样想出来的话，这个世界就乱套了。

为什么？如果一个人靠自己就可以成佛，完全靠自己，没有得到佛菩萨的那种力量的情况下，没有上面的传承情况成佛的话，这个世界不会只能有一个佛教吧，讲解脱生死轮回的这种法门的宗教，不可能只有一个。因为靠自己也可以解脱的情况下，肯定有这样的人，会出来开山立派，然后传播一些他的法。但是地球上，没有像佛法一样讲究解脱生死的这种法门的宗教，这种学术，没有。说明佛法只能是由上而下传承而来，所以我学到的、我讲的也都是由上面传承而来的。

一花悟世界：2024-12-02 15:00

师父好，抄写自己请的经书能消业吗？抄写完毕后有回向，送回寺庙装藏。个人比较喜欢写，这个方式可以吗？

Taiguanglin：

一花悟世界，抄写自己请的经书能消业吗？抄经也是一种修行，修行的话一定的消业效果是有的，但是业最终还是得承受。一般能做

到大灾小受、提前受报，这是完全能做到的。

然后你要把它送到寺院装藏，这个可以，有寺院愿意收的话你可以做，这倒无所谓。但是你要知道，抄经这个事情，它并不能算是打坐那种正常的灭习气、灭文字妄想的修行。

在抄的过程中很专注，所以这也算是一种修行，但是还不至于，不能算是打坐那样的，正经的灭习气、灭妄想的修行，所以我还是劝你好好打坐吧，好了。

烈焰水晶： 2024-12-02 12:29

最近看了师父讲的义理，有一个感觉，好像佛的总数是一开始就固定的，请问这个数量是由什么决定的？以后还会有变动吗？

Taiguanglin：

烈焰水晶，佛的总数是有个固定数的，这是肯定的。因为自性是不生不灭的，所以肯定有个固定数，但是具体有多少不知道，可能得成佛了才能知道吧。

以后会不会变动？我猜以后是不会有变动的。“以后”这样的说法在佛那里都不成立，因为佛是超越时间的存在。好了。

深蓝 999888666： 2024-11-27 22:36

Tai 师，我看到一句话：人不要太善良，你同情谁，便背负了谁的命运。我本能感觉到这句话不对，但又无从反驳。看了 Tai 师的开示，人，不要轻易结缘，结缘，到时就要度，发愿要度，消业，才能安稳，去到极乐世界。

问题是：个人，从来就有，锄强扶弱，路见不平，这种情结，再，也从不忍见，别人困苦而不帮，特别是身边的亲朋好友，从来就抱着穷独善其身，达则兼顾身边及天下的心理。那么，对于修行来说，有

时这些都免不了结缘造业，那退而说，一个修行的人，就是冷漠不结缘造业【毕竟要度对方】才是最好的修行状态吗？

Taiguanglin：

深蓝999888666，关于修行人的态度，我说过被动而活，就是不主动惹事，但是有事情来了就不要躲，认真做。有人来找你事儿就认真做，但是不要主动的去找事儿，就是不要攀缘，我们称之为不攀缘，这是正常的修行人的心态。

我在网上看到李连杰的访谈录，他讲的他不知道从哪听来的，就是说他可能前世是某个侠客之类的人，所以就像你这样锄强扶弱、路见不平、拔刀相助，这样的事做多了，的确做了好事。

但是他也伤害了一些人。哪怕锄强扶弱，把那个强给除了，去打了那些坏人，他说因为有上辈子这些好的善行，所以这辈子能享受名誉财富，但是的确是伤害了一些人，所以这些果报也反映到他身上，所以他经常受伤，他拍戏受了很多伤，断了很多次骨头。这都是他上辈子路见不平、拔刀相助的结果，伤害了人家，然后就有了这个果报。

所以你好好想一想。我们不讲事情的对和错，只讲果报，只讲因果。你做了一些事情，它必然有果报的，哪怕是你认为这种对的事情，它背后都有果报的。不是说不让你做事，而是说尽量被动而活。有人来找你了，或者事情主动上门来找的，我们就认真做，我们就把它当做我们的业来想，然后就好好做，但是不去主动惹事，这样就对了。

净红：2024-11-25 10:15

师父好！

看见一种说法，说小孩十四至十五岁之前生病，跟父母有很大的关系。父母越是爱孩子，关心，期盼孩子，孩子越容易生病感冒发烧。因为越关注孩子，父母的心灵垃圾就会传染给孩子。这种说法对吗？

Taiguanglin：

净红，父母的心灵垃圾会传染给孩子，父母越关心孩子越容易生病……，我认为这个说法是错误的，因为生病也是他的果报。有前世他的因，父母关心他，和父母的关系，也是有前世带来的因果关系，有这样的业缘才有这样的事情。

所以不能把两个都混为一谈，说父母关心孩子就会容易生病，那得看父母是怎么个关心法，还有这个孩子是怎么接受的。有些孩子是缺乏关心，那他做一些事情想引起父母的关心、关注。也有些孩子是对父母的关心已经很反感了，在孩子看来，父母的关心已经超出了他承受范围。所以这个孩子就开始叛逆了，故意不听父母的话，以这种方式来表达他对父母的那种不好的看法。

所以你得看什么事情，什么情况吧。我还是认为多给孩子一点关心是好事，不是因为父母的关心导致孩子生病，那父母完全不关心，孩子就不生病了吗？他照样还生病啊。

无为心内起悲心：2024-11-24 21:33

Tai 师父好！

1 、想问一下师父是如何看待同性恋的？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，同性恋是怎么看待的？以前也讲过，同性恋就是比如说上辈子本来是个男性，但是这辈子投胎成了女性，他把上辈子男性的性取向给带出来了，所以有同性恋的倾向。

从修行的角度看，同性恋异性恋都是淫欲，没有什么区别，最终都是要灭的。所以不管是同性恋的人也好，不是同性恋的人也好，从修行人的角度来看，根本上都是平等的，没有什么差别，都是有淫欲的普通众生而已。所以没有必要歧视那些同性恋的人。同性恋的人也

不要把这个当做什么过于自卑的原因，不需要，正常的修行就可以了。

2、古代有过僵尸的传说，僵尸是死后的意识又回到身体里掌控身体的吗？好像还有湘西赶尸人那种职业，请师父开示。

Taiguanglin：

还有僵尸能不能控制身体，死后意识……，他招来的不是他自己的意识，一般人死了，意识就会带到地府去，就算上边有人招，他未必能招的上来，是下边得有人放他才能上来。

不是你一个普通人在上面随便做个法，就能把下边鬼都给带上来的。能带出来的，那都是得到许可的一些，靠这个行当能吃饭的那些人他能做得到，但是也不是什么人都能带出来。

所以你说靠什么咒来控制尸体移动的这些，肯定也有一些灵，但是不是死人完整的自己的灵，而是在这个世界游荡的一些小灵魂碎片，或者什么动物灵这些，控制的人、赶尸的人他容易控制，所以借不完整的这些灵来控制尸体来移动，这种事是能做到的。在佛经里，佛在世的时候也有人做这样的法，所以佛经也有用这个来做比喻的。

烈焰水晶：2024-11-21 21:47

请教师父，我单身，经常在梦里遇到女子来找我做事，记得梦里的心情是：人家想就陪她做吧。有时候甚至隐约知道这是做梦，觉得无所谓，就随她去做了，但是我和女人做起来的时候只是单纯有动作，自己几乎没有任何快感，也没啥情绪欲望，甚至还感觉无聊，就是应付差事一样的做动作，经常做着做着，梦境就转到别的事情去了。

我最近几年经常梦中知道在做梦，但又不能像书上说的梦修法那样梦中改梦，得大自在，不但无力控制梦境，反而会有“反正是梦不是真的，就随他怎样都行吧”的想法，包括梦到一些要害我的坏事，

也都会有“随他去吧，反正假的，懒得对抗”的想法。最好笑是有一次做梦，我站在一个非常狭窄的走廊里，对面走来一个很急的人，我想让他过，但是又没有空间，我就想，这不是做梦吗，干脆我让自己醒来他就能过了，于是就强迫自己身体动了一下，我就醒了。醒来之后自己回忆起来，都感觉很好笑，也很难理解，我这到底是怎么回事啊？

Taiguanglin：

烈焰水晶，关于梦境的问题，我个人建议你不要过多的关注梦境，没有必要的。因为我们这个现实世界也是梦境，你在我们现实世界做梦，然后进入更深层次的梦境，在里边产生执着，这就和修行背道而驰了。

一些人会做清明梦，或者会控制的梦，梦境里飞来飞去，在梦里倒是很爽的，但是又有什么用，所以我还是建议你不用管这些事儿。

到底是怎么回事？因为人会做梦，这很正常。梦里会感知到，有些人是能感觉到，自己能醒过来，或者说梦里有觉知，知道在自己在做梦，这些人要么是修行到一定程度，要么是上辈子有天赋，所以这辈子带出来了，也有这样的有能力的人，这很正常。

只不过我们是不太建议在梦境上过度解读，或者去过度研究梦境的。你有这个梦就说明你在修行方面是有潜力的，好好修就可以了。

扶摇 zy：2024-11-21 06:22

师父你好！我练习打坐，二十分钟脚麻手心发黑，能不能给一个练习方案。

Taiguanglin：

扶摇 zy，打坐的方法都已经讲了无数遍了。先是从腹式呼吸开始练起，把腹式呼吸练好，然后打坐，打坐前先磕头，打坐和磕头要

轮着来，反复的来，不要一味的打坐。

二十分钟脚麻手心发黑，你应该气不那么通畅。所以先从打坐和练腹式呼吸开始，先把这两个都练好了的话，很容易能进入的。

辽东留言板： 2024-11-20 23:50

我是修大悲咒的，大概修了一百多万了吧。

遇到一个感觉。有一天打坐持咒比较累，感觉要没电了，后来出现一种感觉，感觉人从头上裂开或者自然的裂开到腹部，有五色的光流下来。这次以后就经常出现一个感觉，念某一句咒语的时候，头上就出来一个东西，头上的东西能有三个头或者五个头的面积那么大，往肚子里面的点流动 。肚子里面的点，小到无法描述的小。感觉头上体外，有一些东西流向那个点，感觉肚子里面有一个点，感觉这个点还不在肚子里面。

Taiguanglin：

辽东留言板，念大悲咒很累，感觉要没电了。这个前面也讲过，修一切咒语都是在灭文字妄想，所以当文字妄想小到一定程度之后，你会觉得念那个咒语也很累。

因为念咒本身也是文字妄想，如果你觉得累的话就应该放下，改个更短的咒，或者一个佛号来代替，然后是放下一切念的形式，进入观的状态，或者是思佛的状态，这是正常的修行方向。

至于你说的这些状态、感觉，如果对你没有什么负面影响的话，就算正常的好的现象，但是不要执着于这种现象，让它来了就来了，让它走了就走了，那么看待就可以了。不要过度的想，或者是在这方面产生执着，这就违背了正常的修行方向了。好吧。

上官言： 2024-11-20 14:20

师父好，请教师父：

1、为什么自唐朝起就有很多人质疑《楞严经》是“伪经”呢？而且《法灭尽经》也说末法时代《楞严经》先灭，您觉得为什么有那么多人（有些人甚至自称是佛弟子）质疑、攻击《楞严经》呢？

Taiguanglin：

上官言，很多人质疑《楞严经》，不光是《楞严经》，有很多佛经都被人质疑，这很正常。

还有《法灭尽经》里说，末法时代《楞严经》先灭，为什么会这样？因为《楞严经》里讲的是五十阴魔，就是专门讲了魔王眷属们妨碍修行人的时候会有怎么样的症状，他讲这个了，所以想破坏佛法的这些魔王眷属们，肯定是先把《楞严经》给灭掉，所以才会那样。

2、您是怎么看《楞严经》的呢？

Taiguanglin：

你是怎么看《楞严经》？我觉得它对啊，《楞严经》很好啊。

3、您修佛以来接触到的同层或高维（来自佛界等）的信息中是如何评价《楞严经》的呢？感恩！感恩！！！

Taiguanglin：

至于上边有没有什么评价，我也没问上边评价怎么样。对每一部佛经，上边评价向来都是平等的，每一部佛经都有存在的意义，不然怎么会弄出那么多的佛经，这和用一本书打天下的十字架不一样。

佛经是有很多世，然后很长时一段时间内，再来人们反复投胎，会把佛当初讲的一些缺乏的内容都给陆续补上，还有对佛法进行一些本地化的改造，它都有必要的。所以上面讲这个《楞严经》，它也是在当时那个时间段是最有必要的。

因为唐朝那个时候，大乘佛法开始逐渐传播，修禅定，从以前的小乘那边来的禅定不一样，大乘的禅定是以普度众生的心态来做的，它有不一样的一些地方，所以《楞严经》有助于修禅定的人，所以那些不好的魔王眷属们，他特意的要破坏，所以才有这样的事儿。

至于上边，我觉得肯定《楞严经》评价应该是很高的，《法华经》和《楞严经》两本，算是高端中的高端。至少是信佛的人都应该读一遍，最好是能多读几遍。

尸体同志：2024-11-18 21:12

Tai 师:有没有这样一种可能，一个人在过去世修行，成就了三禅之后有了偏差，再次堕落又轮回到了凡人境界，今生因为过去修行的善根再次起修，禅定直接跨越式进步，乃至直接突破进入四禅？

Taiguanglin：

尸体同志，你说的就是上辈子修行人，这辈子修行进步更快，这个肯定是。但是他不可能直接跳过去一个修行阶段，而是这个修行阶段时间会更短一些，别人可能从普通达到三禅要四十年，他可能二十年就达到了，有这样的效果。

也有一些人是自己修为没有到那个程度，但是可以提前会使用那个境界才该有的神通，也有这样的人。实际上他的修为没有达到那个境界，但是却有神通，这也是因为上辈子修行带来的。

元贞 666：2024-11-18 20:02

Tai 师父好！请问:国语版“楞严咒”和“梵音版楞严咒”，在念诵次数等各因素相同情况下，哪个版本感应效果会更好点？谢谢！

Taiguanglin：

元贞 666，咒语是每个版本都一样的，主要是看你的心态。你越

是至诚，它越就有效果，它不是和发音有关系的，还有更不是和念的次数等有关系。

不管是什么版本的，光是大悲咒，有梵语版，也有国语版，我在韩国念的还是韩国语版，日本人也有日本版，东南亚有东南亚版，都有不同的版，但是他们都有效果。因为你相信它，它就有效果。

这和不同的发音，还有念诵的次数都没有关系，只要你信了，肯定就有效果，而且都一样，不是哪个版本感应更好，没有这样的说法。

以下问题丢失，仅回答

Taiguanglin：

在哪里提问？在这里提问就可以了，贴吧还有公众号，在下面都有回答。

小合波罗： 2024-11-17 16:32

1、为什么看有些人说去寺庙拜回去反而倒霉什么的，有超度业务的寺庙里会有很多精鬼阴性能量体影响到人么，想去寺庙做长期义工会不会受到影响呢？

Taiguanglin：

小合波罗，有些人去过寺庙后反而会倒霉，我们一向都认为这些都是冤亲债主在捣乱的结果，冤亲债主不想让你亲近佛法，因为这样会影响到他讨债，所以他就反对你，妨碍你去亲近佛法，所以有这样的效果。

2、到目前去过的一些寺庙，为什么有的佛像看见了感觉平和庄严，有的感觉心里发毛恐怖，有说有些佛像里住的是精怪不是真佛，这是真的么？面对不同的感觉要怎么应对呢，是一视同仁该做什么做

什么，还是遇到出现害怕感觉的让自己远离此地？

Taiguanglin：

还有感觉佛像……，这个无所谓，你觉得哪里的佛像好，你去哪里拜就可以了，哪里的佛像感觉不好那就不去那里，这只能说是和你有缘无缘的问题。

不拿这个佛像本身，它雕塑的状态，它制作出来的那个状态来说，我们这边的佛像还是比较平和的。像藏地的那些佛像，他们那边拜的很多都是那种金刚怒目那类的东西，看上去像个鬼，蓝色的鬼那样的。

所以形象这个问题，我们只追求和自己有缘的就去那里，无缘就不去就可以了。让你感觉害怕，说明那个佛像或者那个寺院和你缘分不近，那就去别的地方就可以了。

师父说：贴吧问题就答到这里。因为录过一遍再重新录，看了一下，我可能回答了一些不该回答的问题，所以可能被删掉了，无所谓。第二次回答问题本来是将近七十分钟的，这边就浓缩成四十一分钟，尽量简短解说。而且大家问的问题也越来越多了，我的时间和精力都有限，所以就简短解说，简单问题简单答。

大家提问之前最好是把《坐禅一》和《坐禅二》都看一遍，多看几遍，都了解了我的佛法观念后之再问。

咱们有共同语言的前提是对一门学科的共同认知。在我这里开悟是这个意思，在你那里开悟不是这个意思，是另一个意思，这样的话咱们就会出现很多矛盾，没有办法正常交流，所以还是建议大家有空把《坐禅一》和《坐禅二》都看完，然后自己想一遍，自己要问的问题也是再想一遍，看看里边有没有答案，然后再问好不好？

今天就回答到这里，贴吧问题就回答到这里。

师父说：今天是 12 月 9 号，微信公众号的问题，从上面开始讲吧。

Tai 贤心：

顶礼 Tai 师父！我降魔坐熬两个小时除了腿疼以外，身体后背、肩膀、胸部任何反应都没有，可是莲花坐只能熬一个半小时，右后背痛还时不时鼓气泡，特别是右边胸肋骨靠近肩胛骨处疼痛，疼了十多天了，这个疼影响到我磕大头了（原来每天三百，现在勉强磕几十个），师父您说降魔坐是修复右侧筋脉的，为什么我刚好是相反的呢？好像师父没有说胸部筋膜要修复？我这个右边胸肋骨痛是怎么回事呢？

Taiguanglin：

Tai 贤心，打坐的话身体的每一个大穴估计都会疼一下，大部分人都这样。尤其是年纪越大的人，大穴经脉堵的越厉害，而且毕竟是年纪大，不好的生活习惯下活的时间更长，所以打通的时候更难，比年轻人需要更长的时间，所以每个大穴都会疼一下，这个很正常。

你说后背的右侧疼，我以前好像也讲过，就是肩胛骨下边有一个穴，始终通不了，我是也很长时间，两边同时一起疼的，后来是梦见观音菩萨之后好了，帮你碰一下，然后就好了。

所以你要是身体长时间不通，打坐要是两个月三个月都不通的话，你最好还是请佛菩萨加持，做点功德，请他帮一下就可以通了，当然也可以全靠自己硬通下去，这个也可以。

因为身体不通，它不能算是一种纯粹的业障，不是冤亲债主带来的，是你身体本身长时间在不正确的习气下生活，吃的啊、饮食啊、睡眠啊，心态情绪也不太好，这种状态下生活的结果就是身体全身都不通，只能靠时间来慢慢推。

这个疼是很正常的，不需要特别的做什么。上面说想用特别的方式来快速通，这样反而更不太好。每天坚持正常的打坐，只要坐到不

能再坚持的时候就可以了。然后有条件的话做点功德，回向给你的冤亲债主们，还有求佛菩萨加持一下就好了，好吧。

苏筱：

顶礼师父！

1、请问师父，观世音菩萨是下一个在极乐世界成佛的阿弥陀佛，之前的三十六万亿阿弥陀佛的法身是一直在极乐还是也在别的世界呢？

Taiguanglin：

苏筱，三十六万亿阿弥陀佛的法身是一直在极乐世界还是在别的世界呢？法身是遍虚空的，虽然佛在成佛之前是有归属世界，他负责度化的那个世界，但是成佛之后，他的法身是已经遍虚空，可以覆盖所有世界，不只是一个极乐世界，无数个佛的世界他都可以覆盖掉。

所以法身是一直在极乐世界还是在别的世界，这种问题本身是不成立的，你在这里已经有了空间上的区别。第二本书里讲了，佛是没有空间和时间的限制的，他可以覆盖整个法界的。

2、师父，可讲讲四大职业中的教职业和商人职业是怎么运作的吗，需要什么条件才能加入到四大职业中？

Taiguanglin：

第二个问题，第二本书里讲过了，最后讲四大职业的，你去看看。

苏小雅：

Tai 师父好，吉祥如意！我想问一下，师父能和我们讲一讲经络方面的知识吗，比如任督二脉，奇经八脉，小周天大周天。我们现在如果双盘到三个小时以上，是欲界定，是否也可以打通小周天？小周

天就是打通任督二脉吧，小周天的打通对于我们修行有帮助吗？

Taiguanglin：

苏小雅，经脉问题，这个在第一本书里讲过了。在正确的佛法里是不讲什么经脉的，这个也多次强调，你看佛经里基本不谈经脉这类问题的。经脉的概念是在中国出现的，在道家那边有。

佛法传播到这里之后，也有了一些内容，但是它不是佛要强调的真实的内容，因为佛一再强调肉身是虚幻的，如果你在这上面过多的用功的话，反而会陷入到不好的状态里。

所以不要管经脉之类的问题，你在修行上就专注地想，心里念佛，或者观佛，或者思佛，这样就够了。身体不通，你只要不去管，反而更快的通。你心里想着这个经脉，督脉任脉怎么样，气从哪里转，气在身体内乱窜，想着试图去引导它，这样反而会让身体更不容易打通，所以我的建议是不要管经脉。

具体经脉的运转，十年前的第一本书里讲过，中间这个是任督二脉，像个车轮一样，从背后上来，然后从前面下去，然后头顶这里有个汇聚点，然后会阴处也是一个汇聚点。这是任督二脉，是个大脉。

然后左右两侧的脉是走“8”字形的，从左腿上来到身体的右侧，再到左大脑，然后在头顶汇聚之后，再右侧大脑，再到身体的左侧，躯干的左侧，然后再到右腿，这样下来的。下边会阴穴也是有一个汇聚点的。主要是这三条脉，最后都在头顶汇聚，所以全部打通的话，头顶有某种感觉的，大的脉络就是这样而已。

它这上面有什么具体的点，怎么打通，怎么叫法这些，我们是不刻意研究的，你只要知道大概气是这么旋转的就可以了。三条大脉全部打通应该是大周天，小周天是中间的这个脉。

你只要坚持双盘两个小时的时候基本都会打开的，三个小时之后开始全身的感觉都会慢慢消失。消失才对，消失了说明身体已经特别

健康了，不再给你制造不好的感觉了，这是正常的修行的方向。

默默：

我想问，成佛是不是注定的事？释迦牟尼佛说弥勒佛几千万年后成佛，可见有定数！我们这些普通人，应该持有成佛之心吗？还是顺其自然呢？

Taiguanglin：

默默，成佛是不是注定的事儿，这个问题你去看第二本书，我好像都讲得很清楚了，成佛如果是注定的事儿的话，现在应该没有人是凡夫，就因为它不是注定的事儿。

你有佛性，是说你可以成佛，因为你完全可以回到佛的状态。但是能不能成佛，一个是你愿不愿意修行，还有一个是你有没有大菩提心。愿意修行，但是没有大菩提心的话是外道修行，最终还是在轮回内。有大菩提心，但是你不修行的话，那也是你在用凡夫的那种错误的有执着心来错解大菩提心，始终在轮回内待着。

有些人是愿意做好事的，做很多功德，但是他也解脱不了。总之能不能成佛是先看你有没有大菩提心，其次看你愿不愿意为了修行做出改变，修行就是改变自己的过程。

一个是打坐磕头念佛这种修心的方法，还有就是业的方面，要不要以消业的方向努力，还要多做功德，多做好事，多行善，多造善业这个方向努力。

如果你没有做任何事情，顺其自然随着你的执着心去做，想玩就玩，想吃就吃，想睡就睡，这样的话你成不了佛的，只会在轮回世界内继续一直待着。

西格玛：

想问一下师父，放生必须要自己亲自参与么？自己因为工作的原因不太方便，那么每个月拿钱给经常去放生的朋友，让他们帮忙买鱼放生，这样可以么？

Taiguanglin：

关于放生的问题，要不要必须自己参加？你自己有条件的话就可以做，如果没有条件的话，把钱交给那些帮人放生的人也可以，你还是有功德的。当然自己能参加就更好，但是在这上面我们不说什么自己做了功德就肯定会大，毕竟还得是有钱才能放生，你愿意出钱的话找别人替你出力，这个也可以的。在有条件的情况下就自己做，没有的话，找别人帮忙总比不做的要强得多，肯定做了就有功德。

S N Z Y L G：

Tai 师父好！

1、入初禅后，在定后获得宿命通，是短暂进去几分钟就可以？还是需要安住于初禅？如果需要安住初禅，哪么安住后还需要修多长时间才能获得？几个月或几年？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，宿命通，你用这种心态或者求宿命通的心态去打坐的话，可能来得更慢。你不要管这些，不求这个，只是顺其自然的正常的打坐，在定中，入初禅之后，也会自然而然脑子里会蹦出一些前世的景象，你就能看得到。这个是你控制不了的，自己会蹦出来的。

如果你是以这种求的心态来做的话，可能就更难了。所以不要管什么宿命通神通这些问题，理论上是你只要能灭尽淫欲进入初禅了就能出现了，而且它是不受控制的。你不能想看什么就能看到什么，你越是以想看的心态来修的话，你更看不到，你只是什么都不管的情况下，它会自己跳出来的。

暂时进几分钟就可以还是？几分钟能看到什么呢，而且你都分不清那是幻觉还是真实的，过去的事情你都看不见了，你就没法判断，一开始都是那样的。最好是能够安住于初禅，就是打坐四个小时，至少你能在三个小时以上在禅定状态里，这样的话更稳定一些。

初禅从初学开始练的话，起码二十年是有的，从戒肉到灭淫欲要二十年，而且打坐的功夫也得稳定下来，这个时间是需要的。

2.《坐禅一》中初禅后身体指标，比如心跳，呼吸次数等，是达到初禅的充分条件还是必要条件？

Taiguanglin：

第二个问题，禅定是靠意识层面上的来判断，并不是靠身体的指标。是你进入了禅定状态之后，身体会有这样这样的变化，我的意思是这个，而不是你的身体有了这个变化就称之为禅定，不是这么说的，这个是倒过来的。

所以作为修行人，我个人是建议你不要管身体的心跳、呼吸，你只要能做到腹式呼吸就可以了，不要刻意地拉长呼吸次数，更不要管心跳，心跳你是控制不了的。只是坐到一定程度，脑子里没有妄想，没有淫欲，静静地坐着，然后慢慢就进入到状态里，这就可以了。你不要刻意地想用呼吸、心跳这个数据来确定，追求这个数据然后想以此来确定初禅，不是这样的。

初禅这篇文章里讲的已经很清楚了，第二本书里关于初禅的文章里，你得有意识下沉的感觉才算初禅。你去看看那篇文章。

慧：

师父好，请问心动过速，早搏心慌，是什么原因引起？该如何对治？感谢师父！

Taiguanglin：

慧，你这样随便问一个症状，心动过速、早搏心慌是什么原因，该怎么治？神医也不能这样问的。身体是一个整体，你得看什么情况。尤其是有关修行的问题，你得先说你是修什么的，你有没有过修行，你只是一个普通人，从来不修行，然后就随便问，有一个症状就拿来问，一般人是回答不上来。

如果说你是个打坐修行的人，每天精进的打坐，现在能打坐多长时间了，修了多少年了，修的什么法门，然后身体哪里怎么样，这样的话从修行人的角度可以多多少少回答一些。

单纯的这样随便问一句，心动怎么样是什么原因，如果从业障的角度来说的话，如果是先天性的那种业障病，没有办法，只能硬扛着。如果是你这辈子的生活习气上的问题的话，那就应该好好看一看。

单从你的这个话里来说，夏天没事，冬天有事，那冬天和夏天区别是什么？冬天是不是天气更冷了，然后浑身都收缩，像一般正常人到了冬天，天气冷的地方，待的时间长了也会尿频尿急，因为全身都在收缩嘛，所以全身毛孔收缩的情况下，你心脏可能是想加大血压来送血。逻辑上是这样的。

不过你只是单纯的这么问，我就没有办法知道，该如何对治。医院里怎么说的？一般这种心脏病除了稳定之外，就没有什么特别的方法，在医院里也是动不动就让你上支架之类的。一般情况下靠药物维持的时候，都是症状比较轻的状态。现在医院都是建议放个架子之类的，我觉得是不太好，往身体里塞东西都不是好方法。

你先说一下你自己的修行过程，你都修了什么，现在是打坐，还是磕头，腹式呼吸，一般这些都练的人基本没有什么问题。只要每天能坚持打坐两个小时的人，几乎所有的问题都会自己解决，不用特别的去管。所以如果说你是个修行人，你已经打坐两个小时了，偶尔会

有这样的状况，我就劝你管都不用管，它该好的时候自己就会好。

王善超：

顶礼师父！今天看到宽净法师写的《极乐世界游记》，不知道是不是真实的？

Taiguanglin：

王善超，宽净法师的《极乐世界游记》，有的地方是真实的，有的地方是稍微有一些艺术加工的成分。不过他写的都是用眼睛能看得到的那种景象，也就是说它是二禅以下的世界。他写的基本上都是和这里的欲界定相应的那个世界的境界，再往上是没有那么多景象可以看，全是虚空的状态。而且在我们这个世界想要活着的状态下，去那个世界的话，需要那边的人来引导，所以更多的是那边的人想让他看到的，所以才能看到那样的景象。至少极乐世界存在，是真实的。

上善若水：

请教师父两个问题：

1、现在在尝试做一些心理助人的工作，但心里也有一些矛盾，记得师父说过修行就尽量少的和人链接，以免产生业力纠缠，不得解脱。那如果发愿去普度众生，不和众生去链接，又怎么去达成大愿呢？

Taiguanglin：

上善若水，我们说尽量少结缘，是一个修行人应该有的态度，尽量少结缘。但是在凡夫的阶段，已经造了很多恶业的情况下，就应该是广结善缘，多做点功德，多做点好事，用善业来对冲恶业。

下面有人说了，如果发愿普度众生，不和众生链接，又怎么去达成大愿呢？发愿普度众生是度和你已经有缘的众生，并不是无缘的众生都要度。无缘的众生也要结缘再度，这个是更高级的愿，叫平等普

化心吧，这个也讲过了。你只要度和你已经有过缘的众生就可以成佛了，所以新的人要不要再结新的缘，就看个人情况，没必要的话就不结缘更好。

2、如果这一世就往生西方极乐，那普度众生的大愿应该没有完成吧？那是不是又需要重新投胎到人间呢？这样好像又有点矛盾？祈请师父解惑。

Taiguanglin：

第二个问题，这一世往生极乐世界，那普度众生的大愿应该没有完成吧？你是对佛法还没有框架性的大的了解，那两本书好像都没有看完。普度众生的大愿不是这一辈子就可以完成的，这是不可能的事情。人要修很多世，累世的修行。你在这累世的修行过程中不断的度人，这就是普度众生的大愿，不是你这辈子就要度多少人的。这辈子你只要能管好自己就已经很不错了。

是不是又需要重新投胎到人间？这肯定是，没有矛盾。请你把两本书都看完再说，把佛法上的逻辑都梳理一遍再说。

Ella：

师父好，终于又能听到师父声音了，想念师父，每天上下班路上都是听着师父的音频，心态也随之发生了很大很多变化，平静了很多，看问题也淡然了很多。有三个问题请教师父：

1、最近又有一位名人自杀，故引出一个疑问，也在思索普通老人如何稍微不那么痛苦的死去的问题。如果之前未信佛，等老了病了产生了不想活下去的想法，于是开始不吃不喝念佛求往生，这种算是自杀吗？

Taiguanglin：

Ella，如果之前未信佛，等老了病了产生了不想活下去的想法，于是开始不吃不喝念佛求往生，这种算是自杀吗？这种算。

舍寿是至少修行要二禅、三禅的情况下，把这辈子该用肉身承受的痛苦都承受完了。到老年的时候，基本上这辈子该消的业都消完了。之后剩下的那些时间不想要了，想解脱，想早点死，早点往生，这是可以的，舍寿是这样来的。

不是说一个普通人，一个不修行的人，到老了就不想活了，这都是算自杀的。因为绝大部分情况下，一个人老年时候所受的痛苦，是他这辈子承受痛苦当中占据很大一部分的，这就是他的果报，你就是不想承受果报，而想去死，这都算自杀的。

为什么要不吃不喝念佛求往生呢？正常的吃喝念佛求往生不行吗？正常的消完业，自己心里想着，这辈子我该承受的业都要承受完，然后了业之后正常的去往生不行吗？为什么要以不吃不喝的方式提前去呢？提前人家也不收啊。这样的话那些冤亲债主也不让你去。

2、人死后，阎王审判时，意识是清醒的吗？处在那个环境还会有妄想吗？是否还跟做人一样有狡辩和说谎的能力？

Taiguanglin：

下一个问题，人死后，阎王审判时意识是清醒的吗？那肯定是，意识肯定是清醒的。

处在那个环境还会有妄想吗？凡夫的阶段都有妄想，菩萨也是有妄想的。但是你说的是阎王审判的时候，在凡夫的阶段，在轮回内都是有执着的，准确的说都是有执着的。

是否还跟做人一样有狡辩和说谎的能力？有，但是没有用，在阎王那里是没有用的，人家不是靠你的话来判断的。阎王是根据书上说的叫业镜，可以让你看到过去你造的所有的业，不光是让你看到行为，

还能读出你当时的心态。你是以什么发心做这样的行为，他都知道的，所以没有办法狡辩。

3、平时已经开始注意自己的起心动念，发现很多时候的念头是恶念多，善念少，这个时候怎么办呢？是不是就看着念头起看着念头灭（不去管是善念还是恶念）？另外，起的念头中，如何分辩哪些是妄念，哪些不是呢？感谢师父解惑！

Taiguanglin：

平时已经开始注意自己的起心动念，发现很多时候念头是恶念多，善念少，应该怎么办？所以多念佛，不可能一下子把恶念都给减少了。

我在网上也看过，有人为了改变这种状态，所以兜里放了两种豆，一边一种豆，一边是红豆，一边是黑豆。每次起了恶念就拿一个黑豆，起了善念就拿一个红豆，把它都在装在一个袋子里。回家之后看看这个袋子，一开始大部分都是黑豆。时间长了，慢慢随着修为上来了，红豆越来越多，最后是红豆也减少到一定程度，也就是不起什么念头，这个是正常的方向。

你就正常的多念佛，修行，坚持修行就可以了，不用管这些问题。因为每个人都是这样，修行都有这么个过程。你已经知道你心里恶念多，想让它减少，有这样的心态就好了。每次想起来的时候心里多念佛，然后忏悔一下这种不应该有的念头，时间长了自然就会减少的。

起的念头中如何分辨哪些是妄念，哪些不是呢？你起的念头全是妄念，没有一个不是妄念的。在凡夫阶段起心动念全是妄念，你这样想就可以了。

韵瑶：

顶礼 Tai 师父！弟子在家里如果精进诵楞严咒多遍并回向后，往

往会向家人发火，好像是控住不住的那种莫名的火，这种情况是为什么？是因为咒力太大自己不会转化，还是因为有干扰呢？因为诵咒总发火牵连家人，所以弟子没有继续持诵，肯请师父开示解决之法。

Taiguanglin：

韵瑶，念楞严咒后发火，情绪不受控制，什么原因？每个人情绪都是有习气，情绪平时不发作，但不是说它不在了，而是它只是藏了起来而已。

遇到缘，遇到适合的环境它就会出来，修行会把这种藏起来的习气都给勾出来的，所以念完咒情绪反而发作起来。这个就对了，这样就说明你的修行是有帮助的。如果修了很长时间没有任何变化，不能把业障勾出来，也没有把情绪翻出来，说明你的修行有问题。

所以我建议你还是坚持修行。还有任何坏事都要从自己身上找原因，你看你说的话，是因为咒力太大，自己无法转化，还是干扰？好像都不是你的问题，你只是力量小而已，不是这样的，而是你自己内心本身就有这个情绪。

还有就算是冤亲债主干扰，那也是因为你造了恶业，你伤害了他们，所以他们来妨碍你修行。你这样想的话，应该是先忏悔，多造功德回向给冤亲债主，而不是停止修行。你停止的话，那些不好的情绪又藏了起来，该来的时候还是会来的，你就灭不了它们，也就修行不能往前进步，也就更解脱不了。

很多人就遇到一点问题，或者去了寺院之后，回来浑身不舒服了，就说佛法、佛教和自己不适合。不适合你就在这个世界里继续轮回就可以了，还能怎么办呢？

佛法没有和人适合不适合的说法，佛法是适合所有人的，佛法只是讲的是这个世界的真相而已，所以我现在告诉你的也是你的真相。要么是你的冤亲债主影响你，要么就是你的习气翻出来，这两种可能

性都有，必然是有的，不是某一种可能性，这两个都在你身上起效果。

我们只要是凡夫，就肯定有习气，情绪上的习气肯定有。只要我们是凡夫，就肯定有冤亲债主，这两种情况肯定有。所以两个怎么解决，一个是坚持修行，一个是多做功德，一个是发愿度你的冤亲债主，正常修行就可以了。

还有情绪发作的时候，你先能观察到它，那就离开那个环境。往往向家人发火，你想发火了，那就出门去，出门转一圈再回来，这样可以吧？不要试图回避或者停止修行，停止修行那和普通人有啥区别，那算是退步了，是吧。

石立新：

顶礼 Tai 师父！我想问一下您，怎么看待整容包括染发等，这个是不是改变了因果？修行人只能靠修行来改变自己的容貌。

Taiguanglin：

石立新，整容染发，再正常不过了，只是年纪大了，头发白了想染成黑色，这也没太大问题。而且染黑了，别人看着觉得很年轻，这样挺好啊。

至于整容，动刀子的那种整容，是不是改变因果？要说他能选择这么个事儿，这也是在他命里的。一个人愿意动刀子整容，改变容貌，这也是他命里绝大部分情况下都是有的，所以不能说是改变了因果。

有些人的确做了整容之后，境遇都发生了变化，的确变得更好了。本来婚姻方面不太好的又交到异性朋友了，也往好的方向走了，工作的时候找工作有点难的，因为长得好看了又有了好的境遇。这很正常，这个不能算是彻底改变了因果，而是在他命里本来就有的。

只不过目前是科技到了这个水平，才有这样改变命运的方式。在过去没有整容这一说的时候，只能靠先天父母给的了，所以我不认为

这个是改变了什么因果的。

长风：

师父好！弟子长时间右腿在上单盘，导致脊柱似乎有点变形，是否有办法纠正？长时间一种姿势单盘是否会影响健康？

Taiguanglin：

长风，长时间单盘导致脊柱变形，既然你知道是什么原因，那就改变这个原因就可以。适合双盘，人都是要双盘的，单盘是没有办法打通全身经脉的。而且单盘的确会两侧高低不一样，如果你想长时间单盘的话，最好是两个腿换着来。所以你自己看看，要不是每天换着腿来，要么是直接来双盘，最好的方法是双盘。

莫西：

师父好！您大二的时候放下一切，出家修行， 这个怎么做到的？有什么因缘的刺激吗？

Taiguanglin：

莫西，出家是什么因缘？现在看的话，那都是已经设计好的命运。到了什么时间点，用什么样的事情刺激你，让你去出家吧，肯定是有设计好的那个部分。

我是小时候，我妈是医院的，所以我经常去医院里玩，就看到很多人死亡，不是直接看到人死的过程，但是知道有人死了，那些家属们在医院里哭啊闹啊，看多了就知道，人是必须要死的。

我当时知道这个之后就有点恐惧，那有没有办法不死呢，或者至少能做到死的不那么痛苦？所以就在这个方面多找了一些书看。然后大学就上了三个学期，第三个学期都没有上完，就跑出去。在外边差不多大概半年到一年之后，开始到处找什么，算是彷徨，然后就开始

上山修行去，那也是设计好的命运。

每个人修佛多多少少都有一些原因，要么是解决人生的大问题，要么是目前有很多苦想要解决。很少有人一开始上来就是我要普度众生，所以想要修行，很少有这样的人。都是为了解决当下的问题，要么是求钱，或求感情等等，有所求，或者目前有一些痛苦，病痛也好，感情上的痛苦也好，为了好的变化，所以才修行，都是这样的吧。

慢慢：

顶礼师父！请问对生活失去热情怎么办？

Taiguanglin：

下一个问题，对生活失去热情怎么办？修行就是让你对生活失去热情啊。生活就是幻境、幻觉一样，像游戏一样的东西，不需要去热情对待，而是静静地观察，然后追求解脱，这种就对了。

如果一个修行人修了很长时间，对生活还有很多热情，像书上说的什么热爱生活，热爱生命，那他就解脱不了了。

看客：

1、师父，等觉菩萨以上的大觉者会以报身身份下世度人吗？他们是度完了有缘众生、消完了业的觉者，那他们如果能以报身下世度人，那这个业是从哪里来的？我不知道此问能否成立，只是有此疑问，望师父鉴凉。

Taiguanglin：

看客，等觉菩萨以上的大觉者会以报身身份下世度人吗？等觉菩萨以上就是佛了，佛会报身下世度人吗？理论上是不会的。

理论上说他可以这么做，但是他不会以报身方式又重新跌入轮回，大部分情况下绝对不会做这种事的。度完了有缘众生，消完了业，就

没有理由再用报身下来了，他可以一直用化身，就可以度人了。

还有很多没到等觉菩萨境界的人，他们是会以报身下来度的。所以，有报身来度的那些菩萨罗汉，同时还有以佛的状态和等觉菩萨状态提供加持力的，还有点对点帮助的人，这三类人都要同时发力才能正常的度人，传法才能继续传下去。你自己都说一个人消完业了，那他还有什么业，是从哪里来的，你这个问题本来就是有矛盾的。

2、师父，您上次讲到，墓地往往有老鼠或蛇拱进去啃噬先人骨殖。出现这种情况，对逝者和后人有影响吗？如把洞穴封死，怕犯杀业罪。那么，有什么方法处置或是不用管它？

Taiguanglin：

下一个问题，墓穴里老鼠、蛇进去了，出现这种情况，对逝者和后人有影响吗？有些人是有影响的，如果死者一直在墓里待着，把那个墓当作家待着的时候，有东西进去了，对他有影响，他就会告知自己的家人。通常是托梦，托梦不行的时候就会让家人生病。

一般骨头上的病，从骨头里边发病，通常是这种情况。所以有些病，长时间治疗没有效果的时候，有必要就去看事，（找）会看事的人看看，他们会说什么。

有些人是直接能看出来，说你这个墓不太好，阴宅有问题了，所以现在得这种病，应该改一改，这个时候你就适当地去改一下。

已经有了问题，最好的方法是在正常的陵园里买一块墓，然后把先人，那个时候土葬的，你把过去土葬的，土葬二三十年的，也可以挖出来去火化，然后重新装骨灰盒，然后安葬，这样就可以了。

流浪者月儿:

1、Tai 老师好！有的师父很强调缘起性空，说佛法的不共法是

缘起，有别于印度教的吠陀天启和奎师那梵天创世，也就是强调无主宰！这个和您讲的这个世界是佛创造主宰规划的有什么冲突吗？我好像是之前问过类似的问题，好像还没搞清楚。谢谢！

Taiguanglin：

流浪者月儿，外道和佛教一个很大区别是，外道认为意识也是被创造出来的，人的意识也是被创造出来的。但是佛教讲的是自性，自性是恒常不灭的，它一直存在，它不能被创造出来，也不能消失。所以佛创造这个世界，但是却无法创造人的自性，所以每个人都是独立的个体，都是自由的。

佛创造这个世界的目的也是为了度人。就好比你本来在自己创造的梦境里，无法解脱。就想象现在，你也会做噩梦的吧，如果你做了噩梦，梦里你醒不过来，你一直在噩梦当中，而且你做噩梦的过程中，你无法察觉这是个噩梦，这种状态你也有过吧？

你做了噩梦，同时在梦境里，你不知道自己在做噩梦，所以你就很痛苦。这个时候有人进入到你的梦境里，以你能看得见的方式告诉你，这个是梦境，你应该解脱——有人能进来，佛就是这样的人。所以他要同时给很多人传这样的法，他就得创造一个更大的梦境，盖住很多小的梦境，所以就创造这个世界，来主宰规划这个规则，这个是有必要的，也只能这么做，也只能这样传法了。

假设你做了噩梦，别人怎么叫醒你，别人不能碰你身体的情况下，他是没有办法叫醒你的。尤其是，你现在有身体，他还能碰身体，如果你是更高维的众生，更高维的意识状态下跌入到轮回里，在那高维的状态里你连肉身都没有，没有办法叫醒你。只能是进入到你的梦境里，叫你解脱出来，教你解脱的方法，是吧？

逻辑上是这样的，所以只能说佛创造世界，然后进入众生的梦境当中，来教大家怎么解脱梦境，是这样的。

其他外道讲的是，人的意识也是被更高维的神给创造出来的，所以人的归宿就是回到神的身边，永远是被创造出来的那种，像玩具一样的存在，这个我们认为都是外道的说法。

2、Tai 老师好！请问小孩子从小就知道追求英雄榜样，比如奥特曼、雷锋，以此为骄傲模仿！这种心和我们思念阿弥陀佛的这种心是不是一样的赤子之心呢？还是说这是一种幼稚的状态！那么这两种状态当时的区别和结果的区别是什么呢？谢谢！

Taiguanglin：

下一个问题，小孩子喜欢奥特曼、雷锋，这种心和我们思念阿弥陀佛的这种心是不是一样的赤子之心？我不知道你说的赤子之心是什么玩意儿，什么东西叫赤子之心？就是很真诚的，没有什么私心的，那种单纯的心态，这种算吗？

阿弥陀佛，佛是什么样的状态？我们先得逻辑上明白，佛是没有妄想的状态，我们要成为那样的人，回到那种状态里。有这样的心态的话，在修行上应该是正确的修行，而且佛是可以提供加持力的，这一点很重要。

佛是可以提供加持力的，你发愿对，正常的修行都有了，佛就可以提供加持力，把你引导到正常的修行上。而你说的奥特曼、雷锋，尤其是奥特曼，是不存在的东西。

我这次讲的《楞伽经》里，专门讲什么是法，什么是非法。奥特曼属于非法，在《楞伽经》里的菩萨境界里讲的法和非法，法是我们看得见的物质，真实的物质世界称为法。

非法，一种是和我们这个物质世界相对立的，执空，叫非法，认为一切都不存在，这种空叫非法。还有一种非法，是在看到存在的东西之后，又想象出一个不存在的东西，比如像奥特曼、还有 x 战警、

漫威英雄系列，这些都是不存在的东西，你凭空想象出来之后，再对其产生执着，这也叫非法。

佛说法和非法要全部舍弃，不要执着于法，也不要执着于非法。那意思就是不要执着于我们看得见的物质世界、真实的世界，更不要执着那些看不见的、不存在的东西。你要老是想那些事，你就会越来越想的多了，就会凝想成真，也会出现那样的幻境，所以不应该追求这样的东西。

那么奥特曼、雷锋这些人和事，雷锋以前是个真实的人，他只是做了很多好事。你喜欢英雄人物，那就去做英雄就可以了，英雄不是佛，也解脱不了，就做那样的英雄人物就好了。

这两种状态，区别、结果是什么？区别是：一个是知道世界的真相之后要往解脱的方向走，一个是在这个世界内继续打转。英雄也都是在这个世界轮回内的事，所以解脱不了。一个是能够引导你解脱，一个是让你解脱不了。

还有，在现实社会里，做任何行为都是有果报的，哪怕你做英雄也是有果报的。我曾经看过李连杰的访谈，李连杰说，不知道他是怎么知道一些前世因果的，他说他可能上辈子是侠客之类的人，他喜欢做路见不平、拔刀相助、见义勇为的事，所以他见义勇为这个事肯定是伤害了一些人，帮助了一些人，同时又伤害了一些恶人，是吧？

他把恶人给打了，所以这辈子就有这样的果报，因为他见义勇为做了很多好事，所以有财富、名誉这样好的果报。同时因为伤害了很多恶人，把人家给打伤了，所以他这辈子在拍戏的过程中受很多伤，现在全身没几处骨头是正常的，骨折过很多次，这样的果报。所以你就想想看，你做英雄的话，是不是也会有这样相应的果报。

你只要伤害了人，伤害其他众生，不管你是以什么心态伤害的，都有相应的果报。所以你自己好好想想，是不是应该解脱，还是继续

在这个世界做英雄？教孩子的时候也应该把逻辑给讲清楚，当然孩子是喜欢做一个英雄人物，比喜欢做一个小人物要好一些，小孩子的时候应该都有这样的追求，这个很正常。

招财猫:

顶礼 Tai 师父！平时降魔坐能到六十分钟，但是一站练呼吸两三分钟就感觉大脑缺氧，该怎么办呀师父？

Taiguanglin：

招财猫，练两三分钟感觉大脑缺氧是你改变的幅度太大了，第一本书上也讲过了，你就多吸一点，正常情况下多（吸）百分之二十左右的气就可以了。

这样站着练的时候，可能有些人很自然的就深呼吸，这样的结果，身体吸收的氧气量远远超过正常时候的量，超过百分之二十、三十，这样的话反而大脑会出现一些其他的问题，所以你要适度的来。

平时降魔坐六十分钟的话，要不你坐着慢慢的练呼吸，不要站着，坐着就可以了。一开始让你站着，是坐着没有办法练，坐着一会就昏沉了，脑子越来越不清醒了，所以就没有办法，而且坐的时候也会妄想更多，就忘记自己要练呼吸，所以一开始建议是站着练的。

但是你能坐六十分钟的时候就坐着慢慢练，在身体能接受的程度练就可以了，好吧。

严晨晨:

Tai 师，按理说四禅境灭情绪，那个师太事件中您说引发自己有种厌离心，这种是情绪吗？四禅境是禅定中灭情绪，还是日常生活中也可以？或者说可以自己控制，可以有也可以没有，当时您只不过是选择有情绪而已？如何理解呢？

Taiguanglin：

严晨晨，四禅的人没有情绪了。但是在现实里如果长时间不修行，长时间不入定的话，也会一点一点升起情绪的。在这个轮回的世界里肯定是这样的，所以下来的人也得坚持修行，消完了业还得修行。如果不修行的话，时间长了自己也会堕落，这是肯定的，所以修行是必须的，一直要坚持下去。

没有情绪的情况下，控制身体是跳过情绪，直接用更高维的分别心来控制的，他不需要中间有情绪来带出欲望，而是用更高维的，分别心也是可以控制身体做任何行为的。所以没有情绪的情况下，也可以说有厌离心，就是不想再做什么事了，只是静静的待着而已，不想干这个事儿了，有这样的想法。

这个不算是情绪里带出来的。情绪是可以带出欲望，然后用欲望来操控身体来行为，普通人这样的。但是没有情绪的情况下，是可以用分别心，在用分别心的状态里，人是进入到绝对理性的状态，全靠理性推理来决定这个事要不要做，或者该不该做，或者不做了，这个事都可以用绝对的理性分析之后，再做决定的。

用分别心来控制身体，这是可以做得到的。所以你也是可以好好修行，到一定境界的话，遇到事了，没有什么情绪，但是你可以靠自己的理性来分析，然后拿出决定，要不要做或者应该怎么办，这个时候做的决策应该是更加合理的，对你和对周围人更加合理的决策。

如果到了菩萨的境界的话，菩萨是可以跳过分别心，跳过情绪，直接用八识来控制六识，可以说进入别人的梦境里，让别人看到一些幻境，以化身的形式出现，菩萨是可以这么做的。

但是一般带着业来受报的人是带着报身来的，就没有办法用这种神通，以化身的形式来做，这就没有办法，但是逻辑上是可以这样的，一切行为可以跳过情绪，也可以跳过分别心来做。

山烨:

顶礼 Tai 师父!中午吃过饭到上班这段时间将近两个小时干什么好呢？打坐不好，运动不行，睡觉不好，有师兄推荐经行念佛念咒或者闻思听经，我感觉这个可以，除此之外还有更好的利用这段时间修行的方法吗？请师父开示!

Taiguanglin：

山烨，上班吃完饭之后的两个小时，一般我是建议睡觉，正常普通人午后饭后稍微睡半小时左右是最好的，这样下午就有精神了。

虽然出家修行的人是不允许白天躺着睡的，出家修行的是这样。但是在家的人来说，好好睡觉也是为了更好的去做事，用更清醒的状态去做事，所以中午这个时间段你能睡半个小时最好。

其次，如果你不知道到底要干嘛，那我劝你去读佛经。不是这种修行的心态，因为你现在不知道干嘛，说明你对修行也不是很认真、很热忱，每天要坚持打坐磕头念佛，不想抓住这个时间来做这些事，所以才有这样的问题。

那么我建议你看佛经，不是按照修行来看，而是多看各类佛经，拿这个时间来十三经都看一遍。或者，像一些人是坐地铁上下班，就两个小时时间，在地铁里一直看书，用这种心态把一些大部头的佛经、重要的佛经都看一遍，这是最好的。

《阿含经》也可以看一遍，《阿含经》对于初学来说还是很有必要的。大部分小乘理论，还有佛是怎么看待生活的问题，很有必要。还有大乘的一些大部头的佛经，《楞严经》《华严经》这些都拿来看一遍，理解不了也没事，可以先看一遍，这样是最好的。

恒河沙丫:

顶礼 Tai 师父!弟子最近一直在精进的念《地藏经》，快完成一千遍了。有两个问题请师父开示：第一，师父说，要得宿智命通，就得灭欲，而《地藏经》的十三品中讲精进修，可得“宿智命通”，那么，就是说读《地藏经》可以灭淫欲。我最近做了几次梦，梦见其他男人给我钱，或者对我很好，昨晚还梦见一个男的向我表白，说是要带我去极乐世界。弟子很惭愧，几次这样的梦都没有禁得住诱惑。请问师父：这几个梦都不是那种直接“淫”欲的梦，更像是情爱诱惑，这算是考核吗？ 佛法里面的淫欲范围具体指哪些？

Taiguanglin：

恒河沙丫，理论上所有的修行都可以灭淫欲。你只要有这个心，你知道淫欲是怎么来的，应该灭，有这样的心态，还有灭淫欲的愿力的话，任何修行都可以灭淫欲的。

不光是《地藏经》，只是《地藏经》里讲的是它在这个方面有更好的效果而已，并没有说这个是必须这样做的，或者说念《地藏经》就肯定有这个效果，不是这个逻辑。

而是在地藏菩萨的加持下，就算你没有灭尽淫欲的情况下，可以求地藏菩萨加持，在有些梦境当中也可以看到你前世的一些事情。

还有下一辈子，死了之后下一辈再投胎的时候，在神通方面，在宿命通方面多多少少会有一些更好的状态。

你说这个梦境，在更高端的佛法里，只要你是因为别人而感到了开心，或者没有其他人的互动而让你感到了伤心，这都算是一种淫欲。这就是我们所说的孤独感，有这个孤独感就是淫欲的开始。因为有了孤独感，所以才要找别人互动，然后互动多了就有了淫欲。所以这也算是一种梦境的考试，不要再让你去因为别人而感到开心，或因为别人而感到伤心，这些都要超越。

第二，师父说：注意力是驾驶员，后面有十二辆车，利用这个原理，我现在读《地藏经》，只用“眼”，“眼识”都不用的话，可以做到一目十行，差不多十多分钟就可以看一遍。请问师父：这样的状态算是灭文字妄想了吗？ 这样看经，都不过眼识以及其他“识”，这样有功得吗？

Taiguanglin：

第二个问题，一目十行，你能做的话我觉得挺了不起的。我们读佛经，修行，我们讲的是发心和时间，要用时间堆出来，修行都是靠时间堆出来的，不是说靠念多少遍《地藏经》来说的。

我本来是四十分钟念一遍，现在十分钟念一遍，我是不是功德更多了？不是这么算的。而是你四十分钟内一直专注地念《地藏经》，一天只念十分钟，虽然是念完一遍，但是论修行效果的话，肯定是念四十分钟的更大，所以不要以这种念多少遍的方式来算功德。

修行就是看你有多长时间专注于一个事情上，专注的修行，而这么长的时间里你没有起其他的妄想，这就是更好的结果了。

阿白:

顶礼师父！我有大概三个问题：

1、那些等待被杀的动物们知道自己要被杀吗？

Taiguanglin：

阿白，等待被杀的动物知道自己要被杀吗？有些动物是知道的，那种比较大头的，牛啊、猪啊、羊啊，狗啊这些大部分都知道。尤其是家里养的一些动物，经常和人接触的，时间长了，它们能听懂一些人的话，你说要杀它，吃它的肉，有些动物知道了就跑了。以前我听奶奶说，她们村里以前养的时间长的狗、鸡，连鸡也是，养的时间长了，主人说要宰了它吃肉，然后就跑出去就不回家了。

2、看师父说，您这次传完法就不再来了，记得十年前您好像说过发愿把我们这些信众度完，您回去了我们还没度完怎么办啊？

Taiguanglin：

下一个问题，十年前发愿度完所有众生。但是我没有说限定在某个时间范围内要度完，度人是没有办法用时间来限制的，只能是随缘而度，时机到了就来度。所以未来不管什么时候，慢慢度呗，这次差不多了就回去，剩下没度的人以后再来度，以后再有机会，看那个时候上面的安排。

度人，在菩萨的境界里是没有时间的，所以根本不需要管时间的问题，以后什么时候谁的境界差不多了，可以接受佛法的时候再来度就可以了。只要没有直接的业缘，这样就没有什么牵扯力，我在哪里都无所谓，然后就看每个人状态，他们到了可以接受大乘佛法之后再来度就完事了。

3、人类之前真的是恐龙时代吗？如果是的话，那恐龙是怎么灭绝的呢？人类会不会也有灭绝的一天？

Taiguanglin：

第三个问题，恐龙怎么灭绝的？恐龙问题，现在大部分情况下，普遍认为是因为小行星撞地球之类的，也有是气候突然变化了，什么冰河时期到来了。我更倾向于是磁极翻转，这个翻转是突然间翻转的，并不是慢慢转动的，而是一下子，短时间内磁极调过来之后，地球旋转的方位都变了，所以地球环境会突然间发生大的变化，导致大部分灭绝。

人类有没有灭绝的一天？那肯定有。不过至少在未来，我们在的一百五十年内，肯定不会有灭绝的事。一百五十年之后的时间是由这

个世界的管理员们继续设计的，所以看他们怎么设计。但是至少在没有佛法的状态下，文明也会维持很长一段时间的，所以不用担心。我们这一代人，至少我们下下一代（的）下一代，孙子、曾孙子他们都是看不到人类灭亡的。

师父说：12 月 9 号的公众号的问题，下半部分。因为太长了，所以分了两半儿。

加减乘除:

顶礼 Tai 师父！您的讲法说鬼道众生分层，有公务员管理，他们上来享受祭祀需要经过允许才能来到人间。另外，您说人死后坟地或者骨灰盒是他们的家或者说待的地方，人们去坟地可能遇到他们，这样的来说，他们是不受公务员管理了，有点矛盾，烦请师父解答！

Taiguanglin：

加减乘除，鬼道众生的问题，鬼道和我们是重叠在一起的世界，所以有一个骨灰盒，它里边有鬼，就算鬼住在那里，那也是另一个空间的，和我们不能直接见面，但是重叠在一起，就像镜像一样。

如果你在这里祭祀，那边人允许的话，他就可以当场收到祭祀的物品，是这样的关系。很多物体在另一个世界都是有对应的东西的，所以我们说鬼道众生可以吃已经拿下来的果实，人丢弃的果实，但是不能直接从我们看到的树上摘果实下来，鬼是不能这么做的。

因为在那个世界里，树的果实在那里没有直接对应的东西，是人把它摘下来之后，在那个世界会产生对应的东西。然后我们把东西舍弃了，他就可以从那个世界吸收到那个对应的世界的气，应该算气，我们只能这么说了。

比如我们给鬼道众生供奉一点东西，食物什么的，这样放的话，

食物在我们这个世界没有发生变化，但是在鬼道世界里他们是会吃到这个食物的。而我们世界里这个食物它会腐烂的更快，因为与其对应的世界的物质已经被他们吃掉了，消失了，是这样的关系。

所以你说死后坟地和骨灰盒是他们的家，待的地方，人去坟地可能会遇到他们。你可以说遇到了，因为重叠的地方；也可以说不能遇到，因为并不是一个空间。

还有鬼也是，一般情况下鬼是看不到人间，直接看不到人的，那边也有管理的事情，他们允许你看的时候才能看，一般情况下是看不到的。有些鬼是游荡在人间的鬼，他就可以在人间看得到，但是绝大部分鬼在鬼道里待的时候，就算和人间是重叠的，但是他看不到人，人也是看不到，是这样的关系。

远望:

顶礼师父！想请师父开示，我和妻子结婚九年多了，一直没有孩子，一直在努力求子，五台山普陀山也求过，我主修地藏法门，每天念《地藏经》念圣号和“拜占察忏”三年多未曾断过，妻子每天念普门品和念菩萨圣号，我吃素三年多，并且定期就放生，也经常财布施，我深知自己过去杀业和邪淫业比较重，一直努力去做善事，但是信心受到了打击，请师父指点一下，该如何能顺利得找菩萨求子，我这一路太坎坷了，感恩师父。

Taiguanglin：

远望，求子九年没有结果，有可能你这辈子该承受的果报就是没有子的果报，肯定有这样的因果，所以这辈子很难求到，应该是没有，可能命里就没有。

那么怎么把没有的改成有？一个是多忏悔，可能按你说的就是杀业和淫业重了，这些给其他众生造成了很多的痛苦，或者说杀其他小

的众生，所以有这样的果报。

那么求的时候，一个是多放生，财布施，这些肯定是要做的。主要是你求的时候要说，如果真求到了，你要做什么样的还愿，这个还愿要在你能做的范围内，应该是尽量做得大的。不是说你一直求，来了也就来了，你就表示一下感谢就完事，而是你有这个愿力。

如果未来求到孩子了，你应该怎么对他，你会怎么对他，怎么教育他，然后在佛法上你又要做多大的功德，给多少人做多大的法布施，法布施普通人做不了，也可印经送人，捐钱造庙建庙等等，这些有大功德的事在你能力范围内先承诺下来的话，愿就更容易求的到，不要单纯的求佛，如果单纯的求没有办法的话，最好是这样的。

缘起尘微:

师父，如果向已经涅槃的佛祈祷，或者供养，会得到回应吗？

Taiguanglin：

缘起尘微，如果向已经涅槃的佛祈祷，或者供养，有回应吗？你看《地藏经》里已经涅槃的过去佛，向地藏菩萨前世也给了信息，所以肯定有回应的，就看你的诚意，有没有必要，这个都要看的。

谷源:

请问师父，淫欲心太重如何降服？我做了很多功课，虽然有效果，但是不能完全断除，而且很频繁。我又不精进，遇到事情就不能按时做功课。如何解决？感恩师父开示！

Taiguanglin：

谷源，淫心太重，如何降服？我也是劝念大悲咒的。《大悲心陀罗尼经》里讲过，淫欲炙盛的人精进地念大悲咒就可得离欲。你自己也说你不精进了，既然不精进，那就改变自己，精进地修行就可以了。

世界上没有一下子让你马上发生变化的修法，或者做法，就算有，那也不是究竟的方法，该来的时候还会来的。

遇到事情就不能按时做功课，这个无所谓，每天该来的事情来了就做，然后有时间就多念咒，多打坐磕头念佛，正常的做就可以了。

淫心重很正常，你不要把这个认为是太大的问题。人都有淫心的，人都有这个过程，所以不要想的太严重，你只要不去嫖就没事，不要和无缘的众生直接发生性关系，这就可以了。自己解决的问题都不算犯戒之类的，我是不这么看的。

关于淫欲的问题再说两句，如果你愿意发愿：曾经和你有过性接触的所有众生，你全部要度。有这样的大愿的话，可能会更快的灭淫欲。因为人的情绪也好欲望也好，有一部分是其他众生影响的结果。

有些人是，的确见过一些人说，身上附体了鬼之后就变得淫欲炽盛，是因为喜欢他的异性鬼附到他身上，然后就让他变得淫欲炽盛，也有可能这样的状况。而且我们这个世界都是重叠在一起的，众生都是重叠在一起的，所以其他众生的欲望也会反映到你身上。

如果你觉得你的淫心很重，也有一部分是这样的缘故，你就发愿度这些众生，还有多做功德回向给你的那些冤亲债主们，尤其是有淫业的冤亲债主们，这样会效果更快一些。好了。

Pu:

感冒发烧后，连续几天排黑色稀大便，是消业障或者冤亲债主走了吗？身体也没有其他不适，已经戒肉，平常纯素食，我印象里以前基本没有出现黑便情况。

Taiguanglin：

Pu，感冒发烧后连续几天排黑色稀大便，如果不是食物上吃的方面有问题的话，我觉得应该是消业，冤亲债主走的那种状态。身体

里有鬼的时候就不一样，走的时候也会有一些反应的。有可能是大便，有可能是呕吐，打喷嚏等等，都会有一些变化的过程，几天之内会有这样的变化的。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！请教两个问题：

1、念经念佛可以求得身体健康的福报吗？修福报的方式是只有放生和财布施还是日常的念经念佛都可以？

Taiguanglin：

Zhiyu，念经念佛可以求得身体健康的福报吗？念经念佛算是修行，修行境界高了，身体就会健康。

所以逻辑上来说，念经念佛的确让身体变得健康，这是可以的。

修福报只有放生和财布施，还是日常的念经念佛都可以吗？理论上都可以，做什么都可以，都算是修福报。只要是好事，帮助其他众生的事，都算修福报。念经念佛也会一定程度上影响到和你有缘的所有众生，所以也算是帮助人。既是帮助自己修行，也是帮助其他有缘众生，所以也算是修福报。

2、中国传统习俗中，人都有本命年或者什么冲太岁值太岁的年份，带来流年不利的影响，这在佛法中有什么化解的办法吗？多谢师父指教！

Taiguanglin：

第二个问题，本命年或者冲太岁值太岁的年份这种说法，佛法是不主张算命的，一切的恶缘或者一切的恶报都算作自己的业报来看。

事情来了，那就算是自己曾经干过一些不好的事情导致的结果，用这样的认知来看，所以不主张躲避一些不好的事情，什么化解这些，

我们不主张这样的。我们要求的是直面惨淡的人生，该来的都会来，你是躲不掉的，所以用多做善行的方式可以对冲一下，也可以去度那些和你有缘的冤亲债主们，根本性的解决问题。而不是用算命的方式来躲啊、破啊什么的，这些我们是不主张的。

心画世间：

弟子拜俯，请师父怜悯我等，为我们迷途孩子讲解。

1、障碍修行的外在因素和内在因素有哪些，如何化解？

Taiguanglin：

心画世间，你问的问题都是好像很高大上，但是没有办法具体说的，具体问题具体说。

障碍修行的外在因素和内在因素有哪些？外在因素你说的就是业障吧，业障是别人给你的，那只能是靠忏悔，还有做功德回向给他，尤其是发愿度人家，这样是效果更快的。内在因素，一个是你得有正知正见，正知正见是靠善知识的传播，还有自己多看佛经等这些方式来建立的，还有懈怠，懈怠问题只能靠自己努力精进修行了。

2、修行人常掉进的误区有哪些？

Taiguanglin：

下一个问题，修行人常掉进的误区有哪些？我们从大乘角度来说，最大的误区是以为修行是全靠自己的事儿，或者说以为修行是全靠佛菩萨的事儿。要两者同时来，既要靠自己，也要靠佛菩萨加持，两个都要来，而佛菩萨加持是根据你的情况来定的。

最重要的是有大菩提心。很多人不认为大菩提心是修行必要的条件，这也是一个很大的误区，以为没有菩提心，靠自己修一修行也能解脱，也能成为阿罗汉，那是不可能的事情，这是一点。

3、如何能直通高速修行，不走弯路？

Taiguanglin：

第三个问题，如何能直通高速修行？还是大菩提心。你有大菩提心的话，佛菩萨会引导你，该走的路不走弯路。没有大菩提心的人都是用自己的欲望来修行的人，就会遇到相应的那些外道师父，给你教一些你所求的那些东西。

4、从诸佛大菩萨传法经验，凡夫若依教奉行，有什么建议和方法能够提高今生成道的概率？

Taiguanglin：

第四个问题，从诸佛大菩萨传法经验来看，有什么建议和方法能提高今生成道的概率？今生成道你指的是什么？人是不可能一辈子直接成佛的，需要累世的修行和累世的消业，还有度人。所以你说今生成道，这辈子一下子解脱，除非你是阿罗汉转世，这种人才有可能，凡夫是不可能一下子解脱的。

但是你说这辈子往生的概率怎么提高，这个是有办法的。就是你先发愿往生极乐世界，多做功德，对于普通人来说，这个时候功德比修行应该是更容易办得到的。在你条件允许内多做功德，然后每天坚持打坐磕头念佛修禅来提高你的心的境界，也可以提高。

我们不讲直接一世成佛这个事儿，大乘以前是有些宗派有即身成佛的说法，但实际上是不可能的，对于凡夫来说是不可能的，所以不求这些快速的方法。只能是快速求的话，那就求这辈子能往生极乐世界，这个是一定程度上能做得到的。

1：

顶礼师父，感恩师父！请问师父，每天一边念俩小时《地藏经》，一边熬腿。念完之后头皮有时候发麻，还感觉肾脏在跳动或者经络跳动，还打嗝放屁。这俩小时，大部分时间一直是单盘，最多半小时是双盘状态。请问师父，这样也是在修复身体吗？看书上写的是双盘之后才开始打通身体，不知道我这样算不算？

Taiguanglin：

数字 1，每天念两小时《地藏经》，一边熬腿，这样也可以，身体有这样好的反应挺不错。因为对普通人来说，你哪怕是单盘，也会让身体的气比正常情况下运转的好一些，所以会有一些反应，但是你想让身体彻底打通的话，还得是双盘。

你目前这个状况对你来说有变化，这说明你的身体比之前还是有好的改善，那也算是适合你的修行方法，但是最终还得是双盘，目前算是修复身体的一个过渡阶段。

每天坚持打坐磕头念佛，不管是单盘，还是双盘，都是可以的，最后还是靠双盘来打通，所以前面的一些过程也不能说是完全不必要。有些人是直接可以双盘，有些人是没有办法直接双盘的，所以你前面有这样的过程也很好的，加油吧。

心画世间：

再来人传法会出现修行观点意见不一致吗？如果这个老师这种讲，那个老师又有一种说法，修行人该如何对待？

Taiguanglin：

心画世间，再来人传法会出现修行观点意见不一致吗？不可能，再来人的所有办法都是一致的。

如果这个老师这样讲，那个老师又一种说法，修行人该如何对待？这个老师和那个老师不可能是同时。一个人是不可能同时遇见两

个再来人传法的，这一点你要清楚。逻辑上讲，菩萨罗汉是不争抢信众的。

慧能那个时代，北方也有个神秀，慧能是到南方传，那个时候没有网络这东西，你要听法就只能现场去听。为了听法，有些人愿意花重金跑到有法师在的寺院里，在附近租个房子，每天去听，人家讲一部经要讲好几个月，他每天去听。那个时候是没有录音、网络传播的手段，也没有记录的手段，所以只能现场听。但是在这种情况下，为了不让他们互相产生竞争的关系，所以把他们就放到不同的地区，中国北方和南方，这样分开。

现在有网络的状态，有人在网络上传播，出现再来人真的在网络上传播这个法的话，大概率不会有再来人（再）出现在网络上传法。最好是拆开来，分开来，各传各的，不影响互相之间的传法，这样才是对的，符合逻辑，也是尽可能度更多的人。

毕竟凡夫是容易产生迷惑的，一边觉得这个人说的对，那个人觉得说的也对，这样的话，有可能会出现左右横跳的事情。

这是最大的大忌。你要觉得一个人对的话，一个理论对的话，你就如实地照做。哪怕像念佛这个最简单的法门，就是心无杂念的念就可以解脱了。但是有人在旁边说，就像那个故事里说，你念的声音哪不对，发音不对，这个人就开始迷惑了，然后效果就马上骤减。

所以一般情况下，我们是不会同时让两个再来人在一个地区里传法，然后互相形成竞争，我们是不会这么做的。

宜霖：

顶礼 Tai 师父：我在家里供奉佛像，我出门学习不在家时，家人说看我供的佛像会觉得瘆的慌，晚上会做噩梦，为什么会这样呢？

Taiguanglin：

宜霖，家里供奉佛像，我出门学习不在家时，家人说看我供的佛像会觉得很瘆得慌，晚上会做噩梦，为什么会这样？我觉得就是他有冤亲债主，他身上有不好的东西影响到他。我建议如果你出门，他们影响大的话，你就拿个红布盖住那个佛像，用红布盖住就可以了。

Mandy：

顶礼师父 师父好，请问家里是老香根必须立堂吗？我妈妈没有出堂精分了，别人给看一直跟在我妈妈身上没有离开，我妈妈学佛，如果出堂了对学佛修行往生极乐是否有影响呢？

Taiguanglin：

Mandy，要不要立堂？好像在别的地方解答过了，这些神是分两类的，一类是信佛的，信佛的可以带着，但是先在家里供个佛像，然后把牌位也放到佛像前一起供着，这样他们至少不会坑害你。

还有一种是不信佛的，甚至是反对学佛的，这种他会闹得很凶，这样的话最好是多念楞严咒，然后再求佛菩萨加持，把他送走，送走前要和他达成和解，就是求佛菩萨仲裁一下，和他谈一谈条件，然后再看看。就是做功德回向给他，然后发愿度他，然后求佛菩萨来进行仲裁，跟他谈一谈条件，怎样才愿意离开等等，以这个方式来解决。

不要一直带着，一直带着还是有问题的，也不要一味的想赶他走，这样也不行，因为他和你有缘才来的，肯定是有前世因果的，所以才能缠上你。所以一定要跟他谈条件，请佛菩萨来跟他谈一下，然后在你能接受的范围内满足一下他的条件，谈妥了就可以离开了，好吧。

骄阳：

顶礼 Tai 师父，第一个问题：大乘菩萨道自己把自己伤害了，出了一点血，是犯菩萨戒，那为什么佛陀会把自己的身体给老虎吃呢？

这是不是矛盾的？

Taiguanglin：

骄阳，大乘菩萨道自己把自己伤害，出了一点血是犯菩萨戒……，大乘修行是反对自残这种行为的，还有苦修也是反对的，所以有这样的说法。但是佛陀把自己身体给老虎吃了，这是给其他众生布施，布施是布施，你自己伤害自己，这是另一回事，所以这不矛盾。

第二个问题：注意力是第七识吗？

Taiguanglin：

第二个问题，注意力是第七识吗？我看你是没有把我的两本书都看一遍，注意力是执着心，第六识执着心上的，针对于六根产生的。

勤心莫退：

1、请问师父，释迦牟尼佛日食一麻一麦，是不是示现给人看，苦行是没有用的？

Taiguanglin：

勤心莫退，释迦牟尼佛日食一麻一麦进行过一段时间苦行，如果你说他的出现全是化身来做的，那全是演出来的。如果你像小乘一样认为佛是报身来的，那他也是有业，还有就是他的修行过程中前面也有一些误区，所以他要经过那样的过程，然后再建立起正确的修行方式，也可以这么看。你说苦行没有用，我们大乘佛法是不主张苦行的，但是也不主张纵欲。在自己能承受的范围内，尽量减少这些欲望是对的，但是不要刻意主动给自己创造更多的痛苦，这是没有必要的，我们是这么认为的。

2、师父早安，请问仁山法师是正知正见的师父吗，他是专门讲

法的，我在他的网站上看，一个《地藏经》讲了七十个小时，他是不是阿罗汉 菩萨来的。那我就可以放心听了

Taiguanglin：

下一个问题，仁山法师怎么样的人，我以前专门讲过了，不要跟我问其他法师是什么样的人或者什么正知正见，这个由你自己来判断。我只给你判断的标准，什么样的是善知识，我在书上都讲过了。

还有，不建议你过度地关注一个人的个人行为，哪怕他是讲法的人，你只学他讲经的部分。他讲的《地藏经》很好，你就学他《地藏经》部分，听一听就可以了。不要去关注什么人家是阿罗汉、菩萨，这个都无所谓，你只学这个部分，这个部分就拿来和已有的佛经进行对照一下，这样就可以了。

还有，大乘重点是让你发大菩提心普度众生，这个是很重要的一点，往这个方向去靠一靠。你去看书上怎么讲善知识的，判断善知识的四个重点，你拿这个来比较一下就可以了。

还有网上看的，尤其是和你不见面的那些人，你就不要管他什么阿罗汉菩萨，这个无所谓。和你见面有业缘的话，反而影响会大一些，这些有必要看一下，如果有必要管就考虑一下。

如果是网上那些法师，像我这样的，你都不用管我是不是什么再来人，这都无所谓。你觉得好听，觉得对你有帮助的话，你就可以听一听，如果对你没有帮助，你不听就完了，我又不影响你的生活是吧？

仁山法师也一样，网上那些讲法都是这样的，只要是影响到你的生活，在你周围的人，和你接触的人，这样的话就仔细的辨别一下，其他人全凭你的个人感觉来判断。

但是有一点我建议你，但凡在网上出来讲法，有一定信众基础的人，你不要去攻击。哪怕他讲的你觉得错了，可能也是一种方便法，你也不要去攻击。你自己心里想想，这样不对，那不听就完了，不要

去影响其他人正常的修行。

只要一旦攻击了，就有果报了，如果万一人家讲的是正法怎么办呢？你的果报就大了，是吧，所以不去攻击这个事儿。全凭你的意愿来决定要不要学，判断的方式我都已经讲过了。好了。

KAKA：

顶礼师父，弟子有一疑问念大悲咒水给别人喝，是否算介入了别人因果？

Taiguanglin：

KAKA，弟子有一个疑问，念大悲咒水给别人是否算介入别的因果？没有。介入别人因果是你不允许讨债的人来讨债，这叫介入。你不管讨债的事儿，而是单纯的给一个人加点福报，这就不算介入因果。比如说有人欠了债了，有债主来天天追着他，你不妨碍他讨债，但是你给欠债的人钱，让他去还债，这个是没有问题，债主也不会妨碍，这样就不算介入因果。

正念：

顶礼师父!往生的时候，妖魔鬼怪可以变成佛菩萨的形象吗？

顶礼师父，我总是想杀人，比如说我在网上看到有人被欺负了，我就会想如果是我，我一定不搞这么麻烦。我直接就杀人。甚至有一些不算大的事情，我带入到自己身上。我都想杀人。现实中没遇到这种事，遇到了真不好说，我老怕自己杀人怎么办啊!

Taiguanglin：

正念，往生的时候妖魔鬼怪可以变成佛菩萨的形象吗？理论上是可以的。所以你要有正知正见，正常的修行，正确的修行，有了佛菩萨加持，妖魔鬼怪就不能搞这样的形态了。

如果你没有正知正见的情况下，有错误的不好的那些欲望来修行，妖魔鬼怪就有可能变成佛菩萨的。你的冤亲债主们，尤其是死的时候，那些冤亲债主们试图变成一些你喜欢的相貌来把你拖下去。

如果你的禅定功夫到了一定境界的话，你是能看出来，他们也没有办法用这种方式把你拖下去，也不可能变成佛菩萨的形象。所以最根本性的保障方法是用修禅定的方式，不行的话就得用更多的福报来对冲一下，影响那些冤亲债主。

正念，人轮回在这个世界已经很长时间，所以都有过杀生这个事情，也有这个习气，所以经常用这种习气来思维，这个是很正常的事情。你不要过度的给自己施加什么压力，没有必要，因为人都有这个习气，杀人也是，前世有杀业多的人，这辈子也是以这种方式来思维的，很正常，但是你已经知道这是不对的，这就可以了。

然后正常的修行，遇到这类事情远离，只要自己先跑开就可以了。还有等事情来了再想，不要老是以没有发生的事情来担忧，这也是一种修行的障碍。

采薇：

师父，我前段时间老是有气冲左边鼻腔的感觉，打坐的时候感觉左边鼻腔连着喉咙的地方好像打开了，总是有鼻涕淌到喉咙里，吐出来发现是黄色的。最近没有气冲鼻腔的感觉了，但是时不时还是有鼻涕流到喉咙里，有时候是黄色，特别是早上莲花坐结束以后。最近还特别容易上火。然后我最近用您以前问答录里讲的天台宗入门观法以后，流到喉咙的鼻涕就不怎么黄了。但是我以前不流鼻涕的，也很少有鼻涕倒流的情况，就小时候有鼻炎。这是哪儿出了问题吗？

Taiguanglin：

采薇，流鼻涕是正常的事情，绝大部分人，不是一般少数的，而

是大部分人，修到一定境界都会流鼻涕，而且是很长时间地流。空气凉了也会流，吃饭的时候也会流，因为流鼻涕可以排出一些不好的东西，而且这个不好的东西不是业力带来的那种，是正常空气里不好的东西会进入身体，然后它就会主动地排出去，所以流鼻涕是好事。我们是这样认为的。

我也是有时候会流鼻涕，到了空气不太好的地方，它自己就会流鼻涕，把不好的东西都排出去，这是正常的防御机制，所以你不要对流鼻涕有什么不好的想法。

尤其是你说你小时候有鼻炎，那就是有一定的业，修行到了一定程度，业障要消之前肯定有这样的变化的，会有不好的东西一直排，排一段时间，最后慢慢的会好起来的。

正念：

顶礼师父！网上有个泰国老正，号称世中仙，他说可以帮人洗灵，洗灵说是东方佛界来的，可以洗掉人的身上的怨念，负能量之类的。这个是真的吗？网上很多人发视频说自己在他那洗灵了。然后他说自己是菩萨下来的，因为一时冲动说要度十万人成佛，就下来做人了，他说就把自己坑了，现在也没有一个成佛的。师父，这种是真的假的？你有听说过吗？

Taiguanglin：

正念，泰国老正，我在 B 站里有一段时间也看过他的视频，后来好像都被删了。人家不在中国这边做，是在泰国那边做。人家好像也是稍微有那么一点点的神通，能看一些东西，所以就帮人看个事儿这些吧，有些是说的似模似样，但是有些不如法的地方也有。

我不说别的东西，就说你说的这个部分——洗灵，这个我是不相信的。靠功德，多做佛事，然后用功德来对冲一下，让自己心态变得

好一些，这是可以做到的。因为冤亲债主会影响你的心，让你昏昏欲睡，心态一直很不好，情绪不好，这个是有的。所以你多做功德的话，心态会发生改变，会好一些，这个是可以的。但是我不能说他是洗灵了，把自己给洗了怎么样，而是用其他众生好的影响力来对冲的结果。

然后说“菩萨再来的人一时冲动”这样的话，这个是不太可能的。菩萨本来就是一直要度人的，菩萨就是发愿普度众生的，他不是一时冲动之下要说那样的话，然后下来度人。如果他说他只是个阿罗汉，他没有普度众生的大愿，一时之间想不开了，要度一下人，然后就这样了，说不定逻辑上还能说得通。

但凡是菩萨再来的人，他传法肯定是以正知正见和佛理来传播的，不是拿神通这些事儿，也不会讲过多的稀奇古怪的事儿。你看观音菩萨来当达摩也好，大势至菩萨来当玄奘、印光法师也好，他没有讲太多的那些稀奇古怪的事，也不给人过度的介入因果当中。正常的只讲佛理，只讲修行和佛法，这个部分专注的讲，那些神神叨叨的事尽量少讲，这都是把人往偏了带的。

还有，正常的传法的人是让你走中道，正常的修行来化解很多事情，而不是找旁门左道的方式，什么捷径，什么洗灵，这些事一下子帮你怎么样了，这不可能的事情。修行都有个过程的，如果有什么捷径的话，佛为什么不讲捷径，佛为什么不直接把人都给度了，是不是，你自己判断吧。

我在树下：

恶人用咒术伤害别人，为什么同样有效果？背后的大神感应到了害人行为了吗？

Taiguanglin：

我在树下，恶人用咒术伤害别人，为什么同样有效果？背后的大

神感应到了害人行为吗？这个世界也有恶神，咒术也有可能是恶神留下来的，专门让你害人的。

但也有它的果报，而且相互伤害的人之间，绝大部分情况下都是有前世因果的，还有一部分没有因果的，就是随机的发生的事情。

但凡是你能伤害到的人，要么是和你有因果，要么那个人也有过和你这样的一些业，他也有这个习气，才会被你伤害到。如果一个人既没有伤害过你，也没有和你有前世的因缘，同时他心里没有任何恶念的话，你想伤害他也伤害不到。

如果这个人是修大乘的人，有佛菩萨保护的情况下更伤害不到的。

梅青萍：

顶礼 Tai 师父！我打坐断断续续有六年之久了，但怎么都无法入定，每次到感觉身体消失这个感觉就只有几秒钟时间，然后又重回刚开始打坐那个状态，就开始心烦意乱。请问后面该如何继续？

Taiguanglin：

梅青萍，身体彻底消失是从初禅开始的。欲界定身体还是在的，只是已经不疼了，比较舒服了，这个就算是欲界定了。所以你用六年达到这个境界已经是很快了，不要想着一口就吃成胖子，世界上没有那么快的方法能让你一下子入定。

初禅是什么境界，书上也专门讲过了，淫欲要灭尽，打坐要达到四个小时，还有意识层面上要达到什么标准，身体要达到什么标准，然后有意识下沉的感觉。都讲得很详细了，你就按那个标准来看看，你目前的境界，靠六年修行达到什么境界，有没有达到那个标准，如果达到了自然而然的就会入定，达不到就很正常，毕竟六年太短了。

勤心莫退：

师父，我现在每天 1~3 部《地藏经》，地藏名号 1080，阿弥陀佛名号不记数，然后大悲咒是几十遍，磕头 108 个。我读的比较慢，一天大概要读五小时。还有我是不打算打坐的。我的想法是往生净土，度人度己。 我这个是不是杂修啊？专修不是都要捡一个去修的吗？我感觉我这是不是太多了？ 而且读多了我怕伤气，那应该怎么办呢？默读也算吗？

Taiguanglin：

勤心莫退，你现在说的所有方法都是灭文字妄想的方式，所以也算不上杂修。念经也好，念咒也好，都是灭文字妄想的过程，最好是选一个来专修，这个倒是好的。还有念经是念经，然后平时不能念经的情况下，找个佛号，念《地藏经》的话就念地藏菩萨，或者阿弥陀佛也行，这个都无所谓了。

专修不是都要拣一个去修吗？在平时的状态里找一个，不念经的状态下，平时一边做事也能一边拿来修的一个咒或者佛号，找一个就可以了。如果你觉得太多了，那就自己选的少一点，阿弥陀佛或者大悲咒一直念就可以了。

读多了怕伤气，那就少读点。一天出声念的是不建议超过两个小时，两个小时以内是可以的。默读也算的，都算。

还有目前不打算打坐，这个倒无所谓，因为你的修为到了一定境界，就自己会想打坐。因为打坐了就平时妄想更少，平时妄想多了，自己也会烦躁，自己也不喜欢那种状态，所以自己会慢慢升起想打坐的心态，到时候再打坐就行。

以前我也是，最初念大悲咒的时候，也想着只要一辈子拼命念大悲咒就可以了。但是后来到了一定境界之后，就开始自己想去打坐，然后就开始打坐，这个都没有什么问题的。

醒：

Tai 师父好，语速过快怎么办，说话经常没有停顿，吧啦吧啦一口气说完，孩子都没有反应的时间，知道这样不好，可总是改不过来。

Taiguanglin：

醒，语速过快怎么办？这个可能是你心态有点着急，这个很正常，一开始跟人讲都会这样。

因为我也在大众面前讲过法，一开始都是先准备好材料，基本上都背全了来讲，所以讲得非常快，这很正常。讲到一定程度之后，你就知道这个节奏了，开始感觉到节奏。

还有，面对面讲法的时候，是要看着对方讲，看着对方，看看他能不能接受，接受多少，从他的眼睛当中，表情当中，观察这些反馈。然后适当的在他能接受的范围内讲，这才是真正的讲。

我不说是讲法，而是跟人交流，都是这样的。你先看对方，你现在讲就是单纯的关注自己，你把自己想讲的一通讲完就可以了。但是这样不是正常的交流，交流是把你的想法传递给别人，所以别人接受不接受，这个很重要。所以你要关注别人，看他有没有听懂，如果没听懂的话再慢慢讲，多讲几遍，让他听懂。

尤其是跟孩子讲，孩子都没有反应的时间，说明你只是讲自己的话，没有关注孩子的问题。你先看看孩子有没有在听，有没有理解，然后再慢慢讲，再重复讲，多讲几遍，这样就可以了，这个也是需要有一段时间练习的。

所以我是很希望小学中学都有一个课程，让大家出来，给大家讲讲自己的什么，任何事情都可以。先消除这种恐惧感，对大众面前讲话的恐惧感，还有把握节奏，这都是有必要的。

你看我现在讲也是，我自己都觉得状态不是很好，因为我是没有准备的情况下，只是看到问题就立刻回答，而且这种经验还没有丰富

到那种程度。

我在网上看一些人，比如韩国有一位法师，人家叫法轮法师，他的法名叫法轮，和那个法轮功没有关系，他法名叫法轮叫……，他也是即兴回答问题，但是他讲的节奏，讲得非常的好。我也很羡慕那样的人，但是没有办法，一时之间改变不过来的，需要长时间的练习的，所以你也不要过度的给自己压力。

慢慢来，你把这个逻辑想清楚了，你要给孩子讲，那就先从孩子的立场上去考虑，然后从孩子的反应当中慢慢去发现，按照孩子的速度来讲，这样就可以了。你有这个想法就对了，以后会有改变的。

勤心莫退：

如果不是冤亲债主的话，会不会有没关系的鬼，魔缠上人类，还是说只有冤亲债主能缠上人类。

Taiguanglin：

勤心莫退，如果不是冤亲债主的话，会不会有没关系的鬼、魔缠上人类，还是说只有冤亲债主能缠上人类？这个也讲过了，也会有完全没有关系的东西来缠住你。这个时候你只要会念咒，不管是大悲咒或者楞严咒，只要你能长时间地念咒的话，把一个咒背熟了，在梦里都能念的程度，就可以吓走。

一般这种捣乱的鬼，和你没有关系的，只是过路的鬼，都是怕这些咒的，只要念了就可以吓走。而这些冤亲债主，和你有前世因缘的，靠念几遍咒是吓不走的，你得和他消业，这是另一回事了。

Versa：

顶礼 Tai 师父，想请师父开示，如果无性恋或者同性恋想要戒欲修行，是需要先调整性取向，让自己变异性恋后的戒欲修行才有用

吗？

Taiguanglin：

Versa，如果无性恋或者同性恋想要戒欲修行，需要先调整性取向……，这个没必要。关于同性恋的问题也讲过了，这只是你上辈子的性取向，带到下一辈子，来的时候你的性别反转了，但是性取向没变，所以这样的。

从佛法的角度来看，所有的淫欲都一样的，不管是同性的淫欲还是异性的淫欲，甚至什么更变态的淫欲，这都是淫欲，最终都是要灭的，所以你不需要调整过来。

而且我也认为，作为同性恋的人，也没必要过度的自责或者负罪感，这都没必要，这只是你的业和习气而已。修行到一定境界的话，也会出现异性的那种性欲，自己都觉得很可怕，怎么自己会突然间有异性的性欲，这个很正常，所以你自己修到一定程度，所有的淫欲都会灭掉，你只要往正确的方向走就可以了。

不要想着把同性恋变成了异性恋之后再戒，这是多此一举的事情。正常的把淫欲都灭掉就行了。

烛光微微笑：

顶礼 Tai 师，身上长疤痕疙瘩是什么原因？由哪种业力引起的？该如何治愈？

Taiguanglin：

烛光微微笑，身上长疤痕疙瘩是什么原因？哪种业力引起的？这种原因多呢，有些是你直接伤害了别人，有些是取笑别人——身上长疤的人，长疙瘩的人，也会有这样的果报。

所以先忏悔，然后再发愿度冤亲债主，然后正常的修行。

如果皮肤上的问题的话，你可以做一些大悲水来喝，一半喝，一

半抹，这个也可以的。主要是多做功德，修行要坚持，都会有效果的。做大悲水有效果的人很多，不管是头发上，能让人长头发，还有这些皮肤病好了，身体里边的病也会好。

坚持做，还有多做功德，多发愿，这个都有必要的。

Canna：

Tai 师父您好，请问孩子偏科，念《地藏经》能帮助她开智慧吗？要念到什么量级？或者有什么方式可以帮助她开开智慧，读书升学压力实在太大，小朋友自己很努力了，都长进不大，有点儿心疼，多谢师父！

Taiguanglin：

Canna，小孩子读书，主要看一个是读书的意愿，一个是注意力，就这两点。小孩读书，功课不难，到中学为止都难度不大，这个时候主要是看他要不要学习的这个意愿，有些时候他就不愿意学习，你怎么说他都不愿意，你再用什么办法都没有用。

你的孩子说他很努力，说明他自己是愿意学习的。那么一个是学习方法的问题，这个由老师来教。一个是专注的程度，注意力的问题，这个可以靠念经打坐，还有磕头等这个事情来提高。

尤其是小孩子的话，我建议磕头。因为人动了一段时间之后，心就会静下来，这个时候读书就更容易（读）进去。人比较烦躁的时候，动一段时间，去长跑什么的，身体稍微累的话，脑子里妄想就会减少，这个时候读书的话更能专注地去看，所以我是这样建议的。

如果你有时间的话，可以每天带着孩子出去跑跑步，或者一起带着孩子磕头，磕一个小时两个小时，两个小时小孩子能坚持就好。坚持不了的在半个小时到一个小时内，出一身汗，一定要出汗，出汗了才算是对身体有了一定的影响。如果你磕十五分钟二十分钟不出汗的

话，这个效果还是明显不如出汗的，只要超过半小时，出一身汗之后，再去看书，专注力就上来了。你自己试试看吧。

还有其他的，念经回向，这些父母能做的尽量做，这都不能说是必要的条件，但是都是助缘。你让孩子觉得你在孩子身上很努力，希望孩子好，让他感觉到你在关心他，这个也是有必要的。

师父说：好了，今天的回答就到这里。

Tai 师父 2024 年 12 月 10 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 12 月 10 号，先回答贴吧的问题。从上往下看吧，倒序。

飞虎队：2024-12-10 19:05

顶礼师父

1、开悟，明心见性获得大智慧，都是指修到四禅的境界吗？

Taiguanglin：

飞虎队，开悟，明心见性获得大智慧，都是指修到四禅的境界吗？开悟，明心见性都是什么境界，每个宗派说法不一样。在我这里，我是到四禅才算开悟的，就是灭尽所有的情绪，离了所有的苦才算开悟。

明心见性，如果严格来说，是成佛了才叫明心见性。但是一般情况下我们称之为理悟——道理上你悟到了，道理上你相信了众生都有不生不灭的自性，有这样的想法，这样也算是明心见性了，理悟了，也是修行的开始。

这些概念的问题，我们不是以当下的什么开悟，明心见性，一禅二禅三禅具体的概念性的解释来看，而是像《圆觉经》里说的，一切圣贤都是以无为法来作为标准的，无为法就是看你灭到了什么程度。

所以，要说初禅的话是灭绝淫欲，二禅是灭尽下三根，三禅是灭尽上三根，四禅是灭尽情绪，这样一层一层，以灭了为标准。要说四禅就是灭尽情绪为止，至于到这里算开悟还是不开悟？还是什么？算不算明心见性？这个都不重要。

就好比有一根线，它是客观存在的一根线。我把它横放着，我说它是汉字数字“一”也可以吧，我把它竖放着，我说它是阿拉伯数字“1”，这也可以吧？这个不重要，你怎么定义它不重要，但是它是客观存在的一根线而已。

所以说四禅是什么境界？客观上就是灭尽所有的情绪到了那个境界，叫四禅，佛是这么标准的。

至于他算开悟还是不算开悟？这个完全不重要。就是我们后人给它随便定个概念——这个状态叫开悟，那也行；不算开悟，那也行。这个不重要。只是你有没有真的灭尽了所有情绪到了那个程度，是按照这个标准来看。

2、打通中脉后，或修到初禅后，能获得部分看破世间的智慧吗？

Taiguanglin：

还有你说打通中脉后，或修到初禅后，能获得部分看破世间的智慧吗？智慧不是获得的，而是你灭掉了其他的那些不好的妄想分别执着，智慧自然就显现出来了。

所以初禅，就是灭尽淫欲，你就达到初禅了。然后打坐达到四个小时，有意识下沉的感觉，然后能安住于初禅，然后在定中不是自主的，哪怕是被动的，会看到一些前世的景像，这些就算初禅了，也算

是有一定的智慧了。

智慧本来就有，不是获得了智慧，而是先灭了淫欲之后自然显现出来的。它本来就有的，是我们多了不好的妄想、分别、执着，还有淫欲啊、注意力啊，有了这些之后，智慧被覆盖掉了，障碍住了，所以我们要做的是把外面不好的东西给去掉，就是这么个逻辑，修行都是这个逻辑。不是从外得来的什么。

所以传法也不是我给你什么东西，你不是靠我来悟的，而是我只是告诉你这个真相，世界的真相，意识的真相，然后你自己去做，你自己去修行。而在修行的过程中，你的诚意和发心等都达到标准了，就可以得到佛菩萨的加持，这个助力也是相当大的。

靠自己的能力和靠佛菩萨的加持力，这两者必须都有，一个都不能缺的，全靠自己是不可能的，全靠佛菩萨的助力，那也是不行的。因为佛菩萨只帮助自度的人，佛菩萨只度自度的人。你什么都不干，那佛菩萨是不度的。你把这两者要结合起来，按照这个逻辑来修行。好了，这个问题就回答到这里。

菩提树下 9：2024-12-10 18:58

顶礼 Tai 师，

我双盘姿势是中盘稍低一点，里面的脚趾与大腿外侧平齐，还没伸出去。

双盘外面的脚 90 分钟之前发木没有知觉，90 分钟左右恢复知觉，觉知是气通这里了。

问题是里面的脚踝 90 分钟之前不疼，但 90 分钟左右外面的脚恢复知觉后，里面的脚踝立马开始中度疼痛但可以忍受，是否是气立马到达这里了？

而且到 110 分钟左右，里面的脚踝会突然特别疼，疼到难以忍

受身体轻微晃动。

这种情况的脚踝疼，是姿势不对引起，还是气没通过去引起？

如果是气不通引起，超过 120 分钟后，理论上全身都会通完气，哪里面的脚踝气通后应该就不疼了吧？这样的理论认知是否正确？

我试过即使忍到 130 分钟，里面的脚踝还是特别疼，需要忍到多长时间才能通过去不疼或疼痛越来越轻？

Taiguanglin：

菩提树下 9，一般脚踝痛不是骨头的问题，那是筋的问题。筋不算骨头，筋是有弹性的，它就是还没有扯开，还没有拉伸，所以会痛。而且年纪越大筋越收缩，年纪越小，小孩子筋都是豁开的，所以不怎么疼。年纪大的人要修行的话，脚踝还有膝盖一边会翘起来等这些问题，都是因为筋没有豁开，筋没有拉伸。

这个就不能算作姿势不对而疼的，只能算是你的筋没拉开。但是我们靠姿势只是能改变一下，就是把脚尽量往里盘，脚趾头伸到外边的话，就不会拉扯到脚背和脚踝。还有腿细一点就更容易盘上，这只是这种外援的帮助而已。

还有筋要拉伸的话，尤其是脚背、脚踝部分的筋要拉伸的话，和你的妄想也是有很大关系的。你的妄想越少，身体就越放松，筋越容易拉伸，脑子里妄想越多，越紧张，筋就越收缩，就越不容易拉伸。所以一般筋疼，就当正常的状态来看就可以了，没有什么特别的方法。

以前在寺院，有人是拿绑带绑着腿，不让它伸开，然后疼得厉害，就那么硬坚持、硬撑着，这种方法，只能是到一个小时后，开始接近两个小时的时候，只能是硬撑着。这个时候你能坐两个小时，而且每天都有进步的话，说明姿势是对的。如果每天坐两个小时，身体越来越差，那才是姿势有问题。

我看你是既然有通的感觉了，说明姿势是对的，那就只能靠坚持了。而且你不要老是去想哪里痛，就老是去想，当然你也可以把注意力放到那里，专注地关注它，想象气通往那里，然后让它快速修复、快速化开，这么观想也是可以的。

但是最好的方法是不去管，你把注意力放到念佛念咒上，它就更容易化开了。你不去管的时候，任何事情反而更容易解决，或者说它就不是问题了，你越关注它，它就越是问题，你能理解这个意思吧？

所以你说忍到一百三十分钟还是特别疼，那你不打坐的时候它会不会自己恢复啊？是不是一直都疼？或者说你的生活会越来越不好，身体会越来越差，不是这样的话都是正常的修行过程中要承受的一些痛苦，你这么想就可以了。

需要忍到多长时间才能通过去不痛或者疼痛越来越轻？我是一般疼到极致的时候，以前是那样，反而极致的时候，硬撑到最后，最后实在是没有办法再忍的时候才放下。一般情况下，基本上都能忍得过去，忍到一定程度之后突然就感觉不痛了，一下就感觉不痛了，就忍着忍着。你说一百三十分钟就特别疼特别疼，然后再忍再忍，再忍一个小时，然后突然一下就感觉不疼了，完全不疼了，好像全身都忽然放松了，有这样的感觉。

我是建议你多努力、多坚持一下，脚踝疼是大部分人都会经历的，不是小孩子、二十岁以下的年轻人，打坐都有这样的过程。

偶米大：2024-12-10 18:11

顶礼师父

1、在《解深密经》里，观音菩萨问世尊，为什么世界有那么多穷人，世尊回答说“自业过失”，请问师父怎么理解？

Taiguanglin：

偶米大,《解深密经》,为什么世界有那么多穷人？世尊回答说“自业过失”，就是自己的业造的，自己造的业，自己的过失。我们所有的问题都要先从自己身上找，哪怕是别人给你的，那也是你先做了什么不好的事，人家才会伤害你。

或者说就算你没有做，你没有先伤害别人，但是起码你生在了这个世界，让对方看见你了，那也是你的错吧。

我们修行人都是先从自己身上找原因的。

2、譬如房子在前几年买的价格是一百万，现在价值七十万，一般人心里会非常难受，觉得自己吃大亏了，但能否理解成这三十万就当布施了，因为吃亏也是福，是不是菩萨也是这样想的？

Taiguanglin：

还有你买房一百万，然后跌了，变成七十万，觉得吃大亏，能不能理解成三十万就当布施了？我觉得是你买房的目的是什么？你买房是为了住的。哪怕你花一百万买的，后来跌成十万了，那你现在还住着，那这个钱就是来换取你这个住的条件的，那也不能算这样。

如果你买房就纯粹是为了投资，打算让它涨价，然后再卖出去，这样的话在你那里有可能是跌的。但是一般情况下，如果你拿来住的，那不能算跌，只能算是你保有的资产有所贬值，不能把它当做一个赔钱的生意来看。

还有，我个人是把所有的消费都当作布施来想的。我向来都是这么想的，所有的消费都是布施，所以有条件的话经常出去消费，我是这么想的。哪怕是不那么重要的，小小的消费，买个冰棍吃，那也算是有人赚了钱，卖冰棍的人、冰棍厂，他们也赚了钱啊。

如果我在一个景点里买了冰棍儿，在外边五毛钱，在这里卖两块，那也算，人家也赚了钱了。虽然看上去有点坑，但是我只要把我自己

的心态管好，我认为这是布施，而且在我能接受的范围内布施的，那都算是布施，消费也算布施，你这么想就可以了。

如果你是斤斤计较的，每一分钱都必须花到刀刃上，必须有它的价值，这样想的话很累的。我们把钱当作一个做事的工具，或者满足我们日常生活所需的物品的那些工具来看。我要买个电视，我花一万块钱买个大电视也好，花一千来块钱买个小电视也好，只要能让我看到电视了，其实价值是一样的。

所以看你的消费观问题而已。所以你说这个房子算不算三十万就当布施了，你花一百万买房子的时候就已经布施完了。然后现在你的房子你只要住着，那就不值钱，它就是你用来住的工具而已，不要拿钱来换算。我是这么建议的。

Tai 贤心 8055：2024-12-10 17:57

顶礼 Tai 师父！师父您说观佛时只要观想手机大小的阿弥陀佛站在面前都行，我下载了阿弥陀佛的站立像与弯腰接引像，还请了阿弥陀佛的立式相框，但是我都观不好，观着观着阿弥陀佛像就没有了，就想不起来了。

后来我发现对图一图二那种阿弥陀佛的半身像或盘腿坐像，很容易观得起来。师父是说要观阿弥陀佛站在面前，如果我观想阿弥陀佛的半身像行不行啊？祈求师父慈悲开示！

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，观想阿弥陀佛，不管是站相也好立相也好，都无所谓。有一个模糊的影子，你只要想象他是阿弥陀佛，你相信他。按照《观无量寿经》里的说法，是要观得越来越细致，越来越专注，把他观得越来越细致，这样才是观法。

但是我觉得吧，这个不是《观无量寿经》错了，而是它是指修到

观法的程度上，专注到那个境界里。而我们要求的是把观法当做一个过渡，后面要提起思情，所以不需要在观的时候，像《观无量寿经》里说的一样那么详细的，脑子里把他描绘得非常细致，不需要，这样是很累的。

你只要模糊的想象，然后开始尝试用情绪来思念，能够思念起来就可以，思念不起来的时候才观，这样就对了。所以你不要管这个身像是半身像是站像还是坐像，这些都不重要，你只要想象前面有个观音菩萨站着就可以，而且不要想的细节很多，或者太详细、太用力的想，模糊的想就可以了，只要想象有那么一个人影站在你面前就可以了，好吧。

苏七念 1：2024-12-10 17:14

1、师父，在网上看到有人假冒住持，方丈，和尚去骗钱，让人找他做法事，算命之类的。该不该曝光他？

Taiguanglin：

苏七念 1，网上看到有人假冒出家人，然后骗钱、算命之类的，该不该曝光他？这个你自己决定，你要不要造这个业，来揽这个业报，你自己决定。我们只说因果，不讲事情的对错。昨天也讲了，李连杰的因果，他自己说的啊，曾经上辈子见义勇为的事做多了，伤害了一些他认为的坏人，所以这辈子有身体受伤的果报。

那你要不要做这种事情，要不要承受那个果报，你自己想好。大乘的确有这种忍，就是当你看到有一个疯子在大街上砍人，你有能力去制止他的话，你可以去制止他，你甚至可以杀死他，杀死他之后你该下地狱就下地狱，由你来承受这个果报，来阻止这个恶业的蔓延。

那个疯子杀人多了，被他杀的人不仅承受了痛苦，他们还要报复，然后两边就互相报复来报复去，这个杀来杀去的因果会延续下去。你

把这个杀业揽到自己身上，然后把这个果报自己承受，让更多的杀业阻止在那里，停止在那里，这也是大乘所说的忍。

所以在这种理念下，有大乘佛教的地方就有僧兵这样的组织。李世民的时代，也有少林寺的和尚们去帮忙打仗过，朝鲜、日本都有僧兵的历史，大乘是有这个理念的。

但是你要不要做，你自己想好。你是以大乘的这种心态来做，有人这样出来行骗了，你为了阻止他继续行骗，让更多人受到伤害，就由你自己来把业揽到自己身上，你要不要做这个事儿？你自己想好。

至于我个人，像我这样的人，我是不参与这种因果的。他能骗的也是那种贪图小便宜的人，他们之间业我是不想参与的。而且这个世界坏人多的是，比他恶劣的人多的是。

以前有人来问我，他学佛之后，他是喜欢算命的人，他算命挺好的，所以他心里就有一个结，佛是反对算命的，但是他又喜欢这个，他又学佛，然后就心里犯嘀咕，要不要以后再给人算什么的。

我就跟他说，这个世界比你坏的人多的是，杀人放火的人多的是，坐在高位上发动战争的人多的是。你一个算命的，你都不收钱的话，你那都不算是骗人钱。你就是给人提供一点情绪价值、参考价值、一点信息而已，这有什么好不好坏不坏的。你喜欢就去做，如果你能用算命的方式引导人向善，这也是功德。

你不要老一点点的问题就想着把它放大，然后觉得这个是违背佛理的，或者违背了佛当初的教导，从而给自己造成很大的果报。尤其是在家人，不要拿出家人的标准来说，尤其是出家进行大众传法的那种标准来，大众传法是不能乱给人算命的，也不能给人看因果，这都会给人带偏。这都是有前面很多的教训之后定下来的规矩。

但是你作为一个普通人，你想算命就给人算一算，拿这个赚点钱都无所谓，但是你学佛后知道算命不是很好，你自己有这个心态就好。

但是你就喜欢干这个，你以这种方式多帮助人，也没有什么错的吧。

至于这种事，假冒出家人出来骗点钱，他造的业也就是骗点钱的业而已。他又没有杀人放火。他要干的坏的事儿多了去了，行骗几个亿几、几百亿之后跑到国外的这种人多的是，还不止一个，全世界坏人那么多，现在仗打得那么厉害，每天都有人死。

你要做行侠仗义的大事，你去战争场面阻止它，你去把发动战争的那个人砍死他，美国总统啊、以色列的总统啊，你弄死他，把战争阻止，你这是多大的功德。把这个恶业揽到你身上，让战争停止，你多大的功德，是不是？

所以这种小事我个人建议，除非你自己被他伤害了，你自己被他骗了，或者你的家人、你周围人被他骗了，你一定要讨回这个公道，那你去告啊、报官啊倒无所谓。因为你已经在这个业里边了，但是如果你不在业里边，你就看电视那么多新闻，你每一个都要去站出来，都要去喊一嗓子，还要去举报，还要去跟人杠，这真的活得太累了。

你的心态已经不再是一个修行人的心态，你是越来越深深地陷入这个世界的轮回因果当中。

如果你是一个正常的想解脱的修行人，那就尽量少造点业，少造点业，尤其是那些小错，不要见他人过，这也是一个修行人的心态。

这回讲《楞伽经》的时候讲过，喜根比丘和胜意比丘的故事。有人喜见他人过，乐见他人过，这个也是毛病，老看别人的问题。的确他骗钱了是坏事，但是他也是有那个业和习气，被他骗的也有他的业和习气。

如果你是一个法官、检察官、警察，你是干这一行的，你应该尽忠职守，你去干，没有问题。但是如果你是个平头老百姓，最多你就举报一下。你受伤了，你找正常的合法途径举报一下，这个可以，实在憋不住了，那你去举报，这个可以，但是不要到处曝光，然后怎么

样？你得花多长时间？我都没多少时间和精力，怎么说，都没有必要，我是多一事不如少一事的这类人。

一般修行人都是从洁身自好开始，然后有大菩提心。大菩提心是度人的大菩提心，而不是故意参与到别人的恶业当中，自己还造恶业，这个没必要。如果你是以同体大悲心修行的人，一定要学人王，那你要以人王的这个大心来做事。人王是不管这个事的，你想想看，人王管过这种假冒伪劣产品，行骗的小毛贼呀，人王管这事吗？你要大心的话，你做这种大事，想着大事，不要把注意力放到这小事情上，我是这么建议的。

你自己想好，你一定要举报他、曝光他，你愿意造这个业，我也不阻拦，这是你个人的选择。你个人做的事，你最后自己有果报，如果有功德，那也是你的功德。

2、师父 我念《地藏经》的时候，念印光大师的回向文，算是发大愿吗？是不是不用再单独发大愿了。如果不是的话，发大愿应该怎么发呢？

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴
从身语意之所生，一切我今皆忏悔
众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断
法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成
愿我宿现诸父母，历代祖宗及怨亲
同仗如来慈悲力，接引往生安乐国
愿生西方净土中，九品莲华为父母
华开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣
愿将以此胜功德，回向法界诸有情
普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹

Taiguanglin：

下一个问题，发大愿的问题。我们都是讲究发心的，发心不是念这一段就算你发心。我每天礼佛前都要念忏悔文、发愿文，但是有愿和没有愿，不是和你念什么有关系。那么多和尚在念，但是有真正大菩提心的人是少数，那么多在家人学佛也念忏悔文、发愿文，但是他们真正忏悔了吗？真正发愿了吗？这是看他们的发心的。

你自己扪心自问，你自己问问看：你要不要度和你有缘的一切众生？不管是前世祖先、历代祖宗、冤亲债主，总之在你的轮回当中，出现在你周围的人，所有众生，不光是人，哪怕是虫子，今天我又踩死了一个虫子，我要不要度他，你有这个心吗？你问你自己，你有这个心吗？任何和你有瓜葛的一切众生你都要度他，不管轮回多少世，一定要把人带出轮回，你有这个愿望，那就是发大愿了。

你没有这个愿望，只是念什么发愿文，这念不念都无所谓。或许念的多了，会对你的发愿有所影响，然后念着念着你突然觉得某些句让你心生感触，这是好事。

所以发大愿的忏悔文、发愿文，这些我们也是建议念的。但是真正发愿，有没有发愿，这个标准还是由你自己的心来判断，并不是你念了就肯定是发愿了，不能这么算的，因为念了也不照做的人多的是。

3、师父，您之前说如果是童子身修行的话，遇到异性容易被勾引，那我长这么大没谈过恋爱，不是自己不谈，也没什么机会，然后现在直接信佛了。更加没什么心情了。我这种比较容易被勾引吗？我应该谈个恋爱吗？我学佛之后是不是改变了之前的婚姻孩子？

Taiguanglin：

下一个问题，童子身修行的话，遇到异性容易被勾引……，这个以前也讲过，佛是并不提倡童贞出道的，但是他也不明说，他也不立

什么规矩。你愿意童贞出道可以，但是从以往的传法过程、度人的过程中发现，这种童贞出道的人，在遇到业障的时候更容易越线。

所以我们是建议，至少你有过谈恋爱、性生活。有过这些的人，他知道这个背后，什么谈恋爱啊、性生活啊这些过程他都知道，后面有什么痛苦他也知道。这样的话以后更容易守住自己，出家后也可以更容易守住自己不犯这个事，就算有人来勾引，他也尽量不会犯。

从这个逻辑上讲。如果一个人十几岁或者十岁之前就出家了，他对性啊、女性啊、异性啊，幻想还没有打破，这个时候突然就遇到了这种勾引的时候，他有可能就把持不住了。因为有些事情人就想尝试一下，有这个欲望的。至于你是不是容易被勾引，这个是由你自己来定的，由你自己来判断，你是不是容易被勾引的人。

这个不能由我来说吧。是不是应该谈个恋爱？你自己想想看，你要不要谈个恋爱看看，要不要承受一下，这个快乐和痛苦都承受一番看看，爱情什么，你都想体验一下，这我觉得也没有什么不好。

但是我也不建议，这是你个人的业的问题。我对个人的业，如果你真的当下是遇到问题了，我只能教你，也是那种建议性的。建议应该怎么去解决当下的问题。

你现在是没有问题的情况下，想问是不是要故意主动找点问题来做，这个我是不建议主动去的。如果有人开始出现在你的命运中，你也有这个心了，有这个想深入了解对方，想谈恋爱这个欲望了，到时候再看看要不要谈，到时候再看看。

我学佛之后是不是改变了之前的婚姻、孩子？这个不太可能。就算改变了，那也是往好的方向改变，你这样想就对了。如果本来是不好的婚姻、不好的孩子，因为你学佛，不好的事情程度会减少。本来是好的呢，好的程度会大。

你也有可能因为你要专注修行而放弃婚姻，也有这种可能性，但

是你命运里写好的事情，我是建议应该按照命运里走，该消的业还得消，该承受的痛苦还得承受，这是最好的方法。

不是所有人都可以胡乱跳出这个写好的命运剧本想改变什么，如果你想改变，就得有足够大的功德和足够大的愿力才行。

烈焰水晶：2024-12-10 15:00

1、请问师父对于行侠仗义这类事情怎么看？按照社会一般的道德，都说是对的，要跟坏人做斗争，但从佛法来看似乎是介入别人的因果，而且你惹怒了坏人，是不是也有了新的业力牵引？还有在正当防卫的过程中，为了保护自己而被迫杀了对方，这个是不是也很严重？是不是当时放弃抵抗让对方杀更符合佛法？

Taiguanglin：

烈焰水晶，这个问题上面讲过了。我已经多次提到李连杰的故事，上辈子做了见义勇为的事，所以这辈子有这样的果报。

我们只讲因果，不讲对和错。你觉得这么做是对的，那你去做，然后把果报自己承受。你不想承受这样的果报，那你就不要做。那肯定是，新的业力肯定是有牵引了，造了业了肯定有果报是吧。

还有正当防卫的过程中，为了保护自己而被迫杀了对方。那你不杀不就可以了吗？你要杀了对方，那就不算正当防卫了。按照现在法律是过度防卫了或者什么，反正你可能还得蹲监狱，这个不能算正当防卫，只是阻止对方的加害过程，到这个程度才算是正当防卫。还没有到把人直接杀死才算正当防卫，这已经过度反击了，按照法律上说法是过度防卫了。这个是不是也很严重，这就看你的心态了，看你对因果的判断了，你要不要承受这个果报。

是不是当时放弃抵抗让对方杀更符合佛法？佛法没有让你放弃抵抗或者让你去杀人这样的说法。佛法只说因果，这都说了多少遍了，

佛法只讲因果是这个世界运转的根本规则，这是佛法讲这世界的真相。没有让你去杀人或者没有让你去被杀，你自己选择这个事，那你有这个事的果报。我们是这样说的。

你看佛经里讲，佛的祖国灭的那个过程。那个国王放弃了抵抗，他的国里所有人全部死，基本上大部分人全部都被杀了。国王也是，他觉得他自己还挺慈悲的，他主动跟敌人的国王讲，我自己跳进河里，在河里自己憋多长时间，在这么长的时间段，你就开一个城门让我的国民们逃出去，然后他自己跳进河里，把自己头发绑到水底下什么东西里，然后自己就淹死了。敌人的国王在外边等了一段时间，他怎么还不上来，然后才发现这个家伙在下边把自己给淹死了，都没有浮上来，那这么长时间的确有人跑出去了，他一怒之下就把剩下还没跑出去的人全部杀光了。

你说在这个故事里，这个国王他不抵抗，结果怎么样？他要不要抵抗？所以每个人都是有不同的选择，不同的地位上，不同的位置上他有不同的选择。你作为皇帝的时候应该怎么选？你作为普通百姓的时候应该怎么选？由你自己来判断。

以前蒋介石，老蒋跟印度的圣雄甘地，谈日本人侵略的事，甘地说你不要抵抗，甘地主张的不就是不合作不抵抗的思想吗？你不要抵抗，让他们杀，让他们杀够了就不杀了，他就那个意思。然后蒋介石回来就臭骂他，日本人是要把中国人赶尽杀绝，占中国地方的，你能不抵抗吗？是不是？

你作为一个个人，如果有日本人在进行屠杀的时候，像影视剧里也演过，一些和尚被杀了也不抵抗。那些日本兵逼着那个日本和尚去强奸那个女的，那个和尚就不做，不做日本人就是杀他，怎么样他都不抵抗，然后就死了，这种事也有。但是他是以和尚的身份选择了不抵抗而死，了却这个业。如果你作为国家领袖，你不抵抗能行吗？所

以每个人都不一样，每个人立场不一样，你要不要抵抗，要不要杀人？这个根据你站的立场来决定，还有你对这个世界的认知。

首先要知道，这个世界有因果的，哪怕是国王也好，哪怕是平头老百姓，你做的事肯定有因果的。如果你是以保护国民的心态来做了，那也算是有果报，但是也有大义，如果纯粹的是侵略者，那也有他的果报，这样想就对了。

2、师父以前说必须戒肉才能往生，但又说戒肉是个长期的过程，只能慢慢来，这两个放一起就让我很迷惑，既然是个长期过程，那还没走完这个过程就死了的，是不是铁定不能往生了？

Taiguanglin：

下一个问题，戒肉才能往生，对呀。戒肉是个长期的过程，你好像没有理解这个话，我讲的戒肉是从你意识层面把这个吃肉的习气彻底灭除，从意识层面上。

你说的戒肉是从我们的行为上说，我从今天开始不吃肉了，这就算戒肉了，你的理解应该是这样吧？所以在你的理解里，戒肉是当下就可以做，马上就能做，没有什么漫长的过程。

而我说的戒肉是从意识层面上把吃肉的习气全部灭除，这个过程要五年到七年，有这么一段的修行时间，所以你走过了这个过程，你心里已经不再对肉任何有迷恋了。在梦里有人给你肉，你很饿的时候给你肉你都不吃了，那你戒肉算成功了。往生就提高了很大的概率，概率上有很大的好处，在往生方面。

但是你还没有走完这个过程，刚发心戒肉了，第二天就死了，你心里还有吃肉的习气，那往生的时候就可能有点难了。所以就需要多做点功德，用善报来提高一些概率，这样也是可以的。

所以你先把戒肉这个过程都想好，都理解好，讲的是从意识层面

上灭习气的过程，并不是单纯的从行为上，从今天开始我不吃肉了就算是戒肉了，不能这么算的。

无为心内起悲心：2024-12-10 14:02

Tai 师父好，道教的很多传承都会有法术修行，很多人都会法术，而且很神奇，法术的原理是什么？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，道教的传承，法术……，这个世界只有意识，没有物，所有的物背后都是意识。你这么看的话，道士用的那些法器也好，符咒也好，都是在驱使它背后的控制物的那些神，他们之间有个协议，然后就可以控制他们去做点事儿，同时也得给他们相应的好处。所以道士做法的时候都要上供很多东西，然后做法成功了，的确改变了一些事情，之后还要还愿，是吧，都有这个过程吧。

所以，法术的原理，就是驱使它背后的一些神来做一些事。像西游记里，你想突然间下雨的话，就请雷公电母打雷啊下雨啊，请龙王下雨啊，下了雨你就得给他好处。你们之间有这样的协议，他就可以做的来，没有这个协议就做不来。不是他自己变出来的。一个普通人凡夫要改变这个自然规则，想突然下雨什么的，几乎是不可能的，它都有管的神仙，你只能是找那个神仙帮忙。他愿意接受你的贡品之后提供帮助，当然他也是看你的发心，看你做的事儿的程度等等，都考虑好之后才会帮忙。

所以有些时候法术灵，有些时候法术不灵，并不是说一个人道术有多强势，他可以呼风唤雨，不是这么说的。除非他自己已经修到了可以控制自然界的那种程度，那另一说。但是一般凡夫是做不到这个程度，尤其是以法术去干预别人因果的这些人，都没有好结果。所以道术这边，我们是不建议去学这种干预别人因果的这些法术。

尤其是什么祈福、消灾这些，光是祈福倒好一些，给某些神送点贡品之后，请他们给我们添点福报，让我们事情顺遂一点，这倒是可以。但是想化煞，什么化解冤亲债主这些事，是纯粹的干预别人因果。尤其是那种有因果关系的冤亲债主找麻烦的这些事，道士要刻意的去管的话，他都有果报的，所以这样的人、这样的事我们是不建议做的。

回忆助攻：2024-12-10 14:01

顶礼 Tai 师父，请问：

1、如果和异性仅仅见面，就一见钟情产生强烈的情绪，虽然没有性行为，这也会成为难易消除的业吗？

Taiguanglin：

回忆助攻，一见钟情产生强烈的情绪，虽然没有性行为，这也会成为难以消除的业吗？你对一个人突然一见钟情，尤其不是单纯的生理上的性冲动，而是真的内心产生的那种喜欢的感觉，那大概率都是前世和你有缘的人，和你有业缘，而且你无法控制自己的喜欢对方，这种关系往往都是债主，是来讨债的，你可能要受一点情伤，这样才算是消业，最终都是有因果的。

如果是单纯的因为看到美女就有性冲动了，这可能是你的习气。人都有性欲发出的那种性冲动。这有些书上都写得很严重，看看美女多看几眼会折寿或减寿多长时间，那类书就不要过度在意，那就是写的有点过度了，过分了。如果按照那个书的说法，全世界没有几个男人能活到三十岁，你也知道的哈。

这也会成为难以消除的业吗？不算。就看前世有没有这个关系，所以不招惹是最好的。就算你动心了，我的建议是忍着，你不主动去招惹人，如果真的是有业的话，对方会主动来的，到时候再看嘛。如果对方不主动来，那就不是你的人，你也不用去招惹。

2、情债最难还，再来人就不会长得很帅很漂亮吗？

Taiguanglin：

第二个问题，情债最难还，再来人就不会长得很帅很漂亮吗？这个看任务的需求，有些时候任务需求你得用外相，长相要庄严等这种好的外表来吸引人。

比如你要做个皇帝，你不能长得歪瓜裂枣当个皇帝吧，皇帝都是长得好看的，不能算好看，但是有威仪的，至少像个人模人样吧。大部分情况下都还是比较帅的，当皇帝的都是那样的。如果长得太难看了，尤其是古代，皇帝也好，下边大官也好，一般都一定程度上还是看外表的，所以这个时候，有要求的时候就得按照这个要求来，长得该帅就得帅。

如果是找个犄角旮旯里要消业，不想再惹业了，这个时候就演个普通人，装个普通人，就不太帅，也不要太难看，不起眼的程度最好。

醉日 ：

1、请问师父，佛与佛互相不见面，让侍者问候，是真的吗

Taiguanglin：

醉日，佛与佛互相不见面，让侍者问候，是真的吗？佛与佛的意识是遍虚空的，是重叠在一起的，不需要见面，他们就可以互相交流。而且你只要念头一动，佛就知道。那个佛也是，他的念头一动这个佛也就知道，相互之间是同频的。所以让侍者问候，这些佛经里写的故事，都是写给凡夫们看的。

2、请问师父，极乐世界下一任教主是观世音菩萨，那阿弥陀佛去哪

Taiguanglin：

下一个问题，极乐世界下一任教主是观世音菩萨，那阿弥陀佛去哪儿？阿弥陀佛不去哪儿，如来是无所来无所去，成佛了，涅槃了，那就待在那个状态里，没有去哪儿之说。佛的意识里，佛的境界里没有空间，所以没有什么去哪，去啊来啊这种事。我的两本书你可能都没有看完吧，你先去看，好吧。

3、为什么阿难提出让女性出家，会有人想杀他呢？还有既然信佛，为什么动不动就动杀心。

Taiguanglin：

为什么阿难提出让女性出家会有人想杀他呢？因为“杀”在菩萨那里没有果报。第一是没有果报，第二是菩萨那里看众生，众生只是一种病态，只是起了妄想的病态，杀也是，生也是，都是病态中的一种病的症状而已，死亡也是病的一种症状，出生也是病的一种症状。

所以如果有些人的确在做影响正常传法的事情的时候，佛菩萨是可以阻止的，杀的方式也可以阻止，把他后面的业全部推到未来世去，然后就弄死他，好让这个事情正常运转，这样也是可以的。

只不过当时讨论之后，发现这样做的结果可能更不好，这个书上都写了，所以就先放了他，放了他之后，后边要打补丁，结果就很麻烦了。可能这也是一个教训。

以后就都讲好了，跟佛也要讲好，尤其是这种提问，什么人向佛提问，这个肯定要都想好的。因为这次有过这个教训，不能随便让人提问，提问也得有这个资格才行。随便让人提问，结果提出了这样的问题，佛不回答也不行，回答也不行，最后就弄成目前这样的状态。

一渺时光： 2024-12-10 11:30

顶礼师父

1、看到很多不同的修行派别都预言 2031 年左右地球上会有大灾难，届时人类会大量消亡至十分之一，这种说法是真的吗？这是设计内不可改变的事情吗？

Taiguanglin：

一渺时光，关于未来的事情就未来再说，我没有权利胡乱说未来的事儿。不过我只能说，可能美国在倒台之前肯定会搞点事儿的。它能搞的事我大概以前也讲过，它不能直接攻击中国的情况下，它只能干出那点事来，所以你提前做好准备也是有必要的。

尤其是福报这个东西，往往都是你需要的时候最缺。平时你不在意，没什么困难的时候，反而不那么去想，但是真正遇到困难的时候，尤其是整个大环境不好的时候，福报这个东西是最好的东西。所以平时多做点好事，多行善积德，多放生什么的，提前做准备，这是有必要的。

2、微博上一个修行博主说灾难在两三年后就会发生，未来湖南和贵州的山区是最好的避难地，是不是这样？

请师父开示！感恩师父

Taiguanglin：

“未来湖南贵州山区最好的避难所，”还有的说是未来一百多年后，整个地球都发生大改变，水位上升，西藏高原可能是最后的人类避难所，也有这样的说法，你要不要去西藏先买个房子安置一下呢？你自己随便吧。

---

hffhi：2024-12-10 09:27

1、师父，自性在干什么？它是不是等于坐在电视剧前看我们演

电视

Taiguanglin：

hffhi，自性在干什么？自性什么都不干，自性就是那么静静的待着，底层意识而已。它是不是等于坐在电视剧前看我们演的电视？你的自性一直在，我只能这么说了，你先把第一本书和第二本书都看完，对佛法有大的框架理解。

自性在干什么？自性里会起妄想，有了妄想之后，最后就成为我们现在这种状态，没有妄想的话就会成为佛。然后在电视剧前看我们演电视？自性可以覆盖整个法界，我们所有的世界、宇宙、法界全是在自性里产生的幻觉，就像我们做梦一样，你做梦的时候你的自性在干什么？你的意识在干什么？不就是在创造那个梦境吗？所以自性在干什么，这个你自己想想。

2、昭明太子因为给经文分品，至今仍在地狱里受苦。师父这是真的假的

Taiguanglin：

还有给经文分品，所以在地狱里受苦，我是不相信这种话的。他没有篡改佛经，也没有恶意的往不好的方向改，没有这样的事儿，就不能算是受地狱之苦的那种程度的大业，所以没有。我是不相信的。

3、请问师父，出轨会下地狱吗，还是说因为前世因果才出轨，不会下地狱。只是会轮回，一直出轨，被出轨。

Taiguanglin：

还有出轨会下地狱吗？这个就看情况吧，看伤害了多少人，给多少人创造了不好的影响，还有出轨的程度。这个前因后果总得有个因果吧，可能是上辈子就有这个业，所以这辈子有这样的果报，或者这

样的事情，这样的话另说。所以具体事情具体看，要不要下地狱，会不会下地狱，这得看什么程度，有没有前世因果等等，这都要看。

但是不能出轮回，肯定是。出轨毕竟是伤害了一部分人，自己的配偶也好，其他人也好，第三者也好，都是被伤害的那些人。有人被伤害了，那就是有果报了，未来肯定会有果报的。

师父说：好了，贴吧的问题就回答到这里。

师父说：12 月 10 号微信公众号的问题，从上面开始讲，

Pu：

师父对阴婚怎么看 花好多钱有必要去做吗？有说法是不结阴婚去世的人会闹，搞得家里人不安生

Taiguanglin：

pu，对阴婚怎么看？有必要做吗？在佛教里是没有这个说法的，不做这种事情的。对死人我们是做超度法会，给他做功德，让他去投胎，这个是如法的事情，但是不给死人再做配婚这种事情。

阴婚是中国民间的做法。因为的确有些人是他没有结婚就死了，女性也好，男性也好，未婚就死了，他对这个世界还有很多的迷恋，也想结婚，所以他一直闹自己的家人，现实也有这样的个例。所以农村一些地方，找个同样的死人，给他葬到一起，说给他们办个婚礼了，有这样的做法。这个是双方家人都愿意的话，做不做都无所谓。

还有去世的那些鬼也是，首先你得看那个鬼要不要求这个事儿，人家不要求，你还做什么做是吧？人家有这个要求的话再看，但是就算有要求，我们还是建议按照正常的，如法的做个超度法会，也能超度走，这是最好的方法。而不是给他弄个什么阴婚，这以后有可能会埋下更大的祸根。

万一他俩夫妻不和，又给你找麻烦怎么办？是不是还要找个新的？所以这种事情我们是不建议做的。最好的方法是多念《地藏经》回向给他，让他放下，然后再尽快去投胎，这是最好的。

如果念一年到三年还不投胎的话，在寺院立个牌子，继续做功德。一般情况下念《地藏经》一年以内，基本上都能去到好地方。因为他在那个地方也是很苦的，那个地方也有个可以学佛的地方，需要人间这边的人给他做中介，给他做功德，他才能去。有那样的地方，他去那里学习，学佛法学到一定程度就可以投胎去了，这是最好的方法。

Ella:

师父好，

1.、有个比较好奇的问题，前一阵听到“双修”这个词，不了解，故去网上搜了一圈，发现不仅有关这方面的资料很少，吱吱唔唔，且说的很神秘，想知道是个什么样的原理。

Taiguanglin:

Ella，双修的问题，正常的佛法是不提倡双修的。我们都要求戒淫，而且了解业的人，是尽量不去和人再结新缘，所以不做这种双修的修行，不提倡。

但是在密宗那边有，之前印度那边就有这个修法，然后传到了密宗那里，所以西藏也有这个修法。你在网上搜一下，有一个近代的，一个双修的女性，后来曝光，她都生了孩子了，曝光她的人生经历，有这样的事情。

我还看过 B 站里，有一个叫自说自话的总裁，他说很多稀奇古怪的那种事情，讲故事，他的视频里就有这个。有一个女性，他们叫佛母，她是被人带进去双修的，她有这个经历，后来应该是反对的，她的立场是反对双修的，因为她都生孩子了。

双修的原理是什么？作为男性，是一个女性帮助男性修行的一种做法。女性自己这边是不修行的，只是帮助男性。

怎么个帮法？男性要把注意力放到男根上，让它一直处在勃起的状态，一旦动了淫欲的话就会泄。不动淫欲的情况下，只是把注意力放到勃起的状态，一直处在那样的状态，就是高度专注的状态里。如果你的注意力涣散了，它就会萎掉，那也不行，那也算失败。如果动了淫心，他就会射，那也算失败。

就是高度专注，但是不动淫心，这样的状态一直维持，就是让你保持这种状态下才算是修行。所以这个怎么说，这种状态如果一旦泄了的话，漏气了，可能之后好几天都得要补气，这个过程要很长的，所以这是得不偿失的一种修行方式。

所以逻辑上是这样，它的确是一种修行方式，但是很多情况下它都是一种找借口，找借口找女人的那种事情吧，应该是。

看历史上元朝的时候，有不少喇嘛进到元大都的宫廷里传法，然后他们就讲这种双修的法，然后元朝的皇帝就给了他们不少宫女，让他们去双修，实际上都是一种找借口纵欲的那种说法而已，在那个时候应该是那样的。

所以理论上、逻辑上它的确是修行的方法，但是它是在造业，和其他异性结缘，从业的角度来说是不应该的。但是有些大乘佛教也好，密宗也好，对业的理解不够完善的情况下，会选择一些这种造业的方式修行的方法，所以它是不究竟的方法，所以不提倡。

至于女性，你看双修的雕像，都是男性大，女性身躯很小，因为这个男性要维持那种状态，维持那种双盘的姿势，如果有个很大身躯的女性压在上面动了，男性就不能维持那个状态了，那就都不行了，所以通常双修都选一个小女孩。所以它都是一种戕害女性的行为。所以大乘是不提倡这种修法的。

2、如何才能当上天界或地府的公务员呢？地府公务员也是一辈子要工作吗？有没有退休制呢？假如工作累了，不想工作了，怎么办，能申请退休吗？这些公务员死后的出路是啥呢？是不是也会投胎做人，修行解脱？谢谢师父解惑~

Taiguanglin：

还有你说如何才能当上天界和地府的公务员？这个你得先有愿力就行，然后修行一定程度就行。甚至没有修行的情况下，光有愿力、有福报的话也可以。当公务员本身也是赚功德的事儿，他功德赚的够了，也可以下来投胎，而且从公务员那个角度来看的话，人世间才是真正修行的地方。

那边是管理人世间或者管理某些地方，从而赚点功德，最后拿着功德再到人间来投胎消业，然后修行。如果从他们的角度来看的话，那个地方只是赚功德的一个方式而已，所以说那些赚功德的人也是在努力的过程中。

他们有没有退休机制？可以休息，工作累了可以休息，他们也有上班下班的。可以休息，那边也是在轮回内。所以也会衰老，老到一定程度也可以不干了。那个地方也有生活的地方，也可以去那里生活，也可以养老，那个地方也有家人，鬼差也有家人的。有些人是有家人的，也有些人是没有家人，大部分情况下鬼差也有组织内配的那些，算是室友，或者一起干活的搭档，那边也有关系网。

这些公务员死后的出路是啥？就是赚功德之后到人间投胎，到人间继续修行，然后消业，然后继续赚功德。

大瑶:

师父吉祥， 我修行有五年了，主要功课双盘一直八十分钟左右

水平。 近半年发现，晚上在被窝里完全闭眼，外界一点光都没有的情况下，眼前看到的也不是纯黑，而是黑暗中伴随密密麻麻不断闪动的雪花点，看蓝天等纯色也是这样，这是为什么呢？还能恢复吗？

Taiguanglin：

大瑶，眼睛看到一些东西，我劝你还是先上医院看看，检查一下是什么原因，是不是眼睛哪里有什么病变了，你得先看看这个。也有可能是有寄生虫，也会出现这种状况，不能完全按照修行来看。先判断是不是什么疾病，先看看这个，然后再说修行的事。

一般修行到一定程度，都是眼睛里会出现一些闪光，打坐的时候，会黑暗的状态下眼睛会看到一些闪光的东西，光亮的东西，这个是正常的。以前在第一本书里讲过，这个是修到一定程度会刺激到眼睛的一些视神经，然后就会出现一些幻觉，这个很正常。

但是如果是长期出现的话，你还是先去医院看看，看医生怎么说，如果是眼睛哪里有病变了，医生建议你怎么治疗，到时候再看，如果人家让你做手术的话，再考虑要不要做。咱们修行人是尽量不对身体动刀子的，先去医院看看，我的建议是这样。

洛迦：

Tai 师好！有一段时间打坐意守膻中，结果从膻中到心脏的区域又闷又疼，尤其是吃完晚饭后，是这一带堵得厉害吗，还是心脏有隐疾？

Taiguanglin：

洛迦，有一段时间打坐意守膻中，结果从膻中到心脏区域又闷又疼，尤其是吃完晚饭后，这一段堵得厉害……，那你为什么要意守膻中呢？你改成意守下丹田，小腹部，肚脐以下这个地方，这就可以了。

你把注意力放到哪里，哪里的血液就会聚集起来，哪里的肌肉就

会收紧，这都是在第一本书里讲过的，身体的原理。所以如果有问题的话，就开始守下丹田，把注意力放到肚脐以下这个地方，把气往下顺一顺，还有吃完饭后就不要打坐了，至少两个小时内就不要打坐了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好， 舌根暂时熄灭，打坐中如何感知到？ 鼻根暂时熄灭，是闻不到气味？还是呼吸自己在进行但自己感觉不到？ 身根触觉暂时熄灭是否类似下面这样的状态，之前打坐到两个半小时左右感觉身体气脉完全通透，全身柔软融化融为一体，但局部还有疼感。三个半小时左右疼感基本消失，意识好像忘记了身体，先是停留在类似宇宙的虚空中，然后有几次意识连续不断的下沉，但不是每坐都可以。

Taiguanglin：

S N Z Y L G，打坐的时候鼻根灭、舌根灭是感受不到的。因为鼻根舌根都没有用嘛，这个鼻根舌根都是要有触的状态下才有感觉，没有触就没有感觉。虽然在呼吸，但是没有气味，它就没有感觉，就算有气味，一种气味长时间闻的话鼻子会适应，然后就没有感觉了。

所以初禅打坐的时候，鼻根舌根是没有明显的感觉，但是身根是有感觉的，身根是坐着哪里痛，皮肤和衣服摩擦，屁股和垫子坐在那里接触的地方，都有感觉的，这种感觉会慢慢消失，而且身根在舌根和鼻根之上。

第一个是眼根，然后冷暖觉，然后是听觉，然后是触觉，然后嗅觉，然后是味觉。如果你身体的感觉慢慢消失，你体会到这种感觉的话，鼻根和舌根是自然而然的就已经灭掉了，自然而然就不起作用了。

所以初禅主要是靠身体的感觉、触觉来判断的。然后触觉是身体基本上感觉会慢慢消失，全身的感觉都会慢慢消失，有些人是从手开始消失，有些人是从脚开始消失。然后就像你说的一样，意识会没有

身体的状况下，好像是漂浮在虚空中，然后意识下沉的感觉也会出现，这个都是初禅的感觉。

但不是每次都可以，的确一开始都这样，一开始每一次的状态都不一样，你的吃的和心态，还有睡眠，身体的状态都不一样的情况下，并不是每一次都能正常入定的，这个需要一段时间的练习。

还有有过这种感受之后，有些人就会生起这种执着心，想追求那种感觉，就打坐的时候一直等着这种感觉出现，这样的话反而不太好，你就顺其自然就好，来了就来了，没来就算了。

每天坚持打坐的时间，填满这个时间，一般是四个小时，初禅要四个小时。你看三个半小时后疼痛感基本消失，起码你得把四个小时给填满。中间可以起来活动五分钟左右，这个不受影响，但是后面下一座的打坐时间要超过两小时。两个小时打坐，中间休五分钟，后面两个半小时左右继续要打坐，这样填满四个小时，这样还是能进步的，还是能进入初禅的。

光影：

顶礼师父

1、师父我现在双盘打坐时间够了，但是妄念比较多，怎样让自己入静更好一些，而且到了打坐后期我会手机下棋转移下疼痛注意力，如何让自己更好入静呢？

Taiguanglin：

光影，打坐时间够了，但是妄想比较多，手机下棋转移一下疼痛注意力……，这个都很正常，每个人修行都有这个过程，你不可能一下就入静了，妄想就全部没有了，那不可能的。光是念咒没有念个五年十年，那都不行的，一般起码也得三年五年，念个长咒，大悲咒之类的，念到脑子里的妄想都减少为止。

然后自己的心都觉得你想入静，觉得念咒挺累的，你要入静，你要静下来，这个时候才能真正入静。所以不要着急，正常的念咒，看经，念经，读经，都可以。

2、如果一个人打坐有有天眼，然后用天眼的光帮别人治病，这样算介入别人因果吗，这样算是积德行善吗

Taiguanglin：

然后有天眼帮别人看病……，正常的看病不算介入因果。因为大部分疾病都是后天的不好的习气导致的，什么吃的，心态，睡眠，工作压力大等等这类问题导致的。这种病你帮人看了之后，告诉他什么原因，你是因为什么原因，现在有这样的病，我给你先治一治，但是你得改你不好的生活习惯，比如说戒肉什么的，你往这个方向好的方向引导，那都是功德。

至于冤亲债主带来这个病，这是有因果的，主要是和别的众生有因果。这种病你不能随便介入，但是你可以告诉他，这个是有冤亲债主，应该怎么办？怎么忏悔，怎么发愿等等，这些问题可以告诉他。

而且一般人光是看，是没有办法介入管别人的事儿的。你光是看本身，就算多多少少是介入了一点，但是只是看了之后，没有劝他怎么化解，怎么送走冤亲债主这些问题的话，都不算介入。所以适可而止就可以，点到为止，这种看到了点到为止，不要说的太多。

石立新：

顶礼 Tai 师父！我想问的是人生的剧本是早已写好的。所以说啊一般人都不要随便去算命，越算运命越不好是不是真的？因为象薛谔定的猫，不去看它就是活的，去看就是死的。

Taiguanglin：

石立新，算命的问题，剧本写好的问题，这个第二本书里基本都讲过了，不是什么命越算越薄，这种事不是，我觉得不对。

可以算命，是为了给自己找一些参考的资料，一种参考，难以决策的时候算一下，提供参考的一种信息。如果有必要的话可以去做，比如是找工作，谈恋爱，升学这些问题，你当下很难决策的时候你可以去做。尤其是像跳槽这件事，因为你要跳槽，提前得有个离职的动作，要不要离职等这些问题。

所以我并不是完全反对算命的人。佛法是反对算命，是因为有人算了命之后开始趋吉避凶，人都有这样心态，然后想躲避那些不好的事，以不如法的方式来化解灾难，所以佛是反对的。

佛教主张的是一切恶，一切逆境，一些不好的事情，都是我们以前造作的恶业导致的结果，所以要欣然接受，不要去想着躲避。但是算命的人一般都有这样的心态，想趋吉避凶，所以佛是反对算命的。所以你说不随便算命，是越算命越不好，这个不是真的。剧本都已经给你写好了，如果算命先生足够强，算的真的很厉害的话，可能大概的看得七七八八，都能看出来你的命运剧本。

然后看到之后，你如果相信他的话，应该怎么往好的方向去改变，而不是去试图趋吉避凶，就是用不如法的方式，这样就不对了。

你要如法的去行善积德，还有改变过去的不好的习气，不好的想法，以此来改变命运，这样是对的，这样没有问题。

所以后面讲的，薛定谔的猫“不去看它就是活的，去看就是死的”，不是这个逻辑。命运已经写好了，大的框架都给你写好了，但是中间还是有改变的可能性，你做功德多了还是能改变一些的。

抱一真如：

顶礼 Tai 师父。我的膝盖疼痛问题差不多快一年了。我以前搬运

水有点伤过左腿膝盖，后来可能因为双盘打坐下座不合适，或者可能因为参加打七时，洗澡了腿部进去了湿气。后来慢慢恢复好了很多。但前几天和孩子运动，膝盖问题变严重了。现在上座下座都在疼。之前熬腿能坚持吉祥坐降魔坐两小时，现在不敢坐太久时间。请问怎么康复膝盖？要注意哪些？

Taiguanglin：

抱一真如，膝盖受伤了怎么办？这个问题，如果你想全靠修行的方式来治疗的话，晚上不要吃东西，晚上只喝水或吃一点水果，之后一直打坐，坚持三个小时到四个小时。你能坐两个小时说明姿势是没有问题的，那就按照那个姿势来坐四个小时，坚持坐，坐到膝盖有一段疼痛之后，它就会过了那个疼痛就不再疼了。

第一天可能会很疼很难以忍受，但是要坚持下去。然后第二天开始，疼痛的状态会稍微减弱，就会开始慢慢修复。如果你是不那么精进修行的人，想靠外部的治疗方式来治疗的话，我劝你还是放弃，因为膝盖这里软骨受损，这个正常是没有办法修复的。骨头的毛病，正常的医学方式或者药物都是没有办法根治的，只能压一压症状而已，最后还是会爆发的。

所以现在随着人类的年龄增长，以前没有的很多骨头病，什么癌症都出来了，然后想出来的办法都是换人工软骨、人工关节什么的。这都只能算是一种方便法，该疼还得疼。而且骨头是随着年龄的增长，它会不断地磨损，在正常的医学里，这种骨头的磨损是不可逆的。

到了年龄，什么股骨头、膝关节的软骨，都会磨损掉。尤其是年轻的时候做过重体力劳动这样的，到年纪大之后骨头磨损程度大的话就很痛苦的，正常情况下都是没有办法修复的。但是你要是打坐，每次打坐向四个小时努力，还有向佛菩萨求加持，晚上打坐，不吃饭空腹打坐，用正常的法门观佛、思佛、念佛，以这样的方式来打坐的话，

还是可以修复的。

如果你觉得现在痛，不打坐，反而就治不了了，就只能是这样拖下去了，以后慢慢会严重的，外部的治疗方法都是暂时拖延而已，都没有办法根治。

还有洗澡了腿部进去湿气，这种说法我是根本不相信的，人又不是满身窟窿的那种皮囊，一下子湿气就过去了，洗澡才几分钟还能进去湿气。如果你是一个北方人，生活在干燥的地方，去了南方比较湿气大的地方住几个月，三个月、半年这样住下来，也没有怎么运动，然后就说湿气进了，这个倒是可以说得上，但是一般情况下你说洗澡进了湿气，那不可能的。

茉辰：

阿弥陀佛，师父好.

1、打坐的时候猫咪总是蹲在前面，趴在我腿上，对我和它有什么影响吗…感恩师父

Taiguanglin：

茉辰，打坐的时候猫咪总是蹲在前面，趴在我腿上……，你最好还是别让它趴在你身上，离你稍微有点距离，这是最好的，贴到身上就不太好，打坐会受影响的。因为人的气循环到一定程度之后，也会和外界产生一种链接，也会在身体之外产生气场。猫可能是喜欢你的气场就来蹭，但是猫作为畜生道的动物，它的不好的气也会影响到你，所以最好还是稍微离它远一点。

2、还有打坐的时候，您说过观身无法断下三根，那应该念佛，在脑子里念阿弥陀佛，不应该观丹田是吗？

Taiguanglin：

还有打坐的时候观身体就灭不了下三根，所以进不了二禅，应该念佛，在脑子里念阿弥陀佛，不应该观丹田吗？这个看你的情况，如果你觉得气的运转不是很顺畅，这个时候就观丹田。如果你没有这种气的问题的话，就不要观丹田，心里念佛就行。最好是思佛，思不了就观，观不了就念，这样心里念佛是最好的，最方便的，也是最没有危险的修行方法。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！请问打坐的时候，手没有打手印，而是在玩手机或者放在电脑键盘上办公，这样打了达到一个小时后也能修复身体吗？我感觉这样能够分散注意力让自己打坐坚持更长时间。多谢师父开示！

Taiguanglin：

Zhiyu，只要维持双盘的状态，就比正常的不双盘的状态，身体还是有所变化的。这气的运转，人不打坐的状态还是有不一样的，会多多少少还是有运转的过程，所以对身体的修复，熬腿都是有帮助的。

比如说就算我不入定，我现在双盘坐着，一边说话，一边给大家录音，这个也比不打坐的状态要好。我目前这个境界，如果长时间不打坐的话，有可能会漏的。就算没有淫欲的情况，这个精也会越来越积累，如果不打坐，不把它化解掉、吸收掉的话，它就会自己漏。

就算我不入定，我只是每天坚持双盘两三个小时，这样双盘的姿势给大家录音，这样录音就会说话，说话就气得逆着来，从下往上来，这样就不能形成一种气的循环了。

但是只要保持双盘的姿势，我不入定，只要保持每天三四个小时的双盘姿势的话，我也不会漏，因为在这个姿势下，它就会把这个化解掉，然后气就充满了。

如果一天都不打坐，好几天都不打坐，完全不打坐，双盘都不打坐，这样的话，过两三个星期、一个月的时候，就有可能会漏。因为有过这样的体验，所以我知道。所以我在家里也是，就算不入定，我也会尽量坚持双盘的姿势，一天至少也有四个小时到五个小时就会坚持这种姿势，不入定的情况下也会坚持。

但是一般没什么太大事的话，我就会选择不敢入太深的定。因为旁边有人，我怕半夜里会出事，所以只能是入个浅定，神经里一直有这么一根绳，不能完全放下，也就只能这样，这也是消业的过程。

所以我建议你是这种双盘下打坐办公，比不双盘要好得多，这样对身体也是有一定的影响。所以我建议你还是继续坚持，哪怕是把注意力放到别的地方，也比不打坐要好得多，好吧。

郑清：

师父，财务不是正业吗？听说需要做假，欺骗国家，罪业很大。为做财务，我已储备几年了。现在继续维持现状，听天由命吗？请师父指点。

Taiguanglin：

郑清，这个看你的命运怎么安排的，还有你的心态，你要不要做这个。现在财务也有比较自由的财务，就是弄一个会计事务所，然后帮一些小公司做账什么的，你也可以合法的做，不做那种假账之类的。

一般小公司多多少少都想做一点小假账，大部分公司都有这个问题，账务的问题多多少少都有，这个行业内已经不是什么秘密了。没有一个公司你查了之后完全没有问题的，基本上没有这样的公司，多多少少都有，所以你就不做那种大事儿，你就自己做一个会计事务所，那可能你得考个注册会计师，然后就帮人做一些小公司的账什么的，这个是没有什么问题的。总得做点什么事来吃饭吧，所以财务不能说

不是正业，不能这么说的，就得看你怎么做了。

蓝玥：

1、师父好，现在人死后三天火化，因神识未走，烧时嗔恨心起，大多落入不好的地方去了。放在殡仪馆要冷冻，这样死者也会因冷而生嗔恨心。有何办法可免去大家的苦恼呢？

Taiguanglin：

蓝玥，一般建议是二十四小时内不要动，把尸体就停放在那里。

我以前在上海待的时候，附近有一家有人死了，上海夏天很热的，但是他们真的把尸体盖个白布就放在外面放一天。然后那个时候是请尼姑们，请三个尼姑轮班的给他念经，我觉得这做的挺好的。虽然是夏天二十四小时放在外边，有可能会腐烂，一天也有可能会腐烂，但是人家还是那么做，一晚上都有人在念经，我觉得这样是最好的方法。

但是现在都没有这个条件，一死了马上就扔进冰柜里，这也是那个人的命吧，还能怎么办？咱们现在也没有那么好的条件，你家里没有院子的话你都放不了，不能在外边停放那么长时间吧，所以说这个只能算是个人的命运了。

至于死者承受的那点痛苦，相比而言，你给他做功德让他早点去投胎，这点痛苦还不算什么大事，所以我的建议是你还是多做点功德。

家里有人去世了，那就多做功德，然后去寺院里立个牌位，给他念经念咒，每天你也念一遍《地藏经》给他，这样坚持一年到三年之内，把他送走，让他投胎去，这样就可以了。至于他冷冻的那段时间的痛苦，那也是他的业，由他来承受就完了。

2、师父，求生极乐世界的人，如果达到一心不乱念佛，是不是临命终时很快就能脱离身体，切换到极乐世界里，而不需要漫长的三

天、七天才能脱离身体，祈请您开示。生死是大事，心中总不安

Taiguanglin：

下一个问题，往生的人，真正你的修为已经到了可以往生，也就是一心不乱的念佛的程度，到死的时候马上会有人来接的，然后很快就走，这个就真的不需要三天、七天这样，你前面的功夫都够了的话马上就可以走。

但是功夫不够的情况下，到死的时候可能就要念几天，尤其是需要有人助念，在旁边有人助念再念几天，这样会提高往生的概率。所以说你要想一心往生的话，先是发愿往生，然后多做功德，然后修行尽量去做，打坐磕头念佛尽量的做。

如果你是年轻人的话，四十岁左右、五十岁以下的话，你还是有足够的时间的，剩下的这二三十年精进修行，精进做功德，都是可以往生的，这个不难。

如果你已经是七八十的人了，感觉剩下时间不多了，你还是往做功德的方向多努力一些，拿功德来凑，有愿之后多做点在佛法上的功德，这样就好了。

水天一色：

顶礼师父，弟子请问，我在打坐时，常不经意间发现自己的口是闭合的，但口内的上，下牙却是张开的。这样情况，在睡眠时也是如此，请教师父，这是怎么回事，该如何调整！感恩师父！

Taiguanglin：

水天一色，打坐的时候，牙齿要微微的碰在一起，不要使劲咬，也不要张开，牙齿要碰到一起，这样是正常的。

第一本书里也讲过，你把注意力放到下边的话，会往下拉扯，下腭会掉下来。还有一种原因是，你下腭本来就力量不够，有点松了，

也有这种可能性。所以有专门练习下腭咬合力的那种东西，你可以拿这种东西练一练，让自己咬合力强一些，让下巴肌肉强一些，然后就可以试着闭一闭。

然后打坐的时候，就不要观想丹田这种往下观想，而是心里专注地念佛，这样就可以了。还有这个不算什么大事，下腭却是张开的。这个根据你的年龄来算，如果是年纪大的人，七老八十了，这种时候气衰到一定程度的时候，睡觉的时候嘴巴都是张开的，它合不了，等你气足了，自己就会合上的。

如果你是年轻人的话，稍微修一段时间，稍微努力一下，都是可以合上的，这个不算什么大问题，也不用太过在意。如果没有给你的生活带来很大麻烦的话，根本就不去管，正常的打坐磕头念佛就够了。

Lisa 梅子：

顶礼师父 弟子十月参加一个孝亲连根活动时，因为母亲去世两年多了也还在鬼道受苦，其生前弟子该做却没做的遗憾太多，然后心里首次很坚定的说“妈，我一定好好修，以后回来第一个度你！”这以后每天诵《地藏经》就不再有要完成任务的“逼迫”感，变得自然变得像是自己的一部分。年初师父回来传法后，听师父的，弟子虽然“发心”说要度人，度亲近的人，度冤亲债主，度有缘人，入四大职业。但是这次哭到撕心裂肺后才第一次感觉到真“发”了一次心？弟子也在思考，对于以往的业缘对象/冤亲债主，要“度”他们，是要在很真的情感下去发愿+要一个个对象具体去链接，或者是进入多深的定中，才容易感通？请师父开示。 前两天早上打坐熬腿时，可能是刷到的前两天被埋的一些工人新闻信息残留，脑袋里冒出几个倒扣着的碗，就“想”给他们念念大悲咒。熬腿有点疼，这中间会冒出一些字句就是我不认识你…(我希望你能离苦得乐）…想到众多菩萨还

有师父也是这样子在帮助我们，很感动。感谢

Taiguanglin：

Lisa 梅子，发愿的问题，你说撕心裂肺的哭后第一次感觉到真发了一次心。这就很好了，恭喜你，发愿的确是，不是嘴上说说的。我一再强调，要反复的，每天做功课前，至少一天要想一次，我要普度众生，要度和自己有缘众生。

实际上这么想，还是有那么一点儿不够的，因为真正事情来的时候你能不能做，这是另一回事儿。你有这个心，平时反复的强调，反复的熏陶自己，然后就事情来了还是敢做，这应该是对的。但是很多情况下，大部分人都是心里想想而已，真的事情来了敢不敢做，还是有问题的。

所以说，真正能发愿的都是在四禅那个程度，没有情绪的状态下，很理性的来发的愿，这才算是真正的发愿。在那之前还是在用自己的执着心来发愿，那么有执着心发愿的情况就会有所计较。我要度这个人可能要吃多少的苦，要花很长时间，这样的话我要不要度，虽然我心里想度，但是多多少少有所顾虑，这样的话就不是很纯正的发愿。

但是我还是建议你这么做，反复做的过程当中，会不断的改变自己，会让自己心里想着这个事儿，然后就逐渐的会发大愿，都有一个过程的。所以你有过这次经历之后，的确对你的修行会是有很大的帮助的。至于你下边说的，你要帮助那些和你没有缘份的人，你希望给他们做功德，这个是好事，加油。

小心：

顶礼 Tai 师父!

1、朋友对地藏菩萨很有信心，请问如果想这辈子结束跟着地藏菩萨的团队继续修行，这辈子应该怎么修行，念地藏菩萨名号，地藏

菩萨临终会来接嘛？

Taiguanglin：

小心，想去地藏菩萨那里，在第二本书最后都写过了，你想去哪个国，你就继续用念佛、观佛、思佛的方式来修行，但是只要把这个思佛的对象，换成你想去的世界的主人就可以了。地藏菩萨也是如此，你思念地藏菩萨这就够了，打坐、磕头、念佛继续做，然后思佛的时候思念地藏菩萨，这样就可以了。

但是你要知道，地藏菩萨是没有自己的世界的，他分身无数，在不同的所有有地狱的世界里都度人。所以你去了他所在这个世界，他在这个娑婆世界创造了他的结界，帮助他修行，还是这个世界里，你要知道这个事就可以了。

2、既然佛可以创造一个世界，把他的有缘众生都拉进来，阿弥陀佛为何没办法主动把所有众生拉进极乐世界呢？

Taiguanglin：

还有佛可以创造一个世界，把他有缘的众生都拉进来，阿弥陀佛为何没有办法主动把所有众生……，你都说了有缘众生才能拉进来，没有缘的众生就拉不进来，没有缘的众生怎么拉进来？这个缘才是能拉进来的线，没有这个线就拉不进来，没有线的情况下，佛就创造一个更大的世界，把别人的世界给罩住。

罩住的过程也是根据他们创造的妄想，你要创造出和他们同频的世界、妄想来罩住，这样才行。但是这个众生和那个众生业不一样，他们的频率创造出来的幻境也不一样，这个时候你就没有办法创出可以兼容两个世界的那种大世界来把两个都给罩住。

而且就算这样的话，这两拨众生他们之间本来没有业，因为你创造了个大世界把他们的业都纠缠到一起，让他们造更多的业，这样也

就违背了度人的基本原理。

所以佛们各自去创造只能罩住一部分人的一个世界来度人，拉人进来的时候，也是把和自己有缘的众生为主，然后再层层往下拉，拉到一定程度就不再拉了。至少自己能度的范围内先拉进来，所以阿弥陀佛也是没有办法直接创造那么大的世界，把所有众生全部覆盖掉，这是不可能的。

他只能覆盖一部分，妄想的频率一样的世界，所以我们要去的是他的世界，我们就自己把自己改变，让我们的妄想和他们同频，然后去他的世界。而不是极乐世界那么多的众生，阿弥陀佛把那个世界的妄想频率改变，来符合我们娑婆世界众生，那是不可能的，所以是我们去，而不是他来。

千湍盈泰：

1、师父法恩清凉！东北有很多仙家，比如狐黄。 厉害的有的说修行数百年，可是动物寿命很短，它们是怎么不入轮回的？是附身或夺舍吗？（另外在日本也很多狐仙供奉，可以说非常多。一般位于正神殿的左右两侧，有的在外独自供奉）

Taiguanglin：

千湍盈泰，这个仙家，动物仙，寿命很短，但是它们不入轮回的。动物道有动物道的管理方法，它们那边也有它们的管理人员。一般愿意修行的动物，会给它们一些方便，让它们活得更时间长一些。

数百年倒难说，只不过投胎一个动物之后，它不可能只投胎一世，绝大部分情况下会投胎几次或几十次的，所以很多时候都是修行几百年的狐狸，可能它投胎狐狸已经几十次了或几百次了，甚至有些动物是可以绕过投胎，直接去附体到一些刚出生的小动物身上。

因为动物一次生很多，里边也有死胎，很多时候都有，所以它只

要随便找个没有意识的死胎进去，它只要能活出来就可以。所以在这里是没有附身或者夺舍的这种做法。动物要是修炼到夺舍那个程度，它反而会被管理员收拾掉的。

夺舍这个事儿，只有在人的程度上多多少少会有，而且都在管理员的算计之内，也有因果的情况下，他才有可能去夺舍成功，没有因果的情况下，管理员想收拾的话还是很容易的。

你看佛教故事里，有一个达摩的故事，本来说是达摩是长得很帅的人。有一次打坐的时候，意识飘到外边去，在外边瞎逛的时候，有一个修行人在他旁边打坐，然后意识就出来了，看到他的身体很帅，就直接进了他的身体，把他身体给带走了。等他回来就找不到身体，然后周围胡乱找，结果发现了很丑的一个身体，很丑，又感觉好像有点病那种身体，然后就进了那个身体。就是后面长得很难看、眼睛很大的那个达摩像，有这样的故事。

在人的修为境界里是可以抢别人的身体，但是在动物那里是不允许有这种事情发生的，也没有那么大的能力去抢，一旦开始能抢的话，问题就大了，所以管理员直接就会阻止它。

附身倒是有概率，甚至强的动物仙也可以附身到人体，所以出堂口的那些仙家，附身到人的身上，给人算个命什么的赚点功德。但这也不是什么好事，因为对它来说，它想在动物道做功德都没有地方，在动物道都没有做功德的可能性，所以只能借人的身体，在人间来拿别人身体来做点功德，然后拿这个功德再去投胎到人。

所以动物不管它怎么修，它的福报和智慧很难超越一个境界，也就达不到人的程度。所以说就没有动物直接修到天人那个程度的，更别说解脱，那都不可能的事。只能是在动物层面上轮转，最后功德够了，智慧够了，可以投胎成人，之后再说嘛，投胎成人之后再说。

但是也有些说法是，投胎成人之后，还被人看到他前世的一些动

物的景像，然后说他原来是什么精转世，什么狐狸精转世这种说法。

2、师父法恩清凉！我有个小疑惑，我以前一直走耳根圆通和安那般若的路子。感觉可以很短时间进入“照”的境界（自由自在，也不起分别心和文字妄想），师父以前回复中推荐我参思情，原因是禅定中很难觉察出“情绪的升起”，容易跳过它，很难进入深的禅定。可是我发现，以前一开始我就能进入比较好的禅定状态，相反，如果改参思情，就像改换了以前的路子，心里变成“执着参思情”，进入状态很慢。是不是可以改换成这样的路线呢？先按以前的方法，不参思情，直接进入禅定，如果发现禅定中情绪升起，再去改用参思情的方法。这样可以吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你说的耳根圆通和安般那的路子，这些都是在注意力层面上做功夫，所以你现在提不起情绪，那说明你的境界还没有达到提情绪的程度，而不是你入不了更深的禅定。

不是说参思情不适合你，而是你没有到那个境界，注意力减少到那个程度，所以在参思情的时候状态会来得慢一些。但是如果你一直处在耳根圆通、安般那，就是观呼吸这个程度，你更进不了三禅，只能算初禅那个程度。

二禅都很难，要舍弃身体的所有感觉才能进入二禅。耳根圆通是可以进入二禅的，但它还是没有像参思情一样可以进入三禅。

所以你按照你说的方法，先静下心来，先进入定境，然后再试着试图抓住这个情绪看看，也可以，没什么大不了的。但是你得先把这个逻辑给想清楚，耳根圆通和安般法门都是二禅那个程度的，耳根是二禅，安般那反而是在身体层面上用功，只能算初禅。你把这个逻辑都想清楚了再选择，哪个是更高境界的，哪个适合自己。

Jhone：

想请问 Tai 师父，您说宇宙是由我们的妄念产生的，那这个宇宙中的因果规则是谁制定的呢？

Taiguanglin：

Jhone，宇宙是由我们的妄念产生的，那这个宇宙的因果规则是谁制定的呢？规则不是谁来制定，是本来就那样。如果你一个人自己创造的妄念，那里面就没有因果之说，你自己做梦，在你自己的梦里想怎样就怎样，然后你醒来了，梦境就消失了，是不是？你自己做的梦是这样的，但是你和别人一起，因为自性全部重叠在一起，所以和其他众生一起做的梦里，你对别人施加了伤害，他自然而然就有报复的心态会产生的。

就因为自性全部重叠在一起，你也躲不掉，躲不掉他那个情绪会一直影响你，所以因果规律就这样产生了。这不是谁制定的，本来就这样，只能是这样，他不可能另一种样，都完全没有其他可能性。

只要是意识重叠在一起的情况下，你伤害了别人，果报肯定会影响到你，最终这个事情还是会发生。所以因果规则并不是被人制定出来的，而是这个世界本来就这样。所以编剧菩萨写命运的时候也是根据这个规则来写，并不是他创造的规则。

咪：

师父好，看到有师兄问关于双修的问题，我也一直很疑惑，因为修行们都在辛苦的戒淫，而双修反而以此为法门，曾在网上找答案，想看这究竟是不是邪法，但好象还说不是，说是释迦佛在后来密传的修法。还有说这是剑走偏锋的修法，说凡人不好把握，也是一种方便法门。弟子惭愧，想知道这是怎么回事，是什么原理。据说莲花生大

师也用这个法门，并传到藏区，对方益西措迦还因此成就。虽说这问这个问题似有不妥，但始终是个梗，还望师父解惑。

Taiguanglin：

咪，双修的问题前面已经讲过了，你去听一遍。它是有逻辑的，它的确是一种修行法门，但是它忽略了业这个原因，所以说大乘是不主张这个双修法门的。

释迦牟尼佛没有传双修的法，释迦牟尼佛根本就没有传任何和其他异性有接触的这种法门，他自己都出家了，他还给人传什么双修法。你要传的话你总得示范一下吧，他这辈子出家之后，就没有和异性有直接的接触，所以根本就没有传这样的法。

就是在印度本来就有这种双修法，是有人直接拿过来用了之后就说是释迦牟尼佛传的。所以在密宗里也是，莲花生大士他自己不修这个法，但是到了西藏之后，当地的贵族们是放不下这个的，但是他又想修行，所以莲花生大士就传了方便法，他自己是不修的。

所以传了之后，那边他们学了之后，就说莲花生大士也修这个法。然后他去世之后，又给他弄个是模是样的故事来，给他弄个故事，说他修了这样的法。还有这样的佛母，莲花生大士有好几个，三四个还是五六个，有这样的异性，跟他一起修行，也有这样的故事，给他弄出来，编出来的。

莲花生大士一生都是很精进的修行，他出家之后，并没有和异性发生什么关系，他只是根据西藏当地贵族们的需求来传这个法之后，是后面的人给他编的故事。

正念：

师父，您说家里供佛像如果有不好的念头就会招别的东西，但是我是同时有的。我的不好的念头是指别人一招惹我，我就在心里想打

他杀他，折磨他，但是我平时学佛，念经回向从来都是只有一个想法，就是想去极乐世界，然后度人。我并没有求一些金钱的东西，我对钱的要求就是能保证我生活稳定就行。我这种念头会招来不好的东西吗供佛像的话？

Taiguanglin：

正念，你的状态是不会的，因为你是知道的，你在内心当中你根本就不相信，然后就只追求你的欲望的话，这样子反而会招来。但是你是知道正法真理的，你也知道你那种不好的想法是错误的，这样的情况下是招不来的。至少你已经知道了，而且你也知道你会试图去努力的改变自己这种不好的想法，这样的话就不会招来。

如果你是在某些时候，不想做还是做，在脑子里开始突然吵起架来，脑子里开始两种想法一直在打架，经常有这样的事情发生的话，你应该考虑考虑，好好想想是不是有东西影响你，但是每天要精进修行是必须的，多念大悲咒。你自己知道这样的想法不好的话，还是会慢慢减少的。还有供佛像也没什么大问题，你的目前状态是没有什么大问题的。

流浪者月儿：

Tai 老师好！这个世界有各种职业，听说很多事情都是虚空界先行然后再显化出来。比如日本打仗的时候虚云老和尚组织修行人在重庆开法会打败了对方的虚空力量。这个是真的吗？那这个地球上也是有一拨人是日常灵魂在天上或者地下当差干活的吗？为什么道家这种人多呢？谢谢

Taiguanglin：

流浪者月儿，你说虚云老和尚组织修行人在重庆开法会，然后打败虚空力量，这个是编出来的。但是他开法会是真有的事情，而且开

法会之后，还是多多少少有所影响，往好的方向影响。

不管虚云啊，宣化上人啊，他住的庙里炸弹掉下来，它都不爆炸，有这样的加持力。所以很多人跑到他住的庙里来躲灾，这个是有，这个是真实存在的事情。

但是你说打败了对方虚空力量，这是没有，这是瞎编出来的故事而已。整个战争都是已经在剧本里写好的事情，大的框架都给写好了，不是一个修行人想着打败对方虚空力量就能改变什么，这不可能的事。

地球上也是有一拨人是日常灵魂在天上或者地下，这个是真的。更准确的说是，有些人是天上的那些人下来投胎的，也有是地府的鬼差上来投胎做点事的，这个都有，所以他们看上去是一直在两边的事都干。道家这种人多呢？有可能是吧。道家因为喜欢造这样的业，所以有这样的事吧。而且他们认为这个都是帮助众生的事，他们不讲普度众生，但是讲多行善、帮助人，这个倒是没什么问题的。

陈阳：

Tai 师父好，想请问一下，有些人说要听从自己内心的感受，有些人说要臣服于生命之流，如果在臣服的过程中内心真的很痛苦，我要不要听从内心感受放弃呢（比如这份工作让我内心痛苦，我是该继续坚持工作还是停下来呢）？

Taiguanglin：

陈阳，你说的什么遵从内心的感受，臣服于生命之流这些说法，这都是有条件的人说的，有多少人是被迫的工作，像每天打螺丝的，有几个人是自己喜欢打螺丝才去打螺丝的？你想想看吧，有多少人工作是真的自己喜欢才去做的？绝大部分人都是被生活所迫去做的。

因为你自己不喜欢，就不想干了，你有那个福报的话就不会进入到那样的环境里，是吧。就是因为你福报不够，欠这个世界众生太多

了，所以每天必须工作那么长时间。

你想改个工作都不容易，这是你的命运，你前世的业的决定的，并不是你的内心感受，什么臣服于生命之流这些想法，就可以随便做的。你要是能这样想不干就不干的话，那说明你福报足够大，所以还是平时多精进修行，多积福吧。

我要不要听从内心感受放弃？你觉得放弃之后你还可以正常的生活，那就放弃都无所谓。

你有这个福报，有这个环境条件的话，你就干你想干的事就可以了。但是你没有这个条件的话，你必须上班找工作，而且你当下的工作就算不喜欢，也只能做的话，那就没有办法了，那就只能照着做了。

所以我们一开始不是要求改变自己的状况，而是改变自己的心态，把所有不好的事情都当作消业来看待，只要把业消的差不多了，就可以解脱了，或者修行上会有更大的进步。以这种积极的正面的心态来看待事情，而不是凭自己的感受来，不喜欢就直接改变什么的，放弃啊，逃避啊，这些都不是一个修行人的心态。

恒河沙丫：

顶礼 Tai 师父!感恩师父昨天的解惑。

1、差不多二十年前，我的左眼突然失明，检查也没有查出问题，医院治疗不好。后来消炎，好了一点，现在很模糊，这个问题是业障吗？我精进打坐眼睛会好吗？

Taiguanglin：

恒河沙丫，眼睛突然有问题了，突然来的问题应该是业障，如果是你的不好的习气导致的，它有个过程，慢慢会变不好的过程。人本来就衰老的过程中眼睛会逐渐模糊的，这很正常。

至于像你这样，哪天早晨起来突然眼睛都看不清楚了，这个应该

是业障病。问题是业障的话只能是消业，一个是先消业，然后发愿度冤亲债主，然后做功德回向，多多少少会有改变的。

但是我建议不要对身体上的，一些不影响正常生活的病，过度的执着，非要让它改变好。因为眼睛本来也慢慢会不好的，只要不是完全失明，正常生活不那么受影响，戴个眼镜还能正常生活，那你可以求，做大悲水也好，做功德求佛菩萨让你视力变好，这个倒是可以。但是先把心态摆好，不要过度的在身体上执着，这是最好的。

2、还有一个问题： 被误解而产生的不好情绪，这也会造业吗？比如说，我和朋友因为第三个人挑拨，朋友对我产生怨恨，而我又没有办法向他解释，这个业怎么算呢？

Taiguanglin：

还有被误解而产生不好情绪，这也会造业吗？我看你说的是因为别人挑拨离间，所以让你产生了不好的情绪，这个不是你在造业，而是你在受报吧，最好是这么想，别人对你的一切不好的，你就都把它当做受报来想就可以了。

也有可能是他第一次这么做，那他肯定会有果报。但是目前你没有办法向他解释，说明这是有一些什么前世因缘吧，前世因果，所以你处在那种不好解释的状态，只能算是一种受报的过程。

所以我建议你，不要过度的执着于这种人际关系当中，人家讨厌你，那就算了，那就不交往就完了。

蕙质兰心：

顶礼师父！十五岁女儿有抑郁情绪，厌学，近一年未去上学，现要求父母再为她办理休学一年，并威胁不办休学就自杀。但办理休学手续的话，需要将休学原因记入档案，父母怕因抑郁休学会影响孩子

将来的工作和生活，所以不想办，请问师父这种情况该怎么办，有没有什么解决办法？

Taiguanglin：

蕙质兰心，孩子十五岁有抑郁情绪，父母还考虑未来怎么样，怕因为休学影响孩子将来工作……，父母应该考虑当下孩子的问题怎么解决，而不是考虑未来。她都要自杀了，还有什么未来可说，是先活下来再说嘛。而且动不动拿自杀来威胁父母的孩子，我也不敢说，你想自杀你自杀一个看看，这种话咱们也不能说吧。

一般情况下是女孩子抑郁想自杀，还真的有这个概率，有这个可能性，所以不能掉以轻心。我的建议是，完全休学也不是好办法，这样一直拖下去，她什么都不干，年纪大了又啥也不行，那也不是办法。

所以你去了解一下，一些特殊学校。她不是那种智障儿吧，她正常人，但是有这种心理不太健全的想法的时候，你可以去了解一下这种特殊学校，然后让她去上一上。可以的话，去跟那边学校的学生们交流一下，然后去那边看看，能不能学习一段时间，跟他们去处一下，这样会对她有所帮助的，至少这也算上学。

孩子该上学的时候还得上学，如果一直躲着不上学，不会人际交往，这也是问题，毕竟父母不可能一辈子管这个孩子。

所以我的建议是这样，先上什么特殊学校，有心理不太健全的这些孩子们可以上的学校。最好不是那种完全托管的，这个不现实。最好是可以上学下学，放学可以回家的这种学校，父母多用点心，带着她去多看看，多带她一起体验那些不同的学校的情况，让她选。

还有抑郁情绪，孩子状态的抑郁情绪，以前也讲过，不好的情绪起来的时候，最好是出汗运动，这是最简单直接的方法。吃药都是到了很严重的时候，没有办法的情况下才做的。一般情况下，只要每天坚持运动出汗，很多不好的情绪都是可以化解掉的，至少能让人过个

正常的生活。

还有父母也不要老是给孩子说：你有抑郁症，因此要做什么事。以这种说法来看待问题，或者和她交流，不要给她贴个什么患者的标签，让她只是觉得，你有一些正常的心理上的一些不适应的感觉而已，你只能说是适应性比正常人稍微弱，所以不那么爱上学而已。

你只要这么说就可以了，不要老给她贴个什么病，贴个标签，还找个医生给她诊断一下什么抑郁症。这样让她想着她自己有抑郁症，然后以后她的所有行为都是越来越合理化，她认为她有抑郁症，所以这么做是对的，然后动不动就以自杀来威胁，这都不是什么解决的方法，只会让问题越来越严重，最好还是带孩子多出去看看。

然后去那些特殊学校，不同的学校，如果她喜欢运动的话，去上有体校的，体校也可以上，喜欢艺术的话也可以去上艺术学校。总得有个，问问她有没有什么她想学的，带她去看看。哪怕不想学，那都出去走走看看，带她去旅旅游，有条件的话这也可以。至少这样给她弄个休学，然后一年就这么过去，在家里待着，这反而没有什么帮助。

我也见过这种孩子，中学都不上，就这么一直在家待着，还天天想着说要出国留学，父母又没有那个条件。所以他又不想上学，也不能留学，就这样一直拖了好几年。就一个初中生程度，学历就一直停留在初中程度，父母天天为他担心，他在家里也天天发飙，这样谁都不好过。这种人我也见过。

所以我的建议是，多带她出去看看，各种不同的学校，特殊学校也行，带她去看看愿不愿意上，让她了解一下，知道一下，这样是最好的。要是从修行人的角度看的话，最好的方法是向佛菩萨求，多做功德回向给她，这个是最直接简单的方法。我们能做的也只能是这样。

其他一些方法，前面讲的带她出去看，这种方法也都是她得配合才行。如果你们之间的关系已经闹得完全没有办法让她听你的话，任

何办法都不好使，只能是送她去一些她想去的学校里就读吧，不是走读，只能是那种托管的学校，但是她又不想上学，还能怎么办？

所以先把关系搞好，先让她看看能不能听话，然后一起找找解决办法，问问她喜欢什么，然后你呢，作为父母，每天都念经回向给她，然后做功德回向给她，也只能这样了，好吧。

师父说：微信公众号号的问题就回答到这里。

Tai 师父 2024 年 12 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 12 月 11 号，先回答贴吧的问题。

Tai 师父的小粉丝：2024-12-11 20:02

Tai 师父好~您在书里提过您有一次打坐出体被女鬼拖着跑

请问：出体不想看到鬼还是会看到吗？要是此时念咒，那会有那种放光的效果吗，鬼会离开你不？还有，鬼不是晚上出来吗，那要是白天出体也能看到吗？如果不出体，那鬼不会跟你发生接触，那平时鬼影响人的精神让人犯困、出意外是通过什么方式？您不是说鬼很怕人吗，那冤亲债主为什么不怕？

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，出体不想看到鬼还是会看到吗？会的。出体之后就能看的纬度更大，所以什么鬼都能看见。你是正常的阳神状态出体的话能看到的更多，如果是阴神的话，有些鬼是看不到的。

要是此时念咒，会有那种放光的效果吗，鬼会离开你不？在出体的状态下，人是没有身体的吧？没有身体你是怎么念的？我们念咒都

是用嘴，有肉身的状态下念的，在没有肉身的状态下是没有办法念咒的。但是你脑子里转那个咒的话，对方是能感知到的，所以它不是以声音的方式传播出去的，是人家能看得到，然后该跑的就跑。

还有鬼不是晚上出来吗？白天出体也能看的到吗？白天也有鬼，并不是所有鬼都只在晚上出现，白天也有鬼。

如果不出体，那鬼不会跟你发生接触，平时鬼影响的人的精神让人犯困、出意外是通过什么方式？鬼是可以跟人发生接触的，但是大部分级别低的鬼，正常情况下是看不到人的，就像我们看不到鬼。但是有一些鬼，它一直处在人间游离状态的时候，它是能看得见人的，所以它可以影响到人。一般所谓的影响，就是你说的这种犯困，还有身上有鬼的话，身体比较凉、怕冷，有一种负担感、沉重感。

出意外是通过什么方式？可以短时间内影响人的一些思维，甚至像鬼打墙这种事，是真实的，并不是假的，它可以短时间内影响人的一些感官，让你看不到真实的外界。

你不是说鬼很怕人吗？冤亲债主是不怕的，绝大部分鬼，和你没有缘的鬼，是不愿意接触人。但是有一些是对人世间有一个执念的人，那些鬼是不怕人的。还有，冤亲债主是在下边已经得到许可，得到上去讨债的许可之后上来的，所以这些不怕自己要讨债的对象，它就是冲着这个来的。

而且这种得到讨债许可的冤亲债主，如果其他修行人，那些所谓的帮人化解的，会法术的道士这些，如果介入的话也算造业，而且也有可能会遭到这些鬼的反噬吧。

菩提树下 9：2024-12-11 18:42

顶礼师父，

感谢师父昨天对脚踝疼的开示，补充提问下。中盘脚背纵向伸直，

长时间确实筋拉伸疼。

补充问题是，

1、里面的脚踝双盘过程中侧弯，是否也是引起 110 分钟左右时，脚踝开始剧烈疼痛的原因？这种情况和筋疼是否还有关系？

Taiguanglin：

菩提树下 9，还是脚踝的问题，主要是筋没有拉开而已。你不要想着侧弯还是前面从脚背开始往下弯，这个都无所谓。只要你脚筋里边的筋伸开了，是侧弯也好，前面弯也好，都可以弯得了。你去摸摸小孩子的脚，是很柔软的，他可以随便玩。所以你不要想着，怎么找个好角度不让它被拉伸，而是让自己身体适应，慢慢地放松，然后筋拉伸就好了。

你不要想着怎么盘让它不疼，你这样想的话就可能找不到合适的方式，你只要坐到一定程度，太疼了，实在坚持不了了，那下来。然后平时打坐的时候多念佛观佛思佛，朝这个方向努力，让身体更加放松。打坐前你也可以做一些拉伸运动，脚脖子也可以拉一拉，有拉伸运动，这样就可以了。

2、中盘里面的脚趾与大腿外侧平齐的情况下，里面的脚踝有一定侧弯角度，但不大，这种情况下如果坚持三个小时候，脚踝剧痛是否也会减轻？

Taiguanglin：

还有，我不知道你试过三个小时以上打坐没有，疼到一定程度的时候，会突然间气通了之后，筋也会感觉突然间不痛了。疼到一定程度之后，会感受到那种气通的感觉，脚脖子就不痛了。所以你要往气通的方向努力。

3、如果里面的脚踝只要有侧弯角度长时间就会剧痛，不高盘的情况下，有方法让里面的脚踝一直保持不侧弯吗？

Taiguanglin：

还有脚筋，让它更加放松，拉伸的方向努力，而不是找个什么适合的位置。就因为人们喜欢找那种不怎么疼的坐的方式，所以就双盘也放弃了，改成单盘了，什么金刚跪坐了，散盘了，往这个方向觉得怎么坐都可以，只要不疼就可以。

但实际上，这样的话打通不了全身经脉，所以还是坚持双盘。脚背疼是正常现象，只要坚持一段时间，几个月到一两年它都会慢慢化开的，随着修为上去了，脑子里妄想少的话，身体也会更加的放松，就会化开的，你不用在这个问题上过度执着，好不好。

偶米大：2024-12-11 18:05

顶礼师父

佛说无心应付难。

师父曾说我们凡夫最大的问题就是有各种情绪。请问师父如何让我们这些凡夫在工作中和家庭生活中减少情绪的波动？

Taiguanglin：

偶米大，怎么减少情绪？不就是修行吗，我们做的所有修行不就是为了减少情绪吗？打坐念佛磕头都是减少情绪的过程。

我们不用俗世所谓的心态，怎么改变心态，怎么改变思维来说，而是修行是根本性上把情绪给灭掉，不是减少情绪的波动，而是减少情绪本身。

减少情绪的波动，是用所谓的另一种方式让你心态发生变化，你不怎么执着于那些事了，就可以减少一些波动。但我们要的是没有情绪，所以你要坚持打坐磕头念佛，坚持这么做了，自然而然就减少了。

某一天你就会感受到，你比以前心态稳定的多了，不那么急躁了、暴躁了。这个是需要时间的，修五年十年都可能还不够，十年以上，慢慢心就静下来。

以前我也说过，一个出家人至少也得读完佛学院，然后在禅房坐满十期，一年两期，十个禅期的话是五年。这样至少你的心比较静下来，心静下来外像也会发生变化，整体给人的感觉就是比较平和的，所谓的有庄严的威仪，有这样的状态才好出来跟人讲。

如果没有这样的五年以上打坐，前面的理论学习，和普通人没啥区别。你身上的小动作、表情、微表情都是差不多的。但是一旦修到那个程度，人就比较稳定了，看着就比较平和、平稳，身体没有那么大的小动作，脸的表情也不是那么丰富。不能说是木讷，但是感觉很稳定的那种状态，所以这个是需要时间修行的，不是用什么方法短期内让情绪减少波动。

昨天也讲过了，一些心态的问题，我说过，就是把自己当做第三者来看待问题，就像你控制一个游戏里的人物打游戏，在里边打打杀杀，被杀了也很正常，也不会因此而过度的入戏，你有这样的心态的话，就没有太大的问题了。好吧。

飞虎队 1： 2024-12-11 18:03

顶礼 Tai 师，1 、只通过修行逐渐减少，从炼精化气开始算，到淫欲灭尽大概还要多长时间？

Taiguanglin：

飞虎队 1，灭淫欲，我以前也讲过了，先戒肉就要五到七年，灭淫欲少说也要十年左右，这样的话全部加起来就十五年到二十年。一般你不能那么精进修行的情况下，修个二十年能彻底灭尽淫欲，然后就不漏精了。彻底不漏精，就差不多二十年，也就是说，你从二十岁

开始修行，到四十岁的时候完全没有淫欲，就已经相当不错了。但是很多人都是入门比较晚，三十多岁四十多岁开始修，那么到中老年的时候，如果精进修的话，还是可以做得到的。

完全没有淫欲，不是说你想没有淫欲就没有淫欲，这个过程还是比较漫长的。有淫欲的情况下人还是会漏，等不漏了才能真正的进入初禅。不漏的话就得没有淫欲，这个是你的饮食，还有心态，发愿，还有思维和生活习气，这些都有关系的，要慢慢练才行。

2、萝莉岛胚胎干细胞延长寿命的方法，生理上真的可以延长寿命吗？

从业的角度是不造了更大的业？

Taiguanglin：

你说萝莉岛胚胎干细胞延长寿命，这个的确是可以的，生理上，因为拿更好的、健康的血液或者干细胞，给人注入的话，还是有一定影响的，可以让人显得年轻一些。

以前在我们这儿就说，北朝鲜的领导人往自己身上换血，每隔一段时间换全身的血，年轻人的血，有这种说法，是不是我也不知道。但是有传闻说，不只是北朝鲜的领导，还有那些富翁们，有钱人们，现在不正打仗嘛，也是犹太人的那些大财团，还有基辛格还是谁，他刚死了嘛，据说这辈子已经换了好几个心脏了。这就不说了，反正就肯定是造了业，从业的角度上肯定是造业的。

如果说这个完全是有人愿意主动捐献的，他可能出于个人原因，还是快要死了什么的原因，主动捐献的，还好一点。但是现在这个世界上的人体器官买卖，甚至是人口买卖，基本上都是不合法的，根本就不是主动捐献的为主，而是那种强制性的，犯罪形式的更多，所以应该算是造更大的业。

近泉居士：2024-12-11 16:00

顶礼 Tai 师父！有个问题请教。动物修行五百年是保持肉身五百年还是过了几十年后，用阳神修？怎么没有听说过历史上的修行人活了几百岁呢？如果他们确实活几百上千岁是不是也是编辑菩萨特地编辑的，因为按理来说不管是人还是动物活多少岁都有定数啊。是不是有些动物修行了也正常死，因为它知道下辈子它会做人，只有那些修行后知道自己的福报还不能做人才做动物仙不入轮回？

Taiguanglin：

近泉居士，动物活多少年，昨天讲过了，那个世界也有他们的管理人员，专门有管理动物投胎和寿命的那些管理员。

对于动物修行这个事儿，因为很稀有，所以从管理员的角度会提供一定的保护，允许它们活更长时间。在人间也是，也有活得时间长的人，是你没见到而已。历史上说张三丰活了好几百岁呢，这种人也有。佛经《楞严经》里也有说什么仙，这个仙，那个仙，也可以活很长时间，但是都躲着不出来见人，所以一般人看不到而已。

尤其是对动物来说，因为它的修行算是比较稀有，而且，对未来可能摆脱轮回还是有帮助的，这个情况下管理员会提供一定的保护，让它好好修一修，未来福报够了，还可以投胎做人继续修。只要它不是那种祸害其他众生的状态，那种修行的话，还是允许它可以多活一些时间的，所以动物仙有的可以保持很长时间，生命比较长的也有。

逐月 A：2024-12-11 14:55

1、师父，单纯好奇，想知道心咒、心中心咒和根本咒的区别和不同功效是什么？例如观音菩萨的心咒和根本真言，阿弥陀佛有一字心咒、大乐心咒等等？

Taiguanglin：

逐月 A，关于咒语，我已经说过几遍了，咒语都是连接背后的大神的，不同的咒，是不同的菩萨或者佛来说的，它就是连接这些佛菩萨用的。

一个菩萨说了好几个咒，这个时候每个咒它会强调一些功效。这个时候你知道了这个功效，比如一个咒，他说念这个咒可以让你增强记忆力。你先知道了这个信息之后，你再念咒的时候就是想着让自己增强记忆力，这个菩萨也就知道你有这个愿了，然后就会看看能不能帮你一把。

所以每个咒都是这样，先由佛菩萨先制定这么一个咒，然后给它制定一个什么功效，然后来给大家传。谁看到这个功效之后开始念了，那就知道这个人想求这个愿，那就帮他而已。

所以所有的咒，如果说修行的话，就是灭文字妄想，然后有一些说可以满足一些愿望，身体、意识层面上有所变化，或者在业的方面，求福报的咒是也有的。

2、还有一个变亿咒（唵 wèng 三 sān 拔 bá惹 rà三 sān 拔 bá惹 rà波 bō玛 mǎ纳 nà萨 sà惹 rà嘛˙mā哈 hā藏 zàng 巴 bā巴 bā吽 hōng 帕 pà得˙dē莎 suō哈 hā），能把今天所做的功德就变成一亿倍？这是什么原理呢？

Taiguanglin：

下一个问题，变亿咒，这个应该是密宗的，在大乘里是没有变亿咒。密宗还有度肉咒，吃肉的时候念几遍度肉咒，能把肉给超度了，他们是这么说的，但是你也不能说有了这个咒就随便吃肉，吃肉还是在造业的。

所以变亿咒，还有什么变亿万倍，藏传的佛历上也说哪一天做功

德是可以变多少倍，什么上亿倍的，有这样的，每个月都有那么几天功德翻倍的这种说法。它有一定的作用，但是还没有到一下子翻亿倍的那种程度，但是它还是有作用，因为这也是一种方便法。

比如说，如果定那么几天，初一、十五是斋戒日，这一天斋戒的话会功德翻几倍。这么告诉人的话，一般执着于功德的这些凡夫们，平时吃肉也会想着在初一、十五这两天内不吃肉，这样他觉得功德会很大，所以这也是一种方便法。从佛菩萨的角度来说，也是一种引导众生做一些善行的一种方便法，所以告诉你这么一个变亿咒，然后你就知道有这么个咒可以一下子让功德翻倍，然后你就开始做功德了。

如果完全不告诉你的话，你做一份功德就是一份功德，那么想的话估计做功德的人就相对少。你知道这个咒，就想着我可以用这个咒让功德变得很大，然后就开始做，所以从佛菩萨那里来说，这就是一种引导人的方便法而已。

那么说他是欺骗，那也不是啊，他好歹让你有点效果，你才能信这个咒，也能让这个咒传播出去是吧？所以如果你做事的时候的确念了变亿咒，多多少少还是会有影响的，应该有咒背后的佛菩萨会提供一些帮助。

3、师父，我挺喜欢玩的一个游戏，类似鸭鹅杀、狼人杀这种推理类型的。

虽然这种游戏默认能互相欺骗，我玩狼人时，尽量不去欺骗别人，只是隐瞒部分信息，但感觉误导他们投票给好人，赢了有时会给别人带来不好的情绪。这种带有欺骗的心，算不算打妄语呢？

虽然更多时候，打游戏是被一些不会玩、乱玩游戏的人给气到。这种默认能互相欺骗的游戏，打妄语是否有不好的果报？那如果要消业岂不是非常麻烦复杂？

乞求师父能为我开示一下，警醒我不要再玩。

Taiguanglin：

下一个问题，打游戏的问题，在游戏里打打杀杀、欺骗啊，这个首先是大家默认的有规则的，这样的话果报相对就小了。大家都默认这是个游戏，在这里我们互相欺骗、互相攻击、语言上攻击这么玩。大家有前提默认情况下就愿赌服输，你既然来玩游戏，而且对抗性的游戏，有欺骗的游戏，大家就默认有这种情况，而且欺骗也是游戏的一种乐趣。大家都相信了，这个果报就相对较少。

但是现实社会里，大家默认的是社会的法律和公序良俗是吧？这个时候你干一些非法的事，破坏公序良俗的事，别人就接受不了，然后开始攻击你，所以也就有了果报了，更大的果报。

所以你跟人玩游戏，我一向认为，以前在寺院里，也经常有父母来问，孩子喜欢打游戏，一天到晚打游戏，我通常都是告诉他，让他和孩子好好多沟通一下，看看他对游戏的理解是什么样的。

有些孩子他是知道的，他知道人生每个阶段都有不同的事要做，所以小时候打游戏的时候打打游戏，然后到了年龄该学习学习，该结婚的时候结婚，他都知道这些事的，有些孩子知道的，这种就算了。

有些孩子就很沉迷于游戏，然后就想着未来要开发游戏，做游戏行业，电竞选手，也有这样的想法的。这种孩子我通常会劝父母，带他去找电竞老师，有电竞学校的，你找电竞老师看看你有没有资质，让老师告诉他，你这个程度做一个选手行不行。不行的话直接告诉他，你就不行，你就别搞这玩意儿。

如果你想搞游戏开发的话，也可以带他去找一些老师，或者给他买一些游戏设计这类书。你打游戏快乐，但是做游戏肯定是很枯燥的。一般绝大部分情况下，写编程什么的肯定很枯燥，一看这个编程就烦了，就不玩了，就不要做游戏行业了，有这样的想法，一旦变了就没

什么，很多事情都是这样的。

你不要想着一下子说这个不好，我觉得你玩这个游戏吧，首先在这里你说有没有果报，这个事儿至少比现实里的果报肯定少，因为大家默认这是个游戏，所以相信里边都有欺骗啦这种游戏行为，大家都是接受的，所以就无所谓了。

至于你有习气吧，我觉得还可以的，你没有什么吃喝嫖赌抽之类的，打打游戏又怎么样啊。而且正常情况下，我一向都认为，一个修行人，他平时吃饭、睡觉、打游戏、出去干嘛，都是为了修行。因为对普通人来说修行是很枯燥的，修行又不能过于着急，像《四十二章经》里说的，拿弹琴做比喻，有松有弛，该休的时候就休息，该玩的时候玩一会，情绪起来就该玩一会，也应该奖励自己去做一些自己喜欢的事。这样你这个修行才能持续下去，才能长久的做下去。

所以你修行一段时间之后，一天打坐两三个小时，然后就心思活跃了，想着玩一点，这个很正常，你去玩一玩之后心就静下来，然后就可以继续去打坐了。如果你一直憋着我不玩不玩，然后憋到一定程度就受不了了，这对人不是很好的。

所以我一向认为，打游戏对我们这些男性来说，是花费最少，又能带来更大的快乐，还能消磨时间的最好的方法。除了打游戏之外再出去找的话，花钱什么的，造业的可能性更大更多是吧。

所以我不建议对你这样的人来说，一定要戒游戏这种建议，你该享受的时候享受，你只要知道这也是轮回当中的一个业或者一个习气，要想解脱的话，最终还得灭掉，有这样的正确的认知就可以了，好吧。

醉日： 2024-12-11 13:59

师父，喜欢狂吃怎么解决？肉戒了没啥压力，我就是暴饮暴食。心情不好就吃，心情好也吃，吃的多这个行为，戒不掉。我主要是喜

欢咀嚼。

Taiguanglin：

醉日，喜欢吃，吃也是一种习气，压力大也会吃，开心了也会吃，总得吃点什么。在第二本书里讲了，吃是最初出现的贪欲，是把外边的某些东西放进自己身体里，这是种贪欲的行为。有了这个之后就有了私有资产这个说法，所以这是最底层的一种贪欲，对物质占为己有的贪欲，怎么办呢，还是多念咒吧，狂念大悲咒。

因为绝大部分人都是贪吃的，不只是你一个人，绝大部分人，真的能控制嘴的人是相对少数的，绝大部分都是贪吃的。

除了在寺院里待的那些和尚之外，我离开寺院之后见到的人，很少有人说他没有什么特别喜欢吃的东西。绝大部分人都说他喜欢吃什么东西、他讨厌吃什么东西，有喜欢、有讨厌，这种都很正常，有些时候饭桌上经常说这个好吃、那个不好吃，说实话刚出来的时候很不适应。

我们在寺院里吃饭，从来不说这个好吃不好吃，也不会有人问。哪怕不好吃，你就凑合吃就完了，大家都是这种心态。也不拿这个吃东西，当做一个事儿来看，就是为了活嘛，有人做了，那就一起吃顿饭就完了。吃完该休息休息，该做事做事，不拿吃东西当做什么太大的乐趣，或者一件很大的事情来想。

但是现实里，出来之后发现，社会上的绝大部分人都把吃饭当做很大的事，在饭桌上强调这个好吃、那个不好吃，还有什么饭桌礼仪，什么有人吃饭吧唧嘴，反正各种稀奇古怪的鸡毛蒜皮的事，在我们这些修行人看来，什么都不算的事，他们就把它当做事来说。

我觉得你喜欢狂吃这个问题，也是作为普通人来说，人人都有的问题，不要拿这个给自己太多的压力。

肉戒了没啥压力，就是暴饮暴食，那我的建议是你给自己定个量，

不管是用金钱来定，还是用食物的量来定。你就给自己定个量，一天我就吃这么多，每天把这个量都算好了，做成一包一包的。就像一天吃多少药，医院里给开的小药盒一样，把一天的零食量都算好，今天就吃这些零食，为了分配合理，每天吃多少，然后再把它分成几块，上午吃多少，中午吃多少，晚上吃多少都分配好，不要上午把晚上的份都给吃了，然后晚上又忍不了，这样就不太好了。

最后还是靠你自己这种意志力来一点一点控制，把大的任务先拆解开成一些小的任务，一点一点开始做就可以了，好不好。

Tai 贤心：8055 2024-12-11 13:20

顶礼 Tai 师父！我已经彻底断米面食物一个半月了，只以土豆一种为主食（红薯我不爱吃），再以蔬菜、豆腐为辅食，水果也只吃一点点，象这样的饮食组合有问题吗？

另外问一下海带与紫菜可以吃吗？

祈求师父慈悲开示

Taiguanglin：

Tai 贤心，改变饮食是有一个过程的，你说你已经改了，如果你身体上没有什么问题还好，如果身体太乏力或者营养不良，自己感觉那样的话，该吃还得吃，得慢慢来。

豆腐也是高蛋白的食物，逐渐减少，尽量少吃，豆腐吃多了也有些问题的。一些疾病，像带状疱疹或者一些疾病，他得了病之后医生就告诉不要吃豆腐，一旦吃了豆腐症状会加重，说明豆腐还是对身体有一丢丢的不太好的影响。可能它还是营养的成分多，不好的成分少。

如果你作为修行人，身体敏感到一定程度的时候，这些小程度的不好，也会给人带来比较剧烈的反应，所以尽量少吃一些。

海带和紫菜是可以吃的，海里的一些植物都是可以吃的。

苏七念 1：2024-12-11 09:56

1、曾经故意害死狗，读多少《地藏经》有用呢？念《地藏经》应该念多少，才能消什么样的业障呢？师父，您能不能大概说一下。我知道这个冤亲债主，它要自己愿意去投胎了才行，但是要念多少《地藏经》才能够给冤亲债主投胎呢？

Taiguanglin：

苏七念 1，曾经害死狗了，怎么办？这个不是念多少《地藏经》够的问题，而是你有真诚的忏悔之心。你念《地藏经》几遍，然后觉得它能走，这和拿钱了事不是一样的逻辑吗？

你自己没忏悔的心，就想拿功德搪塞过去，对冤亲债主来说，他们的想法不是那么简单的，他们首先是想报复，你做功德是你的事，他想报复对他来说事更大。

所以首先是你得有针对性的忏悔心，你对狗有真诚的忏悔，然后再做功德，再念。如果你忏悔心够了的话，可能功德少一点，它也愿意谅解。如果你没有什么忏悔心的话，功德再多，它也未必能马上跟你和解，所以你先对它这个事升起真正的忏悔心。

就像昨天有人说的，痛哭流涕的程度，为你做的行为能真正内心生起这种忏悔，后悔曾经做过的伤害其他众生的一些事，真正的忏悔之后，然后再做功德回向给它，然后最好发愿未来一定度它，这样的话就更容易让这个业缘可以化解。

这个不能单纯的，我告诉你你念《地藏经》十遍、二十遍就可以马上消业，没有办法这么说的。如果我说了念一百遍《地藏经》之后，这个业就消了，到时候没消怎么办，它还是来找麻烦的时候怎么办，是不是我说错了呀。

如果要一点小机灵的话，我就告诉你，念一百万遍肯定能消业，

你这辈子能念得了吗？也没有问题吧，所以这个念多少遍怎么样，这都不如法，不切实际，你还是以发心为重点来看，好不好。

你先正常的修行，如果你当下发不起那种很强烈的、真诚的忏悔之心的话，还是就按照正常的修行来，每天磕头打坐念佛，然后有空多看看佛经，这样就可以了。至少你能提这样的问题，就说明你对过去的事还是多多少少有点后悔的，好吧。

2、师父，我昨天听您十号的一个录音。您怎么又说冤亲债主会变成佛菩萨，我记得您二月份的录音说的是不会变，绝对不会变。到底会不会变啊？这对我很重要。

Taiguanglin：

苏七念 1，我说的是，冤亲债主在你死的时候有可能会变成佛菩萨的样子来干扰你，如果你的修为程度还没到那个境界的话，还有福报也不够，你的心态也不对，你求往生的心态或者对过去的业的忏悔心都没有达标的话，可能会有这样的事，并不是真的变成佛菩萨。而且冤亲债主不只是会变成佛菩萨，往往会变成你最在乎的那些人来出现，这才是最可怕的。

所以我建议你还是认认真真修行，不要在这些问题上执着，你当下，我不知道你多少岁，你说这个问题对你来说很重要，那说明你年纪很大呀还是怎么了。如果你还有十年以上时间，完全可以每天坚持念经打坐磕头，做功德，确保往生的成功率更大一些，不要太着急。

云坤 99： 2024-12-10 21:37

师父，观想必须固定一个佛像吗？我一观想，脑子里就能印出各种各样的佛像，大的小的远的近的站的坐的高的矮的，它不是固定的。

Taiguanglin：

云坤 99，观法最好是固定的观。因为你想像出来的佛菩萨动的或者变化的，说明你的妄想也在变化，你的注意力也在变化，这样变化对禅定是不好的，要恒定的。

所以我建议是，大家看一个照片或者佛像之后记住它，然后想像那个不动的佛菩萨状态，你不要想着他一会儿一个动作各种各样，这样的话你脑子里妄想在不断变化，对禅定来说反而是不好的，好不好。

师父说：贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天 12 月 11 号，微信公众号的问题，从上边儿开始讲。

千湍盈泰：

法恩清凉[合十]

1、这个时代自力修成阿罗汉是不是不可能？

Taiguanglin：

千湍盈泰，这个时代自力修成阿罗汉是不是不可能？能修到解脱程度的，往往都是上一辈子已经至少能修到无色界定，三四禅程度的人，这回再来继续修，倒是能修成阿罗汉。

完全是普通人，从最初的欲界定开始来修的话，一辈子时间可能不够，一百年都不够，但是我也不能完全说这个时代就没有人可以修成阿罗汉。在这里你说自力，这个书上已经多次强调了，所有正常如法的修行，都是在佛菩萨的加持下修的，能解脱的都是已经得到了佛菩萨加持才有可能，不可能是全靠自己，全靠自己是解脱不了的。

2、如果上一世已经就已经是阿罗汉，这一世有没有可能想不起来？

Taiguanglin：

下一个问题，如果上一世已经是阿罗汉，这一世有没有可能想不起来？阿罗汉，只要是再来人，他都有搭档，搭档会在适当的时候让你想起来的。而且再来人投胎都会自己写好命运剧本，在意识里过几遍，先练习一下，能不能完整地完成任务，或者说完成消业，他都会过几遍，脑子里多过几遍，所以一般情况下，不会有什么问题。

3、如果没有搭档来提醒，他可能一辈子也记不起来吗？

Taiguanglin：

如果没有搭档来提醒，他可能一辈子记不起来吗？如果出生环境不太好的话，也有可能记不起来。但是搭档为什么不提醒呢，他俩不就是互相帮助的吗？

4、如果修到四禪的话，离阿罗汉还有多远的距离？

Taiguanglin：

如果修到四禅的话，离阿罗汉还有多远的距离？四禅之后是四个无色界定，我以前也说了，通常来说一个定阶段就按十年来算，四个无色界定就是四十年。

所以对于现在人寿百岁的人来说，想把凡夫的九个禅定阶段，从小白开始全部修完的话，几乎不太可能。

而且每一世带出来的业都不一样，这辈子可能修一段时间之后就得消一些业，消业的过程也得花很多时间，这样的话修行的时间又更少。还有，有些业它只要在的话，你肯定进不了下一个禅定境界的，而这个业它还在未来的模式出现，这辈子还没有给你写出来。

所以你这辈子能修到什么程度，从佛菩萨的视角来看的话，都是能看得到的，你再怎么拼命也只能到哪个程度，它都有个极限。如果

你的功德足够大，用这个功德来化解一些、对冲一些冤亲债主的不好的情绪，对你的修行有一定帮助，但是这也有个限度，不可能做到一下子从凡夫直接跳到阿罗汉的程度。

所以从菩萨的程度来看，这个人一辈子成就能有多大，这辈子能不能解脱，这个是基本能看得到的，这辈子解脱不了，未来几世后，如法的修行，正常的一直走修行路的话，能不能解脱都是大概能估算出来的。所以佛可以给人授记。但是一般人如果没有大菩提心，你下辈子能不能修行都不好说，就不好算了。

勤心莫退：

师父，您为啥要把这些真相告诉我们，这一部分人.顶礼 Tai 师父！

Taiguanglin：

勤心莫退，为啥要把这些真相告诉我们？不是普度众生吗，这不就是普度众生的过程吗？我讲法是公开讲的，而让什么人来听，是由佛菩萨来引导的，我只负责讲，后面提供加持和引导人过来听的这个由佛菩萨来做。

我只是在一个比较小一点的小众平台上讲，不敢在大众平台上讲，可能我现在讲的内容，像正统的佛教协会，上面的佛教协会也没有办法接受的，所以以这种身份来讲吧，用各种方便法，我讲的法就适合目前这一部分人而已。

那些绝大部分人，甚至是那些信佛的人，所谓的精进的佛教徒未必能接受得了。所以我只在一个小众的范围内讲。

Celine：

师父，我的孩子多动症，学习困难，难管教。弟子读《地藏经》，广修善行后，求地藏菩萨开示一个方法。没多久一个偶然机缘，遇到

了一位昆明的住持师父，那位师父说，孩子这种情况是父母业力所致（孩子爸爸开餐厅和酒吧），让我初一、十五为孩子点灯供三宝，读《地藏经》每晚发给师父回向。还建议我尽快带孩子搬到昆明，周末和假期可带孩子住到寺上去，积福报、消业。

我个人的修行，十年前在净土寺院皈依过，但没修起来。去年在一藏传佛教的上师处皈依，陆陆续续修密宗大圆满法。这一段经历，师父指出我有修偏的地方。要我重新皈依，忏悔。弟子已带全家重新皈依。

弟子的问题是：

1、藏传佛教在汉地传播范围很广，它是属于外道吗？

Taiguanglin：

Celine，藏传佛教在汉地传播很广，它是属于外道吗？不是，藏传佛教和小乘都是佛法，只是针对不同的根器而已。

以前也讲过了，大乘教的是让你这辈子能够解脱，解脱不了至少往生，都是离开这个娑婆世界的，至少离开轮回，往这个方向努力的。

密宗是第一个阶段，密宗培养的是轮回来修行的人，就是轮回的可以修行的人，所以下辈子还会轮回继续来修行，就是往这个方向推动的。所以密宗的主要修法是什么三密加持，主要是念咒，这个念咒来说应该是针对文字妄想，然后下辈子继续修行。很多一些密宗师父到晚年也会生心脏病，因为长时间念咒是对心脏有害的，这个以前也讲过，十年前书里就讲过了。但是他们是很精进地念，咱们也不说他们有什么不如法的地方，因为这个也是在那个时代适合西藏地区的佛法。后来传到内地之后也有唐密，唐密也是密宗，中原地区也传，但是后来逐渐减少了。

不同的派系都是针对于不同根器的人。

南方的小乘是针对一般的普通人，小乘佛教传播的目的是让人做

一个合格的人。藏传佛教是修行人，下辈子还能轮回继续修行的那种修行人。而小乘是道德规范的、有良心的好人，往这个方向推的，它的境界还是低一点的，基本就这样分的。

密宗那边是文殊菩萨管的，文殊菩萨弟子们管，小乘现在是弥勒菩萨的弟子们，是为了未来弥勒菩萨出世的时候度人而做准备的。

你说藏传佛教是外道吗？它不是，它只是适用于一部分人的那种根器的法门而已。

2、像我家里这样业障比较重的，除了自己在家修行，是否有必要常到寺上去做义工、亲近善知识？这样能积福报、消业吗？能把冤亲债主度出来吗？弟子愚钝。请师父开示！

Taiguanglin：

下一个问题，有必要到寺院做义工亲近善知识吗？你觉得有必要的话去做。这样能积福报消业吗？积福报是肯定的，消业就不好说了，消业最直接的方式是受报，福报来对冲一下恶报，这个是可以做到的。

主要是你想消业的话，首先还得忏悔，多忏悔，还有再做功德回向给冤亲债主，然后发愿度冤亲债主，这样就可以了。

能把冤亲债主度出来吗？这个是看你的心态，你有真诚的忏悔之心是第一步，然后愿意度人，然后做功德回向给他，这样就可以了。

SNZYLG：

Tai 师父好，

修到四禅的大德，应该可以随意在一，二，三，四禅定中来回切换。如果能入定进四禅，是否前面三个禅定就没必要入了？

四种禅定境界是否在应用场景上有所不同，因此即使能入四禅，在某些应用场景下也会入前面的禅定？

Taiguanglin：

SNZYLG，如果能入定进四禅，是否前面三个禅定就没有必要入了？修行得有个过程，都是从前面一点一点上去的，如果你真的已经安住于四禅程度的话，你入定就直接进入四禅。然后在四禅里你想起妄想的话可以起妄想，有了妄想的话那就进入下边的境界。但是情绪这个东西一旦灭了，想在定中主动生起来是有点难的，四禅以上的人是跳过情绪来控制六根的。

四种禅定境界是否在应用场景上有所不同？禅定只要进入了，那就没有什么应用场景之说，它不是做事的什么状态，而是进入了就脱离这个社会了，已经不在这个世界了。

哪怕是你能稳定的进入初禅的话，至少在进入初禅状态的时候，你和这个世界是隔离开来的。哪怕是初禅，安住于初禅，那就是下三根暂时熄灭了，就和世界暂时隔离开来，就不能说是什么应用场景之说，那是一种超脱这个世界的方式。

云：

顶礼师父！常听说修行达到什么果位，什么是果位，祈请师父开示。

Taiguanglin：

云，常听说修行达到什么果位，什么是果位？这个果位都是给起的名字而已。我上一次也说了，佛法是，像《圆觉经》里的说法，一切圣贤都是以无为法而有差别，就是你灭多少妄想分别执着，拿这个来判断。灭了这个妄想之后，灭了这个执着之后，就给它起名叫什么果，果位是这么来的。阿罗汉下边还有须陀洹、斯陀含、阿那含，这样四个果，合称四圣果，这些都是以灭什么执着为标准来再给它起个名字而已，好吧。

韵瑶：

可否请 Tai 师父慈悲为我们开示、讲解《楞严经》？自己看，真心看不太懂。

Taiguanglin：

韵瑶，《楞严经》未来会讲，现在讲《楞伽经》，讲完再说，可能讲别的经，反正十三经只要我在的话，慢慢都会讲。现在《楞伽经》估摸着是五十期左右，可能要一年时间，一星期放六个来算的话，可能是不到一年的时间差不多能讲完。咱们慢慢讲，还有时间，有时间的话慢慢讲，《楞严经》的话可能会讲。

千湍盈泰：

法恩清凉 我个人体会，依禅定力是可以一定程度减轻身体生理上痛苦的。但是有些像突然的牙神经痛，短时间剧烈的疼痛，很难依靠禅定彻底消除。 我体会牙神经痛感，先从牙根，绕过后脑，最后连到心脉上，这个体会对不对呢？ 以前好像听闻佛身体即使被切割，依然能无碍。 这个就是禅定力深浅的差距吧？ 如果再进一层，比如到身体能奈火烧这个程度，这个是不是只有登地菩萨禅定力才有可能让身体无碍呢？

Taiguanglin：

千湍盈泰，以前好像听闻佛身体即使被切割依然无碍……，佛经里说了，《金刚经》里他自己说了，那个时候他没有我相、人相、众生相、寿者相，也就是说，他那个时候已经是菩萨的境界，所以对肉体没有感觉，对凡夫来说不太可能，做不到那个程度。

而且我以前也讲了，你想修到三禅，哪怕是安住在二禅，那也得把这辈子肉体该承受的业报、恶报，由肉体承受的恶报、痛苦，基本

都得承受完了，才能安住到二禅或者三禅甚至四禅。

你也可以把未来的恶业带过来一些再承受，这个是可以，但是你没有承受完就很难进入二禅以上的境界。

所以你现在有牙痛的病的话，说明你这辈子的业，要用肉身承受痛苦的业还没有承受完，所以进不了更深的禅定。所以先正常的修行之外多做功德，还有不要拒绝那些痛苦，什么不好的命运，这些都是该承受的，没有办法。

所以准确地说，应该是没有了恶业，没有了恶报，恶报都承受完了，所以后面一些表相，表现出来的状态是不怕痛苦。不是他的禅定功夫到了某个境界，所以他根本不怕痛苦，不能这么说的。

禅定功夫也是一个因素，所以业和修心，一个是消业，一个是修心，这两者都要同时一起来看，不能单纯的看这个人是因为禅定功夫已经到了很高的境界，所以他根本不怕痛苦，不是这样的。而是他这辈子该承受的痛苦已经承受完了，所以他进入了很深的禅定境界，所以他不怕痛苦，是这个逻辑。

孫先生：

师父您好，请问师父，我意恶很重，自己可以觉察到，但是总也控制不住自己冒出邪恶念头，对亲人朋友甚至对佛像都会有打砸抢杀盗淫等可怕念头，也不知道是为什么，自己努力练习观心断念很久不是很得力，我有个疑问就是，意恶是不是也会有恶果，并且无形中也会消耗了自身很多福报，因为我会占察，有时得出的结果是好结果，但是没有如实应验，我怀疑跟自己没有做好意念管理有关系，骄傲自满，邪念等没有控制，无形中把好的结果推迟甚至取消了，不知道我想的对不对，请师父开示。

Taiguanglin：

孙先生，恶意很严重，脑子里有很多不好的想法，这个也是正常现象，绝大部分人多多少少都有，可能你比正常人稍微严重一点而已，这个也不能算是太大的毛病，因为有这样的毛病，所以我们才要修行。

昨天也说了，有人拿红豆和黑豆，来提醒自己。每次有了恶意就拿出一个黑豆，有了好的念头就拿出一个红豆，一开始全是黑豆，没几个红豆，然后逐渐变成了红豆多，每天带着红豆黑豆，最后逐渐就发现红豆也少了，修为到了一定程度，妄想本身就减少了。

你有这个念头，有这个欲望，愿意减少不好的念头，有这个想法这就可以了。然后就正常的修行，你只要明确知道这些不好的想法是只是你的习气而已，过往的习气，还有多多少少可能前世有一些业吧，所以这辈子会有这样的不好的想法，不需要太过度的给自己造成更大的压力，没必要。

你只要每天正常的打坐磕头念佛就行了，还有平时多念佛，心里有不好想法的时候多念佛就行了。

修行是一个漫长的过程，不要想着我学佛之后一两年之内甚至是一两个月之内，马上人就有了什么翻天覆地的变化，这是不太可能的，根本就不可能的，都有一个漫长的过程。

你现在已经可以观察到自己有不好的念头，并且愿意拿出来说，也想改变这样不好的状态，就说明已经有很大的进步了。很多人都不愿意说自己有这样那样的问题。加油，不要想的太复杂，这个很正常。

觉知平等：

Tai 师父吉祥！　请师父讲讲女转男身，《地藏经》上多次提到。是身体上还是身心的转变呢？按经上的方法真能转吗？　感恩师父

Taiguanglin：

觉知平等，我认为《地藏经》里说的女转男身是下辈子投胎的时

候可以转为男身，并不是说当场就变性了。

传播《地藏经》的那个年代没有变性手术这种说法，也没有突然间身体一下子变了性别，这个普通人是做不到的。只有可能是菩萨级别的再来人故意示现那种状态，也只有那样了，所以不要想的那么复杂。就是重新投胎下辈子投胎成男身，是这个意思。

光影：

师父你好，感恩师父

１、最近双盘打坐两小时，然后这一顿饭就不吃了，或者只吃水果，最近体重减轻，这个没啥吧？还有有时候打坐到了后面时间有些疼时候饿了的话，吃一口苹果或者桂圆啥的不要紧吧，最好打坐不吃东西吧。

Taiguanglin：

光影，打坐饿了可以吃点吗？吃完你就休息一段时间，吃一口苹果，你喝点水，喝一两口水，这个没问题，但是吃东西的话稍微休息一下，休半个小时，如果吃一顿饭的话，至少两个小时以上。

2、放生随喜善款不算多，但是参与亲自去放生，这个亲自去放生的功德也是有的吧。

Taiguanglin：

放生随喜善款不算多，但是参与亲自去放生。当然自己去的，除了出钱之外，还是出力的，那也算有功德。

3、头发发际线有一块有些掉头发，后退了一点，双盘打坐多久可以修复头发再长出来。

Taiguanglin：

还有头发发际线掉头发，打坐多久可以修复头发？理论上说你要是能稳定的双盘两个小时以上的话，一般小毛病都会改掉，后天的毛病基本都能改掉，都会好。

但是掉头发大部分都是遗传性的，你的基因带出来之后，到了一定年龄就会掉头发，这个靠两个小时打坐是不行的，甚至一辈子可能改不了。因为我也见过很多禅定功夫很好的人，他的头发是掉的，因为出家人虽然是光头，但是有头发的会长出来黑的，但是没有头发的，那是真的光亮的，不少人都是光亮的。

而且打坐如果方法不得法的话，气血上涌，然后头皮发热发胀，就会掉头发。有些人多多少少，长时间打坐的人都有过，那么一两个坑都要踩一下的，所以很多人都有，要么掉头发，要么牙齿少几颗，都有这样的状况。

除非你一开始刚上座就知道了，就得到善知识的正确指导，你知道怎么调节身体，哪种状态是不好的，怎么调你都知道了，全部这些前期的坑全部避开，那是你有福报。

但是一般人，我见过大部分修禅定的人，身上多多少少都留下了一些曾经踩坑的痕迹，这个很正常。所以说你掉头发，我的建议是不要管，你作为一个修行人，一个求解脱的人，为什么要管头发呢？有头发的人都给剃了，为什么还要想着让它长头发，你是要守着这个皮囊一直留在这个世界轮回呢？还是解脱呢？你自己好好想想。

一般小毛病，只要不影响正常生活就都不要管，想都不要想，这样该好它自己就好。你不去想的话，它就不是问题了，你越去想它，那个问题就越严重了。好吧。

4、每天双盘两个多小时可以保证不漏吗，就是体内炼精化为气。

Taiguanglin：

最后一个问题，每天双盘两个多小时可以保证不漏吗？两个小时不够，至少要修到三个小时以上，身体开始第二次变化，然后稳定在四个小时左右的时候，就完成了炼精化气，然后就不漏了。去看一下初禅那篇文章吧。

蓝玥：

师父，弟子双盘持念佛号，只是嘴唇微动默念，用耳朵听心里默念的声音，这样算金刚持吗？ 还有，弟子持一会，就感觉到腹腔发热，中焦位置（胃部附近）像是有一团温热的火在燃烧，这种情况是正常的吗？弟子观察到最近这种觉受出现比较频繁，担心是不是弟子持念方法用错了，会不会导致胃火上炎啥的，祈请师父开示，感恩您

Taiguanglin：

蓝玥，你是打坐多长时间？你说双盘的时候嘴唇微动默念，如果你打坐时间两个小时以上的话，就嘴唇也不要动，心里默念就可以了。因为嘴唇在动，也会让气往上走，虽然不像出声那样多，但是正常的气前面向下走的循环，它多多少少会有所阻碍的。

你想两个小时以上一直打坐的话，心里默念就可以，不要动嘴唇了，全身都要静止的状态下，心理默念最好。如果你打坐是两个小时以内，一个多小时那个程度的话，打坐的时候出声念都无所谓，前期就没有什么大不了的。

还有身体发热，正常情况下应该是从小腹开始发热，你说是胃部开始发热，这个有点不对，所以我还是建议你不要动嘴唇的念，然后念佛就脑子里念的程度稍微弱一些，不要那么用力。你应该知道念佛有那种轻微的快念，和非常用力的认真的每一字每一句都要明确的念，这个有区别的。

你越是用力的念的话，脑子里气上头的程度越大，脑子妄想越少，

念佛念咒越细微的话，气越不容易往上走，这样的话气的循环就越好。

大瑶：

师父好， 昨天的闭眼伴随闪烁雪花点的问题，还没出现这问题的半年前，去医院检查眼底，发现有一侧眼底有个很小的裂空，按照医生建议激光微创对眼底打了补丁，一侧眼底打完补丁几周后，两只眼睛都出现了看纯色有雪花点的情况。 这种情况是否是激光对眼底神经造成了损伤导致，如果通过打坐修复眼底，这个问题是否也有恢复的希望？

Taiguanglin：

大瑶，眼底神经做激光手术之后有点影响，这个问题，理论上讲你只要双盘达到四个小时，这样的问题也都能解决的。两个小时一般肌肉上，筋方面，轻微的内脏问题都可以解决。但是眼睛属于是精密仪器，这个算是器官中非常精细的部分，所以可能需要时间更长一些。

但是你不要刻意去追求要把它怎么样，如果你一定要做的话，要不平时你每天做大悲水，然后求观音菩萨加持，然后做功德回向，然后拿大悲水一半喝一半拿来抹抹眼睛，洗脸什么的都好。你心里想着，这样就可以消业了，这样想着，然后求观音菩萨加持，做功德回向等等。这种方法是行得通的，有人做过之后的确有效果，你可以试一试。

我个人是不建议对肉身过度的执着，一般小毛病不影响生活的，那就算了。专注的打坐，念佛，磕头就可以了，它该好自己就会好。本来就是业障的话，那就带着走也没有关系，只要不影响正常生活的就算了。

蓝玥：

师父好，思情是思念阿弥陀佛的情绪吗？是不是一边念佛号，一

边要用脑子想阿弥陀佛的功德还是什么？用什么方法能帮助提起思情呢？感恩您

Taiguanglin：

蓝玥，思情是思念阿弥陀佛的情绪吗？是不是一边念佛号一边用脑子想阿弥陀佛的功德还是什么？用什么办法能帮助提起思情？这个已经说了无数遍了，思情是从情绪上开始升起的，情绪在心中，这个膻中穴，从胸口这里，这里是情绪所在的位置，它会从这里升起。

所以你首先得观察自己，起情绪的时候，不管是什么情绪什么欲望起的时候，你都先观察它，是不是从胸口开始升起的？你得先观察到了，再看下一步。

观察到自己的情绪欲望从胸口升起之后，然后把它抓着，抓着它。维持在那种状态，维持在那思念的状态，在思念里是没有什么特别内容的，它只是有思念的对象而已，并没有你说的阿弥陀佛的功德这样的说法，没有这个东西，就是心里一直思念某个人，就像言情小说里说的，就像心里住着某人一样，那种状态一直维持着就可以了。

不管打坐和不打坐的状态，都可以一直提着细微的思念，就像你热恋的时候思念情人一样，这样就对了。这个是需要一段时间修行的，需要长时间练习才行，并不是你知道了就马上可以提起思情。在这里有这么多的人来问，真正能提起思情来思念的人还是少数的。

Elaine：

师父好！ 工作需要长期低头，加上也是低头族，现仰颈子时会感到右臂疼痛，可能是颈椎间盘突出压到手臂神经。除了睡觉不再用枕头，多做功德回响，继续大礼拜和加长打坐时间来慢慢修复，这个思路对吧？（正常也是物理治疗和手术两条路）

Taiguanglin：

Elaine，你说的都对，长时间低头就会出现那种状况，以后平时也是少低头，手机能不能抬得高着看或者不看，不看就挺好的吧，就是放不下这个手机啊。

按照你说的大礼拜，然后长时间打坐，打坐时间慢慢加长。还有就是吃的东西，也是有一定影响的，有些东西是可以让你产生炎症的。所以最好吃的干净些，不要吃肉蛋奶，还有蛋白质也尽量少吃一点。那种浓蛋白质，豆腐之类的，主食米面等主食，也稍微控制一点，少吃一点，多吃蔬菜水果，这样血液就比较干净了，对疼痛的地方缓解、修复的更快一些，好吧。

薛祖宜：

师父午安若果日后你完成了十三经的解释全套书籍整合一套叫作什么净土业妄实证论…等的名字这个有否违佛法的？

Taiguanglin：

薛祖宜，十三经都讲完了，做成一个套书的话起什么名字，应该只会起个某某人讲什么经。不会起后边你说的这种，另一个稀奇古怪的名字，起这样的名字的话，好像会有点误导人的嫌疑。

讲经就是讲经，你说的这个“论”，“论”都是全新的书，它不是讲某部经的解释，某部经的解释叫“疏”，“疏钞”的“疏”，不能称之为“论”。“论”是一整套，和其他经不重复的，那样的新书才叫“论”。而且是修为比较高的，至少是菩萨级别的，像《瑜伽师地论》那个程度，弥勒菩萨讲到那个程度的时候称之为“论”。后世也有一些修行人称之为“论”，但是一般比较谦虚的叫法都改叫“疏”。所以我也没打算称之为什么“论”，我只说某某讲经，某某讲的某某经，这样写就可以了，没打算称之为“论”。

而且你看前面那两本书，按理说《坐禅 1》《坐禅 2》也可以称

之为“论”，但是我也不称它为“论”了，我就叫《坐禅》，不起可以让人诟病的，拿来作为把柄来攻击你的那种名字，这样就不太好。就起个最普遍的，大家都能接受的名字就可以了。

缘起尘微：

师父，如果剧本设计好了我们每个人的财富总量，那我们的善行，是否只能在来生转换成福报，今生无法再突破那个总量。

Taiguanglin：

缘起尘微，剧本设计好了，每个人的财富总量……，这里还是有一定波动的，不可能是直接给你锁死在某个量上，但是它肯定也会限制你不能去做某个事儿，在这个范围内是可以的。

比如说，你这一生的命运就限制在一个小村庄里，你这辈子就只能活在这个村庄里。把大命运框架都给限制在一个小村庄里了，你的人际关系都在这里，业都在这里。你在这个小村庄里，你的财富再大，你是村里的首富，也有一个上限，不可能成为国家首富和全球首富那个程度的，也就是个村首富。那你福报再多，也只是个村首富的程度。

如果你的本来命运里，只是个村里中等、中下等的财富等级，也不是村里最有钱的那个人，但是你功德做多了，大概率成为村首富还是可以的。但是你也不可能离开这个村，因为你的业把你限制在这里，大概这么理解就可以了。

还有，多出来的福报就推到下一世，所以多做点功德总是好事。

Liuhl：

师父吉祥！请教师父两个问题：

1、网上说双盘可以消业，是不是邪知邪见？

Taiguanglin：

Liuhl，网上说双盘可以消业，是不是邪知邪见？双盘的时候很疼，这个是熬腿的过程，熬到一定程度，可以把你这辈子要承受的一些痛苦给代替掉。你把腿熬通了，身体通了，这辈子未来可能会生的病，就在这个过程中消掉了，所以说一定程度上它可以消业。

但是它不能消那种冤亲债主直接带来的一些业，大概率消的是你这辈子不好的习气，最终成为了一些业障。可能老年的时候，年纪大的时候会成为一些病，但是你现在熬腿了，用这种痛苦来承受了，可能晚年就不那么痛苦了。

和其他冤亲债主的业，就得和他和解，向他忏悔，发愿做功德回向，以这种方式来。双盘主要是以修心为方向，以修心为大目的，它可以代替一些痛苦，但是并不能完全把这辈子所有痛苦全部代替掉，这不可能的。

2、有一种说法是去世的人不管去了哪一道都有可能梦到，但另外有说法是去了人道、旁生道和地狱道是梦不到的，请问师父哪一种说法是对的？ 感恩太师父！

Taiguanglin：

下一个问题，梦到其他道的人，梦如果是你自己做的，纯粹是你自己的幻觉的话，不管去哪你都能做。但是如果你说的是那个去了其他世界的人向你托梦，这样的事情的话，如果去了人道肯定是没有办法向你托梦的，地狱道也是没有办法向人托梦。托梦在下边也是有规则的。在那个世界里，限制在鬼道里的那些众生，它要向人道某个人发信息的话，也得得到它们那个管理员的许可才行，不能随便托梦的。

要不然我们可能没有办法正常睡觉了，因为下边世界一旦去了，那边肯定比这里要痛苦得多。他但凡在在我们这个社会里、世界上有亲人的话，他都会想办法通知，然后求他们帮忙是吧。下边众生那么

多，每天还有那么多人死，去下边，他们都给我们托梦的话，天天托梦，我们不听的话他们就一直在那折腾。我们还能正常休息吗，是吧？

所以托梦本身，在下边是需要得到许可，并且拿出一定的代价才行的。所以能够托梦，说明这人世间的人和下去的人，他都还是有一定的功德和智慧的，所以才允许他做这个托梦。而且人世间的人完全不打算管他了，死了都不管了，连骨灰也不要了，直接扔掉，大概你给他托梦他也不会帮忙，这种梦下边管理员也不会让他托的。

流浪者月儿：

Tai 老师好！

1 、请问西方心理学的这种心理分析和童年创伤疗愈的方式对修行有帮助吗？

Taiguanglin：

流浪者月儿，西方心理学的心理分析和童年创伤疗愈的方式对修行有帮助吗？应该有点帮助。他就是让你放下，用我们的话来说就是放下。西方有一套理论，就是把所有问题都从过往的某些伤害当中找。

就是原生家庭这个说法，那就是让你放下过去承受的那些痛苦，不要把它当作已经对你产生影响的那种程度的伤害。曾经的伤害，一直把它放在心里，这样就对你持续地影响，这不太好，所以让你放下。在心里和伤害你的对象达成和解，以这种方式来引导。对有些人是会产生影响的，让他的确可以改变。

比如说一个小孩，一个成年人，他因为曾经被父母伤害过，所以长大之后有一些心理疾病，或者身体上也会产生一些不良的反应，然后经过一些这样的心理治疗，在催眠的情况下，他在心里跟他的父母交流，最后达成和解了。

其实父母并不在他的心里，是吧。他心里产生的父母是他心里的

投影，并不是真实的父母，但是他自己跟自己投出来的父母在心里交流之后互相放下了，他认为自己放下了，不再把这个创伤一直放在心里了。这样之后整个身体心态都发生变化了，所以这也是一种治疗的方式，对某些人是有用的。

2、有老师说即使已经在佛法上面修行很高了但是在日常生活里心理的这种阴影面也没有细微的得到转化，比如很幼稚情绪创伤之类。

Taiguanglin：

你说修行很高了，但是日常生活心理的这种阴影面没有细微的得到转化，比如很幼稚情绪创伤之类的。什么叫佛法上面修为很高了？佛法是叫你放下和接受。你的执着先放下，你的过往要接受，你周围的环境你也要接受，你的人际关系你也要接受，你曾经受过的伤害，你把它当做你的恶报，你前世的某些恶业带来的恶报来接受，那就可以，那就算是转化了。

之所以它一直成为病态，发生在我们身上，反映到我们肉身心理层面上，就是因为你不能接受。你把过去曾经受到的伤害，一直把自己当做无辜的，你认为自己是不应该承受这样的伤害的，是别人强加给你的，所以你才会把它当做一种心理创伤一直带着。

如果你把它当做一个你该接受的惩罚，或者果报来想的话，那没什么了，很容易就过去了，是吧。

3、从佛法来看心理学这套体系能转化进化意识到哪个程度呢？

Taiguanglin：

从佛法来看，心理学这套体系能转化进化意识到哪个程度？我们都谈不上什么转化进化意识，它只能把你内心的一些结，心里放不下的那些结，用适当的办法让你接受、让你放下这个程度。

4、还有催眠这种疗愈是在那个意识层面运作呢？谢谢

Taiguanglin：

催眠这种疗愈在哪个意识层面里运作呢？层面有深层次的和浅的，一般能够真正在里边让你产生彻底转换的，都是能直接达到分别心层面上，分别心层面。

因为催眠师和被催眠的人，两个都要信任对方，然后有协作的过程。如果这个被催眠的人完全不信任催眠师的话，根本进不去的是吧，所以在这个程度上看，从我们禅定的境界，就最多也就是到初禅二禅境界程度，在那个层面上稍微改一下，只能算这个程度。

完全深入到分别心层面上来观察，看事态的真实面貌那个程度的话，就不需要以这种方式来疏导。不是以让你接受或者放下这种方式，而是让你真实地看到，在分别心层面上，是让你真实地看到你所经历的一切都只是幻境而已，它有前世的因果导致的这种幻觉，这叫“法无我”，在法上无我的程度。

“法无我”是八地菩萨境界，至少在我们普通人境界里，在分别心状态里，也可以多少称之为“世界不存在”那个程度，让你理解到那个程度之后，你所受的痛苦都只是幻觉，这么一想的话什么都可以放得下。

但是这种催眠的程度，这种催眠师还是相对少数的，应该是很少数的。我是曾经在某个书上看到，有人催眠之后，让他看到这个世界真实的一面。什么是真实的一面？就是这个世界是幻觉，都像电影里演的一样，都是幻觉，然后他把自己过往的一切都当作幻觉来想的时候，全部都放下，然后突然间感觉到获得了大自在一样的感觉。

但是那个催眠师本身修为是没有达到那个境界的，他只是用这种特殊的手段把他送入到那个状态，让他看到了而已。结果这个人出来

之后反而开导催眠师，他觉得你所做的事情虽然有功德，虽然是帮助了很多人，但是你在这方面有点沾沾自喜，认为自己有能力，有一定的成绩，反而对你不太好。患者反而反过来开导催眠师，曾经在很久以前看过这类的书。所以这个是很难说的，我们大部分人只能在很浅的意识层面稍微修改一下而已。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！请问偶尔会不受控制地，脑海中冒出一些不好的不如法的念头，但没有实际的行为，这算是有罪吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，偶尔会不受控制的，脑海中冒出一些不好的不如法的念头，但没有实际行为，这算是有罪吗？脑子里的想法只能算是习气，你只要不去伤害别人，那就不算业，不是业的话就没有果报。但是你脑子里不好的想法会影响你的肉身，影响你的情绪，影响你的意识，全方面都会影响的。

就像抑郁症达到一定程度的话，身体都会开始发生变化，像抽搐，呕吐，拉稀等等，有可能会发生这样的变化。所以你脑子里不好的想法多了，也会对肉身产生一定的影响，但是这个也算是一种习气，所以你只要把习气改了就好了。

我不认为这是罪，你只要能改的那就不算是罪，改不了只能靠受报的方式来解决的，那才能叫罪。

空空无我：

佛的族人被灭族时佛头疼三日 佛说因为前世敲了鱼王头三下 鱼王这一生投生做了国王 既然鱼王已经做了人 不是看不见的冤亲债主 为什么佛还是会头疼？

Taiguanglin：

空空无我，佛因为前世敲了鱼王头三下，所以头痛三日，但是这个时候鱼王是投胎作为一个国王来灭他的国是吧。我在第二本书里讲的一个故事，修禅的一个师兄，他去向三个人道歉的故事。那三个人都是活人是吧，他们都是活人，但是他们承受的痛苦还是会反应到修行人的身上，他们不是鬼道的冤亲债主，但还是会影响过来。他们没有变成鬼，但是他们意识层面上始终放不下这个仇人，一直对他还是怀有恨意的，所以哪怕是活人的状态下，他这个恨意还是会对你产生影响的，所以只能靠这种忏悔受报的方式来解决。

那么在这里也一样，这个鱼王现在变成了人，而且在这一世要对曾经吃他们这拨人——就是释迦牟尼佛的那几个族人，要进行全面的报复，要把他们全部弄死。因为那一世，是这些释迦牟尼佛族人前世把湖水都给弄干了，弄干之后把里边所有的鱼都给弄死了，都给吃了还是怎么的了，所以他也是要一次性把仇都给报了。

佛在那个时候还是一个小孩的状态，敲了鱼头。但是他应该没有参与吃肉这个事吧，所以还没到偿命的程度，但是把那个果报还得受完。就算不是冤亲债主以鬼道众生的形式出现，还是会影响到他身上，因为是他这一世要还的债嘛，和他的族人们都得一起还的债。他们族人是因为吃肉杀生，所以用死来还债，释迦牟尼佛并没有吃肉杀生，所以就以头痛的方式来还债。

其实我们现实里也是这样，有些人你看了无缘无故的就非常讨厌，有些人你看着就烦躁，不好的情绪就会升起，是吧，有这些人吧？也有些人是看着就喜欢，看着就心生欢喜，是吧？他们也不是冤亲债主，但是他可以影响到你的情绪，甚至看都不用看，有些人你脑子里想像一下，只是认识了一下，就开始心生欢喜，也有这种例子吧。

所以说并不一定都是冤亲债主才能影响到你，哪怕是活人，他对

你的一些不好的想法、不好的执念还是会影响到你，哪怕隔着千山万水，还是会一定程度影响到你。

所以我们说尽量少做恶业，少和人结恶缘，哪怕是网上这种环境，你随便骂人，他心里产生不好的情绪之后，就算隔着很远的地方，也不认识你，还是能对你产生一定的影响。所以在网上骂人骂多了也会有果报的。

---

jsmile²：

师父，请教两个问题

1、供养和布施的区别有哪些

Taiguanglin：

jsmile²，供养和布施的区别是哪些？这些名相都是我们创造出来的，你向出家人、向三宝布施的话，称为供养。你向非三宝的普通人布施的话，称之为布施，也可以叫施舍。这个倒无所谓，没有什么具体要说的，有什么区别。

你给三宝供的那叫供养，普通人就叫布施，这么想就可以了。

那么论功德，是你供养三宝，三宝是为众生服务的，引导众生解脱的，所以他算是一种大善人。《四十二章经》里说了，饭十个恶人不如饭一个善人，是这样说的吧。反正这样比较，最后是向一个大修行者、有大菩心的人、或者真正的大修行者布施的功德非常之大，是这个比喻。

也就是说你提供供养，你向三宝供养了，那他们是为众生服务的，引导众生解脱的，他们接受你的供养之后活得好了，然后出去传法了，又帮助了很多人，所以在你这里形成的功德就大。

如果你布施一个乞丐，那个乞丐自己吃完就拉倒，明天继续去乞讨，当下他受的好处是很有限度的。他吃了你的饭，又多活了一天，

虽然活了一天，但是多活了一天，这一天天的也没做什么好事，甚至他去坑蒙拐骗，又伤害了别人，这样的话你这个功德就更少。

所以说供养这边的功德更大，因为你供养的那些人是善知识，引导众生解脱的这样做好事的人，而布施往往都是布施给一些普通人，他接受了布施也未必会做好事，所以相对功德就少，是这么算的。

2、人尽形寿后，我们这世修行的印记有哪些是可以留下的，听说菩萨戒是可以有印记的，是这样么，除了菩萨戒还有什么呢

Taiguanglin：

下一个问题，人尽形寿后，我们这世修行的印记，有哪些是可以留下的，听说菩萨戒是可以有印记的，是这样吗？意识本身都是空的，印记哪有什么留不留下的说法，印记也是空的，一切都是空的。

我们更重要的是一个人的愿力，你这辈子好好修行，然后有这个修行的愿：我要好好修行，我要解脱——这个愿就会成为一种你的印记，一直带到下一世去，你会继续以这个愿来活着，以这个愿为基本框架来进行下一世的命运设计等等。

这个就可以称之为印记，主要是以你的愿来看，对行为或者对自己受了戒的认知：我受了戒，我认定我以后就是个受戒的人——有了这样的认知，这个认知会一直传下去，这个就叫印记，普通人那里。

薛祖宜：

师父早上月开始，因应你讲解《楞伽经》因为我的普通话聆听不好，买了一本 xx 山出版的讲解《楞伽经》，整个月我也看到像春运大塞车，昨日同修给了我一份文字版整合印出来你的解释，我可以一晚睇完成六日的讲解，不可以说自己看得很通透，但非常顺畅应该要感谢您，对我们凡夫智慧的体谅，不用看经看到迷里雾里另外想问一个

问题之前念的楞严心咒所感知的八识七识六识很像《楞伽经》三相等等内容如日后有缘份背学楞严咒是否兼读《楞伽经》的两头马车般修学呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，我的讲经让你看得比较顺畅，能理解，我也感觉很欣慰。因为《楞伽经》的确难度很大，甚至有一个音频三十分钟，我足足录了三个小时。录一段停一段，录一段停一段，反复的琢磨，反复的想怎么讲，怎么讲才能把这里边的话给讲清楚，把逻辑给讲清楚，反复的琢磨，并不是一口气讲的。

因为和前面的《金刚经》《圆觉经》不一样，《金刚经》《圆觉经》我是很熟悉的，我自己都不知道看了多少遍，所以脑子里很通透，拿出来就可以讲。《楞伽经》看倒是看了不少遍，我自己明白，但不一定能把它讲出来，要把它讲出来让普通人，那些新学、初学都能理解，这个需要有一定的……，我也不敢说智慧，就是得有一定的水平，要不然你没有办法把它讲的让普通人都能理解。所以《楞伽经》算是我讲经以来算最用心的，因为我费了很大劲才开讲的。

你说如日后有缘份背楞严咒，是否兼读《楞伽经》，两头马车般修学呢？完全可以。佛经之间是没有冲突的，所有佛经都没有冲突，大乘小乘之间也没有冲突。只有愚痴的凡夫们，愚夫们自己制造这些分别，然后自己执着。

小乘也有小乘理论的好处，大乘有大乘的好处，都只是针对不同根器而言。《楞严经》《楞伽经》都是大乘的重要经典，没有什么冲突的地方，都只是指向这个世界真相的一种手段，一种方法而已，所以同时兼修没有问题的。

Ella：

师父，去年下半年接触到您的《坐禅 1》之后就直接戒肉和不吃晚饭（有一年了）开始练习打坐，到目前降魔可以比较艰难的坐到 90 分（前 60 比较轻松），莲花因脚踝和脚原来骨裂过只能坐 60-70 分。当前的问题：想要比较轻松熬到 90 挺难，给自己定的目标是明年这时候能比较轻松的上到 120（每天都在朝这个目标努力），那我应该从哪些方面下手再调整一波呢？是不是再调整一波饮食，把午饭的主食给戒了(中午只吃蔬菜水果，晚上继续不吃)，因白天要上班，不知道这样身体是否会吃的消，还请师父帮忙针对我的情况给诊断一下，我会严格按师父说的执行，感恩的

Taiguanglin：

Ella，打坐想再加点儿时间，还有饮食方面，饮食差不多了，主食慢慢戒，尽量少吃一点主食，米面少吃一点，蔬菜水果多一点，然后盐和油少吃一点，是这个方向，但是得看你身体能不能承受，先是身体的变化也得跟上，身体跟不上变化的话，你这样做可能会营养不良，这个是一点。

还有就是磕头，你想快速达到打坐两个小时境界的话，磕头是非常重要的。磕头一天至少三百个，是四十分钟到五十分钟左右吧，五体投地，至少一天连续磕一个小时。如果是年纪大的人，坚持不了那么长时间，那半个小时，磕头两百个半个小时，因为半个小时才能全身出一波汗，这个是有必要的。要磕了不到一百个，刚要快出汗的时候就停了，这个效果就明显不如出汗的效果了。

所以我是建议你有条件的话磕头，磕头每天坚持两个小时，我是坚持两个小时，但是两个小时一般人上班的人来说可能太长了，每天坚持磕头半个小时到一个小时之间，然后再打坐，这样就可以了。

还有不要过度的在目标上过于执着，要拉长这个时间，往这个方向过度的执着，就没有必要，修行到了一定境界，自然而然的身体就

会进入那种状态。

甚至有时候入定也不是自己主动入的，很多人都不是自己主动入的，而是突然某一刻就感觉要进去了，那么想着想着忽然就进去了，不是自己打算，我这次一定要入定，这么想的就开始拼命打坐，然后去入定。

所以说你的功课，修为到了那个程度，自然而然就会水到渠成，就会进去的，不用刻意的给自己制造过多的压力，好不好。

宋杨：

师父吉祥 弟子想问一个修行的问题。如果平时可以想起念佛，时常可以忆念起阿弥陀佛，往生的概率有多大呢？

Taiguanglin：

宋杨，弟子想问一个修行问题，如果平时可以想起念佛，时常可以忆念阿弥陀佛，往生的概率有多大？我怎么算呢，你要是能像佛经里说的一心不乱的可以念七天，那就 90%以上的概率。

但是一般情况下达不到那个程度，如果你现在年轻的话，往这个方向努力就行，念念不断，思念，念念不断，从早晨起来到睡觉为止，思念阿弥陀佛情绪一直在，细细的思维一直在，这样基本上都能往生。

刘若奇：

请问师父，这个世界的剧情都是写好的，那普通人的努力修行会不会改变自己的命运？对整个剧情会不会有所影响？

Taiguanglin：

刘若奇，这个世界的剧情都写好了，那普通人的努力修行会不会改变自己的命运？普通人可以在允许的范围内，一个大框架内是可以改变命运的。

对整个剧情会不会有所影响？这个是不会的。

如果一个人的愿，比如一个乞丐，他学佛之后，他想当总统，这辈子是不可能的。所以上面设计命运的都已经给你大概的框架都写好，上限都给写好了，你不是控制国家命运的那个人物的话，你这辈子再怎么努力，你也成不了那个人，甚至连他的边都走不进，没有办法。大框架是肯定已经设计好的，不可能一个人突然发迹了，或者一个人做了很多功德之后，甚至影响到整个世界，一个国家，那是不可能的。

道继：

师父，您好。在《佛说阿弥陀经》中对极乐国土环境的描述与我们这个地球的环境应该如何对比理解？比如：极乐国土是黄金地，地球是土地；极乐有八功德水，地球有江河湖海；极乐世界楼阁是四宝所成，地球楼阁是土木钢筋水泥所成；极乐国土有诸宝行树及宝罗网，地球有树木森林及各种绿植；极乐国土有法音微妙音，地球有风声雨声以及各种噪音等等。对于发愿往生极乐世界，应该如何观想极乐国土呢？感恩师父！

Taiguanglin：

道继，《阿弥陀经》里说的，你就当那种美好的描述来看，你要往生的话就思念阿弥陀佛就可以了。你不要想着你观想某个极乐世界的某种状态，某种形象，然后就可以往生了，这个是有点难度的。

因为这个形象你得先求阿弥陀佛、求观音菩萨，让他给你看，你得理解这个逻辑，什么样的形象是由他们给你看，如果你的诚意到了，你的修法到了，你的观法和修法，还有你的发愿、功德都到了那个程度的话，他们会给你看的。

就像那个宽净法师一样，他也是，人家把他带过去让他看的，所以你也是，你想这样观的话，你得先求观音菩萨阿弥陀佛，让他们给

你看，你看到了，然后就按照那个形象来想像，然后观想就可以了。

所以当下是不要想像什么具体的，天啊，地啊，楼阁啊，这些不用，你就是专注地思念阿弥陀佛就行，如果思不了那就观，观的时候就随便找个阿弥陀佛形像的画像就可以了，好不好。

定舆：

师父好。请问师父大礼拜磕头的时候，有什么方法吗，是观想什么，还是念什么，还是什么也不想。

Taiguanglin：

定舆，师父大礼拜磕头的时候有什么方法吗？是观想什么，还是念什么，还是什么也不想？一般我是放大悲咒音乐的，然后心里跟着一起念，这样有音乐的话比较好，音乐有节奏感，磕头的时候也得跟上节奏，这样最容易的。然后跟着一起念大悲咒，心里念也好，稍微出声念也好，都可以，磕头的时候毕竟是动的，因为不是打坐的，所以也可以出声念。

---

sunnyZhang:

请教师父，“初禅的意识下沉”，是指好像大气压变大了，感觉身体被用力往下拉拽，往下压，很沉重，但是睁眼看时，发现身体没有什么变化，是这样吗？感恩开示。

Taiguanglin：

sunnyZhang，意识下沉，是指好像大气压变大了，感觉身体被用力往下拉拽，往下压，很沉重，但是睁眼看时，发现身体没有什么变化，是这样吗？这个我真的不好说，有过感觉的人就知道，这个是好像往深渊里掉下去的那种感觉。

但是也不是带着肉体从高处跳下来往下沉的那种感觉，而是纯粹

的意识层面上好像往深层次掉，但是会变得越来越清明。因为这是下三根在暂时熄灭的过程，意识有些部分在熄灭，那肯定是变得更加清明了，所以下沉的过程并不是变得更浑浊，而是变清爽。

也不像是被什么东西压下去的，拖下去的，是自己下去的，我也只能这么说，有过体验的人就知道这是什么样的体验，完全没有办法用我们的语言来完全准确的描述下来，只能说是像下沉一样的感觉。

师父说：今天的回答就到这里。

Tai 师父 2024 年 12 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 12 月 12 号，先回答贴吧的问题。

Tai 贤心 8055：2024-12-12 16:40

顶礼 Tai 师父！双盘打坐一个小时之后呼吸开始加快，然后就越来越快，到最后半小时完全是喘粗气了。师父好像说过打坐中不要动来动去，要保持身心安静，象我这样的动感十足要怎么对治啊？

祈求师父慈悲开示！

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，打坐过了一个小时，呼吸会加快，会喘气。这个很正常，在身体修复的过程中，都会有这样的过程。当然每个人不一样，我也有过，一段时间就呼吸非常粗、非常快，然后过了那个阶段，整个心肺都好起来之后就没事了。

还有，打坐的时候身体动来动去，这是人有好动的习气。这个以前也讲过，多磕头，自己就好了，这个是需要时间的。人动来动去已

经多少年了，不光是这辈子，无数个前世都在动来动去。所以你现在想突然把身体静下来不动，这个习气就发作，就算不去刻意的控制，身体不受控制的也会动来动去。这个很正常，就正常的打坐、磕头、念佛就够了。

Muma 吉利： 2024-12-12 15:56

顶礼师父！

一花一世界，一叶一如来。每个自性都有一个世界，每个世界都是如来。我这样理解对吗？

Taiguanglin：

Muma 吉利，每个自性都有一个世界，每个世界都是如来，我这样理解对吗？每个自性都是一样的，比如你也有自性，但是你有世界吗？你现在属于娑婆世界，娑婆世界是释迦牟尼佛创造的世界。

每个世界都是如来，那应该是吧。每个世界都是一个佛管理着的，所以都属于某个佛，那么算是如来。但是并不是所有众生都可以有世界。你哪一天快成佛了，你也可以自己创造世界来度人，但是至少当下，你没有一个可以控制的世界吧。

无为心内起悲心： 2024-12-12 15:04

Tai 师父好，请问师父发心戒除淫欲之后，仍然手淫会不会导致戒淫的进度变得更缓慢？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，发心戒除淫欲之后，仍然手淫会不会导致戒淫的速度变得更缓慢？我觉得没有必要那么强迫自己，我认为手淫不算邪淫。所谓的邪淫，就是和别人有了互动，那才算是业，会带来果报。

你自己的行为，多了会损伤身体，会消减福报，这是有的。但是

它只是个习气，你只要改了就没事了。这个不可能一下子彻底马上就可以戒的，肯定有反弹的过程，反复的过程。所以就不要想着，它有个进度条什么的。

在佛菩萨的视角看的话，你发心戒淫开始，你精进地修行，那肯定有一个戒除的进度条了。

戒肉五到七年，戒淫十年，这样基本上需要大概十五年到二十年时间吧。你就算手淫了，这个速度，我觉得它不受什么太大的影响，你只要认为这个是错的，不应该手淫，有这个念头的话，有这个认知的话，它还是会慢慢减少的，这是个漫长的过程。

对于我们这些能活一百年的人来说，现在也活不了一百年大概，就算我们每个人都能活八十年，能活八十年的人，需要戒淫，在这里要花十五年到二十年，这已经是个相当长的时间段了。

所以也不用太着急，慢慢来就可以了。就算有了手淫，也不用太过自责，每个人都是这样的，谁不可能一下子说戒了，就马上戒了。戒肉也一样，不是说不吃了就可以马上不吃了。有些人是做到可以一刀切一样的戒，但是有些人他的环境啊，他的习气啊，没有办法那么一下子戒，那可能是慢慢来嘛。

菩提树下 9：2024-12-12 13:15

师父吉祥！

我降魔坐可以坐两小时，但莲花坐只能九十分钟，原因是莲花坐无论怎么找位置，两小腿的交叉处都很紧，被压的特别疼。

降魔坐交叉处就不紧、不疼，是因为两边胯开的不一样或盆骨不正导致的吗？

两小腿交叉处已经垫了毛巾，时间长发现被压处还是发紫黑色，这类疼痛是否属于姿势不正规导致的非正常疼痛吧？

长时间保持是否会导致被压组织坏死或骨头被压出坑？

这类疼痛如果靠长时间硬忍，也能打通后不疼吗？

Taiguanglin：

菩提树下，小腿压的地方会变黑，这个也是很正常的，没有关系。你只要坚持，能坚持两个小时，它自己就好了。这个胯的筋没有拉开，所以一边胯稍微高一点，所以另一边这样打坐的时候，压的中间会疼。不过坚持打坐时间长了，这个胯也会松下来，然后它就正常的坐姿下，也不会那么疼了。

它也不可能会组织压坏那个程度，一天打坐两个小时是不可能坐到那个程度的。你想坐四个小时的话，如果真是堵得厉害的话，根本坐不了四个小时，所以不用想，两个小时内肯定没有问题。

那骨头能不能被压出坑来？骨头硬还是你的筋硬啊？哪个更软哪个会先松下来吧，筋也会先抻开吧，比那个硬的骨头来说，筋会先松下来，对吧，所以不用太过担心。

肯定是，长时间打坐的话，肯定能打通的，你现在就往两个小时方向努力就可以了。平时多磕头，磕头对放松身体还是有很大帮助的。

Hffhi：2024-12-12 12:21

1、你好师父！我现在还是改不掉 sm 的爱好，我想请问一下，在这种情况下，别人伤害我，要承担业力吗？我对别人的身体造成伤害要承担业力吗？这个时候会受伤或者是被打哭了，打的很严重的话，是需要造业的吗？哪怕是自愿的。

Taiguanglin：

Hffhi，这种特殊的性癖好，还能遇到对象，那应该都是前世有缘的人，你们之间应该有缘，既然是有缘的，那肯定是业，下辈子可能是换个身份接着来吧。

在大乘里是不谈什么“邪”和“正”淫的，淫都是淫，都是要灭的，就是把这个习气给彻底灭掉，把喜欢淫的这个习气给彻底灭掉，这样才能解脱。

为什么分“正”和“邪”呢？就是它是不是双方自愿的，还有负责任的，还有前世有一定业缘的，这样的，还算符合社会公序良俗的那种关系的，那就算正。现在如果是包小三啊这些算邪。但是在古代这个也算正常，在古代三妻四妾都很正常。那个时候是娶了负责管人家生活，那就算可以了，所以那个时候三妻四妾都算正，不算邪。

所以主要是看业的方面，这个事情是双方愿意的，没有伤害其他人的，那应该算是正。如果是伤害了某个人，那可能就不是正了。所以我现在也不说婚前性行为都是邪，两边都愿意的，双方都愿意的，那很正常。现在这个社会已经那样了。

2、还有这个情侣或夫妻之间，这样算不算邪淫？因为有些人不是情侣，更多的是搭档，夫妻之间这种还是挺少的。

如果不是情侣或者夫妻的话，单纯找个这样的搭档算不算邪淫呢？

Taiguanglin：

如果不是情侣或者夫妻的话，单纯这个搭档算不算邪？你就不要在这个问题上一直纠缠，给它要定个如法或者不如法，这种名头或者标签，没有必要，你就是这个习气而已。你把这个习气灭了就没事，有这个习气，你只要认为它是不对的，那这么想就可以了。

只不过一时之间你是放不下。你有这个习气，一时之间放不下，那就适当吧，慢慢努力减少一些，只能这样了。还有你找的对象也是和你一样，他也认为这个是不好的，想以后慢慢减少，有这个意愿才行。如果一方是极度的要求多的，你想戒那有点难，这就看你的业了。

偶米大：2024-12-12 12:18

顶礼师父！

关于那些从小成绩很好的学霸，一路过关斩将考上名牌大学，一般都会说是天赋＋后期努力，这是前世带来的智慧还是此生编辑菩萨设计好了的？

我个人自认没啥天赋，但学习还算努力，最后只能考个野鸡大学，估计这也是一出生设计好了的吧？

不过，虽然我是野鸡大学毕业的，但在此刻能遇到正法，遇到Tai师讲法，并且自己付诸行动修行，好比盲龟遇浮木，非常荣幸。

Taiguanglin：

偶米大，前世带来的智慧还是此生编辑菩萨设计好的？智慧的确是可以前世的修行带来的，但是你的命运是编辑好的，有智慧不一定有好的命运。有些人很聪明，但是命运很坎坷，很多人有这样的现象。

所以那种自命不凡，但是总觉得自己生错了时代，有那种感觉的人很多吧。所谓的生不逢时，自以为很聪明，但是却得不到重用，这种人很多。尤其是像中国这样人口多的地方，在中国可以说是人远远多过于坑，坑就是岗位，尤其是好的岗位，人远远多过于坑。所以怎么说卷呢，现在说法叫内卷，就竞争很激烈，没有办法。

按照每个人来说，那都是命运，编剧写好的。聪明不一定给你写个好命运，愚蠢也不一定会是个不好的命运。有些人是不那么聪明，但是命就是好，那也没有什么可妒忌的，人家就是有那个命。上辈子做了很多功德吧。

佛经里也有个故事，有个阿罗汉，他很穷，都没有人供养他。有一天他出来化缘，长时间都没有化到缘，就看到一个大象，那个大象是国王骑的战象，所以被养得肥肥的，有人一直供它，都是最好吃的。

所以他就感慨，为什么会这样？他是阿罗汉嘛，所以就用神通看了看。然后发现他和那个，两个人是相反的。自己是因为勤修禅定，但是不行善、不积福，所以解脱了，但是却没有福报，但是有智慧。另一个人呢，只修福，不修禅定，所以现在福报大，但是投胎成动物了，投胎成大象。所以说福报和智慧，这是两个不一样的系统，智慧大不一定福报大，福报大也不一定智慧大。

苏七念 1：2024-12-12 09:52

师父，为什么现在女性崛起了，女性现在在互联网上赚钱更容易，在互联网上做直播赚钱的也都是女性比较多，现在女性的家庭中地位也比较高，未来看来的话，女性在社会和家庭的地位都会提高很多，这为什么呢？

Taiguanglin：

苏七念 1，你看到的女性地位提高是在漫长的人类历史上，几千年历史上，近期就只有这么几十年内有的事情，并不是那么普遍的现象。只要一打仗，女性地位就低，所以混乱的地方女性地位就低。中国也是才和平七十年而已。我们这一代是没有赶上那种战乱，所以觉得女性地位高，但是哪一天又打仗了，那肯定又回到解放前了。

现在就是因为社会这个大剧本已经写好，至少在未来一百多年吧，中国还是没有问题的。所以和平年代维持得下去，女性地位还是会有一些的，但是女性毕竟不是那种站在最顶尖的那些人。

你看各行各业，站在最顶尖的人大部分都是男性，不管是从政的也好，经商的也好，女性还是少数的。毕竟女性在智慧方面、性格方面，还是在做一些理性判断的时候，还是有点不如男性的地方。女性比较感性嘛，感性的人擅长的是照顾人。

所以女性就更家庭化吧。不过现在因为放开之后，女性更多的走

出来，自己赚钱啊什么，这样的结果又是对家庭，这种社会结构，有一定的影响，还是大的。就是说女性走出来之后离婚率就变高了，没有办法，有什么好处，那也会有相应的不好之处。或许对女性来说是好处吧，但是整个对社会来说，就不是那么好处。

因为家庭不稳定的话，人口就会减少，人口减少的话，对国家来说是个很大的问题，而且还不好改。如果一味的接受移民的话，也会出很大的问题，所以要看现在这个政治班底的智慧了。

女性在社会家庭地位都会提高很多，这为什么？就算是女性有很大的福报吧，这么想就可以了。

师父说：贴吧的问题就回答到这里。

师父说：12 月 12 号，微信公众号的问题。

千湍盈泰：

法恩清凉！师父昨天听您过，一旦跳过“情绪”，到四禪以后情绪很难升起来。 情绪升不起来，是好事还是坏事呢？ 是不是说无论走那个路线，（二禪以后）最后都要走禪宗路线“参情绪”才能更进一步？从二禪开始，这是唯一的修行路径吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，情绪升不起来是好事还是坏事？那成佛是好事还是坏事呢？这是每个人的判断吧，或许你觉得成佛不太好，必须做个凡夫才好，那也有可能，也有这样的人吧。你觉得有情绪是好呢，还是坏呢，这是个人的判断。

那么二禅以后是参情绪，对目前的人类来说，也只有这个办法了，参情绪是最安全的方法，再往上就是用分别心来观察，这个也多次说

过，就是小乘的四念处修法。

在古代佛在的那个时代，或者正法时代，佛入灭后五百年，那个时候，可能靠这个也可以，有修到阿罗汉的人。但是后面众生的情绪越来越炽盛，想直接跳过情绪，几乎是不太可能的。自以为觉得没啥情绪，自己修的挺好的，一旦遇到境界，情绪还是会出来的，还不如直接自己参情绪，用参情绪的方式把它勾出来，这样更快一些。

S N Z Y L G:

Tai 师父好！

1、如果双盘打坐不入静纯熬腿这类修法，疼时打滚乱动，不疼时念经纯熬时间。 一直循环到十小时以上，对身体的收益曲线，五小时后还会随着时间的增加呈现正比上升吗？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，一直循环到十个小时以上，对身体的收益曲线，五个小时后还会随着时间增长呈现正比吗？有，有效果，时间只要够了还是有效果的。哪怕你脑子里妄想纷飞，但是只要保持着这种状态，双盘正确的坐姿，错误的不行。还有你的呼吸，都得跟上。如果你的呼吸跟不上的话，坐的时间越长越不好。这个在第一本书里都讲过了。

在寺院里，有些人是拿绑腿把自己的腿给绑上，然后一口气坐四、五个小时，很难坚持，但是有些人这么坚持。身体是可以靠这种强行打坐的方式打通的，经脉都是可以打通的，但是你的意识跟不上的话，一旦放松下来，它还是会慢慢堵的。

也就是说你在某个时间段，一年打算去坐个禅期，短期一两个月内精进修行，用这种方法也打通了，但是后面如果不坚持打坐的话，它就又会堵上了。

所以还是以意识层面上的灭执着为主要目标，身体只是灭执着过

程中的一种辅助而已。但是如果你身体痛的话，它又静不了，入不了静，所以还是要练。所以我个人是不建议这种过度的自认为是精进，但是未必是，有些人是可能会把身体搞坏的，还是适度的，正常的五分钟、十分钟这样增加是最好的。

2、双盘入静四点五小时不疼且伴随意识不断下沉的感觉，但没灭尽淫欲不算入初禅定的情况。 和单纯熬腿十小时完全不入静，对身体的收益哪个更大？

Taiguanglin：

你能入静就是能入静，能入定就是能入定，没有能入定的人故意不入定，就光是熬腿。能入定的话，腿已经都熬好了，不需要再熬了，所以你这个问题本身就有矛盾的地方。

如果你是正常打坐，可以做到入静或者入定的程度，就那么一直坐着，先入静、入定，然后坐到一定程度，它自己会出来，也没有办法长时间那么安住。最多如果你说能安住初禅吧，那也是坐够四个小时嘛，四个小时后也会起妄想，然后出来，出来之后呢，你还可以继续维持这个坐姿来坐着。这样也可以，都是这样来的。并不是说一个可以入定的人，故意不入定，然后在那儿熬腿，连续熬腿，他也不太可能会干这种事吧，大部分人都不会干这种事的，能入定就会入定。

千湍盈泰：

法恩清凉！前些年晚上，见过云层里有发光体无规则地运动。刚开始以为是探照灯，后来发现它对地面汽车喇叭有反应，好像一时受惊，停住云里，立刻熄灭发光。过一会儿又从发光继续运动。 我推测它应该是 UFO，或是某种未知生命体。师父觉得他可能是什么？可能是某人阳神吗？（当时大概有十多个） 阳神是光球状的话，直

径一般有多大呢？

Taiguanglin：

关于 UFO，或许你看到的是 UFO 或者别的什么东西吧，也有可能是阳神，有可能有些人是真的靠肉眼可以看到龙之类的东西的，说不定你也有那种能力吧。

阳神一般正常靠肉眼是看不见的，如果你想看别人的阳神的话，你的修为也达到那个程度才行。你想看二禅、三禅天的众生的话，你的修为一定要达到那个程度，甚至超过他的时候才可以。所以你目前的状态，说是看到了阳神出体或者天人们到处乱飞的那个状态，不太可能。这个就看你的自己判断吧，我个人是并不在意这种稀奇古怪的事的，能不管就不管，还是注意力放到自己的修行上。

阳神光球状的话，直径一般有多大？越是修为高，就越大，而且越大的阳神看上去越淡，所以看不见，看不清楚，越大的越看不清楚，越小的呢，还是能看得清。

而且一般初禅情况下出体的人，他的阳神还是类似于人的形状，有手有脚的。从二禅开始就开始接近于发光的球体，而且大小呢，不光是他的大小，你的修为也受影响，你的修为越高，你看到的就越小，你的修为越低，你看到的阳神就越大。

这个甚至对鬼道众生也一样，你看到的鬼道众生越大，很大和人差不多，正常的话，说明你的修为不高。你看到的鬼道众生很小，都像个小孩一样小，说明你的修为稍微高一些。所以这个和自己的境界还是有一定关系的。

锋：

顶礼 Tai 师！双盘到两小时左右，里面的脚脖子很疼没通，继续这样熬坚持不住了。我如果把外面的腿慢慢放下来，里面的腿和脚脖

子保持原姿势不动，直到打通不疼。这样练是否可以更快的打通脚脖子，打通后一直保持双盘也不再疼？

Taiguanglin：

双盘的时候里面的这个脚脖子很痛，这个筋没有拉开是很痛的。然后呢，你想把外面的腿先放下，那就变成单盘了，或者散盘了，这样的话打通不了，这个脚脖子也不会拉伸。它痛了，痛的时候才会再一点一点拉开来，如果它不痛的话，它就不会拉伸的，那就一直保持在那个状态，所以你就打通不了全身经脉，单盘是打通不了全身经脉的。准确的说，脚脖子不是打通不打通，而是你脚脖子的筋没有拉开而已。

如果气通过去了，可能一下就不痛了，那也算是一种打通吧，但是主要还是看筋。你的年纪越小，身体越柔软，可能就没有这个问题。就是因为现在都年纪大了才开始打坐，所以这个筋没有拉开情况下要硬拉，所以这样。

不过我建议还是你坚持双盘坐姿，痛就忍一忍，忍到不能忍就算了，然后就起来该干嘛干嘛，一天能坐两座，痛到无法坚持的程度，坐两座最好了。

威：

师父吉祥安康！请问师父，我打坐观佛本没什么内外分别，有人说打坐观佛是注意力集中在外部用功，是这样吗？思情作为六根作用下，较为底层的情绪。修观至细处能引发思情吗？还是妄想灭到火候了自然就显发思情了？情绪作为六根里子六根对情绪也有反向作用的吧？所以念佛至深、观佛至细，都能引发思情是这样吗？请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

威，有人说打坐观佛是注意力集中在外部用功，是这样吗？你想像你面前坐着个佛，这样想像的话，的确是把注意力放到了外边。所以我一再强调，观佛你是尽量的细微，不是细致的，而是简单的，不用想的太仔细，也不要想的太用力，就简单的想象一个轮廓，有一个人的轮廓站在你面前，就当他是佛，这么想就可以了。不要想得太仔细，越仔细的话，注意力也越强，然后就容易把气给引出去。

还有，这种观佛的法门，最好还是向佛菩萨求加持，而且你一旦观上来了，佛菩萨就知道了，这样才能保证自己不会走偏。

还有念佛至深、观佛至细，都能引发思情，是这样吗？的确是。因为我们普通人是感受不到，自己的行为是被情绪带出来的，但是你往深里看，你的修为到一定程度了，就可以观察到，你所有的行为和想法，都是从情绪里带出来的。

先有情绪，然后有欲望，有了欲望就会驱动身体来做，还有脑子也会打妄想，情绪和欲望是一体的。所以外边的这些在六根上用功，或者念佛，到最后都会回到情绪上，都会回到修参情绪的这个路子上，这是正常的修法。

共渡：

1、师父，双盘的时候感觉屁股左右不对称，一高一低的感觉，尤其是后边垫上坐垫后感觉很明显，这是因为姿势还不够标准吧？因为盘的时候只有一个膝盖可以触地，这正常吗？盘完一个小时膝盖不疼，只有屁股和小腿很疼很堵的感觉。

Taiguanglin：

共渡，一开始打坐，大部分人都是一边膝盖是翘起来的，它筋没有化开的话，就是这个胯骨都比较紧张，所以膝盖会翘起来。膝盖翘起来的话，骨盆会扭曲，骨盆扭曲的话，就一边屁股会疼，然后小腿

也会疼，这个很正常。你只要每天坚持打坐，身体放松了，那自然都会下来，都会好的，你现在只打坐一个小时，怎么疼都没有关系，剩下的时间你不打坐的话，它都会恢复过来的，这不用管。

我觉得你也没有必要刻意的，为了把这个翘起来的膝盖往下，让它贴地而坐，什么过度的其他的这些行为。你就正常的打坐，每天两座，坐到坚持到不能坚持为止，这样就可以了。最好是每天都能延长几分钟或者几十秒也好，这样一点一点延长，让身体能适应这种状态，这就可以了。

2、师父，越修行越觉得时间不够用。怎么有效减少睡眠时间？通过大量持咒、念佛减少妄想以及双盘打坐吗？

Taiguanglin：

怎么有效减少睡眠时间？一个是晚上不吃东西，晚上少吃，只吃水果蔬菜之类的。然后晚上你开始困之前先打坐，先坐一两个小时，然后再决定要不要睡。一般一开始没有办法修到那种不倒单的程度，所以都是要睡觉的，所以睡前先打坐，这样就可以了。

然后你说通过大量持咒念佛减少妄想以及双盘打坐吗？这个本来就这样，还有我是劝你把睡眠睡足，睡到你觉得不影响白天正常作息的程度，不要为了打坐而不睡觉或者减少睡眠时间。

如果减少多了，而你的打坐功夫没到可以代替睡眠那个程度的话，第二天会很疲劳的，很想睡，很困，这会影响你的正常的生活、工作的，所以该睡觉还是睡觉吧。

3540bbb：

师父吉祥！师父昨天说念咒对心脏不好，是因为长期出声念不好，还是说长期大量念咒就是对心脏有影响？

Taiguanglin：

3540bbb，长期出声念咒对心脏不好，我可没说长期大量念咒对心脏有影响，这是单纯的从生理上说，长期的出声念增加心脏的负担。这个十年前的书都讲过了，身体上什么原理会导致这样，这个都讲过了，你看十年前的书吧。

念咒对心脏有影响，不是这么说的，不是大量念咒了，所以念咒本身对身体有影响。而是从生理上，如果你长时间出声念的话，呼气时间会变长，吸气时间变短，这种状态时间长了会对心脏有影响，我说的是这个。不是咒语本身对心脏有什么影响，不是这个意思。

紫米：

人工受精后未采用的的冷冻卵裂胚和囊胚有自性吗？如果有的话那不是很多自性被冻着。如果没有的话好像又说不过去。师父讲过的杀猫公案中快要生孩子的产妇肚子里的孩子有没有自性？为什么会等猫的自性入胎？到底是什么情况，请师父开示！

Taiguanglin：

紫米，精子、卵子是没有自性的，等受胎之后开始长的时候才会有意识进来，所以那个时候才算生命体。而且这个进来的时间也没有准确的说法，有些是来的早，有的是来的晚，但是一般肯定是在出生前那几个月，三、四个月之前是肯定都有的。如果完全没有意识进来的话，这个孩子可能会是死胎，所以肯定会有意识进来，意识进来之后，才算是一个完整的生命体。在那之前，卵子和精子都是没有自性的，没有意识。

陈升阳：

现在贪污问题这么严重，贪官会在地狱受哪些果报？

Taiguanglin：

陈升阳，现在贪污问题这么严重，贪官会在地狱受哪些果报？书上说是火山地狱。火山地狱，指的是损公肥私、行贿受贿、偷鸡摸狗、抢劫钱财等等，这类人会去火山地狱。

这个就不好说了，因为一个人，他不一定只堕一个地狱，根据他所造的业，可以去很多个地狱，挨个受苦。所以贪污的人，贪污国家钱财或者行骗，骗取他人钱财的人，按照书上说法是火山地狱。

红英：

顶礼师父！师父好！我在家一个人做早课应该怎么做比较好？是楞严咒、大悲咒、十小咒都念，还是只念楞严咒、大悲咒就可以？因为和别人一起住，所以早课都是打坐闭着眼睛默念，念的特别慢，感觉脑子很迟钝。师父，是默念还是稍微出一点声音好？感觉修行太慢了，卡在八九十分钟一年了，而且有时候还会退到一个小时就开始疼。尤其是把腿盘高一点，脚顶到腹股沟时，疼得就更快，八九十分钟也撑不到。改习气也是特别慢，话多的坏毛病老改不了。老说些不该说的话，说了才后悔，五戒持的不够好，总是会升起贪财贪利的念头，看见别人做什么挣钱了，就会想我能不能干这个挣钱？还总是想看小说，晚上念一会儿经，咒会困，看一夜小说不会困。师父这些毛病怎么做才能快点改掉？在师父这里说出来，算是发露忏悔吗？师父，我从网上搜了度肉咒“ 嗡啊比惹，吽，嘎扎喇，芒梭哈” 还有 嗡 ōng 阿 à 比 bǐ 惹 rà 吽 hōng 嘎 gā 杂 za 惹 ra 还有“嗡，阿比拉，吽，卡佳拉，”师父，念哪个好？

Taiguanglin：

红英，一般在家人做早课就选一样就可以了，不用做那么多。你就选个楞严咒，楞严咒一般念得快的话是念一遍四、五分钟，念得慢

的话可能十分钟、二十分钟，一天念十遍左右，那早晨就可以念五十多分钟的咒，这就可以了。然后主要是以打坐为主。

还有打坐念佛，就不要出声了。可以嘴唇动，声带不动，有轻声，稍微低声的，可以这样念，但是最好不要出声念。如果出声念的话，那就是专注的念佛，而不是打坐了。打坐的时候出声念的话气会往上涌，它不能形成一个正常的循环。

如果修行长时间卡在一个地方，感觉没什么进步，那我建议你把日常生活全部梳理一遍，看看是不是在做一些不该做的事。比如吃的多了，不该吃的就不要吃，不要吃肉蛋奶，还有高蛋白的食物也尽量少吃，吃多了都会让身体僵硬，然后会疼，你少吃点，先把饮食调好。

然后是你的愿力啊，还有功德，做功德，功德是有效果的，功德做到一定程度的话，修为明显进步会快起来。至于贪财这些小毛病吧，这个很正常，谁都有，谁不贪财，现在这年头有几个人是不贪财的。就因为有贪念，所以要好好修行嘛。知道修行是在灭贪念，有这个念头就可以了，不要过度的自责，没有必要。

度肉咒，是上面这个，我一般都是念上面这个吧，好像是，我听的都是这个。

加减乘除：

顶礼 Tai 师父！弟子，四十七岁，男，已戒肉十年（因家人强烈反对，鸡蛋未能戒除）。去年开始，非常有幸能学习您的大乘佛法，《坐禅 1》和《坐禅 2》音频和书籍，一直在听看，感谢佛菩萨的指引！平时外企上班，比较忙，每周跑步两到三次，晚上回家静坐，腿部僵硬，无法双盘，目前是散盘坐姿（有时垂腿静坐，任督二脉已打通，有气感，身体在慢慢变好），大概能坐八十分钟左右。静坐时，观想或默念阿弥陀佛（思佛只能偶尔可以思一会儿），当然脑子里妄

想很多，最近经常感觉坐到最后，内心开始莫名烦躁，就坐不下去了，非常想起来，烦请师父指点！

Taiguanglin：

加减乘除，打坐到一定程度就开始升起这种烦躁的情绪，这个很正常，这说明你修的对了。它就是把这个潜藏的不好的情绪给勾出来，不光是情绪，还有淫欲，不好的习气，都会被勾出来的。

所以你只要按照正常的，现在目前做的这个程度继续坚持做就行，每天坚持这个修行的量，打坐的时候，烦躁的实在坚持不下去了，就停，就可以休息了，一天能坚持两座就可以，就不错了。每次都可以坚持到，不管是身体痛的无法坚持，还是心里烦躁的没法坚持，都无所谓，该停的时候停一下。然后再接着下一步打坐。

一般都是，在家人对修行的热忱程度比出家人有时候高。出家人一般觉得时间很多嘛，都出家了，肯定是到死为止，有的是时间修行，有这样的想法就不那么精进。但是有些在家人反而知道，因为时间不够，所以更加精进的修行，所以我还是很赞叹你这种坚持的劲儿的。

醒：

Tai 师父好！上次提问了说话急的问题，确实还是我性子太急。生活中遇到点事，容易暴躁，大喊大叫，尽管我经常提醒自己要保持觉照，不要跟着情境走，可还是有很多暴躁的时候，事后很后悔。真的不想再被情绪拖着造业了，是不是勤修定就可以将性格改正过来，变得沉稳一些。修到什么程度可以彻底改变？

Taiguanglin：

醒，性格暴躁，你只要每天坚持两个小时，每天坚持修行的时间，不管打坐、磕头、念佛全部加起来两个小时，三年基本就能有个小变化，五年后还是能基本能控制得住的，这都是很多人实修实证过的。

一般以三年为一个期，我们称之为千日祈祷、千日念佛，就是把三年作为一个期，算是一个疗程吧，这么来算。你先发愿，我要未来连续一千天，我要精进修行，每天坚持两个小时，如果万一有事儿，两个小时没有修，这一天没修，那明天我要修四个小时，把它一定要补过来。有这种发愿，先向佛菩萨面前发个愿，然后做功德，然后这样坚持修行，一般三年肯定能改得过来的。

你自己都已经知道这样不好，只是这个习气起来的时候跟着走，一时控制不了而已，这个很正常，大部分人都是这么走过来的。

Jhone：

想请问 Tai 师父，自性与佛性之间是什么关系？真正的我们是由什么元素组成的呢？我们到底是个什么东西呢？

Taiguanglin：

Jhone，自性是最底层意识、根本意识的名字，我们给它起个名字叫自性。我们所说的佛性，是我们所有人本来都是佛，是这个意思。众生皆有佛性，就是说我们本来都是佛，从佛那里起了妄想之后跌落到这个境界，成为凡夫了，我们本来就是佛，所以完全可以靠修行回到佛的状态。佛性指的是这样的意思。

真正的我们是由什么元素组成的呢？没有元素，自性是没有元素的。我们到底是个什么东西呢？给它起名称之为自性或者是个意识，我们称它为意识，我们就是个意识体，这个世界唯有意识，没有物。

正念：

他化自在天的天人们，都是波旬的弟子嘛，他们会投胎捣乱吗？可是他化自在天不也是要很大福报才能去的吗？怎么成了魔王的弟子了？他们之前是好人，去了之后变成坏人了吗？

Taiguanglin：

正念，他化自在天的天人们都是波旬的弟子吗？算是吧，绝大部分都是。他们会投胎捣乱吗？会。

可是他化自在天不也是要很大福报的？对，也需要福报，也需要一定的修行。不过这个福报看的更大一些，因为有些人修福，他是很执着于福报的，他想在人间享福才去修福，结果就很容易被魔王降服。

因为魔王的目的就是让你在轮回内继续待着，想让你在轮回里待着，就得给你制造一些喜欢的东西，或者让你执着于轮回的一些事情。修福也是一种执着，我们正确的心态应该是，修福是在福报不够的时候拿来用，拿来做一些缓解恶缘的助力吧，以这个心态来做的。

还有就是更高的心态，就是大菩提心，为了帮助普度众生而做福报，在这里都不讲究自己的利益，你要是一想着求功德、求福德，以这种心态去修的话，这个福报就开始打折，打很多的折。

他们怎么成了魔王的弟子呢？因为他们本身就有习气，有这个念头，有这个欲望，所以才会被魔王摄受。当然大部分人都是喜欢在轮回里待着，就是对生命有执着的，只不过能去天界的都是福报稍微大一些的人而已。

他们之前是好人，去了之后变成坏人了吗？我们不给人贴“好人”“坏人”这样的标签，我们正常的修行人是不给人胡乱贴标签，说别人是罪人了，造了罪了，这些话尽量不说。只是在每一个不同的事情上有不同的选择而已，这个世界怎么说呢，还是灰色地带更大于白色和黑色地带，也就不用好人坏人来分，只是当下有这样的选择而已。

小鱼自在：

尊敬的 Tai 师父：

1、本地有寺庙建塔，可以放在家人骨灰，想问问师父，是入土

为安好，还是放塔里好。

Taiguanglin：

小鱼自在，寺庙建塔可以放家人骨灰，这样在寺院里放骨灰的地方放好呢？还是入土为安好呢？如果寺院有这样的服务，就是专门建一个叫往生殿，然后再装这些，地藏殿也好，往生殿也好，往里装骨灰盒，收费给它装，然后每年收一两百块钱，这样的服务，有这样服务的话，这个比入土为安要好一些。至少在往生啊，早点投胎啊这个事上助力会大一些。

2、禅舞也是一种修行方式吗？感恩师父！

Taiguanglin：

禅舞也是一种修行方式吗？这个就看你怎么说了，和你目前的境界相比，能让你静下心来的，或者能让你专注于某些事情上的，那都可以看作是修行。

一个人要是思想非常散乱，脑子非常散乱，注意力散乱，妄想太多。这个时候如果他喜欢打游戏，连续几个小时可以专注的打游戏的话，那也算是一种修行，不打游戏的时候脑子里全是各种妄想，一刻不停歇。对这样的人来说，或许打游戏也算是一种修行，但是他得有这个正确的认知，知道打游戏也不好，脑子里妄想多也是不好的，最终都是要灭掉的，有这样的认知的情况下，做什么都可以看作修行。

但是你没有这个正知正见的情况下，就很可能会陷入到更大的执着当中，产生更大的执着，任何事情做多了，都会形成惯性，也会形成习气。

Celine：

顶礼 Tai 师父！　弟子每日受持、读诵《大通方广忏悔灭罪庄严

成佛经》，读了一百多遍了，是藏传佛教上师给我的。据弟子所知的，这是一部大乘经典，也是一个比较猛烈的“悔法”，能除十恶五逆重罪。 想问师父的是：同是消业障，读这部经和读《地藏经》相比，会有什么差别吗？Tai 师父教导的是读《地藏经》超度冤亲债主，作为日常功课的话，是否这两部经一起读会比较好呢？ 请师父开示。

Taiguanglin：

Celine，《大通方广忏悔灭罪庄严成佛经》，你觉得好就读吧，这个无所谓。因为消业首先是看你的发心，不管是消业，所有的修行都是先从发心开始看的，你念《地藏经》是为了超度你的冤亲债主，还是自己要功德呢？念这个《大通方广忏悔灭罪庄严成佛经》也是，你是为了个人利益而念的呢，所谓的消业也可以看作是一种个人利益。

如果你是为了和你有缘的一切众生，尤其是你的冤亲债主们，希望他们能够解脱，以这种心态读，那又是另一回事了。至于时间问题，这两个都要读的话，可能时间更长一些吧。你有这个时间来修，那就做吧，没有什么大不了的，佛经和佛经之间是没有什么冲突这一说的。

勤心莫退：

请问师父，六字真言和大悲咒有什么区别，这种短的和长的咒。

Taiguanglin：

勤心莫退，六字真言和大悲咒有什么区别？区别就是长短不一样。还有大悲咒，你去看《大悲心陀罗尼经》上面有很多功能，直接告诉你大悲咒有什么功能。六字真言它没有明确的功能之说，但是说是这六个字的发音：唵ōng 嘛 mā呢 nī叭 bēi 咪 mēi 吽 hòng——这个发音是宇宙的根本音，所以能让你更快的入静，在禅定方面是有帮助的。毕竟长咒念到一定程度之后也会开始累，觉得念咒挺累的，这个时候就到了该换成短咒的时候，不能一直抓着一个长咒来念。

正念：

1、师父，您知道那些西藏农奴的事情吗？那个时候的农奴主，一边信佛一边做着这种残忍的事情。他们这些人信佛的归宿是什么？能不能往生极乐？

Taiguanglin：

正念，这都是他们个人的业而已。那个时代，整个社会大环境就是那样，就算是当个农奴主，也可以多为这些奴隶们着想的吧，所以归宿还得看个人最后的行为，总的来做个评判。

这些人信佛的归宿是什么？信佛最终的目的都是解脱。但是业重的话，业没消前是解脱不了的。

能不能往生极乐？这个不好说，不能因为说是奴隶主，他就肯定是不能往生的，不能因为是什么大财团的老板，有很多钱就肯定往生很困难，这个都不好说的，每个事情还得拿具体事情来分析。

2、师父，一种说法，一个人会被家里长辈的冤亲债主影响，也会被长辈冤亲债主报复，不仅是报复当事人，是这样吗？为什么呢？反而报复到后辈身上。如果一个人对晚辈都不好，都不在乎，也会报复晚辈身上吗？ 如果已经死了，投胎成人了，那么上一世的长辈的冤亲债主，还会到这一世跟着吗？ 还有说法这个家族有修行人的话，他们都会优先找这个修行人，或者阻碍修行，或者求超度，或者伤害。

Taiguanglin：

下一个问题，冤亲债主可不可以报复到孩子身上？他有那样的业的话，也可以的。比如说你在某个前世伤害了别人的孩子，那这个冤亲债主如果是那个孩子的话，直接是来攻击你的。如果是那个孩子的父母那种冤亲债主，所以他来攻击你，他就不直接攻击你了，他就是

先攻击你的家人吧，尤其是你的孩子，这都是有它相应的因果的。

如果已经死了投胎成人了，那么上一世长辈的冤亲债主，还会到这一世吗？这个倒不会，跟着你的冤亲债主，肯定是一直跟着你的。但是其他众生的，其他家庭成员的冤亲债主，那些冤亲债主主要的讨债对象是你的亲人们，并不是你，所以你投胎了，重新来过了，那他们就至少不会再跟着你的。

清风自来：

师父，初学者可不可以直接从参思情开始，就是坐在那里思念阿弥陀佛？

Taiguanglin：

清风自来，初学者可不可以直接从参思情开始，就是坐在那里思念阿弥陀佛。你能思起来就做，就是因为思不起来，所以才要观，观不起来才要念。如果你可以直接修参思情和参疑情的程度的话，说明你是已经修了很多世的人，也完全可以按照你的想法，就那样参思情，一上来就开始参思情，我的建议是能做就做吧，这个是好事。

AuntSally (瑛)：

顶礼师父！今请问：

1、如果亲人受病痛折磨生不如死的状态下，为其寻求秘方或各种内治、外治方法以缓解其病痛，这算不算介入病人因果？毕竟都不忍眼睁睁看亲人受苦。

Taiguanglin：

AuntSally （瑛），给亲人治病，不算是介入别人的因果，你只是帮助一个正在被讨债的亲人而已，这个不能算是介入到因果当中。所谓的介入因果，是阻碍这些冤亲债主们来讨债，这个时候才算是。

你只是给这个正在被讨债的你的家人做功德，那都是把功德给他而已，给你的家人而已，这个不能算是妨碍冤亲债主来讨债。比如说你欠了很多钱，那些债主们来讨债跟你要钱，你的亲人只是给你钱，他并没有把这个钱直接给你的债主们，是吧。这样的话就不能算是，没有直接干预到你们之间的因果当中，可以理解吧。

2、如果病人自身无修行，上述情况下，旁人如何做最妥当？ 感恩师父！

Taiguanglin：

第二个问题，如果病人自身无修行，上述情况下，旁人如何做最妥当？一个是多做功德。然后念经、念咒的功德回向给他，还有继续积福报，就是该放生就得放生。

如果你觉得这个放生的量，或者做功课的量跟不上这个病人身体恶化的程度，还有一个办法就是请佛菩萨加持，然后把所有功德回向给你的病人和冤亲债主们，让你的病人、这个亲人能早开佛智慧，求他早开佛智慧，不是直接求他不生病，也更不能直接求那些冤亲债主，不要让他们主动放弃讨债，这都不行的，只能求你的亲人，给他回向，让他早开佛智慧，这样就最好了。

Hyacinth：

打扰师父清净了，我哥自杀，躺医院快半年，今天早上刚刚去世了，我正在赶去路上，请问师父，除了《地藏经》我还能念什么经对他好，或者还能做点什么？另外您知道自杀的人有啥忌讳需要注意吗？

Taiguanglin：

Hyacinth，有亲人去世了，念什么经好，《地藏经》当然是最好

的首选，然后是《阿弥陀经》或者《无量寿经》，你希望他能往生的话就念这些经。

自杀的人有啥忌讳需要注意吗？一般是建议不去参加这种自杀者的葬礼，尽量不要去。因为他们对这个世界的迷恋其实很大，他们自杀并不是真的舍弃，真的看淡了生死，而是他们有更大的欲求，更大的诉求得不到满足，他才有这样的选择。所以这样的人反而会对周边的人影响很大，所以能不参加就不参加，这是最好的。

一定要参加，参加之后呢，出来之后最好是不要直接回家，最好是去桑拿浴，洗个澡，在外边过一夜，好好洗个澡，然后再回家。回家之后，如果有条件的话，在门口让你的家人们，给你撒红豆或者糯米，红豆和糯米都是可以驱鬼的，还有盐。

红豆、糯米、盐这三样东西随便选一样。一般咱们这边是有撒盐的这个习俗，就是参加过葬礼之后回来就身上撒点盐，能驱走不好的东西，还有在外面澡堂洗个澡，当天就不回家了，第二天再回家，有这样的说法。

子谦：

师父好： 第一个问题：按照常理说，人一般对于陌生人去世后的遗容会害怕，特别是那些横祸死亡的人，可是为什么会害怕自己亲人去世的遗容呢？闭上眼睛后那个画面就是浮现出来，感觉非常害怕和恐惧，请问师父这是为什么？是否和前世的业有关？如何克服这个问题？

Taiguanglin：

子谦，为什么会害怕自己亲人去世的遗容呢？这是你害怕吧，并不是所有人都害怕。所谓的害怕，就是怕失去，或者说怕受到伤害，有这样的潜藏的那种诉求的时候，才会害怕。

大部分人都还是有点儿恐惧这个情绪的，绝大部分都有。但是对死人，对于去世的人有多少，这个看个人情况，按照易学的说法是命够硬，可以担得起这些煞，担得起鬼煞，七杀，就不那么害怕，但是有些人八字上看是命弱，所以他们害怕死人这些事儿。

至于怎么克服，你是从事这个行业的吗？你是从事殡葬行业的吗？如果不是，不需要克服什么，总得把人给安葬了吧，不可能一直抱着，所以把人给安葬完了，过一段时间自己就好了。闭上眼睛后那个画面一直浮现出来，你就专注的念佛吧，虽然念佛是不可能让这个画面完全停止，但是有必要的时候可以折抵什么的。

第二请示您：我所在的城市寺庙很多，是否可以把师父的《坐禅一》和《坐禅二》这两本书，带去寺庙，放在经书流通处，不是针对特定的人传法，而是让有缘人自己去拿去看，这样是否可行？ 请师父开示。

Taiguanglin：

你想把书放到寺院的经书流通处，那个流通处是有人管理的吗？需要得到他的许可的话，你就问问，但是有可能会反对吧。因为有些地方的经书流通处是没有人管理的，随便是书都可以放进去。但是有人会来看一下，和佛法不相干的书会拿走，但是他没有明确的要求，这种地方你可以去放，放完就不用管了。

看谁来拿去看是吧？这可行是可行，就看你那边的情况，有人管理的话就要得到那个人的允许，说不定那个人在寺院里身份并不是很高的人，可能他还会拿去问一些更高的大师父们，那个时候再来决定要不要放。

我倒是支持你拿书去放，这不是对某个特定的个人传法，而是就那么放着，让有缘人自己来看，这样就可以了，这样很好的。

觉：

恭请 Tai 师父开示： 有时候梦中情急之下会念一些没念过的佛名，比如南无无量功德光明如来、南无净光明如来。还有一次梦见回到小时候乡下老家，但忽然间眼睛怎么都睁不开，也发不出声音，看不见又喊不出，急死我了，这时时候忽然念了一句“南无大光明王佛”，然后我就能看见了，而且能看到家乡的院落有些地方出现别的空间的人，还有一块原本已经没房子的地上出现一栋房子，当我走过去，我妈从里面出来迎接我，但我清清楚楚知道，房子是假的，变出来的，这个也不是我妈，是别的东西变化出来忽悠我的，心里都清清楚楚明明白白，但我装作不知道，故意还是走过去跟她交流看她想耍什么花样。请问师父，这些佛我都没念过但又这么有效，是怎么回事？

Taiguanglin：

觉，情急之下会念一些没念过的佛名，我觉得你可能前世就是个出家人，或者前世就是修行人吧，在情急之下会把这些以前的，潜藏在记忆深处的，那些过往的一些记忆，都会蹦出来的，所以会有这样的现象。我觉得是好事啊。

光影：

你好，师父！我想请问下打坐念佛如果微微动嘴的话会伤气，伤心，是不是可以一直心里默念就不会对身体有影响。

Taiguanglin：

光影，打坐念佛会伤气，是不是一直默念就不会对身体影响？的确是。你打坐的时候一直心里默念，就没有什么影响。但是毕竟念佛是修行当中境界最低的，就是专门灭文字妄想的，有这个功效的修行方法。所以到后边还是得用观法或者参思情的方式，还有练双盘、打

坐、磕头、念佛这些都得来。

Gloria：

1、师父您好！我想问给家人做肉吃，自己不吃会有罪业吗？

Taiguanglin：

Gloria，给家人做肉吃，自己不吃会有罪业吗？会。这个好像以前专门讲过了，这个死去的动物会优先的，最早去找谁复仇，第一个肯定是杀它的屠夫，然后第二是，才到了消费它，吃它的这些普通人。第三是这个中间的运输、加工等环节上的人。

你问这样的问题，不知道和家人之间是关系怎么样，如果是因为你不吃肉，和家人的关系弄得很不好，这也不是正确的解决方式，还是尽量劝你的家人们少吃肉或者不吃肉吧。

2、还有发了大愿成就正等正觉度众生，和发愿去西方极乐世界冲突吗？我意思发了大愿以后还能发愿去西方极乐世界吗？

Taiguanglin：

下一个问题，还有发了大愿以后，还能发愿去西方极乐世界吗？可以，这两个是不冲突的，一个是想度人，一个是去极乐世界，这两个愿是不冲突的，也可以兼顾的，也可以先去极乐世界，学完了再回来度人。这也不算是违背了自己发的愿，没有问题吧。

勤心莫退：

师父！您曾经说过别人打你一巴掌，你会立马还回去，那到底要怎么忍辱呢？我也搞不清楚这个定义了平时应该怎么忍辱？

Taiguanglin：

勤心莫退，别人打你一巴掌，你会立马还回去。这个是知道这个

业的开始的情况下才会这么做的，知道这个业并不是上辈子带来的果报，而是这辈子有人无缘无故先来打我，那我得让他这辈子把果报给承受了，别让这个事继续往下推。所以各种条件，环境允许的范围内会进行反击，让他不要再做这个事情。

对于普通人来说，你是没有办法判断这个事到底是你上辈子前世有原因的事了，那就是受果报正在消业，那应该选择忍辱。所以说对普通人来说选择忍辱就对了，你选择忍，忍一忍，忍完了就能躲就躲，不进入到这样的场景里和这样的人见面，这是最好的。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！　请问如果亲人被很准的算命师预言会有劫难，作为学佛之人的自己能为亲人做一些什么呢？虽然我明白算命是世间法，不是佛法，但是作为亲人难免会有担忧。再者还想问的是，如果没有戒肉，放生是否还有功德？

Taiguanglin：

亲人被很厉害的算命先生预言未来会有劫难，作为学佛之人能为他做些什么呢？能劝他，劝他跟着一起念经，念咒，劝他修行，让他修行这是最好的。

但是一般我想，这么问，肯定他是不信佛的，也不可能听你的。那么这样的话，只能是做功德回向给他，然后多念经回向给他，并且求佛菩萨加持一下，让他开佛智慧，这样要求就可以了。至于成不成就很难说，这个还得看你的诚意什么的。

青骢踏露行：

顶礼师父！2024 年马上就要过去了，这一年在三千年传法历史上注定也会是浓墨重彩的一年，祝您法体安康，万事顺遂。请教师父：

1、世界是大家的梦，每个世界最初萌芽于一个希望别人来找自己玩的人，成了地狱世界后，这个人大概率也会在自己的世界中迷失堕落了，当佛接管后，这个人对这个世界还会产生什么特殊的影响嘛，传法团队对这个人有什么待遇或者处理方式吗？

Taiguanglin：

青骢踏露行，传法团队对这个人有什么待遇或者处理方法吗？就是第一个创造世界的人，佛会优先度这样的人。度人的优先次序，首先是度有大菩提心的人，其次，还可以看一些有慈悲心之类的，低一级发愿的人，还有就是这种最早的世界之主吧，他可以说是这个世界缘分的中心人物，整个缘，就是业的关系网的中心人物，这样的人先度了，那后面度人就方便一些。

2、古往今来一些外道也可以到四禅以下的境界，很多外道没有吃肉喝酒女色之类的严格戒律，他们是否在淫欲未灭和吃肉习气未除的情况下入的初禅及以上境界？

Taiguanglin：

淫欲未灭，吃肉习气未除的情况下，有没有可能入初禅？按理说是不可能的，但是有些人是上辈子带来的修行，他在这方面有一些天赋，习气啊什么数据都没达标，但是还是可以短暂的进入，甚至会用一些神通，这个以前也讲过了，有些人是因为上辈子有修行，所以这辈子带出来一些，他上辈修行的成果吧。

3、师父提到过在注意力上用功，高度集中的状态下感到很累时一放下就入定了。那么参思情时最好练到始终保持一种淡淡的思情，那这样是以什么状态入的定？各种方式入定都发生在一呼一吸之间的时机吗？ 感恩师父开示！

Taiguanglin：

参思情入定，那这样是以什么状态入的定？我都不知道这个什么意思，他就是参着，高度专一吧，专注的参思情，参着参着就进去。这个也就是，如果是能安住在这种参思情的状态的话，至少也可以看作是三禅。

所谓的各种方式入定，无非就是一个参情绪，一种是观法，就这两种，没有那么多复杂的方法，只是在这两种上有不同的侧重点而已。

各种方式入定都发生在一呼一吸之间吗？也可以几呼几吸之间。初学是没有办法一下子进去的，但是会随着呼吸的次数，连续那么几次，三次四次会出现这个意识下沉的感觉，然后就会进入到初禅当中。

圣辉：

阿弥陀佛， 请师父慈悲开示：

1、如何速成阿耨多罗三藐三菩提，成就一切如来境界！或许我不该这么问吧，但又想问。

Taiguanglin：

圣辉，如何速成阿耨多罗三藐三菩提？肯定是先有大愿了，你得有普度众生的大愿，还有功德，还有精进修行。所谓的速成，这个是后来传到中国之后出现的说法吧。一般情况下，佛法修行都不要求这种速度，所以前期修行很多初学们，都是在追求很多自己的利益，这个时候得到的加持明显是少的。对于速成阿耨多罗三藐三菩提，是没什么帮助的。不过只要你进入佛门修行了，那一开始就算求个人的很多愿望，随着修为的不断提高，终究还是会放下，然后求解脱的。

2、什么样的人或者说心态最容易得到佛菩萨的直接加持呢，怎么才能得到佛的直接加持，是不是心态越直越好。

Taiguanglin：

第二个问题，什么样的人最容易得到佛菩萨加持？还是一样的问题，就是与佛同愿，与佛同行，有普度众生的大愿就行，还有如法的修行，该持戒就得持戒。

3、对于我们业障深重的生死凡夫来说有时候想精进，正念都提不起来，是不是应先修忏悔？

Taiguanglin：

是不是应该先修忏悔？忏悔是佛法修行里最初必须要做的步骤，没有忏悔的话，根本修行得不到进步，没有什么进步。所以一开始，初学开始修行的时候，都要先念一年左右的《地藏经》，把功德回向给你的冤亲债主，然后向他们好好忏悔，让他们对你的报复行为多多少少放点水啊，这样最好了。

流浪者月儿：

Tai 师好！在印度佛教后期的吠檀多不二思想明显和佛陀的思想很接近。现在的瑜伽已经比较健身化了，但是真正的古典时期的瑜伽也是为了修行解脱梵我合一，如果想传播这种瑜伽的话是不是和佛法也不冲突？双盘也是来自瑜伽，瑜伽的最高难度的体式也是莲花座。但是现在中国的瑜伽已经和健身差不多了！

Taiguanglin：

流浪者月儿，如果想传播这种瑜伽的话，是不是和佛法也不冲突？你是打算教瑜伽吗？你是瑜伽老师吗？工作，然后赚钱养活自己，这个没有问题，佛法也允许咱们去参加一些营生，就是工作，然后赚钱。

师父说：今天就回答到这里。

Tai 师父 2024 年 12 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 12 月 13 号，先回答贴吧的问题，倒序。

偶米大:2024-12-13 20:27

顶礼师父！庙堂内佛像不能拍，露天佛像可以拍照吗？

Taiguanglin：

偶米大，庙堂内佛像不能拍，露天佛像可以拍照吗？这个规矩是人定的，佛在世的时候根本没有拍照这回事，那个时候没有照相机，所以佛也不可能先定规矩。是后来有了照相机之后，拍照会影响里边人的正常活动。你想一个网红点，很多人在那拍照，有人在那儿摆着 pose 拍来拍去的，是不是很影响寺庙的清净。

虽然寺庙是开放给人进来看，但是尽量保持清净一些，不要太吵，也不要影响他人的正常活动是吧，所以就不允许拍照。

至于露天佛像，很多大的都可以拍照，这个无所谓。里边的那些也是，你要是去的时候不是旺季，人不多的时候拿个相机拍一拍，也没人说什么，有人管，但他最多是制止一下而已，也不会让你怎么样。

这个主要是为了现实生活，寺院里的人们生活上方便，维持清净的环境而定的规矩，并不是和佛菩萨那些有关系的，真实的佛法的仪轨里根本就没有不许拍照这一条。

贴吧用户_5JPEE5R：2024-12-13 19:28

顶礼 Tai 师父！

1、我帮我爸爸问一下，他想读《地藏经》，但是他觉得他房间很乱，又有烟味，在这样的环境下读经会不会对佛菩萨和来听经的无形众生不恭敬？他也担心经常在卧室读经的话来听经的鬼会不会就呆着不走了，或者鬼经常来导致卧室阴气重？对人不好？某天不读经了鬼会怪罪他或者缠着他吗？我跟他说来听经的都是好鬼但他还是怕，所以请师父解答。

Taiguanglin：

贴吧用户 5JPEE5R，父亲想念《地藏经》，但是房间有点乱，可不可以？这个无所谓。按规矩来说，除了在厕所里不念之外，其他地方都无所谓。你有心念就已经是…，真诚地念的话，那就是对佛菩萨的恭敬。至于房间乱不乱啦，有什么烟味儿，这个都没有什么关系的，对无形众生更是没有关系，你照着念就可以了。

你说他也担心经常在卧室读经的话，来听经的鬼会不会待着不走了？这个有咒语的，有普召请真言。做法事的时候，法会的时候会先念这个咒来请神，请那些鬼道众生的。做完了法事之后还有圆满奉送真言，或者奉送咒，就是送走的，有这个咒。

所以你念之前可以先念普召请真言，念完之后再念奉送咒。回向功德，然后再念这个咒送他们走，你心里这么想就可以了。

2、之前问过您我妈妈的问题，您提到过给堕胎婴灵办超度法会，我就想帮我妈妈再问一下，我妈现在浑身上下有很多种疾病能不能给我妈安排一场所有冤情债主，包括两个堕胎婴灵的超度法会？

请师父解答。

Taiguanglin：

第二个问题，堕胎要不要做个超度法会，给母亲安排一场所有冤亲债主超度法会，这个可以。这种法会不一定一次就能真的解决问题，所

以要持续地做。

每个月农历十五，通常寺院都有地藏法会，这个时候你去交点钱，立个牌位，那个也是正式的大牌位，就是一个小纸片上写个名字，然后贴上去。就这样每个月拿出一点钱，拿几十块钱、一百块钱、两百块钱这样坚持做，坚持一年两年，做到直到他们往生为止，这么做就可以了。你要是针对于那两个堕胎婴灵这样的话，那可以针对性地做，给他们专门立个牌位。

如果你想做所有冤亲债主，那就这样持续性地把它做成习惯，直到解脱为止，或者也不用，没有什么时间限制，这辈子就这么给自己立个规矩：每月十五，去寺院交点钱做个法会。自己有条件、有时间的话也去参加一下，这样就可以了。

贴吧用户_00UDEQA：2024-12-13 19:20

顶礼 Tai 师父。

师父好，我爸爸在 11 月 14 号走了，我心里一直记挂着他不知道他投胎到哪里去了，我就读了《地藏经》希望地藏菩萨给我托梦，然后就梦见自己在老家，大家都在聊天时突然桌子下面有一团黑色像雾一样的东西，把我吓了一跳就醒了。昨晚我又求地藏王菩萨结果快睡着的时候梦见一个黑黑的人影子出现在我床边，又把我吓了一跳，我感觉是我爸爸，请问师父为什么我梦见的爸爸都是黑黑的不是雾就是影子，这代表我爸爸去了鬼道吗？

Taiguanglin：

贴吧用户 00UDEQA，父亲去世，节哀顺变。到今天为止差不多一个月了吧，四十九天内是中阴身，所以还没有决定去哪里。所以现在念《地藏经》回向，做功德回向还是有效果的，应该是加大力度往这个方向努力，《地藏经》回向给他，每天念两三遍都可以，然后做功德，

放生，功德回向给他。
然后心里跟爸爸说，让他放下这个世界，这辈子的事情，对家里人也该放下都放下，去投胎去，如果他有什么放不下的，反而更容易堕入到鬼道当中。
还有就算四十九天后，他的确堕入到鬼道当中，你也可以继续念，必须得继续念，这个时候就必须得给他继续念，直到让他投胎为止。那样的话可能至少要一年两年这么每天念。
还有，最好是给他买个墓地，不知道你有没有现在已经买了，现在先买，把这个房子都给他安排好了，他心里就放得更快一些。

醉日：2024-12-13 18:42
师父，忍辱可以正常报警吗？
比如一个修行人女孩 ，如果被强奸了。她应该正常地报警，然后不去报复他。不去找他报仇，也不再怨恨他。还是连报警都不要。
Taiguanglin：
醉日，被强奸了，要不要报警？那肯定是要报警啊。先维持社会秩序嘛，该守的法律还得守，不要一味地纵容这些坏人。哪怕那个是你前世做的恶业带来的果报，那也应该是先报警，先报完警之后让他承受该有的果报。就算警察抓不着人的，或者说该跑的都跑了，那也无所谓了，先报警再说。

麦花香 158：2024-12-13 18:37
顶礼师父！我原来以为修行就是去极乐世界享福，听到师父开示后，懂得了业的原理，从原来抗拒发大菩提心到后来决心今后成为阿罗汉再回来度有缘人。我感觉从师父教导之后打坐也进步很快，很多事情就像佛菩萨安排好了，把我往修行路上引，感恩师父！感恩佛菩萨！

我现在还没有皈依，不算是居士吧？一直想找个信任的师父皈依，但是哪有比师父更让我信任的师父呢？师父能不能在网上给我办个手续，有师父赐我法名，我一定能坚定信心，也是我修行莫大的动力！

Taiguanglin：

麦花香 158，皈依这个事儿吧，我一向是不那么注重仪轨的人，我只注重发心。所以你也不用想着，必须得找个出家师父磕个头拜个师父，当然你那边有条件的话也可以这么做，这个倒无所谓，然后拿个皈依证，这样都行。

你心里愿意皈依的话，心里向阿弥陀佛皈依，向观音菩萨皈依，然后发愿往生极乐世界，内心这样真诚地皈依，求观音菩萨给你来个信号，说不定他就给你来那么一个信号，给你托梦什么的，认可你的这种行为。或者他会给你安排一个，适合你行皈依礼的师父，正式的向三宝皈依，这个也可以的，你去求观音菩萨就可以了。

我现在是不方便，我现在也不收徒，进行大众传法的时候最好还是不收徒。因为收徒的话，总得有一些个别的内容吧，比大众传法更多的一些内容吧，是不是。但是我现在基本上该传的都传，所以拜师了也没有更多的利益可说。我劝你还是向观音菩萨求吧。

阿吉倪 1986： 2024-12-13 18:25

Tai 师好！网上说，能成为夫妻，肯定是福报相关的。我在家的角色更像是丈夫的角色，无论从经济，家庭教育等都是我是主力。我个人比较独立要强，所以凡是我自己能做的事，我不喜欢麻烦别人。包括怀孕产检，都是我自己一个人去医院的。表面上看来，我丈夫学历能力与我相差蛮多的，外人看来，我们两差挺多。我一直认为是命，肯定是我前世欠他的，所以这辈子来还的，都是自己的业，一直认命。我现在又生了两个儿子，这下家里三个男的，全是我的债主。最近，

我情绪有点负面，我让他学跟我一起学佛也听不进，他呢，有点仙缘也情绪受影响，我现在在念《地藏经》,大悲咒回向给他，也听你的话在家里供了佛像。我觉得好累呀，像我这种是不是就是老天安排我要修行的，就是从小到大都只靠自己，不要想别人能给我带来依靠。所有的事情都是要我来操心，我来解决。不知怎的，我开始有点嫌弃他了，我知道这是不对的。师父，能给我解释一下这种前世可能的渊源么。我知道还是自己业障太大。

Taiguanglin：

阿吉倪 1986，不是有一句话叫“欲知前世因，今生受者是”。这辈子你正在做的事情，可能就是你欠他们的吧。还有两个儿子，你作为家里的顶梁柱，要照顾这么些人挺不容易的。但是做的事多了，那就等于是消业了吧。而且，算是和他们把这个前世可能不太好的缘分，这辈子把它化解掉，把它改成善缘，让他们知道你是什么样的人，这个挺好的呀。

前世可能有些是业，这个已经讲过了，业有两种，一种是你伤害了别人，别人来报复的，这是一种。还有一种，是纯粹你自己的愿，你想做这个事儿。所以你现在做的事也有可能是你想做的，你想照顾他，有这个愿。从他的角度来说，他就想这么像个孩子一样受人照顾，也有可能这个愿，所以愿也是很重要的。

我更倾向于，这是男女调着个来，互相这么轮转，可能上辈子你是个男人或者女人，你应该那个时候是男人吧，但是受照顾的男人。这回是调着个来，该轮到你照顾人家了，应该是这样吧。

如果你想真的对自己的业看得很清楚，想明确地知道，你还是修地藏法门，向地藏菩萨求。

但是我建议，对这个业，你没必要很执着地去想知道，知道了也没什么太大的变化。你只要接受这辈子的命运的话，就无所谓了。等你的

修为到了某个程度，该出来的还出来，该让你知道的还是会让你知道。不过像目前这种正在维持着的业，你和你丈夫之间的关系一直维持着，这家庭还一直维持着，这样的大概率是看不见的。等这段业过去了，通常都能看得见，要不然看到了，有可能会影响当下的这个业。所以你想求着看，有点难度。但是我还是建议你，好好修行，向地藏菩萨求，给你看，这是最直接简单的方法。

师父在公众号再次回复：

阿吉倪，这个在贴吧回答了，两边都发没有关系，不过我会选择回答的，已经回答过的就算了。不过我还是很赞叹啊，感觉好像你在一个人同时养三个男人，三个儿子一样，没有办法，命就是这样。

苏七念 1： 2024-12-13 18:20

1、原先债主是有次数限制的。三次之后，或者时间到了，哪怕他想让这个人死，但是这个人没有死。之后还没报复成功，也不能再报复了，是这样吗？

Taiguanglin：

苏七念，原先债主有次数限制的……，不是。债主讨债是以结果为论。你曾经杀了人，那他回来肯定是要杀你的，而不是杀一次没杀成功就算了，没有这么说的，他直到弄死你为止。要么他完成报复，要么你和他和解，根本没有失手然后就不再报复了那种说法。

2、请问师父，我们这有个公园是属于比较偏僻的，平时也没啥人管。渔民就把这些公园这边都弄上网了，抓鱼。我要是把这些网给剪了，这也不算不对吧。

Taiguanglin：

第二个问题，公园里有人弄个网抓鱼，要把网给剪了，我劝你还是不

要干这种事了，这是帮助一些众生同时得罪一些众生，和一些众生又结恶缘了，和那个网的主人又结了恶缘。
所以我们做好事就尽量纯粹地做好事。你要做的话，你还不如等他们把鱼捞上来，打算带走的时候，在鱼死之前花钱买下来，再放回去，然后劝他们不要在那里搞那个了。
或者有没有管的部门，你去举报吧。公园的中间有个管理的部门吧，你向他们举报，你网上查一查，这样的事应该给谁举报，然后举报一下看看吧。这个倒是无所谓了，匿名举报他们也可能不知道，就算从因果角度上没有什么不知道的事情，就算知道，那也是他们先做了不合法的事，所以有人举报，这个没有问题。

Hffhi：2024-12-13 18:08
师父，投胎之后前世的善恶都不在有了吗？如果有的话，为什么会有前世是个大善人，今生变成了个大恶人呢？他的阿赖耶识里面的善良去哪了？
　　我想那些十恶不赦又一辈子享福的人，前世一定是个大善人吧，那这辈子一点善心都没有，是怎么回事呢？
Taiguanglin：
Hffhi，善恶是怎么分的？我看你的意思是以结果为论，行为为论，做了好事就算善人，做了坏事就算恶人。但是应该是以心为论吧，真正想帮助人的心态做好事的人才是真善人，如果是求功德求好处来做的，应该是不那么善。但是也不能完全说是恶人吧，求功德那行了善也算善，但是他总和纯粹的、真心的善人应该是有点差别吧。
有人前世做很多善行，但是他求的是善报，所以后面该享受的时候就过度享受，所以就变成了别人眼里是个恶人，是不是啊。如果是他是个纯心的、内心真正的善人，就是不求功德，一心为人民服务的那样

的人，他下辈子还是会成为那种真正的善人。
但是那种纯修果报，求那些福报的人，有可能下辈子就不一样了。哪怕是修行人也一样，故事里说了嘛，秦桧上辈子也是个大修行人，有了很大的福报，然后明明给了他更好的机会，但是没把握住啊。

Tai 贤心 8055：2024-12-13 17:48
顶礼 Tai 师父。一位年龄很大的居士委托我求问师父两个困惑很久的问题：

1、这位居士每周一次须住在庙里面，斋堂值班有好几年了，从今年初开始在庙里怎么也睡不着觉，整夜失眠，回家以后得三到五天才能调整过来，刚调整好睡眠又到了下一个值班日，她很疑惑寺庙是清净之地，是佛菩萨的圣地呀，在庙里睡觉有佛菩萨的加持应该睡得香啊？她这是什么业障还是冤亲债主在干扰呢？
2、这个老居士吃素也有很多年了，前年生病住院之后就不能吃素了，她说她自己根本不想吃肉，但是不吃肉就会头晕头痛，严重的时候头晕得起不了床，甚至得住院，她念佛往生的愿望很强烈，她害怕吃着肉修行将来阿弥陀佛不来接引她，求问师父有什么办法解决？
祈求师父慈悲开示。

Taiguanglin：
Tai 贤心 8055，你说的这两个问题结合来看，肯定是冤亲债主了。这个冤亲债主来的话，她变化会很快的，如果是自己生的病，她总得有个过程，哪怕是不好的习惯，她会慢慢地变化。但是，你说她是今年初开始突然就睡不着了，在庙里就睡不着，那应该是冤亲债主来捣乱了，来讨债了。这种方式已经反复的说了，真诚地忏悔，然后做功德回向，然后发愿度他，这样就可以了。

你看下一个问题，她本来是吃素，然后突然就不能吃素了。不是不能吃素，而是冤亲债主想吃肉，他会影响你，他让你想吃肉，你不吃他会折腾你，应该是这样的。所以你该不吃还是不吃，不要被冤亲债主给控制了，这样反而对你的往生会有影响，这个就看你的毅力了。
人嘛，总得有一死，如果是该拿命还债的，那就不要怕，也没什么好担心的，反正人都是轮回着来嘛，该还债的用命来还债，该死的就该死，没有什么大不了的，这么想就可以了。
当然你告诉她的时候就不能直接这么说了，你告诉她就坦然接受命运。然后跟冤亲债主心里跟他说，你要好好修行，把功德回向给他，让他不要折腾，然后求佛菩萨加持，而且最最重要是忏悔之心，你得对他有这个忏悔，真诚地道歉，有这个心态才有可能和他达成和解。
如果没有忏悔心的话那很难的，所以现在还是应该先把目标放在解决她的冤亲债主身上，而不是往生的问题，先解决他。还是那句话，忏悔，做功德回向，然后求佛菩萨加持，请佛菩萨中间来给她做个仲裁，问问佛菩萨应该怎么化解，心里问问，然后做功德就行。

Muma 吉利：2024-12-13 15:40
顶礼师父！
说是要出欲界的时候，要经过他化自在天，就一定会遇到天魔道的众生。会有种种的诱惑，尤其情欲这方面，而且它们又有神通。我不太明白，这是在禅定境界会遇到天魔道众生吗？还是日常生活中就能遇到天魔道众生过来扮演的角色？不然怎么进行诱惑？或者其他阻挠的手段？
Taiguanglin：
Muma 吉利，天魔道的众生来捣乱，是现实里的还是禅定里的，两种都可能出现的。所以我说，正常的修行都是在佛菩萨加持下修行的，

你的发心是正确的，还有戒行善行修行都做到了，肯定有佛菩萨的保护。就算天魔外道来捣乱，也是在你能承受的范围内。如果修的是外道法门，没有佛菩萨保护下就很难说了。

飞虎队 1： 2024-12-13 14:05

顶礼 Tai 师。

1、现在的换内脏，甚至换头都已经在实验阶段，如果换头换内脏成功，哪原本自性和意识跟随头部还是跟随身体内脏？还是也被分割了？

Taiguanglin：

飞虎队 1，换内脏、换头已经在实验阶段，如果换头换内脏成功，原本自性和意识跟随头部，还是跟随身体内脏，还是被分割了？自性是不动的，自性是如如不动的本体，它没有跟随这一说。意识就是，我们通常认为我们的意识在大脑里，所以如果真的换成功了，肯定是跟着大脑的。

现在这个换内脏倒是已经比较普及的，很方便，谈不上是方便，但是至少像基辛格，都说是换了好几个心脏了，有这种说法，也不知道是不是真的。但是有些人的确是换了不少，某些有钱人。在中国还只能是靠自愿捐赠的方式，在中国还不那么普及。

我觉得意识肯定是跟着大脑的，但是肉体本来就是一个报身，我们称之为报身，就是我们前世的业和我们自己的习气，两者结合在一起形成的，所以把别人的身体拿过来，那就等于把别人的报身拿过来。这个业是跟随他的，并不是跟随你的，所以就算你们前世有换身体抢身体这种事儿，拿过来之后和你的业还是会有冲突的，和你的意识也不匹配，所以才有这种生理层面上的排异反应，所以就算换了内脏，都得长期服用那个抗排异的药物。

至于换头这个说法，我还在网上看了一下，动物实验是有成功的，但是也没活多久。到目前为止人也没有成功的，就算活了那么一段时间，他也没有完整的像一个正常人一样活的。应该这个短期内是不太可能实现的事情。

你问的自性和意识的问题，自性是如如不动的，所以没有跟谁这一说，自性遍虚空嘛，所有众生的自性都是如此，而且重叠在一起。意识呢，我们形成这个执着心，执着形成注意力，文字妄想，这些是跟着大脑的。但是情绪又是在下边膻中这个地方的，如果说把头割了换到别人身上，这个情绪肯定会跟着过去，下边是跟着过去，和另一个身体会有所冲突，这个是必然的。

2、随着核污水的排放，海里的动物植物等海产品，是否都不能再吃了？

Taiguanglin：

第二个问题，核污水的排放，还有动植物等海产品是否都不能再吃？动物，我本来是不吃的，学佛了就不要吃活着的东西吧。肉啊、海鲜啊这些都不吃，至于海带这类倒是吃，不过污水排放真的到了那个严重的程度的话，就不能再吃了吧。

到目前为止，还没有严重到那个程度。网上报道倒是很严重，像日本某些地方，根据检测发现，陆地上甚至都有已经核污染的迹象。可能未来人要长期活下去的话，人也会跟着进化，在适应这种核污染的情况下还能活下去，就算生活质量下降，那也应该是能适应下来的。

只不过佛也说了，人的寿命在不断减少过程当中，所以说不定未来人寿跌落到十岁的时候呢，可能核污染也是一种原因。

还有是否都不能再吃了？当下还是没事儿，当下还是吃了无所谓，这个倒不敢说得很绝对，当下是还可以，但是未来可能不好说了。

现在国家不是已经开始管控了吗，日本进口的管的开始逐渐严起来，咱们就吃国产的吧，不吃那些。也有的说法是，日本的那些受污染的海产品，先卖到欧洲，然后欧洲再换个标签，再卖到中国，也有这样的说法。所以就看你自己决定吧，尽量少吃，我也是吃的比较少，我本来就不吃海产品，只有海带倒是吃点。

遍虚空：2024-12-13 11:51

顶礼师父，前面看师父回答说出轨了就不能出轮回了，这可咋办啊？以前出轨过，是对方一直缠着，后来我还是很理性地回归家庭，和对方说清楚断干净了，对象也没发现，回归后一直忏悔，将来绝对不会再出轨，因为看清楚了出轨的本质，已经对这些东西免疫了，也改过自新了，誓不再出轨，如果我精进修行，发愿往生西方极乐世界以后再回来度人，这样今生还有去极乐世界的可能性吗？

Taiguanglin：

遍虚空，出轨了就不能出轮回了，这个你好像误解了。不是你出轨了就绝对不能出轮回，而是这个业你得了了才行啊。你要解脱的话，就算带着业也可以往生，也可以成为阿罗汉。但是，大部分的业还得尽量了去才行，该消的还得消。如果出轨这个事给很多人都带来了伤害的话，对你的影响也大，所以说该了的还得了。

你现在要发愿往生极乐世界，发愿回来再度人，我不敢说你肯定能往生，但是就算往生不了，这一段业也不是绝对的影响你不能往生的，如果你这么想的话，有可能反而难以往生。什么叫朝闻道，夕死矣，当下开始我要好好修行，那过去的一切我都要放下，忏悔归忏悔，但是从现在开始不再犯了，那就可以了。不能说因为过去的某个错误，导致这辈子都没有什么好结果，那可能很多人就会一错再错、将错就错，不再好好修行了，是吧。

哪怕别说是出轨这个事，哪怕杀生这种事，你不能说屠夫就没有未来，屠夫就不能去极乐世界这种说法吧。人家不再干那个事，忏悔了，以后不再犯了，也发愿度所有和他有缘的一切众生，曾经被他伤害过的所有众生，他愿意度了，未来还是会成佛呀，是不是啊。

所以你心里不要给自己造成太多的压力，就精进修行，该做功德做，然后还是有希望的，而且希望比较大，如果你年轻的话，时间足够长的话，还是有希望的。

还有一个，你看鸠摩罗什，那个翻译佛经的，他的故事，他被人逼的，一次娶了十个女人。然后旁边一些出家人，和尚们也开始学他要娶老婆，然后他就拿一碗铁针，告诉他们，如果有人能把这碗铁针都吃下去的话，就可以娶老婆。然后他自己开始吃这个铁针，据说就像吃面条一样，吃得很顺畅。所以说，就算他不是主动娶老婆，那事实上已经是娶了,也是娶了老婆呀，和这些女人已经有了业了，但是呢，不影响正常的他的解脱。

所以还是看你的发心，和对未来的规划，未来的行为，你好好忏悔，以后不再犯了，精进修行，发愿度人了，这就可以了，好吧。

师父说：贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 12 月 13 号，微信公众号的答疑，从上面开始。

王鹏：

顶礼 Tai 师父！其实没有特别想问的问题，但是又很想多跟太师父结缘，就汇报一下我的情况吧，因为身体不好，坏毛病也不少，大概 2013 年开始接触打坐并开始打坐，2015 年看到您的帖子了，打印了一份至今保存，期间也反复看过几次，觉得特别好。

所以也开始做大礼拜、读《地藏经》。那几年身体状况、精神状态有很大改观；可是后来还是懈怠了，《地藏经》读了一年左右就没再读了，一边打坐一边读，大礼拜时做时不做，就是做也做的少了，头两年是可以每天五百多个的，打坐倒是一直有但也没什么长进，降魔坐接近两小时吧，身体一直动的厉害，就是修行上没有个明确的目标，生活中事也比较多压力较大；然后最近几年身体越来越差，总感觉可能活不了多久了。

所以今年初又发心要好好修行，多次反复，每天坚持打坐、大礼拜、控制饮食，吃素有八、九年了，但是好吃，农历七月开始每天读一遍《地藏经》，并发心只要活着每天都会读一遍，然后大概两个月前机缘巧合又看到太师父的东西了，也请回了《坐禅 1》、《坐禅 2》并基本看完了，《坐禅 2》我的感觉还是比较匪夷所思的。

但是也是信服的，修行也坚持得越来越好，每天打坐两个多小时，之前一直降魔坐，一周前开始莲花坐跟降魔坐每天换着做，莲花座可以两小时但右膝盖翘很高，降魔坐接近三小时，但还是身体动的厉害，下腹部有病有病灶，打坐时感觉明显，大礼拜五百个，《地藏经》一遍，其它时间尽量念阿弥陀佛，打坐和大礼拜时念往生咒。

Taiguanglin：

王鹏，这是写了一段自己的修行，总之还是要赞叹啊，坚持修行就好。但是你在这里没说发愿的问题，发愿很重要的，你的一切行为到底是以什么为目的，为导向的，这个很重要。哪怕是往生极乐世界也好，如果你发愿普度众生的话更好。正常的所有修行都在佛菩萨的加持下进行，所以如果有愿的话，肯定能得到佛菩萨加持。所以你的这些小问题都不是问题，肯定能熬得过去的。

莫西：

师父好，每个月有二十一天您不上线。 这几天除了磕头，打坐，念佛，您还会做些什么？ 会感觉无聊吗？

Taiguanglin：

莫西，会感觉无聊吗？无聊什么意思啊？无聊就是想做点什么，但是不知道要做什么，是不是这种感觉叫无聊。

你总想做点什么，就像小孩子老说没意思，这个没意思那个没意思。小时候经常说吧，就想找点有意思的事儿来做，所以没有事可做的时候就说是没意思，或者有些游戏没那么好玩儿，所以叫没意思。

如果一个人没有什么特别想做的事儿，就想静静地待着的话，他就没有无聊之说。他总得想找事来做的时候，才会有无聊一词，这个词可以成立啊，所以我不感到无聊。

光影：

1、师父如果要是双盘这样打坐，每天两个多小时，大概多久可以打通任督二脉，就是可以自发的从会阴开始气就走督脉再走任脉。

Taiguanglin：

光影，如果你吃的，饮食啊，呼吸啊，睡眠啊，这些都很正常的话，每天坚持打坐两个小时，怎么说也得半年到一年时间吧，半年到一年基本身体会有改善。完全通不好说，看每个人不同情况，有些人是硬打坐三个月，就是强迫自己一直坐着超过两个小时到三四个小时，这样一直坐着，两个月到三个月就可以打通，硬打坐的话。

但是他的身体和意识层面都没有跟上变化的话，后面一懈怠又会退步了，通了也会慢慢堵回去的。

所以我是不建议这种短时间内疯狂打坐的行为，修行还是慢慢来，意识层面上的修为也要跟上才好。

2、之前认识一个师兄他修的功法就是打坐时候观上丹田，然后看到光去关注光，进一步打开天目，这种修法合适吗？

Taiguanglin：

你说观上丹田——眉间这个位置，这种修法我是不建议的。我以前也说了，胸部以上就不要观了，你要观就观下丹田，你开了天目又想干嘛呢？我们修行是不求神通的，该有的时候就会有，不用急着去要什么神通。

以前也看到一些人，他还有恐惧心，但是他居然开了天眼，看到鬼，他自己害怕，这不是有病吗。你怕鬼干嘛还要开天眼，没有天眼就没有那么多事儿，是不是啊。

还有，那些心术不正的人，就是内心比较阴暗的想法多的人，这种人更容易受鬼道众生的干扰。性情相似的众生之间会相互吸引。那鬼道呢，他们有很多怨言、怨恨，那种不好的情绪，你也有这样不好的情绪，还有想要伤害别人的那种不好的情绪、欲望的话，很容易和他们产生共鸣，然后他们就跟着你。

所以你的修为到了一定境界，你真的是以慈悲心看待所有众生的，这种程度的时候，就算鬼，那个有不好的情绪或者不好的欲望的鬼也没有办法对你怎样，也不可能影响到你。但是你还有这种不好的情绪的时候，很容易遭到他们的干扰，所以这种修法是我是不建议的。

3、双盘打坐心中默念南无阿弥陀佛时候需要配合呼吸吗？或者呼吸需要保持呼吸深长吗？

Taiguanglin：

第三个问题，双盘打坐心中默念南无阿弥陀佛是需要配合呼吸吗？或者呼吸需要保持呼吸正常吗？呼吸不要管，这个也是反复说了，你默念阿弥陀佛就不要管什么呼吸，默念就默念，嘴也不动，就脑子想呗，

脑子里念阿弥陀佛，这个就可以了。
至于呼吸呢，千万不要管，你不管越舒服，你要是刻意地控制呼吸，哪怕是观呼吸，也会让呼吸道这块开始紧张起来。
前期啊，初学倒感觉不到什么，但是到后边，打坐能达到两三个小时的时候就会观紧了。你观哪里，哪里就会紧张起来，收缩，然后开始堵。所以一开始就不要练这种，不要让有些不好的修行方式成为一种习气、习惯，后面要改很麻烦的。

锋：
师父，近期失眠，有时一晚上也睡不着，脑子不停的在打妄想，导致白天状态很差，更加影响打坐状态，近期早晚两坐，一座七十分钟左右。 针对失眠严重的情况，师父是否有好的建议？
Taiguanglin：
锋，失眠怎么办？有个办法，你就网上找个大悲咒什么的咒，用用耳机一直听着，一边听一边跟着念，你睡不着就躺着，挂着耳机，不要声音太高，影响到你睡觉的程度，就很细的，声音低一点，轻轻的。挂耳机不舒服的话，就在房间里开个音箱低的放，不影响你睡觉的程度放着，让它像个背景音乐一直一直念咒，然后你跟着念，一边打妄想一边跟着念，念着念着就可能睡着了，这个方法还挺好用的。
还有每次做完功课回向，然后求佛菩萨加持，求佛菩萨加持很重要的。你先试试看吧，在网上弄一个大悲咒的音频，就那么轻轻放着，然后跟着一起念。

S N Z Y L G:
Tai 师父好，
1、参情绪理论是没有内容但有对象，我最开始参情绪时确实有对象。

但目前入静后，妄想和注意力减少到一定程度，疑情或思情不需要内容和对象，就可以升起，比较淡一些，这样正常吗？ 参没有阿弥陀佛这个对象的思情，假如后面修到三禅，也可以往生极乐吗？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，参没有对象的思情，我不知道你是怎么做到的？思情都是有对象的，只不过这个思情细微到一定程度之后，你自己开始感觉忽略了，有个对象，在思念阿弥陀佛，自我认为这样的感觉。

但是，一旦你升起思情，那肯定是有对象的，没有对象的话升不起思情，完全没有对象的思情，那只能算是一种孤独的感觉而已。但是孤独的感觉不能算是修行，对你的往生也没有帮助。

只有这个思念，有一个针对性的思念，它才是能真正把你引向极乐世界的方法，而且也是真正的能破灭下边的所有注意力，文字妄想，乃至情绪的这种修法。

2、打坐入静，进去后有时感觉过了半个小时，一看时间过了一个半小时，入的越深是否都会有这样的感觉？ 有这样的感觉才会衰老比别人慢？

Taiguanglin：

下一个问题，打坐入静进去后……，对，这个应该是对的。感觉时间过得很快，衰老比别人慢，对啊。功夫到了肯定比别人慢的，至少根据你的修行状态来，如果你二三十岁就开始修行了，到你八十的时候，可能是和五六十岁的人差不多，整个内脏健康程度。

还是说到思情的问题，实际上你一旦升起思念的话，还是有个对象的。只不过你自我觉得这个思情比较轻微，所以感觉不到它是有对象而已，它还是有对象的，你就想着你在思念阿弥陀佛就可以了。

骄阳：

顶礼师父，眼识出现要有作意这个助缘，请问作意是第七识吗？

Taiguanglin：

骄阳，眼识出现要有作意这个助缘，请问作意是第七识吗？这个问题在第一本书里已经解释过了，眼识是选择，也就是注意力，选择和放弃，你把注意力放到哪一处，哪里就会形成最初的眼识，眼根和眼识都是同时出现的。

所以这个作意，你想看的那个意念，也就是注意力，注意力不是第七识，第七识分别心比执着心要高得多得多。所以在这里你说的这个眼识出现，要有作意这个助缘，就是你的注意力，注意力就是你想有所作为，佛经里称之为叫造作，就是那个意思。

星星要早睡 l:

Tai 师，从色究竟天向下，阳神与环境的变化是否都是万物唯心造的结果？四禅天出现我执，意识认为自己有个主体所以阳神收缩；三禅天出现疑情，疑情的对外之疑，本身就带有内外对立的含义，更加重了我执，所以阳神继续收缩；二禅天出现注意力，开始移动，我执更重，产生气态球体与气态环境；初禅天同上，意识的我执不断加重使得自身与环境愈发凝聚。《坐禅二》中各个天界光子数量级增加，应该也是我执加重导致的吧？万物唯心造，就是意识的执着不断变化，自发对外界环境的改变，我这么理解没错吧。

Taiguanglin：

星星要早睡 l，你说的应该没有错，我这次讲《楞伽经》里，佛不断地强调，我们看到的一切都是你的内心所造出来的，一切都是幻境，都是你的妄想，心里产生的妄想形成的，你看到的一切，包括这个宇宙啊、虚空啊，还有物质世界，全是。

佛法和外道，重要区别是在这里，外道是把我当作中心，这个我相超越不了，所以这个世界是对立的。但是，在佛法里是，所有整个世界都是从我心里产生的妄想，所以没有对立的，是统一的。

王鹏：

现在也发了大菩提心并每天发，今年来身体状况和精神状况也有很大改善，过了年我也五十三岁了，修行目标也越来越明确了，想争取去极乐世界，想度跟我有缘的所有众生。Tai 师父您说过修行最大的障碍不是冤亲债主而是我慢和懈怠，我会时时铭记，真的非常非常感激您，再次顶礼 Tai 师父。

Taiguanglin：

王鹏，我上边刚看了，你长段的修行的日常功课，然后说你上面没有提到发心，你在这里又提到发心了，很好啊，有愿就好，有大菩提心必然能解脱，未来必定会成佛的。有这个大愿才是真正的走向解脱的修行。如果没有大愿，都是在这个世界里轮转的，哪怕是求福报也好，求出离，光靠出离心也是出不去的。

只有发愿普度众生的时候，佛菩萨的加持力会跟上。

所以我相信你这辈子肯定能往生。现在是五十三岁，按正常现在的平均年龄来说的话，至少要二三十年吧，时间是肯定够的。单说在往生这个事上，时间是肯定够的。现在就看是怎么积福啊，还有持戒，这个问题了。

非：

师父好，听您说众生只要不互动就不造业，那我们只是自己心里起情绪，比如动念头批评别人，这样也不造业么？ 经书多处提到要清净身、语、意业，请问这个意业的形成逻辑是怎样的，以及如何针对意

业下手清理，还请您具体开示下。 另外师父，您现在不看贴吧私信了嘛？我跟您留言的内容，万望您抽空看一下啊，弟子顶礼拜谢，阿弥陀佛。

Taiguanglin：

非，身语意业，我说过，光是脑子里想一想，那还不能算是业，和别人互动的才是业，它有果报。那么自己脑子里想，这个不能算是互动的业，但是还有另一种业，也说过了，就是愿。

你的愿也会影响你，你的福报够的时候，你的愿就会实现。这个愿哪怕是什么我要当总统、当皇帝，这样的愿也会实现，所以你的“意”，这个造作，也会对你有影响。

尤其是那种不好的愿，不好的念头，当你的各种福报都差不多的时候，你这个愿望也会实现，所以这个“意”也可以称之为业。只不过在我这里，我还是更加关注和别人互动的。你脑子里想的，因为想的问题是可以不断变化的嘛。今天我想着，看到一个人我就弄死他，我心里想弄死他，但是我知道这样做不对，所以心里虽然不爽，但是就算了，不去想了。后来我发现这样想是不对的，我以后不再这样想了，这样你这个想法就过去了。

这样的想法，你没有实际行动对他攻击的话，你和他之间是没有相关的业的，所以不能算造业了。你只要忏悔了，不再想着这样不好的事情，都是可以过去。但是你只要长时间这样想的话，它未来可能就发生在你身上。哪怕是诅咒别人那种不好的事情，因为诅咒这个东西，都是先影响自己，然后才会影响别人。所以你希望别人倒霉，那倒霉的事情最终会发生在你身上，这也算是一种业吧，因为在你身上的确有了改变嘛。这就是佛说的，在意业上对自己发作的原理。

私信，我有时间就看，有时候就…，还有比较多啊，私信太多了，所以没空的话就不怎么看了。我觉得在网上也没有什么不能说的问题，

在这里都是网名嘛，不是真实的名字，这都无所谓了。所以哪怕前面有人问什么 sm、同性恋，这些问题都可以问，有什么大不了的，你可以在这里拿出来问嘛。

薛祖宜:

师父早安。想了解梦中念佛的状态是否没有头六意识参与？这状态可以放进记忆的是自性出现的妄想，这状态又可分别出是念弥陀，又可感知是情绪带起的，因为是睡梦中遇到事情分别心产生作用？而起念头念佛这状态是否有内外分别的外在意识参与的呢？

Taiguanglin:

薛祖宜，梦中念佛是否没有头六意识参与？就是眼耳鼻舌身意这六个意识没有参与，是这个意思吗？都有参与啊，你在梦里如果你是个完整的人，那你这个梦里的人也是有六根的，用六根来感知你梦里的世界的。

佛说，这整个世界，包括虚空，都是我们创造出来的幻境。那你这个梦也是你自己创造出来的幻境，也是在里边用六根来感知你自己创造出来的幻境，所以六意识也都参与。

这种状态可以放进记忆的是自性出现的妄想……，所有的妄想都是自性出现的妄想。

又可感知，因为是睡梦中……，分别心也是啊，在我们凡夫这个阶段里，分别心一直在作用，不管是梦还是不梦，还是清醒的状态，分别心一直在起着作用的。

起念头念佛这状态是否有内外分别的外在意识参与的呢？内外分别有外在意识，这个是其他众生干预了你，让你产生梦了，还是进入到你的梦里啊？给你发了什么信息啊？问的是这个问题的话，他可以，理论上是允许，有可能做到，有些人是可以做得到的，当然佛菩萨是

肯定能做得到的。甚至，佛菩萨可以让你突然间感到困，然后去睡觉的，他也可以做到这种程度的。
你说他是梦，有没有外在意识参与，这个大部分情况下是没有的，除非是有什么其他灵体想给你托梦，或者佛菩萨想加持你，然后给你点信息啊，这种时候有可能参与吧。

勤心莫退：
1、修行会改变原来的人生轨迹吗？
Taiguanglin：
勤心莫退，修行会改变原来的人生轨迹吗？每个人不一样，有些人是这辈子给你写的命运时候，没有修行这一部分，但是他出生之后机缘巧合下碰到了，然后开始发心修行，就可以改变一些未来，可能命运轨迹会有所改变。
有些人是出生之前已经想好了，他自己就要修行，他这辈子一定要修行，有这样的想法，设计自己命运的时候，已经把修行设计进去了。所以每个人情况不一样。如果是这样的人，可以说是命中注定的。因为这样的人是干不了其他事的，你自己既然决定修行了，那到那个年龄该修行就得修行，不修行想去干点别的的话，你的剧本里没有别的事儿，所以绝大部分是都成不了。
就像我，曾经我离开大学之后，有半年时间在外边混嘛，也想过找工作赚点钱，但是根本不行，我觉得应该可以的事情，在别人那儿都很轻松的事情，到我这里就各种阻碍，所以最终还是放弃了，啥都放弃了，去山上修行去了。因为我的命里就没有设计在外赚钱这么一个事儿，所以想赚都赚不来，因为没有设计好的话，那也没有人给我钱啦，设计里没有，就没有给我钱的人，也没有雇佣我的人，所以想找也找不到。

如果你的命运是设计成不是修行的命运，正常生活的命运，但是你机缘巧合下，你发心开始修行了，可能佛菩萨会给你稍微修改一些，给你争取点修行的时间吧。这个也是佛菩萨，给你修改命运的人可以做得到的。

2、还是说修行也是命中注定的？修到什么程度也是命中注定的？

Taiguanglin：

下一个问题，修到什么程度也是命中注定的？从菩萨的视角来看一个凡夫，他的业和他的习气和这辈子的寿命。你再怎么努力，这个寿命时间是有限的吧，你的业和习气都是有个量的，你的修行进度也是有个速度的，速度也不可能快到哪里去。这总的量，灭妄想分别执着的速度，还有你的寿命，这些全部考虑的话，基本上可以看到你这辈子再怎么修行，也达不到某一程度，这个是可以看得到的。

就像我以前说了，一个人二十岁开始修行，十年一个境界，到四十岁的时候灭尽淫欲进入禅定境界，初禅已经是相当不错了。如果十年一个境界的话，从四十岁开始，二禅三禅四禅，到七十岁的时候能达到四禅。然后无色界定又是四十年，那他这辈子到一百岁的时候，也未必能达到最高的非想非非处天的境界，是不是这样啊。所以说你这辈子，在这一百岁的命运里再怎么努力，也有达不到的那个境界，必然会出现那个瓶颈的。

所以从佛菩萨的角度看的话，一个人这辈子能修到什么程度，是可以看得见的。但是往生这个事儿不好说，因为往生不需要那么多和那个境界必须挂钩的事情，只要你的福报够了，还有愿意往生，有这个往生的愿望的话，概率还是很大的。

索德罗斯：

顶礼师父。我在读《地藏经》的时候，感觉一团热浪在整个胸腔汇聚一团，然后又散开了，这种是受到了菩萨的加持还是气感的原因？谢谢师父。

Taiguanglin：

索德罗斯，念《地藏经》的时候感觉胸腔有一股气，然后散开了，一般念经是感觉不到什么气感的，因为念经气是逆着来的，并不是顺着轮转的，所以应该没有什么气感。如果你说有的话，那应该是佛菩萨加持，对你来说之后身体变得更轻松了，念起来更舒服了，那应该是加持。

因为的确有这样的情况，有些人念咒念得很累，气喘吁吁地，念得很差，但是念着念着，突然间有一股感觉，像什么清凉的气进入身体一样的感觉。那不是自己能来的，一下子就感到气就通了，气就顺了，然后就念咒念得非常顺畅，也有过这样的例子，有人告诉我的。所以我相信这应该是菩萨的加持吧。

水天一色：

顶礼师父！弟子向师父请教，前世 A 打了我，这世若我打了 A，这业是消了，但我又造新业了。这世若我不打 A，这业就消不了。这如何是好。怎么样才能做到既可消这段业，就不作新业呢？

Taiguanglin：

水天一色，前世 A 打了我，这世若我打了 A，这业是消了。但我又造新业了，这世若我不打 A，这业就消不了，这如何是好？所以说凡夫是没有办法靠自己完整消业的，必须菩萨才能指导，有了菩萨的指导，有些业才能消得了。

一般在凡夫阶段，我们只是建议你忍辱，不再去造恶业，受到打击的时候，受到伤害的时候就忍一下，就把它当作受报来做了。所以说你

这辈子不去打，前世 A 打了我，现在这回该是我打的，这个如果是真的我该打的话，我肯定有这种冲动吧，但是我忍一忍，我不去打了，这就可以了。这样做就对了，没有什么必须去打的事儿，不打的话就不能消业这个说法。
只有从菩萨的视角来看这个事的时候，就不是单纯的看某一世，这一世两世，而是你们之间的前世所有业全部看。从无始以来的全部业全部看了之后，确定这回该轮到谁打谁了。而且打完还得看这个影响，还得看打了之后，能不能把他对你的执念灭掉，或者把他引向修行这个事上有帮助，这些都得看，然后再决定该打还是不打。
所以说在凡夫阶段只要忍辱就对了，忍辱就是最好的方法。当然法律允许的范围内该报警还是报警。
怎样才能做到既可消这段业就不做新业呢？就是这个问题。你自己判断不了，而且你说的这个问题也不是具体事，你是假设问题，很多假设的问题是没有办法回答得很准确的。

圣辉：
阿弥陀佛， 顶礼！ 师父讲过，这一生可能只能带出来五点善业，五点恶业，那我们每个人这一生的习气，秉性，性格，面相，福报啦，思维模式等所展现出来的仅是这十点业里的吗？还是总业量的综合表现出来的？如果是后者，那性格和脾气秉性真的很难改啦！比如说一个人这一生又笨，又没有福报智慧，悭贪沦成乞丐，那他的来生岂不是很难翻盘吗？
Taiguanglin：
圣辉，每个人的一生的习气、秉性、性格、面相、福报、思维模式等展现出来的仅是这十点业里的吗？你说的这个习气啊，秉性是无始以来所有的业，从这里来的，并不只是单纯的这一生带出来的这点业力。

这一生带出来的这点业是个故事，这是个故事，业是故事。而你说的秉性是主人公的性格，性格和故事是两码事。一个人性格很懦弱，他这辈子故事不一定是很懦弱的故事，懦弱的人也有可能干出很超出世俗认知的某些事吧，也有可能的。所以性格是性格，故事是故事，这两者是不一样的。

那性格和脾气秉性真的很难改了？那的确是啊，这是无始以来形成的，这不是单纯的某一段的故事，某一段的业。

比如说一个人这一生又笨，又没有福报智慧，悭贪沦成乞丐，那他的来生岂不是很难翻盘吗？的确是啊。所以说这个人想要改变命运的话，他得有个大的契机，让他突然间改了性了。一个悭贪的人突然间觉得我得多布施了，然后开始布施，或者说一个人的性情，他除了自己的习气之外，还可以受和他有缘众生的一定的影响。

一个人如果是很吝啬的人，但是生在了一个好的环境里，他的父母是很大方的人，这样的话他生活过程中逐渐受影响，也会改变的，所以这个是很难说的。你不能说一个人的习气完全决定他所有的思维模式、行为逻辑，还是和他的有缘众生有一定关系的。

所以我劝大家多放生，多做好事，你给别人造成了很多好的情绪，他们也反过来会影响你。不只是因为你做了好事之后你开心了，你觉得很幸福了，不是这么简单。而是你让别人开心之后，其他众生的幸福感或者这个喜情会同时影响到你身上，所以会让你感到开心，这两者是同时产生的。自己觉得做了好事之后开心也是一部分，而别人受了开心之后，他也会影响到你。哪怕他是很小的小动物，一条泥鳅，你放的鱼多了，多多少少都会反映到你身上，所以你这里也会变得好，整个心理、身体层面上都会变得好。所以你说悭贪沦成乞丐之后，这一辈子很难翻盘了，这个就不好说了。

还有一种情况是，如果你曾经某一世帮过某个修行人，后来他解脱了，

他成了阿罗汉、菩萨了，他成了空心管子一样的状态之后，他有心要给你福报的话，他会主动出现在你面前讨点什么布施的，也有这样的故事。

然后这个人是很悭贪的，但是这个来讨布施的人就很执着地向他讨，最后这个人烦了，就给他布施了一点。但是就这么一点点的布施，因为那可能是一个罗汉吧，所以就一下子给他带来了很大的福报，可以改变后面的一些命运。然后他有钱了就更乐意布施，因为他也知道了，他是布施完了之后，有了这么大的变化，所以他就更乐于布施了，也变得不那么悭贪了。有这样的故事。

觉：

礼敬 Tai 师父，请问您：我认识的一个朋友，认识也不是很久，但第一次见就有种宿命感，是做餐馆的，她们全家基本都在这个店里做事，就主要都靠这个餐馆谋生的，我也想过要不要过多介入这个缘，我自己是吃素的修行也就刚几年，理论上我目前这个阶段是不是要尽量少接触这类人？

但回想到相识的这种宿命感，我在想这个缘是不是我需要直面而不是逃避的我的一个“考题”呢？再看看这一家子的状态，如果没有人劝一劝引导上学佛修行道路，恐怕来世情况堪忧，不知道要流转到什么时候才是出期啊。尤其是听您讲了极乐团队传法这一期末班车马上到来的紧迫，所以真是很不忍心，特别希望他们都能赶上都能解脱，请问您修行路上该怎么面对这样的缘分或者说“考题”？如果说要介入要劝，怎么劝，劝或者介入到什么程度？怎么才能更好地帮到他们？

Taiguanglin：

觉，遇到了一个做餐馆的……，你觉得是宿命感，可能应该是前世认识的那些人，你想度他，是这个问题吧？那应该怎么度，我觉得学佛

的人和不学佛的人也可以做朋友，不一定要完全的隔绝。你正常跟她交往，但是你说你不吃肉，这就可以了。如果他是那种强迫别人做一些不该做的、不想做的事情的话，那这样的人是不值得接触的。
但是还没有坏到那个程度，就互相尊重对方的信仰，这就没有问题。然后相互接触一段时间，你不要冒失地贸然地，那么快就试图改变人家，而是接触一段时间之后，相互都有了一定的认识和信任，他知道你是什么样的人，然后逐渐开始对你的一些事情，你也可以说的程度，她也愿意听。
你说说你学佛的过程，你是怎么发心的，从什么时候开始的，学了之后有什么变化，她也多多少少想了解这些的时候，你再跟她说就可以了。当然劝也是在她愿意听的时候你再劝一劝，但是也不要很频繁，让人感觉不舒服的程度。你就说一说，按照咱们佛法里，你在做这样的事，是未来有果报的，这么简单说一下就完了。
只要不是住到一家里一起生活的，那种程度亲近的人，只是一般的朋友，这个无所谓，你就正常交往就可以了。然后适当的时候她有心想学，想求学的时候你再教他，好不好。

薛祖宜：

师父午安，第九课《楞枷经》所说，此依住觉想地者，这也是在二十八天内，也是法界内的有体制的空间？

Taiguanglin：

薛祖宜，第九课《楞伽经》说，“此依住觉想地者”……，可能说的没清楚，就是轮回内的世界，轮回内的凡夫而已。“依住觉想地者”，就是他住的是自己认为，自己认为觉悟了那种想象当中，这样的人称之为“依住觉想地者”。自以为觉悟了，自以为悟到了，或者自以为涅槃了，这种想象当中，住在这种状态的人。

Ella：

师父好，请教师父，

1.、如果在禅定中，看到其他维度的众生了，比如天人或者鬼，可以跟他们交流吗？就是用意识交流，生起想去交流的想法后，会立马退出那个境界不？

Taiguanglin：

Ella，禅定中看到其他维度的众生，比如天人或者鬼，要不要跟他们交流？我建议不要交流，没必要。但是你到了一定境界之后，有可能他们会主动来跟你交流，通常是想给你一些信息。有些众生是想给你一些信息，那在这种状态下没有办法完全拒绝，相互之间都是一种敞开的状态，可以互相把信息传递过去的。

在他们那个境界里，世界是比较清净的，大家都很少想交流的欲望，而且大家都重叠在一起的状态下，只要念头一起，其他人也都知道，所以不会立马退出这个境界。

我建议你不要想着去交流，这个没有什么好处。

2.、最近打坐发生了两次这情况了，就是入静中，感觉到气正快速运转着呢，突然听到响声，比如门震动一下发生响声，然后会突然被吓到，明显感觉到高速运转的气，一下子全乱了，不见了，跟着就不是特别舒服，此时该怎么办呢？谢谢师父解惑，感恩的。

Taiguanglin：

第二个问题，打坐的时候，突然会听到有震动震响，耳朵里会有声音，这个我以前也讲过，不一定是外界真的有了声音，而是你打坐到一定境界会刺激到你耳朵的听觉神经上，然后就会出现幻听，这都是幻觉，然后就把自己给吓到了。如果这样被吓出来的话，最好是休息一段时

间，把心情平复一下，该吃吃，该睡睡，然后再起来重新打坐，这样就可以了。

老耿：

Tai 师父吉祥，我有个多年的疾病，顽固性遗精很多年了，练过固肾功道家的锁阳功，就是强烈提肛等等功法，坚持大礼拜三年多每天三百个，打坐断断续续双盘能一个多小时，每天也念佛念咒，不太精进，一直吃素多年，看过很多中医也没用，非常痛苦，身体越来越差，想请教师父该怎么做?

Taiguanglin：

老耿，顽固性遗精怎么办？一般打坐三个小时就不会有这个问题了。坚持到三个小时的时候，所有的这种遗精的问题，哪怕是正常人都不会遗精，只要身体第二次发生变化。你也应该往这个方向努力，根本性的解决问题，但是你现在没有办法直接连续打坐三个小时是吧。那我以前也讲过，即使中间休个五分钟十分钟没有关系的，再打坐，身体这个状态还是会维持下去的。

所以以后呢，你晚上就一直打坐，到一个小时，打坐到你没有办法坚持的时候，起来走动五分钟十分钟，上个厕所，然后再来打坐。然后第二次打坐的时候，可能你根本心静不下来，那你可以看电视，可以玩手机，只要维持双盘这个坐姿就行，做什么事都行，就那么坚持一个小时。

再疼的不能坚持，再起来走五分钟十分钟，再来继续坐，这样一晚上可以坐三座以上，也就是三个小时以上，你要坚持下来，中间休息五分钟十分钟可以的，不要超过十分钟，然后继续打坐，每次都要达到一个小时以上。

然后呢，第二次开始你可以看书，你可以听什么，听音乐也行，看电

视也行，做什么都可以，只要腿盘着就行。你不用管其他心法，念佛什么的，念佛倒是最好的，但是一般能坐一个小时的人，第二个小时开始心已经没有办法静下来，所以会动，动来动去都可以，只要腿盘着就行，你这样坚持吧。你坚持一段时间，它自己就会好。

然后吃素的问题，吃素当然是好事了，然后尽量少吃主食和蛋白质、米面等主食，还有蛋白质，高蛋白的食物也要少吃，这个也是有影响的，好不好。

木恩达卡：

顶礼 Tai 师

1、最近老想起初中同学，已经很久十几年没联系了。而且做梦也在瞎编故事。回溯到了不好的记忆，还是遇到什么东西了吗？

Taiguanglin：

木恩达卡，最近老做梦想起初中同学，几十年没联系了……，如果我是你的话，有这样的情况，我会试着去联系一下看看，互相打个招呼，问问他最近怎么样，只是打个招呼而已，你问问他。

2、《赵州录》问：“学人拟向南方，学些子佛法去，如何？”师云：“你去南方，见有佛处急走过，无佛处不得住。”云：“与么即学人无依也。”师云：“柳絮，柳絮。”怎么理解？

Taiguanglin：

第二个问题，《赵州录》，“学人拟向南方”，“你去南方，见有佛处急走过，无佛处不得住”。这就是不让你执着嘛，你不要执着于佛，也不要执着于非佛，就是放下执着的意思。然后学人就问，那是不是没有依靠了呀，师父说对啦，就不要依靠。

不是客观上不依靠佛的意思，而是你不要产生这种执念，不用执着心

来看待佛法，这样就对了，是这个意思。

威：

师父慈悲，请问大礼拜拜佛消业的原理，除了通过劳身吃苦提前受报的方式外是不是还有被拜者与拜者的能量福德转化也是所谓的加持的原理是吧？

Taiguanglin：

威，拜佛也是比较痛苦的，肯定是痛苦的、累的，所以拜到一定程度的话，可以一定程度上代替一些肉体要承受的痛苦，也就说可以算是一种消业的方法，不能说是完全百分百地消掉所有的，你未来身体要承受的痛苦，但是多多少少是可以消掉一部分。

但是我们不讲什么能量福德转化这种说法，我们不讲能量，佛法里面佛从来没有讲过能量这一说。这都是现代人或者道家那边讲气，这些都是道家那边说的，我们从来不讲这个的。

就是拜着拜着，你会把自己这个我相慢慢放下，我执会给放下，慢慢把它放下，人变得谦虚，恭敬他人，这样的话心态好了，命运也会有一点改善的，是这个原理。并不是你拜了谁，人家就给你很大的好处，一下子给你什么好处福德，尤其福德啦、钱啦，不是这么算的。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！请问肺结节有办法调理治疗吗？能否通过打坐和练呼吸来调理?多谢师父指教。

Taiguanglin：

Zhiyu，肺结节有办法调理治疗吗？肺结节能否通过打坐练呼吸来调理？你只要打坐能超过三个小时，一般你能知道的疾病都可以治好。像肺结节是后天的，除了先天性本来就没有的东西，没有办法，短时

间是没有办法的，后天导致的一些疾病都是可以治的。还有先天一些慢性疾病，本来就带来一些，先天有点不足的，这也可以改变的。像我以前也是有点支气管不好，还没有到哮喘的程度，但是一到冬天感冒就会咳嗽，咳很长时间，后来打坐到一定程度之后，都改变回来了，现在就没啥问题了。所以你只要每天坚持打坐达到三个小时以上，你说的这些问题都会好的。

吴响意：

虽然道理上知道这个世界根本就不存在，因为我执着，我才误以为世界存在。实际生活中我也常把自己和周围的人和事当名言、幻象、假有、不存在……把它当成一个超实景的电子游戏。但是苦受还是苦受……烦躁还是烦躁……情绪还是很容易受刺激波动很大，太师啊！我心不安的紧，怎么办？

Taiguanglin：

吴响意，理悟了，道理上明白了，就应该实修了，没有实修的话，情绪灭不了，所以一直处在那种状态。所以建议你每天坚持修行，生活就是这样，有很多不如意的事。但是你每天坚持修行，那情绪就会一点一点减少的，修五年十年下来，情绪就比较稳定。

你现在情绪不稳定，这个短期内是没有办法一下改变。心态上你已经有了正确的观念的话，现在做法就应该是精进地修行，没有什么其他特别的捷径。

心不安怎么办？按照那个佛经里公案的那种说法，达摩和慧可，慧可那么说，达摩就说那你把你的心拿出来，我给你安，达摩是这么说的。意思就是心本来就不存在，你心不安就是不存在的。你有这样的认知的话，坚持精进修行就好了。

所有承受的痛苦你都当作消业，都是成佛路上要经过的那些过场戏而

已，你这样想就对了。

正念：

顶礼师父，我偶尔会出现这种状况，就是一动不动的睁着眼睛，然后感觉整个人都愣愣的，也没有妄想，这种状况下我不会眨眼睛，眼睛也不会难受，可以维持好几分钟。我这是在干嘛？我这是发呆吗？可是发呆为什么不眨眼睛没关系呢。

Taiguanglin：

正念，发呆，为什么不眨眼睛？眨眼睛也是你认为你必须得眨眼睛，你有这样的想法，你才会眨眼睛。如果你在短时间内忘记了，忘记了你有眨眼睛这个事儿，你不眨眼睛都没有事是吧，估计就没事了。

除非是受了刺激什么的，不过我觉得没必要拿这种自己的一些小……这都不能算是问题吧，这不算你的什么痛苦的之类的问题。就是一些习气吧，小习气，偶尔会做点事儿，有时候就像念佛的时候抠抠脚什么的，这很正常啊，这没什么大不了的，坚持正常的修行就好。

至于你说没有妄想，停留在某一种状态里，这个不是正确的修行，这种叫无记空。佛经上说这样的人是没有办法解脱的，未来几个佛出世都没有办法解脱。因为一直发呆，就是不想学，不和人交流，也不学，那就学不到正法嘛。

勤心莫退：

请问师父，我一想起佛菩萨，或者是想起佛菩萨的画像神像，或者是看见佛像，还有想起佛经的时候，我内心都会很欢喜，特别开心，好像得到礼物惊喜的那种开心。这个情绪算参思情吗？不管我在干什么，是专门念佛，还是干杂事。

Taiguanglin：

勤心莫退，欢喜心不是思情，思情是苦情，思念别人是痛苦的，它是苦情的一种。所以升的重了，苦情重了，思情重了会流泪，情绪激动是吧。所以你说的欢喜心并不是参思情的那个思情。我建议你还是正常的参思情，有欢喜心是好，不过过一段时间会消失的。
修行过程中，这个欢喜心也会像其他习气一样，都会翻出来的。会无缘无故开心很长时间，可能两三个星期吧，就每天早晨起来没什么事，他就是非常欢喜啊，内心欢喜，这叫法喜充满。有些书上那么说的，但这也是把里边本来有的情绪给翻出来而已，过一段时间就会消失的，正常修行就好。

正念：
师父，下午晚上吃东西，会有鬼来吃，吃不到他们又生气。就会怨恨这个人，这是真的吗？
Taiguanglin：
正念，下午晚上吃东西会有鬼来吃，吃不到他们又生气，就会怨恨这个人，这是真的吗？是真的。晚上是鬼道众生吃东西的时候。佛教是教人过午不食的，为了不和无缘众生再结缘嘛。
不过现在有些环境啊，尤其是城市，人多，阳气盛，人多的地方鬼比较少，所以晚上出去吃大排档啊，很多人在那儿吃烧烤啊，这个时候未必会有鬼来分吃的。
这个事情吧，对于在家人来说，还是以自己的修行为主要的标准来看，自己的修行，作为身体情况、意识层面上，这个标准来看，不要凡事都要往这个戒律上靠。尤其是不符合现代人生活的，在家人生活的一些戒律。如果你全部都往这个地方靠的话，很难在俗世间生活。就像光是睡觉，按照最严格的要求来说，都是晚上十点睡到第二天凌晨两点，就睡四个小时，这个一般人做不来的。

所以这些事情吧，你还是少执着一些，正常的生活，晚上吃东西你就念念佛吧。或者拿出一点食物布施给那些鬼，让他们吃，然后再念一些奉送真言，有奉送真言，还有变食真言，施食的真言，最后想送他们走的话，就念一遍那个奉送真言就可以了。

福海：

与佛菩萨合影照如何处理？置高处损人之福，放低处则于佛不敬！破损的小佛像如何处理？ 谢谢师父！

Taiguanglin：

福海，与佛菩萨合影照如何处理？置高处损人之福，放低处则于佛不敬！破损的小佛像如何处理？照相嘛，如果你觉得心里膈应的话，烧掉就完事儿，破损的小佛像呢，可以修复，不想要的话可以送人，如果是完全不想要的话，可以烧掉，烧掉是最好的方法。

照相这个事，我建议你还是不要执着于这些小事情上，相片就放在相册里就可以了，如果你真不想要就烧掉。

陈艺平：

师父！从事普通的种植农业，现在这环境想要收成，就需要大量的施肥，喷杀虫剂，是不是也属于杀业挺重的行业，顶礼！

Taiguanglin：

陈艺平，从事普通的种植农业，现在这环境想要收成就需要大量施肥，喷杀虫剂是不是也属于杀业挺重的行业？也算。所以农民也是…，说他们是好的职业，是好。也有不好的一面，很正常，没有办法，也是在为其他众生担业的，有牺牲精神的一些职业吧。

所以如果你从事的行业本身是一个非正业，佛说的非正业的行业的话，你还是做功德回向，之后向佛菩萨求，求个好的正常的，正业的职业

吧，我不说农业是什么不好的行业，但是你所做的有些事情是必须造业的事情，你又不想做的话，那就求佛菩萨给你改一下啊。

陈升阳：

师父可以讲述一下文殊菩萨去淫欲咒吗？

Taiguanglin：

陈升阳，讲述一下文殊菩萨去淫欲咒吗，在网上搜一下就有了。这个也没有什么特别难的内容，就是讲可以灭淫欲，还有除我慢结，就是除我慢心的那种咒。每个咒它都是链接背后的大神的，既然是文殊菩萨的咒，肯定是和文殊菩萨有关联的，就念这个咒就可以求文殊菩萨加持，让你灭淫欲而已。这个咒我就不念了，我也没怎么熟悉地念过，只是知道有这么一个咒啊。

慧裕：

师父吉祥！今日有人转发视频，揭露东林寺的非法行为，比如饭菜添加让人上瘾的东西，精神上控制信徒，敛财等。本想找机会去那里学习，现在犹豫了。请师父开示。

Taiguanglin：

慧裕，东林寺的非法行为，网上一些报道，我觉得你不要信这些东西，你心里膈应就不用去，不去就可以了。如果真的饭菜添加让人上瘾的东西，他应该拿去化验去找…管理食品的部门，还是什么正经的部门去化验，然后拿着化验单，去国家正规的部门去举报，而不是在网上发这些，网上发这些有什么用，人家一个大寺院运转的很好的。

我看到那个视频，因为你发了，所以我还专门在网上搜了一下，刚才看了一段，都是讲的莫须有的事，可能就是他的想法吧。你想，真的要敛财的话，寺院收钱那很正常，敛财主要是钱用到了哪里，这才是

关键。寺院收了钱拿来建寺庙，扩建寺庙，还有拿去做其他的慈善，这个就没有问题了吧。

拿了钱，再就是，那些和尚在外边包养女人，或者买高档奢侈品啦，晚上就换着衣服出去玩去了，去那些夜店玩去了，有这样的事的时候，你才可以说是敛财，是非法的，正常地收钱去建设寺庙，给来的信众提供一定的服务，这个很正常，没有问题吧。

所以不要网上说什么就信什么，还有学佛学的是佛说的这个真相，世界真相，是真理。而不是跟着一个寺院的一些行为去做的。寺院那么大的地方，多多少少都有一些问题，这很正常。

就像国家管财务的部门，财政局出来查账，税务局出来查账，没有一个公司是完全干干净净的公司。都能查出来东西，只要查，就能查出来东西。寺院也是有人在维持着运作的，寺院里的人都是凡夫，大部分都是凡夫，多多少少有这样那样的问题很正常，只要在大方向上没有错就对了。

所以我建议你不要管这些问题，你想去看就去看，你觉得饭菜有问题，那就不吃就可以了呗。

勤心莫退：

师父，有没有办法可以绝育？女性。

Taiguanglin：

勤心莫退，有没有办法可以绝育？绝育这样的问题，应该找医生问去。你说想靠修行达到没有欲望的程度，这个是可以的。

但是生理上，这个生育能力应该有才是对的，健康的人都有生育能力的，你把正常的人变成不正常的人，那不叫修行，所以从修行的状态来看，我们不追求什么绝育不绝育的问题。

男性修到百日筑基不遗精了，照样可以生育，女性到了没有月经的程

度，她想怀孕的话正常还是可以怀孕生子的。我们不讲医学上故意给你弄结扎手术，弄得变成绝育，我们不建议人去做这个事的，尽量不做。你要避孕的话，那市面上有，那很普遍的，没有后遗症的那种避孕方法就可以了，好吧。

师父说：今天回答就到这里。

Tai 师父 2024 年 12 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 12 月 14 号，先回答贴吧的问题。

Tai 师父的小粉丝：2024-12-14 20:12

关于【漏气】

1、脉轮引导可以听的话，其实脉轮有 11~12 个，除了人体内的，人体外也有，我想请问观人体外的脉轮会不会漏气？前期气不足的话短期可以的吧？

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，请问观人体外的脉轮会不会漏气？前期气不足的话短期可以的吧？我一直在教大家念佛、观佛、思佛，因为身体，是你越是关注它，你越在身体上用功的话，身体越难以突破。所以佛门修行不谈气，不讲究脉轮这些。

你只要专注的观佛或者思佛，让身体自己静下来，让它自己变得越来越健康就可以了。气该转的时候，慢慢自己都会通的，你想控制它，它反而更难。所以，一开始如果感觉气很乱的话，哪里堵的，那就观下丹田，只有这一个观法就够了。

等气通了，就不要观身体的任何部位，纯在意识层面上。气还是身体层面上，你看是无形的，但还是在身体层面上用功。你想突破身体的话，就得放弃在身体层面上用功的一切方式。

2、还有您说顶轮打开了会漏气，可是最终不就是顶轮打开了阳神才能出去吗？如果顶轮不打开，阳神如何出去？还是说可以把注意力放在身体上，顶轮自动打开的情况下那就不算漏气？谢谢师父~

Taiguanglin：

第二个问题，顶轮打开了会漏气，那是你刻意观的，刻意观或者上面堵了。这个顶轮下来的地方，它堵了之后，你还在额头中间、眉心或者头顶，在这里有刻意似的，感觉那里有气的话…，因为人有一个定向思维，哪里有气的话自然而然就会把注意力放到那里，哪里有气的感觉哪里就堵，然后他就会把注意力放到那里，结果那里就会越来越聚集，然后下不来，就有可能会漏气，所以你不观气的话反而更容易打通身体。

你说顶轮打开了阳神才能出去吗？更准确的是身体的感觉消失了，阳神回到了他原来的状态。而不是阳神在某个房间里要开着门出去那种感觉，在你的思维里身体一直存在，所以你还要开个门要出去，身体不在了，就没有出去不出去这一说。

所以注意力消失，暂时熄灭的话，整个身体的感觉都消失了，阳神就没有出去不出去的这一说，而是客观的从外界的、第三者的视角看的话他的阳神出来了，身体还在那。但是从当事人的感觉上，是身体感觉消失了，回到了那种纯意识的状态里，纯粹的那种纯光体的、发光的球体的那个状态去了。

并不是从身体里开个门出来了，所以一般人、我们普通人都是很难放下对身体的执着，就很难想象没有身体是什么样的状态，所以一

直想着怎么从身体里打个窟窿，然后爬出去，这样的想法。这个想法本身就是有问题的。

所以你只要把注意力熄灭了，注意力熄灭的方式就是参思情或者参疑情，而不是你把注意力放到某个地方，要在哪个地方打个洞，然后爬出去，不是这样的。你越是这样想的话注意力越灭不了。因为你把注意力放到那里了，你一直在提着注意力，那就肯定出不了，所以你试着放下注意力，用更后面的情绪来修行，这样才能走出去。

还有漏不漏气的问题，实际上都是你注意力太散乱的结果，而且注意力一直都在外边。还有你和外界的人，或者动物，或者各种环境接触过多，你的注意力又在外边，这样的情况就会漏气。

虽然接触多，但是注意力一直在你身上的话就不会漏了，甚至有一种反向的吸聚力，从外边吸能量的修法，以前也讲过了。所以还是消灭注意力才是根本问题。你想消灭注意力的话，就不要想着把注意力放到哪里，尤其是在身体层面上，这样反而修不上去的。

Tai 师父慈悲~请问

3、中阴身状态念阿弥陀佛是念的当下仰仗佛力瞬间就到极乐世界，还是中阴身状态下体感还是有很长一段路程时间的？

Taiguanglin：

下一个问题，中阴身状态里受佛力加持，那是瞬间去极乐世界的。因为极乐世界和我们的世界，从佛菩萨的意识层面上看的话，都是重叠在一起的，所有意识全部重叠在一起。所以佛创造的一个世界，每一个佛创造的世界，在自性层面上也是重叠在一起的。

所以你只要把这个频率一改变，就可以进入到其他佛的世界。但是这个频率凡夫阶段是没有办法突然改变的，只有在佛的加持下可以改变过来，也是通过他来完成的。

所以往生去极乐世界的过程，没有什么坐飞机慢慢飞的时间过程，而是顷刻间——在这里死亡的同时，那边从莲花中出生。

4、打坐出阳神状态可以和去的那个世界的众生互动吗？即他们能看到你并和你聊天吗？

Taiguanglin：

打坐出阳神状态和去的那个世界的众生互动吗？可以互动。但是阳神状态的那个世界众生愿意互动的心态比较少，他们没有这个欲望，很少愿意互动。但是一般比较低频率的互动还是有的，互相打个招呼是可以的。

5、打坐出阳神状态和中阴身状态有哪些区别？

Taiguanglin：

打坐出阳神状态和中阴身状态有哪些区别？阳神是发光的球体，中阴身不是，中阴身是人形态。而且阳神是可以超越我们这个空间和以下这几个空间的，阳神状态下，你可以升到二禅的话，二禅、初禅，我们人间道、畜生道，恶鬼道、地狱道，只要他的念头想法到了就可以同时感知到的。

但是中阴身是没有这个能力的，中阴身在我们这个世界里，他最多能看到我们这个世界的鬼，他看不到更上层的天人。而且中阴身也是在佛控制这个世界之后，用加持力把中间的妄想阶段给拉长之后出现的。它其实就是生和死之间，我们现在处在的生和死之间，我们这个生命实际上是出生到死亡，生和死之间的一个缓慢变化的过程。

死和生之间也是，本来在没有佛控制的情况下，死和生之间是没有时间的，只有妄想的瞬间变化，一死亡，新的妄想升起来之后，马上又出生。但是在我们这个世界刻意的佛加持之后，就死亡之后有一

段业的妄想消失之后，新的业的妄想开始之前，他中间会停留一段时间，这是在佛力加持下造成的，所以他在中阴身。

菩提树下9：2024-12-14 19:10

顶礼Tai师，

1、拙火定可以在寒冷的环境打坐耐寒，拙火定怎么修？和我们修的禅定有什么区别？

Taiguanglin：

菩提树下9，拙火定，这个在佛经里叫观身暖处。《楞严经》里也有，其他佛经里也曾经提到过这种观火大的修法。观火大就是你身体的火和外界的火是融为一体的，那种火的观想法，才能让身体发热。

还有超越这种火大的修法，那就是纯粹的在注意力上用功，然后达到阳神状态。进入阳神状态之后，阳神的快速运转可以产生高热。一般情况下在凡夫阶段，你要进入阳神阶段的话，前提修行还没有跳过，所以该冷还是冷，根本修不到的，等到了阳神阶段之后，再往回来可以让身体发热，这个倒是容易。

但是直接从凡夫阶段往上修的话，基本是不可能的，所以在这里就一个修法，就是观火大的修法。观想自己身体内的所有的热流慢慢运转，然后再和外界的热流融为一体，想象自己最终热流覆盖整个虚空，以这种修法来修的。

还有《楞严经》里也说了一个水月童子还是什么童子，人家是观水大。在书上说是他在定中变成了一汪水，房间里全是水，有人看到之后往里丢了个石头，他出定之后感觉身体有点痛，然后就跟周围的人问，有人说，看到你打坐的房间里没有人，只有水，我就扔了个石头。他说我再打坐再变成水之后，你把那个石头拿出来，就是这么一个故事。等这个人真的把石头拿出来之后，这个修禅定观水大的人就

不痛了，回来之后就不痛了，这也是一种修法。

它是观察身体的水流逐渐和虚空弥漫在一起，整个世界全部是水。这种观法，这个是地水火风都可以这种观法来修的。只不过这个对我们现在人来说有点难，你没有办法确切的观啊，怎么观，怎么做到和这个世界是融为一体的，让自己的地水火风四大和世界、宇宙融为一体，这个是有点难度的。

我以前好像讲过，我在定中想象自己在水里游啊游啊游啊，游得越来越深、越来越深，但是突然冒出一个妄想：这么深的地方会不会淹死，这么长时间不回去…，这个想法一升起的同时，就感到开始憋气。然后妄想升起之后，我又没有办法让它马上消失，我就是水…，这种想法一时之间升不起来，在那种状态下，最应激的想法就是赶紧往上游，然后就想象自己快速的往上游，然后冒出来了，冒出水上，然后就舒了一口气，之后在定中出来。

当时还真是出了一身冷汗，怕在定中把自己给弄死了，是不是，有没有这个可能性我不知道，应该是不可能的，在定中很难把自己给弄死的。但是在定中想象出来的那种感受，还是很真实的。所以后来基本上就不搞这些了，定中不想象这些稀奇古怪的事。

所以你要想，当时我想象这个的想法也是按照《楞严经》里观水大的想法，试着尝试一下，结果应该不是和那一样的，不是我在水里游，而是我变成了水，这样的观想才对。但是一般情况下做不到那种观想，对身体的执念很大的情况下，你很难想象自己的身体变成一汪水，这个想象不出来的。你嘴上说容易，但是真实的在观想当中，很难做到这种想象，所以很容易想象成自己在水里游泳这种状态，结果就变成这样。

所以你要说拙火定，那就是想象自己像太阳一样，一团火，逐渐地把宇宙都给覆盖掉，这样的想象，这种观法你能做到的话就做。但

是就像刚才水淹一样，这种观想，说不定你在观想当中又开始升起妄想：这么在火里能不能活…，这个想象一起来你就开始痛了。所以我不建议修这种拙火定什么的。一般情况下，大部分人认为的拙火定就是打坐气运转之后浑身发热了，就算拙火定。你要这么认为也可以。

你就想像自己观丹田什么地方，现在冬天，稍微在冷的地方里，你就观想丹田。然后一开始冷，气运转之后慢慢慢慢就不冷了，身体也舒坦了，这样也算。但是初学还是难，身体冷的话你对六根的感受能力还是很强烈的时候，身体冷就会收缩，然后就很难进入状态里。

所以冬天，你去寺院里看，冬天打坐的人，出家人们把腿、身上裹得严严实实的，密不透风的。大部分人都这样，还要裹好几层的，尤其是膝盖，就怕透风，就怕冷，冷的感觉进来就坐不了。

个别修为高的人，有些是冬天也不穿那么多，也有个别人，用一条秋裤坐的，但是大部分人都是把身体裹得很严实的。

顶礼 Tai 师，

2、打坐到两小时左右，腿脚瘀堵处正在通过的过程中，用意念放到瘀堵处使劲，会更快通过，但有时过于强烈通过去后哪里的血管会有些疼，太使劲冲是否有冲坏血管的可能？冲腿脚瘀堵，是不管它让它慢慢通，还是使劲大力通过去比较好？

Taiguanglin：

下一个问题，打坐两个小时，腿脚淤堵处正在通过的感觉……，这个时候你不要想的那么强烈，就是细微的观察就行，然后想象有气流或者血液通过那里，细微的想象，不要想的太复杂太难，反而会让注意力升起的太大，身体收缩的更厉害。

你把注意力放哪里，其实血流进去的同时，那里的肌肉反而会收缩的。所以打通的时候，实际上最好的办法是念佛，干脆都不管身体，

想都不去想，疼就疼，你就让它疼就可以了，然后就专注的心里念佛。这是最好的方法。

但是人一疼的话注意力都会被吸引过去，所以在这种状况下，能做到的方法就是想象气从堵的地方过去，这样想象，慢慢的想象，细微的想象就够了。

你说这样太使劲冲，是否会冲坏血管？不可能。血管也有弹性的，你怎么冲也冲不坏，而且那个堵的地方不是血管不通，你要想明白，如果血管不通的话，整个下肢脚都会变黑，如果长时间不通的话，那应该会腐烂的是吧？

但是它实际上是通的，血是流动的，只不过血流动稍微受阻一点。所以初学打坐的时候，脚底板会变黑变紫，这个正常，但是还不至于到完全堵的细胞死亡，然后身体腐烂程度。所以你不是什么硬冲把血管冲坏了，那种想法，不会有的。

3、平时一直听各种音频，是否也会比较耗损精力，养精蓄锐什么都不听，就是静静的待着会更好？

Taiguanglin：

第三个问题，平时一直听各种音频，是否也会比较损耗精力？对啊。养精蓄锐什么都不听……，所以叫闭目养神，闭目养神就什么都不听、不看，就静静的待着。脑子妄想也停掉，不去起文字妄想，不去起注意力，就静静的待着，这样就可以让精神恢复。但是对于普通人来说，静静的待着更难，因为脑子里妄想太多了。

飞虎队 1： 2024-12-14 17:06

1、师父，专家说人的学习过程，就是大脑神经元建立链接，大脑回路变的更复杂，如果长时间不用就会链接断开，人不能快速处理

各种专业问题。学佛念经不思考去除妄想，大脑神经元是否越来越简单，大脑不能高效处理专业能力？

Taiguanglin：

飞虎队，一般人都很难跳出身体的局限，一直都在身体里打转，还在要用大脑，飞虎队说的用大脑来思考，没有大脑的天人，他们是不是不能思考了？纯阳神状态的人是不能思考的吗？佛菩萨罗汉连阳神状态的身体都没有，他们就不能思考了吗？是不是？

身体只是一个工具而已，被我们的执着和业形成的一个报身。你的思考是先有你的思考，然后身体跟着随之有反应。这个在科学家那里看上去像是脑神经元有电信号，然后人有了思考，这样想着而已。

还有，所谓的智慧是知道，本来就知道，这叫智慧。你看到一个问题，马上就脑子里直接想出答案来，这叫智慧。如果你也需要去思考、去逻辑来推理，然后慢慢理解，这就不是智慧了，这是凡夫们说的聪明。所以很多问题，去除妄想之后，反而更直观的了解，更直接的理解，而不是脑子里的逻辑思维来理解的。

所以说念经不思考，去除妄想是不是会变笨呀，大脑不能高效处理专业能力啊？不是的，你反而变得应该是更有智慧、更聪明了。也有一些学生，他们说自从念佛打坐磕头，我也教他们打坐磕头，之前是学习一般三五分钟，三十分钟左右就开始注意力散乱了，后来每天打坐磕头之后，可以注意力很专注地学习两三个小时。而且很多问题感觉不是靠思考、逻辑推理来能找出答案的，很容易就看出答案的。这是很多人实证过的。所以说你这个想法，本身就是自己跳不过身体局限的那种想法。

2、师父，腿长的人是否比腿短的人双盘更容易？更不容易受伤？腿长膝盖脚踝弯折度都小一些。

Taiguanglin：

第二个问题，腿长的人是否比腿短的人双盘更不容易受伤，腿长膝盖脚踝弯折度都小一些，也有这样的说法。但是最主要的还是你身体的柔软程度，还有就是小腿，小腿稍微细一点，一般适合长时间打坐的人小腿都是比较细的。

如果像足球运动员一样，小腿很粗，盘起来就有点累，有些人是先天肌肉发达，小腿很粗，还有骨头也是。练武的人说有单骨双骨这样的说法，手臂的骨头，还有脚脖子，脚背的骨头，有些人是天生就粗的，粗的人更适合练武，按照练武的人说法是那样的。

像成龙说他自己的是双骨，但是李小龙是单骨，应该是更细的那种骨头。修行的话骨头细的人更适合修行，每个人业不一样。

Tai 贤心 8055：2024-12-14 16:42

顶礼 Tai 师父！我有个亲戚是跟着台湾的元音老人学《心中心法》的，她也是打坐，而且还结个什么手印，结的手印不能让天魔凡人看见，需要在手印上盖一块布遮住。

祈问师父《心中心》是正法吗？我那亲戚以此修行能了生死得解脱吗？

祈求师父慈悲开示！

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，我以前回答的时候专门就说过，不要问我其他人的修法是不是正法这类问题，我的嘴里一说出来，大家都开始传来传去，传的过程中又变来变去，我不适合说这样的话。所以你想了解的话，你可以去了解，跟他问问，他们是怎么个逻辑，佛法的理论上怎么说的，怎么打坐，还有什么发愿修行戒行这些都问问，你跟他了解一下就可以了。

我在这里教法向来都是公开的，也不限制你去学更多的法门，不管是佛法、道教、还是其他宗教，还是科学，所有的你可以都去学，学完了觉得哪个更适合，哪个更像真相，那你再学哪个。

尤其是这种，教你拿出专门时间来修行，是想改变你的生活的这种哲学也好，改变你的思维，先从改变你的认知，改变你的认知信仰，然后让你改变生活模式的这种教法，一定要有个限制，不能像恶意竞争的广告法一样去诽谤别人，或者和别人进行比较之后，自己说他们是那样的，我是这样的。

除了佛之外，其他的还是尽量少说。佛是可以这么说的，看佛经里，佛讲外道，因为佛是从最圆满的境界里，看外道它的局限在哪里，明确的可以看出来，然后外道的逻辑是这样的，而我的逻辑是这样的，这样可以说。

但是后世的传法人来说，在大部分正常人眼里，我也是个普通人而已，我不能诋毁别人，这样不适合，也不想造这个业。而且我也没有深入了解其他人的一些法门，像《心中心法》听是听过，但是我也没细看书什么的，还有这个元音老人不是已经去世了吗，去世的人更不去看了，他的传法也就到那个境界了。

像南怀瑾，也有很多人看他的书，既然去世了，他留下来的书已经定型了，定格了，有人看了之后，大概梳理一下他的逻辑，这个也可以，你找一下看看就可以了。

至于能不能了生死，那得先有个生死是怎么形成的原因。他逻辑上得把这个说清楚了，然后再教你怎么解脱，还有绝大部分人教人修行，他更注重的是自力，绝大部分理论都是这样的，教你怎么修行，但很少有人说佛菩萨的加持和自力是一样重要的。这个是…，但是很少有人说，就算说了，他也很难明确地告诉你什么条件满足了，能引来佛菩萨的加持，这个很少有人能说得清楚的。所以你去和人比较一

下，你去了解一下他的说法之后，看看吧，你自己判断。

还有你说结什么印之后，印不让天魔凡人看见，拿个布盖，这个倒是可以的，反正咱们凡人是用肉眼看的，你盖住了看不见的确是。但是天魔是你用什么盖都没有用的，人家又不是用肉眼看，而且在阳神状态的生命体，物质都不存在，从他们那里看人也是一个阳神状态的光体，只是有形象的光体，而且更粗重的那种物质。

醉日：2024-12-14 16:32

传说日本人来杀中国人，是因为日本人曾经是鱼，被中国人吃的太多了。既然是鱼，那么它命中注定就应该被吃，为什么还会有这样残忍的报复呢？那么他不应该被吃，就不应该投胎成鱼呀，这个是怎么回事呢？师父？

刀兵劫真的是因为吃肉的原因吗？那为什么这些动物会投胎成注定会被人吃的动物呢？不是他前世造的业吗？为啥还会报复呢？

有诗

千百年来碗里羹，冤深如海恨难平，

欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。

血肉淋漓味足珍，一般痛苦怨难申，

设身处地扪心想，谁肯将刀割自身。

Taiguanglin：

醉日，刀兵劫是因为杀生吃肉太多，积攒到一定程度，这是所有众生的共业，可以说是一个地区内的众生的共业，等杀生吃肉的业积攒到一定程度，必然会爆发。业本来就是轮转的，这辈子我杀你，下辈子你杀我。

如果我不是学佛的人，我不认为人家杀我是有什么原因的，我不认为他是上辈子那样的，因为大部分人都这样，大部分人都没有前世

的记忆，也不相信什么因果，只要受了伤害就得报复。

在这样的观念下，没有什么这辈子生来就是被吃的，应该这样那样的说法，他被吃了那肯定很痛苦，所以还要报复。他不管以前怎么吃别人了，他记不起来，所以这个世界才会不停的轮转。

如果像你说的一样，所有众生都知道业报，都坦然接受果报，之后不再犯，不再继续追着报仇，这个世界所有众生早就都解脱了，所以你这个想法还是比较天真的想法。

吴响意：2024-12-14 16:15

顶礼 Tai 师！阿弥陀佛！还有一个问题：有个道家师傅说我身上附了两个婴灵和一条蛇，我原先打算要这个道家师傅帮我处理一下，后来转念一想，我也不知道他们用的是暴力手段还是谈判手段，如果用暴力手段，那附体众生岂不更加记恨于我，我想既然是来附我体的众生肯定是跟我有因缘或者有过节的众生，他们要附我体就附体吧，于是我果断停止了让道家师傅给我处理，记得十年前您说过冤亲债主上门讨债了，他要啥就给啥，受报就是了，要命给命要精气给精气…这个道家师傅据我的了解修炼功夫应该是通了大周天的人。我应不应该相信我身上确实有众生附体？我能不能叫这个道家师傅处理附体？要是我自己处理的话怎么处理比较好？我现在的情况是：下午六点左右吃饱晚饭很快就饿了，七八点还要大吃一顿，一个正常人的晚饭我感觉是吃不了这么多食物的，我的晚饭饭量确实有异常，还有上周的一个晚上下半夜出现过一次鬼压床的现象，被压的全身瘫软我用尽力气喊阿弥陀佛，然后就恢复过来了。

Taiguanglin：

吴响意，怎么和冤亲债主和解，这个已经说了很多遍了，你得先忏悔，你对他有忏悔之心。他是知道你的真实想法的，你不生起忏悔

心的话，人家是很难跟你和解的，就算你做功德回向给他，没有忏悔心的情况下是很难送他走的。

所以先忏悔，然后做功德回向，然后请佛菩萨仲裁，帮忙送他们投胎到更好的地方。而且更重要的是，如果你发愿度他们的话更容易和解。那么现在你能做的就是发愿，发愿愿意带他们一起好好修行，以后未来必定度他们。

现在他们在你身上，就发愿每天修行的功德他们都拿走，然后带着一起好好修行。求他们要再有什么需求诉求的话，给你托梦，以这种方式直接告诉你，这样最好了。

我还是肯定认可你这种不让道家师父直接帮你处理的做法。有些业是躲不过去的，这样弄的话，他下次来找你麻烦的时候更麻烦了。

而且道家师父也算造业，人家做这个行业也是因为不知道业的可怕，这样胡乱干预，就自己有可能会遭到更不好的事情，但是很多人都不知道因果，以为自己有能力就可以随便干预到别人的因果。你就按照我说的做就可以了，一个忏悔，一个发愿，一个做功德回向，然后求佛菩萨仲裁，这样就可以了。

妙助：2024-12-14 15:50

顶礼师父！最早以为出生了才是生命，接触佛法后，觉得精子卵子结合那一刹那就有神识入胎，就算生命。今天听您开示里说，神识不一定啥时神识入胎。

弟子的问题是：堕胎，如果神识还没入胎，算杀生么？还是只要堕胎就算杀生？

Taiguanglin：

妙助，堕胎，如果神识还没有入胎算杀生吗？还是只要堕胎就算杀生，你怎么判断入胎没有，一般人是没有办法判断的。

按理论上说，从《佛说入胎经》这些佛经里看，应该是精子和卵子结合的时候就开始已经入胎。但是从现实上看，有些是他在十月怀胎的过程中来的，有的是快要出生的时候来的。

像我在第二本书里讲的那个故事一样，山猫的故事里，那个老和尚叫小和尚去后山上打死一个山猫，山猫死了就得去那家的妇人的肚子里投胎。妇人已经临盆了，要生孩子，但是可能已经疼了一两天，就一直生不出来，只有等猫开始进来投胎，就正常生出来了。说明神识进来之前，肚子里长大的还是没有神识的嘛。

只不过他已经形成了一个报身，所以他和这个身体的主人还是有联系的，这一点你得理解。这个东西还没有完全形成，形成的过程当中，但是和已经预约了这个身体的这个众生，某个意识，他已经开始连接了，因为这个身体是按照这个众生的意识、他的业报，和他的习气来形成的。

也就是说，你在工厂里定制一个手机，相当于那样的状态。手机在制造的过程中已经是按照我的意愿、定制人的意愿开始制造了，虽然还没有制作完成，还没有送到我手里，但是它已经符合了我的某些要求。所以说你这个时候杀掉他，照样是在造业。如果他本来就是个死胎，他本来就不能出生的，那没办法。

还有神识入胎，一般我们俗世间的判断方法是你有没有胎梦，母亲或者父亲做胎梦。那种胎梦实际上就是有意识进来的时候，在梦境里以这种方式来告诉你。就是那个梦境里，是那个进来的那个意识，也就是孩子的意识，可能是他上辈子的某些形象或者他所执着的某些东西，会在你的梦里显现出一个实体来。

有些人梦里看到动物，老虎、熊、甚至蛇，这些动物进来。有些人看到了黄金，天上突然出现个大太阳，总之这种不是动物的一些实体、实物，也算是胎梦。动物也好，实物也好，都算。这可能就是小

孩子所执着的某些东西，或者上辈子多多少少有点联系的某些信息，我们是这么看的。

所以如果做过胎梦了，或者明显自己都能感觉到，做母亲的，很多人都是自己能感觉到有人进来了，很多人都是这样的，所以就看看吧，至于算不算杀生，我觉得还是算的。

清净 2024：2024-12-14 14:47

师父晚上好~感恩师父~

愿师父长久相伴~

1、告诉师父一个好消息，我家的小狗吃素狗粮已经两个月了，非常的健康，感恩师父法布施~!

师父您说过，人生为男或女是有因果的，那小狗的性别是否也同样如此呢，我家是母的，如果这一世没有给她配种，就等于没有淫，若做人功德够了，是否能得男子身呢？

另外向师父求救，我已经很久没有打坐了。

事情是这样，一开始没有开跨就降魔坐，盘的时候，是脚指头刚好在大腿边线左右，大姆指出来一丢。

盘到九十分钟以后开始膝盖似痛非痛，可能那时候还不是膝盖疼，只是膝盖和大腿衔接处疼，膝盖是偶尔抽两下的疼。

但右腿腓骨打坐的时候，经常往里缩(移位)，一缩打坐时间就长不了，因为会疼。左边腿也有点类似状况，有点紧，但还没有严重到移位。右腿腓骨移位时，下坐后需要用手往上推一下才能恢复原位。但下地后又什么感觉都没有了，和平常没什么两样。

可是时间久了以后，情况越来越严重，疼痛提前。听到了您的开示之后，知道打坐需要开跨，脚露出外面等等，就不敢冒然打坐了，想开跨后再盘。

对比了好多答疑后，也不知道是哪里出了问题，是两外侧半月板损伤，还只是外侧筋没拉开。当时心里纠结怕打坐姿势不对，把膝盖弄坏以后就不能再双盘了。

青蛙趴腿下去了但人下不去，蝴蝶也不能完全平下去，只能一边开跨一边打坐，打坐也不敢超过一个小时，两腿膝盖外侧窝窝疼。

但因为结婚和一些别的原因，到现在也没有开成跨，因为对象不喜欢一个人吃晚饭，现在一上称，比婚前胖了十斤，打坐更痛了。。导致现在很焦虑，请问师父，我这是什么情况呀？应如何正确的打坐双盘呢？又怕时间久了，之前打坐废了需要重新来过，我感觉现在都差不多那个状态了...怎么办呐师父？555

Taiguanglin：

清净 2024，你的情况你自己都说了，你都胖了十斤了，十斤可不小，尤其对女性来说，所以你还是先减肥。先正常磕头，还有晚上少吃点，还有多和丈夫沟通一下，说服他让他支持你的正常修行。你健康了，少吃、打坐、磕头，健康了，对他也是有好处的，不是吗。

坐姿都说了，我说了无数遍了，你现在问题是你还是从减肥开始，先回到以前那种正常的身材上，然后每天坚持打坐，就适度的减少，然后先搞定你的丈夫，现在那个是问题。我反复的都说，消业和修心冲突的时候，先消业。你现在是要消和丈夫的业，所以优先是怎么处理和丈夫的关系。

2、师父，我还有最后一个问题：人王为什么杀人后需要和被杀者一起在待在地狱，甚至很长时间呢？ 不能等他出地狱了以后，开佛智了以后再度么？是因为造了这个业所以有了这个下地狱的果报么？然后回不了极乐，所以不能先度别人再度他了么？顶礼师父~

Taiguanglin：

最后一个问题，人王杀人后为什么到…因为杀人本来应该有果报的嘛，但是再来人是在地狱里感受不到痛苦的。

之所以能感受痛苦，是因为有情绪，没有情绪的人是感受不到痛苦的。而且要度那个和你结了恶缘的众生，最好的方法就是他在极度痛苦的时候，你去帮助他，他就更容易缓解对你的仇恨了。是不是这个逻辑？在你最痛苦的时候，有人来帮助你，哪怕是你的仇人，你想解决当下的困难的时候，就不得不先放下跟他的仇怨。如果帮得好的话，他说不定就不恨你了，所以这个时候用这种方式度人是最简单了。

掌南飞：2024-12-14 14:45

Tai 师父好！

1、对于四圣佛的故事我有几点疑问，没有堕落的佛是不是只要发愿度人是不是可以永远保持禅那状态不堕落？是不是没堕落过的佛有的愿意发愿有的不愿意发愿？还是说自从四圣佛后所有没堕落的佛都发愿了？已经成佛的佛会给没成佛的佛划分世界管理他们吗？没堕落过的佛发愿要度的人如果后来被别人度出去了，那没堕落过的佛是不是可以永不堕落了？

Taiguanglin：

掌南飞，没有堕落的佛是不是只要发愿度人是不是可以永远保持禅那的状态不堕落？如果你发愿度人了，但是没有任何行为，没有任何度人的行为的话，算不算你发愿了？是不是这个逻辑？你好好想想。你嘴上说你发愿度人了，但是你却没有任何行为，你只是心里那么想法而已，这算不算你发愿了。只有行为了才算真的发愿。

所以当佛发愿要度人的时候，他这个愿也会出现妄想，有愿就会出现妄想，他并不是完全停留在愿当中。在最初的佛的状态是这样的，你有愿的时候就开始出现妄想，然后去度人。

然后等你有过妄想之后，在轮回世界里进来之后，再回去的时候就知道把握这个度了，把握这个愿和真正的妄想之间的差距，中间细微的差别，从而能停留在有愿的状态。

而且度人不再是一个人了，是两个人一起的，所以你在保持愿的状态，你向另一个人提供帮助让他下去度人，这个时候你再用愿来提供帮助，这也算在度人，两个人在一起的，所以轮着来。

是不是没堕落过的佛，有的愿意发愿，有的不愿意发愿，没堕落过的佛，现在算是全部发愿了，因为都知道没有发愿的更危险。

还是说自从四圣佛后所有没堕落的佛都发愿了？已经成佛会给没成佛的佛划分世界管理他们吗？不会。佛不需要什么划分世界，佛是没有世界这一说的，佛教同体……，法界体性智，整个意识覆盖全部法界，意识覆盖整个虚空，连虚空这个词也不能说的，自性覆盖一切，只能这么说了。在这里没有什么划分世界这一说的。

没堕落的佛发愿要度的人，如果后来被别人度出去了，没堕落过的佛是不是可以永不堕落了？在这里发愿并不是只针对某一个众生，我要度“他”，这么一想，因为你在这个想法里已经有了人我分别了，佛是没有人我分别的，他只是一个想度众生的愿望而已，在这里这么说的时候还是有众生这个词。

准确的说是在佛的状态里是希望一切都好，希望所有一切都好，大概就只能这么描述，佛的状态就是希望一切都好，有美好的愿望，只有这个愿望，这样就算发愿了。不是非要度某个人怎么怎么样，这个时候已经有了人相了，这个词、这样的说法已经有了人相，而是希望一切都好，这样的愿望当中就算是开始影响所有和他有缘的众生。

2、有些人去追求帅哥美女结果被拒绝就伤心或者产生恨意，请问对于这些帅哥美女来讲拒绝别人的追求算不算结恶缘了？感谢回

答！

Taiguanglin：

有些人去追求帅哥美女结果被拒，从因果上这些帅哥美女让人产生不好的情绪了，他最终还是有果报的，所以人不能长得太好看，这也是很容易造业的。

老奇了：2024-12-14 13:40

顶礼和感恩师父，麻烦请教师父，家里比较小，请了个一米宽，两米高的带门的佛龛，只能放客厅，是背对着入户门坐东朝西，且朝向主卧门。或坐南朝北，但是对面垂直方向有沙发，哪个稍微好一点，然后我同时供西方三圣和娑婆三圣画像可以吗，对着佛菩萨画像打坐。

Taiguanglin：

老奇了，虽然说佛像西方三圣最好是供在西边，还有地藏菩萨要供在南边这样的说法，但是还得看房子的风水。从你房子的格局上看，不能进门之后佛像是背对着的，佛像要正对着出入的门。就算不是正对着，从出入户的门进来的时候，能看到佛的前面或者稍微侧面，这个是可以的，但是不能看到背面。

因为你要出去进来之前都要向佛稍微行个礼是吧？你不能向背面行礼，这样从风水上，还是对一些灵体在方位上，一些灵体，不是人类的其他生命体，从他们的视角看的话都不像是供佛的那种状态。

你有没有听说过，西方十字架倒过来的十字架是什么意思？佛像也是，如果是背对着正门的话，背对着门进来之后就看到佛的背面，或者后背的斜面，这样的话是不太好的。

然后我同时供西方三圣和娑婆三圣画像可以吗？当然可以了。供多少都无所谓。

苏七念 1：2024-12-14 11:15

师父我想问，为什么您来度中国人，为什么您不投胎成中国人？

Taiguanglin：

苏七念 1，我想问为什么您来度中国人？为什么您不投胎成中国人？苏七念，我没在书上说我是哪国人，但是讲法的长音频里都讲过了，我是中国人，中国朝鲜族延边人。在韩国待了不少年，在中国的寺院里待过，两边都左右横跳的这种人而已，但我还是中国人。

醉日：2024-12-14 11:08

Tai 师父，根据我国民政局的统计，2024 年底单身人数预计超过三亿。这还只是中国的，全球范围内更多。

我想问一下师父，按照因果论来讲的话不应该啊？从无始劫以来这么多人有感情的牵扯，有子女的牵扯，这些缘分都很深的，为什么会有这么多恋爱都不谈的人？难道都是修行人吗？这些人是哪来的？他们的因果是什么？为什么在这个时代聚集这么多？

Taiguanglin：

醉日，不能结婚那也是他的果报，不一定都是每次都有，而且人就是一开始接触的时候，是更多的为对方着想，但是随着时间的推移，习气越来越重，会逐渐的往相互戕害这个方向走，相互之间戕害，就是相爱相杀，大概都是往这个方向走的。

你的执着越来越重的话，对对方的要求也越来越多，最终都是往伤害的方向走。很少有人是一直保持在美好的状态，互相关注，互相关心对方的无私奉献的状态，停留在这个状态的人少。

所以一旦伤害的多了，结的恶缘就更多。所以现在很多家庭，能结婚的看上去都是那种来讨债的，相互之间都是讨债的，从个人角度来说是这样的。所以很多人对婚姻已经失去了信心，都不敢结了，而

且整个社会氛围都变成这样。

从人类文明发展的角度来看的话，动物世界和人的区别是什么？整个社会上看的话，动物世界是没有多余财富这一说的，动物就只有一个肉体，就拿肉体来比拼，就看谁的身体更好，然后争夺交配权。

但是人类社会除了肉身之外，有多余的、更多的财富，社会地位、名誉这些，有了额外附加的这种东西，人们开始关注这个东西，而且在没有实现共产主义社会的情况下，分配肯定是有问题的，不可能平均分配的，所以这个国家里少数人会拥有大量的财富，不是有二八定律嘛，有百分之二十的人口占据了百分之八十的财富。

像美国现在说的是，不到百分之十的人，占据了百分之九十以上的财富。这样的情况下，站在顶端的这些少数人是拥有更多的交配权，随便选异性。但是相对于下边这些社会财富少的人，他们就更难选了。而且人们都更关注这个，更关注除了肉身、身体之外的财富、名誉这些地方的时候，财富又集中到少数人手里，所以很多人就讨不到了。因为相互之间都是这样选的。

不能光说是女性喜欢钱财，所以就选择有钱人嫁。男性也一样，男性也是除了女性外貌之外，还是看一些条件的，真正要结婚的时候还是会看一些条件的。这样的结果就是，农村里很多年轻女性就嫁不出去了，农村里很多女性都上城里打工去了，哪怕去城里干一些服务行业，她也不愿意再回到村里嫁一个农村年轻人。

这样的结果，咱们国家就有了很多不婚人，没有结婚的人。你去看，到底哪一个人群没有结婚的最多，应该肯定是农村人，农村那些年轻男性没有结婚的最多了，所以这个是社会分配的问题。

如果是回到教员当政的时代，社会公平的分配，就连工作也都给你安排好了，这样的情况下，可能大部分人都能结婚，那个时候就没有什么贫富差距。虽然有身份上的高低，高低是有的，但是在贫富上

没有分的那么严格。

众生无尽愿无尽：2024-12-14 08:50

师父，

1、这两天观，在鼻尖到头顶这一截，对面有个佛，好像注意力在这一块很集中，鼻子发紧，尤其眉心，这样不会漏气吧？

Taiguanglin：

注意力在鼻子到眉心这里很集中，所以我说不要把注意力放到胸口以上的任何部位。你这样的话里边反而会收紧，那里会聚气，这样对打坐不是很好的，要不你把注意力放到丹田，往下走，或者把注意力彻底放下，参疑情或者思情。

你说你更适合观法，想象前面有一个佛，大概想象一下，不要想那么多细节，就想象一个轮廓就可以了。就那么想象，然后把注意力专注到那里，然后灭掉其他的散乱的注意力，这样就对了。

它会不会漏气？不会。你想得越仔细越详细的话，有可能会。因为你想象在前面有一个佛的话，注意力是在身体之外的，所以在那个地方会形成引力点，它会往那个地方吸走。但是你只要想的不那么重，细微的想象，那是没有什么太大影响的。你老是想着把注意力放在外边，高度集中的话有可能会出问题。

2、念咒是用咒语这个妄想覆盖其他妄想，观佛是对佛像的注意力减少对其他的注意力？

Taiguanglin：

念咒，我们称之为一念灭万念，把文字妄想灭掉，用一个单纯的文字妄想，咒语也是文字妄想，但是比较单纯的、单一的文字妄想来灭掉散乱的文字妄想。观法也是如此的，就是用专注的注意力来灭掉

散乱的、更多的注意力。

3、念咒可以加速妄想，要是跳过念咒直接观的话，那这辈子该打的妄想数量，它减少了吗？

Taiguanglin：

如果直接观的话，这辈子该打的妄想减少了吗？这个你不用管，修行到了一定阶段的话，习气也好，妄想也好，都会爆发的。该打的妄想还会自己出现的，所以你不用刻意地去想着，这样一想的话反而给自己造成疑惑或者负担，就没必要。等你修为到了一定程度，自然会有东西，或者周围有事情，会让你打很多妄想的，这样过了这个坎之后，修行就可以向前走一步。

4、师父，您有没有过看见人间那些鸡毛蒜皮，很反感这个俗世和那些俗人的阶段，是不是修为提高就不会那么厌烦了？

Taiguanglin：

第四个问题，厌烦也是一种情绪，没有情绪的话就没有厌烦这一说。但是如果有人老是来刺激你，给你找事的话还是会有点那啥的。但是也没办法，人在俗世间消业的话那肯定是，这也就是要消的业嘛。

5、比较厌俗，不喜社交。不喜欢和俗人打交道。性格是否影响做人王职业？

Taiguanglin：

第五个问题，比较厌俗，不喜欢和俗人打交道。人王肯定是要和人打交道的，整个四大职业都是和人打交道的，都是对人做事的。

以前在寺院的时候，我给一些学生们回答问题，选择职业方向的时候，先判断一个人是适合和人交往的，还是不适合的，先判断一下。

如果是适合的，愿意和人交流，有这个心态，心态比较好，这样的人就让他走和人交往的职业。如果不适合和人交往的，他就是喜欢玩那种死物，我们现在所说的工厂里打螺丝的，他不喜欢和人交往，就专注地做自己的事，这样的人就去学技术。因为这样的人去和人打交道的话他更累，而且交往不得法的情况下，很容易得罪人，造更多的业。这个和人交流、交往，还是需要一定的学习，和一定的智慧的，你不能全部站在自己的位置上想。

但是如果你去研究死物、研究科技、做手工等等，这些不是人的其他行业的话，就少了很多这些麻烦。而且这些死物是可以根据你的意愿来改变的，你只要在这个方面足够努力的话，就像网上说的一万小时法则，在一个行业里连续干一万小时，都能成为专家。

但是没有人说，连续跟人交流一万小时就能成为交流的专家，情感的专家。很少有这种说法，所谓的情感专家也是看书看多了，然后给人解决问题的经验虽然有，但是还没到一万小时。案例个例，可能大部分都是吹出来的，没有那么多，因为人精力和时间还是有限的。

尤其是跟人交往、跟人交流，是非常耗神的，跟人说话和思考，跟人打交道，这个是非常耗神的。

所以就看你的意愿了，你不太适合做这个事的话，你这四大职业都做不了。禅、教、政、商都是教人的，所以你这个都做不了，其他职业就想想看，是不是有那些专门研究死物的职业。

这个性情也是，前面也讲过了，根据你的愿是可以改变的，你一定要做这个事的话，你的性格也会是顺应的改变的。如果你没有改变的意愿，也就是说你没有这么大的愿，也就是一样的，所以就看你怎么选择吧。

醉日： 2024-12-14 08:43

师父，我真的想不通暴饮暴食的人，是什么因果造成的。如果说没有福气，那怎么有这么大的口福？吃这么多这么好的东西？如果说有口福，为什么这口福， 带来的是痛苦和疾病呢？还有肥胖。
我基本从小到大都暴饮暴食，暴饮暴食，都是我一个饮食习惯了。

Taiguanglin：

醉日，暴饮暴食是贪念，食欲是最底层的贪念，对外界物体，外物的一种贪欲、占有欲。贪欲发展到一定程度就会变成占有欲。在饮食这个情况还是一种贪欲，想往自己身体里使劲塞东西，这种占有东西的欲望，只能靠修行来慢慢灭掉，没有短期内直接灭的方法。

你看有些人为了减少食欲，还截掉一段胃，做个手术，把胃切掉一半，然后再缝上，有这样的手术。说明这些人肯定是做了很多努力之后，发现自己的嘴都控制不了，最后想到的办法就是截去一段胃。

这个暴饮暴食不是很特殊的问题，是很多人都有的问题。尤其是有些人情绪上有波动，不管是好的波动或不好的波动，他都想去暴饮暴食。开心了就想暴饮暴食来庆祝一下，不开心了就想暴饮暴食来缓解一下，总是想用占有欲来满足一些其他地方的不足之处，这只能是靠修行来慢慢灭。

就像戒肉也要五到十年一样，你想改变暴饮暴食的习气，没个五年是不成的。每天精进打坐磕头念佛，一开始你不能控制，不能减少饮食量的话，那就多磕头来消耗掉这些能量，这样就可以了。

Dnn. ：2024-12-13 21:34

师父，为什么会有说，菩萨代众生受苦。这也能替代吗？

Taiguanglin：

Dnn，为什么会有说菩萨代众生受苦，这也能替代吗？你可能理解错了吧？因为众生苦，所以菩萨也苦。以前我也讲过，就像父母看

孩子一样，孩子苦了父母也苦，是这个关系。你仔细去看《维摩诘经》，有这样的话，就是因为众生苦，所以菩萨也苦。因为和他有缘的众生苦，所以他是感同身受的苦，并不是代受苦，这个没有办法替代。每个人自己的事，自己造的业自己了、自己受，不能代着受。

偶米大：2024-12-13 20:42

顶礼师父

关于借钱的问题多说几句。

我妈是个“伏地魔”，就是我舅舅六十多了在老家农村要给他儿子修建房子，本来他现有的房子是存在的，但因为这个地基是村里卖给他二十万一间，所以他想买两间给儿子造新房。

本来舅舅家条件很一般，儿子之前在网上被骗了几十万，加上舅舅好赌直到现在才把几十万的赌债还清，在这种经济紧张的条件下还要去买地基造立地房（自讨苦吃）。没钱就问周围的亲戚借钱，我妈答应借给他五万（拿出她所有的养老金），在未取得我同意的情况下，承诺舅舅我会借给他五万（预计至少五年后才能归还，也难说）。

我知道后有点生气，也不想借。

因为我自己也有一个家，未来不确定因素很多，我仔细想了下还是不想借。

请问师父，我是自私了吗？作为修行人，其实我是不想参与进来，被我妈说成六亲淡漠，连舅舅也不认。

Taiguanglin：

偶米大，你的问题是什么？你想问你是自私的人吗？让我来确定还是否定，是这个问题吗？如果有这样的事儿，应该怎么决策，是这个问题？

如果我是你的话，会跟妈妈说，你不能替我决定这种事。你这样

已经越线了，就算是父母也已经越线了。每个人都是独立的个体，现在已经成年这么多年了，怎么能你替我决定给谁借多少钱呢？但是看在是母亲的份上，我就借两万块钱，我没有那么多，我就只有两万块钱，你爱借不借吧。

然后跟舅舅也说好，我有这样这样的困难，是我妈答应叫我给你借多少的，我自己现在是难的都喝西北风了，穷得叮当响。这是挤出来的，你就这么说吧。然后借一点，说完全不借的话，就和妈妈和舅舅关系又弄得不好。

如果痛快借了的话，以后你这种事还会有的。每个家都有这么一两个坑货，一直都在坑周围人。你一旦接了这个活儿，干了一次之后，以后就有的是这种事。

所以我建议你就借一半，或者在你能承受的范围内借。然后跟他说清楚，要把这事给说清楚，你不是很乐意的，但是因为母亲说了，所以借一些，但是不可能全借的，这么说好了就行。

还有你借的时候，一定要想到这钱可能要不回来，你就借多少，就算要不回来，也还能正常过日子的那个钱。不光是经济上，你能正常过。还有你的心态上，不会为了那个钱，天天心里苦、后悔、恨死对方，想要打官司讨来，这些不好的想法都没有的，你能承受的，在这个范围内你再借。

你不要借超出能承受的范围，然后一直为这个事后悔痛苦什么的，又不好和舅舅彻底撕破脸，或者就算真的撕破脸，然后打官司，为了几万块钱，跑到法院天天闹，这个都没有意义。所以你就借你能承受的范围内，你就当是这钱丢了，或者彻底布施出去了，你做了功德了，这么想就可以了。

师父说：好了，贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 12 月 14 号，微信公众号的问题。

勤心莫退：

师父，有很多在寺院待了一辈子的人，到老了被赶出来了这是怎么回事？不如法吗？还是这个方丈是不如法的修行，不是真修行人？我亲自问了一位方丈，他说没有劳动能力了就直接赶走，或者是说你一开始进来的时候，方丈给你保证了，但最后他的徒弟做了方丈，也有可能把你赶出去。然后这位方丈说你不能指望别人，你得自己有钱，不能把自己几十年后的命运交给别人。寺院里这样是不如法的吧。这么做的方丈能去极乐世界吗？还是这种人根本就不是真正的修行人？

Taiguanglin：

勤心莫退，寺院里把人给赶走了，应该是不如法的行为。因为佛陀在世的时候，大家都是轮着去化缘，化缘回来之后，还有一部分要分给那些生病的人，生病的人是要照顾的，寺院是不撵走人的。

只要是出家人，僧团是不会把生病或者年老的人撵出去的，至少我知道的，我这些年这辈子走过的那些寺院，都没有这样赶出去的事。

而且中国的佛教协会也好，我在韩国待的，韩国的佛教协会也好，都有专门的养老机构。出家人老到一定程度，生活不能自理了，自然可以去那里养老，也有人照顾，最后死了给你办个葬礼，这可以的。

如果说这个寺院把人赶出去，那应该这个寺院本身就不是佛教协会管的那种正常的寺院，可能就是一个商业性运营的那种机构。现在有一些寺院是这样的，后边有出钱的金主，就算是一种商业运行，它不是一个正常的寺院。

你说这样的人能不能去极乐世界，就把人给赶出去的方丈，能不

能去极乐世界？这个就不好说了，不是我说了算的，看他所有的业吧。

锋：

师父好！人着急恐惧时，头会剧烈出汗，是什么原因？此种情况的出汗是情绪引起的毛孔漏气导致的出汗吗？如何可以避免毛孔出汗漏气？

Taiguanglin：

锋，人着急恐惧时头会剧烈出汗是什么原因？毛孔紧张就会出汗，这个不算漏气，这都算漏气的话，就没有气可漏了。

为什么紧张会出汗呢？你有没有过紧张就想撒尿的感觉？因为我曾经小学时候也有过一段时间，就是考试，一紧张就想尿尿。因为紧张的话，全身全部细胞都会往里收缩，不光是肌肉，这样的结果就会把下边腹肌都往里收缩，比如膀胱、尿道，都会收缩，就开始想尿尿了，有这样的感觉。

这种紧张会带来全身的收缩，每个人收缩的部位不一样，有些人是收缩肌肉，有些是下肢的肌肉、下腹部，有些是头部，而且全身心都在收缩的时候，血液就会开始往外排水。就像捏一个吸满水的抹布，你用手一捏的话，它会流出水。

人就是这样，里边充满了水、血液，汗都是从血液里出来的，你全身都开始紧张之后收缩的话，它总得有个地方给排出去，像撒尿也好，总得有个地方把它给排出去，所以有些地方是会出汗的方式排。而且出汗对人来说，会局部性的升温，说明你在紧张的时候有可能是受到了某些威胁。

你在这种状态下一旦出汗，就更容易做出一些应激的反应，快速逃跑什么的，你能做出来这种更合理的、更适合那种状态的反应，出汗的话。如果不出汗的话反而不太好，有些时候。

当然如果你的心态很好，任何事情在你那里都不是威胁的话，那就更好了。但是人真正到了非常危险的时候，要么极度冷静，这是靠理性来做的，要么是顺应自己的情绪，本来人有很多情绪，顺应自己的情绪来做，情绪紧张恐惧，然后顺着它来，那样的话身体就会跟随着有反应。

就像兔子逃命的时候，它的血液大部分都往四肢上流，减少对内脏的供血。所以在这种状态，兔子不可能长时间逃命，它跑到一定程度，会内脏衰竭或者累死。

人也一样，就用排汗等这种应激的反应，来维持度过这种…。想渡过难关的话，不能维持太长时间，对身体是有害的。所以你要是遇到这种让你紧张出汗的事情，最好是赶紧离开，然后做深呼吸，把情绪平复下来，这样才好。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！请问如何才能让自己经常保持精力充沛呢？困的时候冥想可以吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，如何才能让自己经常保持精力充沛，困的时候冥想可以吗？理论上困的时候冥想的话应该变得更清醒，但是身体不好的人是不行的，就只会越来越昏沉，你的呼吸，腹式呼吸要做好，然后饮食要控制好，这样困的时候一打坐，困意就消失了。

还有精力充沛，从我们修行人的角度来说，你想做到非常的精力充沛的话就是不漏，精满、气足、神旺，你就会精力充沛。所以你得灭掉一定程度的淫欲，就不怎么漏了，然后饮食和呼吸都控制好，平时再用心要少一些，就是耗气、耗神，耗神要少一些。

一直紧张，一直专注的干某些事都是非常耗神的，光是听啊、看

啊，这些都是耗神的，所以要劳逸结合，该休的时候休息，不能长时间的做某些事，让你高度集中注意力或者使用注意力，要该休息适当的休息，这样才能做到精力充沛。还有，困的时候当然可以冥想了。

光影：

顶礼师父！

1、现在很多练习瑜伽的，练习瑜伽的体式可以打通中脉吗？或者可以修到啥的地步？因为他们练习体式为主，后期也要冥想，但是不双盘。

Taiguanglin：

光影，光是练习瑜伽动作是打通不了中脉的，瑜伽后面也有双盘的，市面上教的那些都是瑜伽的皮毛，就是针对于想学的那些普通人、门外汉，为了赚钱而编的那些课程，都是一般人都能学的程度。瑜伽也有高难度动作的，后面也有双盘，也有冥想，双盘都是可以打通身体的，如果不双盘的话，只是让身体静一静，恢复一下气力是可以，但是打通不了全身筋脉。

2、之前也学习过打坐，很多教打坐的说身体舒服就行，不用双盘，身体舒服就可以绕过身体慢慢身空，是不是不双盘只能达到一定入静地步，再往上就不好修了。

Taiguanglin：

第二个问题，身体舒服就可以绕过身体慢慢身空。身体舒服到什么程度你才能绕过？是不是完全没有感觉才算彻底的绕过身体了？如果你想让身体彻底没有感觉，就必须双盘，单盘是做不到那个程度的。单盘以为入静了，但这个入静只是粗浅的，和禅定还是很遥远的。

3、供养真的阿罗汉跟普通法师的功德有差别吗。

Taiguanglin：

第三个问题，供养真的阿罗汉跟普通法师的功德有差别吗？在第二本书里后面专门讲过的，你去看看吧。

千湍盈泰：

法恩清凉！

1、平时看电视，看视频，同时内在里，升起另一个全方位视角，观察自己因看视频而升起的每一个念头，每一个情绪。（呼吸极轻微，极缓慢，几乎不起文字妄想，但是能大致知道视频里的内容），这样算是小四念处吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，看电视的时候会有更高维的另一个意识，可以观察自己看电视起妄想，这算是小四念处，就是用分别心来观察所有的妄想。

还有打坐时达到初禅以后，同样的观察内在念头和情绪，这样算是四念处吗？可以，理论上是可行的，但是现在我还是劝劝你修情绪，参情绪，这个更适合现代人，因为你想绕过情绪把它灭了，把所有的都给灭了，有点难度。

还有佛在世的时候，佛的加持力是超级大的，不是你能想象得到的，所以在佛经里，很多人听了佛的一段法之后，马上就证入了什么果位，在佛经里看上去是比较夸张的说法，但是在佛的那里是可行的，理论上是可行的，但是现实里很难做到。

所以你不能忽视佛的加持力，后世我们这些人，在没有佛的直接加持力的情况下，你想全靠这种跳过情绪的修法，来直接灭掉所有前面的执着，这有点难度，所以咱们还是以保险起见，保证安全。

这个情绪，你看上去你没有情绪，其实是一直都有的。就像《楞

伽经》里讲的，这算是一种觉想地者，自以为自己觉悟了，有这样的错觉，会产生这样的错觉，然后安住在自己的状态里不能往前走。

其实修行每升一个阶段，你能感受到的境界，清净和舒爽的状态，都是你前面的阶段你想象不到的，所以一旦到了那个境界，就觉得这个世界太美好了，好像这就是很终极的状态，会产生这样的想法，然后安住在那里。

你再往前再走一步的话，那个感觉又不一样，但是还是更加的，更加的清净和舒爽。所以还是精进修行才对，而且理论要通透，自己在某个阶段，要明确的知道。

2、请师父开示，如果打坐时，达到初禅以后，同样的观察内在念头和情绪，这样算是四念处吗？可以替代参情绪吗？（禅定时感觉仿佛只有光，感觉并没有情绪和妄想）。我平时生活中，除了工作外，很注意去这样做，出外散步也好，吃饭时也好。这样修下来，虽然不能代替禅定，是不是也是很有益的修行方式呢？

Taiguanglin：

下一个问题，我平时生活除了工作外一直都做这样的修行，可以啊，四念处是融入到生活当中的。

3、法恩清凉！想往生的话，除了阿弥陀佛佛号外，是否需要观想，比如落日观等，在死亡刹那，是否必须念阿弥陀佛才能往生。比如发愿往生，但死亡时忘记念佛，能否往生？

Taiguanglin：

下一个问题，往生的时候，除了阿弥陀佛佛号外是否需要观想？这个你随意，你有时间就观想，但是直接念阿弥陀佛，不是更简单便捷的方法吗？你可以按照《观无量寿经》里的说法来一个一个观，但

那是一个修行方法，不是直接针对你往生而给出的方法，那是一个修行和开悟的方法，并不是往生之法，所以它那有很多种观法。如果你现在只单纯的就想着往生的话，你也用最单纯的念佛就可以了。

然后在死亡刹那是否必须念阿弥陀佛才能往生？你要功夫做到死亡的时候，这个往生的意愿还在，而不是念阿弥陀佛四个字不断，就是你一直处在那种非常强烈的往生愿望当中，这样就可以得到佛菩萨加持，在佛菩萨的接引下往生。

如果你把死前一直在念佛，理解成为就是脑子里不停的念阿弥陀佛四个字的话，这个就有点难了。因为死之前会有可能陷入昏迷，或者意识不清等等，这个时候你想念阿弥陀佛有点难。

但是强烈的意愿，我要去哪里或者做什么事，这个意愿足够强烈的时候，它不是和文字妄想同一级别的，意愿是愿，愿和妄想不是一个级别的东西，愿是超越妄想的东西。甚至说它是没有实体的，那种自性里产生的，没有实体的纯粹的愿望，所以到快要咽气的时候，只要一直保持这种强烈的往生的愿望的话，就可以得到佛菩萨的接引，然后往生，而不是一直在嘴上不停的念佛，这个是有区别的。

潘宏铭：

顶礼师父！《佛说大乘无量寿庄严清净平等觉经》（会集本），是五种《无量寿经》译本中的章句拼凑出来的会集本。很多人说这书不能读，因为是根据凡夫个人见解编撰的。请问师父，这种说法对吗？ 这个会集本可以用来和佛经一样读诵受持吗？

Taiguanglin：

潘宏铭，我是建议你读原经，有原经的话就原经，有经就选择经，而不是选择论，这种是别人写的，或者后人编撰的，都应该算是论，甚至是疏，疏钞的疏，不能算是经，但是它起个名字叫经。也有不少

这种疏，实际上看内容的话它不是经的内容，但是起名叫经。

我建议你还是去读原经，原来的大家都认可的经，只要时间够的话，你想多学习一些佛经那没什么，但是如果你想在时间不够的情况下，专注的念某个经作为修行，最好还是选择正经的，大家都认可的佛经，或者《无量寿经》或者《观无量寿经》《阿弥陀经》等等。

水天一色：

顶礼师父！弟子是小学老师，在工作中常遇到作业不做或不及时做的学生，弟子常给他们一次补救机会，若还不做，就会用戒尺打手一下（不重，以吓唬为主），这样做，是造恶业吗？或这种情况该怎处理为好？这是问题一，问题二，恳请师父开示。

Taiguanglin：

水天一色，所有的行为都会引来果报，只要你的心是正的，你打孩子是为了让他学好，这种慈悲心来打的话，也有果报。未来你也会相应的遇到以这种方式指导你的人，用这种方式来指导你，也有可能吧？应该是这样的。并不是人家挨了揍了，当时就觉得很讨厌你，然后就变成了恶缘，不是这么算的。

如果是我的话还是做该做的事儿。不过现在不是都不让打的吗？我小学的时候也被老师打过好几回，现在好像是已经不实兴这种打人的教育了，那就按规则来吧，按国家定的规矩来，不要自己胡乱来。

观呀观自在：

1、顶礼 Tai 师父！我朋友依念佛法门，几年前偶然间得以瞻见空性（有师父给印证），他也希望命终去极乐世界。可是自从见性以后，佛号就再也念不出来了，如果硬念，头部会非常难受，心也不自在。只有时时什么都不想，只喜欢安住在空性中、起妄念再拉回来这

种修行方法了。不久前，他驾车出了事故，当时车上其他同修都能立刻喊出“阿弥陀佛”。可是他心里根本没有想起念佛，但是他当时心里一点儿也没有乱，身也没有乱动，也没有感到害怕，就还处于那种不动的身心状态，这次事故后，1、如果当时事故致命，念佛的人是不是比安住空性的人往生极乐机会更大？他虽然安住空性，但没能够及时念佛，是不是会失往生极乐的机会？2、像他这种情况该怎么办？改为继续念佛吗？继续念佛又念不下去。安住空性但没达到一定层次可能临终会错失往生极乐。请师父开示，感恩！

Taiguanglin：

观呀观自在，安住空性是不能解脱的。这次讲的《愣伽经》里佛也说了，这种自认为觉悟的状态是没有办法解脱的，真正的修行都是在佛菩萨加持下进行的，所以你得有普度众生的大愿，才引来佛菩萨加持，有了加持的话，你的修行才有保障，方向对，方法也对，最终也能证果。

如果当下，现在在凡夫的阶段，随随便便就说是安住于空性当中，不起妄念，这是一种外道的修法。你看后面的《楞伽经》就知道了，《楞伽经》也专门讲了这些外道修法，自以为是悟了，其实上根本就没有悟，反而会把自己困在那里无法向前。你说这样的人能不能往生？如果他没有往生的愿的话，去不了，得先有往生的愿才行，但如果他一直空，安住在那里，就没有什么愿可说，而且他也不念佛，在那个状态里一直不念佛的话，那更难去了。

2、Tai 师父好！第二个问题，两年前已经双盘达到两个小时，腿不痛。但不幸今年夏季遭遇电梯坠落，造成背疼、腰疼。检查结果颈椎、腰椎盘突出。近五个月养伤期间没有坚持双盘两小时，只双盘一小时或者单盘一小时。最近半个月开始尝试恢复双盘两小时。降魔

坐到一个小时后，左侧腰臀部开始疼，时轻时重。一直疼到两小时结束。莲花坐时腰臀不疼。同时也配合磕大头，几天后就感觉腰部肌肉比以前有力量了一我觉得是磕头的结果。问题：我目前打坐腰臀疼是在修复的那种疼？还是旧伤不能承受长时间打坐而引起的疼呢？感恩您！

Taiguanglin：

下一个问题，你的腰间盘突出，你去医院拍个照看看，怎么个突出法，如果能用物理方法把它推进去，那就试一下。如果没有那么严重的话，完全可以用磕头打坐慢慢调整，每天坚持两个小时打坐就可以了。

坐的时候是很疼，主要疼的感觉怎么分辨，你坐的时候疼，然后不坐的时候慢慢又恢复过来，不疼了，而且身体整体的感觉比不打坐的时候一点一点变好，这样是正确的。

如果是坐的时候疼，下坐之后还是疼，而且每天坐，越坐越疼，这样肯定你坐姿有问题，或者说你病症已经不适合用打坐来修复了。

但是理论上说，没有病症是不能靠打坐来修复的，只不过你目前的状态，你这个状态可能是你的业等这些总体因素，总体的所有条件都加起来，可能你当前要承受这点痛苦，这就是你的业吧，所以不让你精进修行。

没办法，现在我建议你每天正常的打坐磕头，每天坚持两个小时打坐，疼一点没有关系，坚持过去就可以了，然后一定要向佛菩萨求加持，尤其是这种受伤，身体明显有了疾病这些，一定要求佛菩萨加持，以菩萨的智慧来看你的整个因果，然后用他的最直接简单的方法来教你怎么化解。

果慧：

顶礼 Tai 师父！上次您说穿羽绒服会有业，是那件羽绒服每穿一次就会有一次业吗？还是怎样呢？谢谢您！

Taiguanglin：

果慧，穿羽绒服会有业，那件羽绒服每穿一次就会有一次还是怎样的？你又专注到这种小的细节当中，要么你穿，要么就不穿，还要什么穿一次就有业，每次穿都有业，你把它直接烧掉了就没啥，然后忏悔，也愿意未来度提供羽毛的那些动物，那就可以了。

不要斤斤计较当下造不造业这些小事上，我们每天都在造业，我们在不经意间也会踩死不少东西，是吧？不经意间也会说一些让人伤心的话等等。所以说你这样揪着某一个小事来不放的话，修行很难向前，反而使你产生了更多的执着。

看客：

请问师父:

六道轮回中堕落为苍蝇蚊子蚂蚁小爬虫等小生命，它们还有因缘机会修成人身吗？如果修不上来，本期轮回设计结束，它们这些小生命的一点神识是回归自性本体，或是被打碎，再没资格参与生命轮回？

Taiguanglin：

看客，小生命也会成佛，未来机缘成熟的时候也会成佛的。修不上去什么的，它们这小生命一旦神识回归自性本体，或是被打碎再也没有成……。

每一次新佛出世的时候，所有被打碎的灵魂都会恢复，重新来过，所以说被打碎了并不可怕，未来总有一天还是会恢复的，然后真正有机会继续修行的。

薛祖宜：

1、师父午安！昨日你演绎的这一段转识或顿生，譬如明镜现众色像；或渐生。转识，就是妄想生起。它是顿生或渐生，有两种生法。顿生的比喻是，譬如明镜现众色像，一下子出现很多。在最初佛的状态里升起妄想的时候，它不可能同时出现很多的，只能是一个先出现，然后逐渐增加。因为在两年前一次静坐感知的内容有关的，什么也没有的出现一个然后一个（转）两个，那感知是分别心出现，你这句是解开了我这疑惑，只要一个妄想出现（不用出现多一个）已经可产生无数法界是吧？

Taiguanglin：

薛祖宜，只要一个妄想出现，已经可产生无数法界是吧？有妄想的话，菩萨是用妄想来认知世界的，不是产生法界，而是认知整个法界，用一个妄想来认知整个法界。佛是没有妄想的，在佛的状态里，法界的所有状态他都知道的，他和法界是融为一体的，但是有了妄想的话，他就得用这个妄想去认知。

2、因为中间这段时间，自己有多少有执著这种识的(转)，必定要像有什么外在刺激或像什么粒子碰撞的什么业力似的互相才产生。

Taiguanglin：

下一个问题，所以说菩萨产生妄想有两种原因，一种是自己无明缘行这样产生的；还有一种是因为和你有缘的其他众生之妄想，他对你有执着，试图把你往这轮回世界牵引，所以你得有妄想来对抗这个牵引，这也是一种升起妄想的原因。后面《愣伽经》继续听，大概都有解释的。

慢慢：

顶礼师父！请问：

如果和一个人未来有一段短暂婚姻这个恶缘，通过修行消业或累计功德改写命运，这中间的业缘纠缠是怎么化解的，怎么操作的呀？

Taiguanglin：

慢慢，所有的业缘，改变命运，都是把对方对你不好的执着给化解掉，他才能改变。所以我教大家是向佛菩萨求，让佛菩萨给你仲裁，然后跟冤亲债主进行和解，你该给的多给点，该给的功德要给。

你现在说你有一段婚姻的恶缘的话，你向佛菩萨求，然后让他去试图改变你的恶缘的那个对象的心态，让他最好是和你直接有个调解，调解之后达成和解，你该支付多少功德你就支付，让他放下他的一些不好的执念，这样才能操作，才能正常的消业，算是化解了。

威：

师父法雨福泽千秋。请问做功德给亡人，或者为自己的债主功德回向，或者为自己今生的恶业做弥补，地府的功德考量标准怎么计算，有没有类似民事或刑事案件相对明确的赔偿标准？请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

下一个问题，妄想是可数的，所以别人对你的坏的执着或者坏的情绪也是可以量化计算的，好的情绪好的执着也可以量化计算。所以不能用善业直接抵消恶业，但是可以对冲一下，让这个恶业不能直接发作，所以这个功德还是有计算方法的，在地府是有这个方法的。那么你得造足够的功德，来对冲恶缘众生对你的不好的执着。它总得有一个量，可以计算的某个量，咱们在这里没有办法用语言来明说。

铠茵：

顶礼师父！今天早上突然梦到梦里自己照着镜子突然感觉自己跟爷爷长得好像，但是爷爷在梦中也没有叫我做什么事儿，醒来觉得两只手臂冷嗖嗖的，这种情况是不是要念《地藏经》回向爷爷？我之前都是回向给冤亲债主和我伤害过的小动物们，没有特别回向给他。

Taiguanglin：

铠茵，一个人一旦开始修行的话，多多少少会引来一些你累世的前世的父母，亲人，累世的冤亲债主，就是累世的父母等有缘众生都会被引来的，所以说不定你爷爷也是被这样引来的。

既然你觉得他来了，那就应该给他做点功德回向给他，然后最好是发愿，机缘成熟的时候肯定来度他，有这样的想法的话，你爷爷应该和你是善缘吧，他没打算坑你害你吧，你有这样的愿望的话，你爷爷也更容易解脱。

缘起尘微：

师父，如果将功德回向给即将高考的子女，能否助他考上更好的大学？

Taiguanglin：

缘起尘微，如果将功德回向给即将高考的子女，能否助他考上更好的大学？这个不好说，上什么大学大概率在命运里是有剧本的。所以你说做功德，完全没有办法改变上大学的结果吗？那也不是。做功德，他可以在上大学这件事情上，再额外的给你添加一些新的好处。

比如本来在命运里，你就上一个普通的野鸡大学，在那里毕业，出来找工作。但是你做功德足够大的话，你也可以在野鸡大学里遇到一些善缘，某个好导师，通过他，你可能到更好的学校考研什么的，然后在那里继续读，这样的话你个人的命运可以稍微的有所变化，是可以往好的方向变化的。

但是你的命运一旦和其他众生直接有紧密联系的话，这就看能不能改变其他众生的命运，因为你的命运改变了，和你有紧密联系的一些众生的命运也得跟着改变，这个时候就要求更大了，福德、其他各方面的要求更大，而且不成功的概率也不小。

大乘禅法中心：

1、顶礼师父！《坛经》里好像比较排斥打坐修定，讲‘生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何名立功课’，但师父您说禅宗主要是修坐禅。请问坛经那么说是单纯反对打坐，还是另有什么深意？对很多读了《坛经》不愿意去打坐的同修，要怎么给他们解释才好？感恩师父！

Taiguanglin：

大乘禅法中心，《坛经》里说打坐这样这样，他是让你放下对打坐的执着，这是讲法很普遍的一种方式。以前我也讲过了，有人很执着的想出家，但是因为家里有各种状况没有办法出家，这个时候我们讲法的时候肯定劝他，在家也可以修行，在家也可以解脱，在家挺好的，你要消的业应该消，你不能随便离开，这样讲。

但是如果有人说，出家在家都可以修行，出家的环境也就那样，没什么大不了的，出家也就那样，这样说的话，我们就得说，出家有这样这样的功德，僧宝是继承佛法的在人间的导师，所以他有这样这样的功德，未来解脱各种方面都有很大的好处，这样说的。

你执着于哪个，我们讲法的人就会说你这样执着是不好的，另一个方向也很好，这样说。所以在《坛经》里讲的就是有人执着于一定要打坐才行，打坐才能怎么样怎么样，那样的话他就说，不打坐的话也可以。就是让你放下这种执念。

就像以前群里有一位，他好像是精进打坐，已经修了十年二十年

的，每天打坐七、八个小时十个小时，他也希望是，按照他的说法是，如果我在网上直播打坐十个小时，或者是直播打坐二十四个小时，就可以让很多人来看，然后就对我产生信心什么的。

在他那里好像打坐时长是一切一样，佛法并不是打坐，并不是打坐，打坐是佛法中的一小部分，而佛法不是打坐，你要明白这个关系。

佛法是世界的真相，教你怎么解脱生死，而打坐是解脱生死的方法，不是说我们打坐了就全是佛法，所以我更想说的是你执着于什么，讲法的时候就会叫你把那个执着放下，往这个方向引导的。

2、顶礼师父！师父您在之前的讲法中，提到执着心有九种，但没讲是哪几种。我猜测和九次第定有关联，就是每证入一种定就克服一种执着，对吗？还有这九种执着分别是什么，能具体说一下吗？如果太麻烦，只讲一下它们的名字也行。感恩师父！

Taiguanglin：

下一个问题，九种执着在十年前的书里都写了，无色界定四个，四禅、三禅、二禅、初禅又是四个，加上欲界定就刚好九个；也有一种分法是欲界定不算，但是四禅可以分成上下两段，这样的话也是九个，这是九种不同的执着。

在这里基本上没有我们凡夫阶段执着于名誉，执着于食物，暴饮暴食，这些都不会有。在这里淫欲算是一个执着，灭了淫欲就可以入初禅，淫欲算是一个。我们俗人认为的名利食色睡，这些在修行人那里，你只要想着出家或者想着解脱的话，这些全部得放下，这些都统统不考虑的，就直接都舍弃了。我们就这样认为的，所以你就好好看那本书吧，十年前的书。

1：

顶礼师父！没啥问题，就单纯的想给师父磕一个，感恩遇到师父！

Taiguanglin：

数字,1。没啥问题，就想单纯的给师父磕一个。谢谢，谢谢啊。

潘宏铭：

1、顶礼师父！我和妻子都信佛学佛，修念佛法门，已有十多年了。听说藏传那边有种适合男女两个人修的双身法，对有条件的修行人帮助挺大。请问师父，这种方法的原理和修法是怎么样的？ 我们这种夫妻同修可以用吗？感恩师父！

Taiguanglin：

潘宏铭，双修我已经讲过了，双修不是真正解脱之法。它算是那种不考虑业的，单纯的提高专注力的一种修法，最多也就是初禅境界，所以不适合修。我们大乘是不建议修这种双修法的。

2、顶礼师父！听说东岳阴司等下面的机构很缺人手，在人间招聘兼职的公务员，主要有外勤的拘魂、重案组、审理处、秘书处等工作岗位。请问，他们是否属于佛教管理设置的机构？在那边作兼职除了他们给的报酬之外，会有功德吗？工作需要经常出体，会不会对身体或佛法的修行有影响？如果有机会签约，是一年半载的短期合同好，还是三年五年的合同好？前几个岗位我大体知道是要做啥事，最后那秘书处是干什么的？ 感恩师父！

Taiguanglin：

下一个问题，你都哪听来这种说法的，我是不建议做这种事的。真正的修行人是怕结缘，尽量少做这种，尤其是结恶缘的事儿。

所以警察、检察、法院这种事，修行人尽量还是少做，虽然你是维持公平公正这种好的心态做的，但实际上还是和一些人结恶缘的。

你看新闻里有个法官被人给砍了，那种新闻偶尔出现吧，人家只是按照法律给他判了，但是人家就恨上了。法官就是按照法律给人判了，有些人就心态不太好，他就恨上了法官，一定要弄死他，然后偷袭法官，上门偷袭什么的。

所以，一般这种关系到别人命运的执法机关的事，修行人，我们尽量劝人不要去干的。当然如果你已经是律师，检察院，警察，这些职业已经干了，那没什么好说的。如果你有愿力，你就愿意做这个事，为人民服务，那没什么好说的。

但是这样的确是和一些人在结缘，尤其是和恶人结恶缘，这个就麻烦了。所以我建议你还是不要做这种事了，当下就没有必要，这辈子就没有必要了。当然你去做了，它也是有功德的，功德肯定有，那边也会提供一些报酬，说不定在你死后也愿意招你下去，下边继续这个工作，也有可能的。

但是我是不建议做这种事儿的。在人间，管理人间，阴司，下边管地狱的，在体制内算是最低阶的底层公务员。如果你的功德和智慧足够大的话，是完全可以超越这些底层公务员，直接到上面去的。

师父说：好了，这次微信号公众号的问题就回答到这里。

Tai 师父 2025 年 1 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 1 月 13 号，先回答贴吧的问题。

憶 f 念 f： 2025-01-13 19:03

师父，出家人犯了很重的戒怎么办，还有机会往生、入定吗？

Taiguanglin：

憶 f 念 f，出家人犯了很重的戒怎么办？还有机会往生、入定吗？受了戒之后犯戒，这是和普通人不一样的。

咱们不管再来人啊，就是普通的凡夫，受了戒，就是在佛前发誓：我要守这样这样的戒。这个时候就开始有护法神来保护你，至少在你的修行上会有一定的保护。但是如果你执意破了戒，犯了戒，那可能这个护法神就离开了。这是对于凡夫而说的，并不是再来人啊。

再来人有要消的业，有可能只能靠犯戒、不守戒律的方式来消的，那个就不算。而且是那些护法神从再来人身上得到很多利益，所以他们才不管再来人犯戒不犯戒的事儿。

至于凡夫，你在佛前发誓要遵守这个戒律了，就有护法神来保护你，但是你破了戒了，护法神就不再提供保护了。这个时候，你首先忏悔，之后不再犯，然后对受害者，如果是活人的话，能道歉的就道歉，这一世的事情，能解决就解决掉。

如果是已经去世的人，或者没有办法道歉的状况，那你起码做点功德回向给他，然后发愿度他。这种方式做点补救之后，最好是重新受戒，这个是可以的，重新受戒。最起码你得有真实的歉意。

往生和入定看的是你的业的量，有没有影响到你。还有你心里有疙瘩，有愧疚心什么的，这种不好的情绪一直在的话，你就更无法往生。你自己得先放下，并不是不忏悔，而是先把这个负担放下。然后业的总量过大的话，就可能压得你没有办法入定，也没有办法往生，所以这一辈子内没有办法消的话，只能用积福的方式来对冲一下，多造点功德。

如果出家人的话，出家人出来讲法是有很大的功德的。你要讲法的话，首先得有大菩提心，没有大菩提心的人出来讲法，有很多的局限性。而且没有佛菩萨引导下，引过来的听众，也未必是和你有缘的或者很

适合学你的法的。

如果真的是你以大菩提心来传法，而且佛菩萨允许你传法的时候，就可以在佛菩萨的加持下，引来和你有缘的这些众生来听法。这样的话，功德就涨得很快，可以在一定程度上对冲你以往造的业，这样可以往生，可以入定。这个都是看情况的，不能说造了这个业就绝对不能往生，绝对不能入定。

绝对不能往生的，就是攻击极乐世界这个法门的人。阿弥陀佛传的法，你攻击阿弥陀佛传法的人或者这个法门，还有大乘佛法，这样的话就没有办法啦，这个是没有办法，没有什么商量的余地的。

因为这个世界毕竟全是以人为主，整个世界只有意识。对这个世界凡夫而言，可以说所有的菩萨罗汉都是一个组织的、一伙的。虽然分不同的世界，但是对于凡夫而言，他们的目标是一致的，要把你度出去。而且大家都协同好了，怎么度法，谁来度谁，这个都有计划好的。你得罪了这边，你想去那边，那边也不收的。

所以除了这种大的业之外，其他的一般业都是可以有商量的。就是你可以靠积福啊，忏悔啊，发愿普度众生等方式，来尽量降低这个业对你的不好的影响，可以往生、入定，这个是看具体什么事情。

只要不是像这回讲《楞伽经》前面专门讲过那个《诸法无形经》里文殊菩萨的故事，那么大的业，你去专门干了那种事的话，你把这个影响消除之前，受完报之前是没有办法的。除了这种情况，其他都是有的商量的。你也没具说体说是什么业，所以我只能这么讲。

休养生息 1：2025-01-13 18:20

师父好，打坐熬腿时盘的比较高，盘着腿动来动去，下坐后髋关节疼了两天还没好该如何缓解？

Taiguanglin：

打坐熬腿，盘着腿动来动去，髋关节……，髋关节疼，一个是你的胯还没开，所以要先做点瑜伽动作。《坐禅 1》里讲过蝴蝶动作，像青蛙一样趴着也行，还有主要是你打坐的时候要试一下。

比如说我们上厕所，以前的那种蹲坑，不是坐的马桶，是蹲着的那种坑。有时候没蹲好的话，这个髋关节蹲着越来越疼，骨头关节处越来越疼，一会就得起来。不知道大家有没有这种经历，蹲坑的人。如果你蹲的姿势对的话，可以蹲一段时间，腿麻了起来是另一回事，但是这个关节不痛。如果蹲的时候位置错的话，髋关节处就会越来越疼，这就是你蹲的位置错了，骨头压迫到了，折叠的时候位置错了。

打坐也一样，如果你胯没开的话硬打坐，有可能髋关节没有坐到正确的位置上，可能抵到里边那个软骨上了，可能就硬戳在那里，硬接触，然后要时间长了就会越来越疼。

所以你先打开胯，然后坐的时候先调整一下姿势，如果你觉得盘得高对你不是很合适的话，可以慢慢慢慢地往上盘，一般腿粗的话很难盘高的。

所以我建议大家都是先减肥，再开胯，这些前期准备都做好了再盘高。不要一下子就试图做到很完美的姿势，都得慢慢来嘛。你先试一试，从低盘开始慢慢慢慢一点往上挪，好不好。

Tai 贤心 8055：2025-01-13 16:55

顶礼 Tai 师父！我把每天的功课跟师父汇报一下，需要调整的地方祈请师父指正！

打坐熬腿的时候诵《地藏经》两遍，楞严咒两遍，大悲咒多遍，《金刚经》一遍，《法华经》一品，佛号未计数，求问师父：持大悲咒的话还要不要持楞严咒呢？《金刚经》与《法华经》要不要换成净土三经？

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，打坐熬腿时诵经，是不能出声诵的。你要打坐熬腿，一出声的话气就往上来，就不能形成正常的循环了，所以你诵经就把经书放在前面，嘴动声带不动，这样默念是可以的。

还有，建议只读一种经。你就选一个，初学的话，从《地藏经》开始，然后是《金刚经》，最后是《法华经》。楞严咒也可以背，我建议是尽量选一门，深入地反复地念。

因为最后你死的时候，如果禅定境界没有达到一下子往生或者去天界那种程度的话，你一门深入地学的某一部经，更有效果。你学都没有把它背全，比如说你到了阎王面前，你可以把《金刚经》噔噔噔全给背出来，有可能人家就放你出来了，有一定的可能性，除非你干了很大的恶业。但是你这个也会，那个也会，但是没有一部经对你有很深远的影响，对意识深处都有那种熏陶的话，效果就差一点啦。

所以我是建议，如果你把念经作为一种修行方式的话，就把一部经念得滚瓜烂熟的程度，反复地念，反复地念，这样是最好的。

如果你选择《法华经》的话，《法华经》比较长，一天可能只能念一遍，你要往生极乐世界的话，你选净土三经都可以，我的建议就是选一部经。

还有大悲咒，楞严咒，这个没啥冲突，你可以随便选。但是一般初学我们建议先念大悲咒。《楞严经》里说，楞严咒主要是保护四禅八定，专门修这个，开始修禅定的时候，给你提供保护的这种咒，比大悲咒应该是更有这方面的效果。大悲咒是对哪怕不打坐的人，他念一念，消一点业，小业、病痛啊，这些都有效果。楞严咒主要更靠的是打坐方面的这个功能，你可以自己选一下。

阿扎扎扎呸 2025-01-13 13:27

Tai 师父您好。

想问关于持戒不漏精的问题，除了通过减少饮食等方式缩小 jj 达到不漏精，还有其他方式么，书中缩小 jj 可以不漏精我没有体会过，不过在天气特别冷的时候出门冻了一圈回来一看，这个 jj 确实缩的特别小，一层一层叠起来，在室内温暖的时候又会伸展成普通大小，再结合冬泳的人身体都很健康精力充沛，末学有个联想，可能受冻对抗冷的感觉会对持戒有所帮助，不知是否有道理。

Taiguanglin:

阿扎扎扎呸，不漏精不是单靠饮食，身体变化之后可以慢慢改过来。不漏精是你每天打坐时间足够的话，就可以做到炼精化气了，那就不漏精了。不是靠不吃东西或者控制饮食之后就不漏精了，你控制饮食照样漏。你只要打坐的时间不达标的话，就肯定会漏。所以你每天打坐至少四个小时，这个也不是什么绝对的数字。

一般情况下，大部分人，如果能修到初禅，能每天坚持打坐四个小时左右的话，身体就会在这四个小时内把精都给化掉，所以就不漏精了。不是你靠饮食方面来把精的产量减少，不是这么一回事，而是产量多了，身体把它化掉，转化成能量存到身体里，是这样的。

这个东西缩小并不是冻了或者身体的物理性变化，而是一种气，气充满到一定程度，丹田也会产生一种引力，所以说丹田气海嘛。它可以产生一种凝聚力，然后它就会把这个东西往里收，慢慢收进去，并不是冻了就缩进去，不是热胀冷缩那么一回事。

恒河沙丫:2025-01-13 13:08

顶礼 Tai 师父!

父母的问题：我生在农村，妈妈喜欢抓鱼，爸爸喜欢吃鱼。前几天，妈妈在快干的河里，抓了十多斤鱼，在我心里，好想把这些鱼放生了，

但是妈妈年纪大了，记忆力下降，有点老年痴呆，如果我把鱼拿去放生，她会和我吵架，她的病让她非常缺少安全感，我不能让她不开心。所以，什么也没有做，还表扬了她。我的这种做法会给自己造业吗？像老年痴呆这样的病是属于业障病吗？

我爸爸之前摔过，腰出了点问题，影响到腿，腿麻，现在是左脚麻，走路有时鞋掉了都不知道，经常会摔跟头。这么多年也一直治疗，都不见好转，这种属于业障病吗？现在老家家里放着播经机，一直播着阿弥陀佛的圣号，门口菜地里也用了一个太阳能的播经机，我每天念《地藏经》回向给父母的冤亲债主，师父，除了这些，还可以做些什么？

Taiguanglin：

恒河沙丫，你父母的老年痴呆，腿病，这些都算是业障病吧。如果是能成为这种终生疾病的，那基本都是业障。还有就是你的生活习惯，吃的不好，喝酒，这些也可以造成这种病。但是一般不是这种情况，都是突然病来了，然后就治不好了，越治越不好，这都是业障病。

你问还能做点什么？除了念《地藏经》回向父母之后，最好是带着他一起念。如果你和他关系好的话，带着他一起念是最好的。哪怕他信与不信都无所谓，只要肯和你一起念，这就是有了很大的进步。

这种业障病主要还是得靠自己的忏悔，还有做功德，先忏悔，然后愿意度那个债主的话更好。但是大部分人都是没有忏悔心的，全靠周边的人给他做功德回向，虽然有帮助，但是这个难以起到决定性的帮助。除非这个业障并不是那么重，只要自己没有忏悔心，也不信佛的话，这个帮助都是很有限的。

所以我的建议是，你抽空带着他一起念，你也不用说佛教讲那么多的东西，你就说，咱们一起念本书吧，我陪你一起念本书。这样说一说，然后就跟他一起，找本书，假装什么事都没有似的，跟他拿个书一起

念念，算是一种陪伴，这样不就可以了吗。

恒河沙丫：

顶礼 Tai 师父。师父每个月上线解惑，给了我们信心，而且又要精进修行，不然，心里上会觉得这一个月对不起师父。呵呵。

有关佛理的问题：

1、地藏菩萨的世界解散了，意味着地藏菩萨的业全部消完，他已经成佛了，对吗？ 因为他的大愿“妄想”，一直是等觉菩萨身份度人，对吗？他的世界解散了，那么他没有搭档了，只能以化身，而不能以报身的方式度人，对吗？

Taiguanglin：

下一个问题，地藏菩萨的世界解散了，意味着地藏菩萨的业消完……，他是可以成佛的，只不过他没有成佛，只是选择继续以等觉菩萨的状态来度人而已。

那么他搭档没有了吗？不是的，搭档是永恒的，一旦结了搭档就基本上不会改变的。所以《地藏经》里不是说了，他的搭档一切智成就如来，这两个人，一个人是以佛的状态，一个人是以地藏菩萨状态一直度人。

地藏菩萨以等觉菩萨状态度人的时候，他不光是显化身，有时候偶尔他也会进来和人直接结缘的，有必要的时候。那样的话就会暂时出现报身，度完人之后，他还是可以成为接近于佛的那种等觉菩萨状态。但是这个搭档是一直在的，搭档是不会轻易改变的。

2、《地藏经》第九品中出现很多佛，为什么地藏菩萨要讲这些佛，是因为这些佛与地藏菩萨有缘，曾经度过他们吗？ 这些佛的加持力都不一样，最大的是宝相如来，可以在他的加持下得阿罗汉果。为何这

些佛的加持力不一样呢？

Taiguanglin：

下一个问题，《地藏经》第九品里出现很多佛，为什么讲这些佛？佛教最中心的一个理论，佛教的主张是众生平等，这一点很重要的，所以要讲很多佛，也就是说佛不止一个，每一个人都可以成佛，这一点非常的重要。

不是我们随便嘴里说说一样，你把这个东西往深层次推理的话，要么是一神教，要么是多神教。一神教的逻辑，多神教是众生平等，这个它有问题，它有很深的区别，或者没有办法兼容的那种区别。

如果像小乘一样，只成这一个佛的话，那所有修行人只能成为阿罗汉，就成不了佛，那你怎么说众生平等啊。那我们是不是只能像十字架一样，只能到上帝身边和上帝一起生活，成为什么天使，天使也不如这边上去的人，他们那边说的。总之你也成不了上帝吧，甚至是上帝的创造出来的，什么玩具之类的，人也只不过是那种状态。

如果佛教也是只讲一个佛的话，这个世界只有一个佛，佛经里不出现其他佛，只出现释迦牟尼佛的话，你这个众生平等的核心理念怎么体现？是不是。所以大乘经典里讲很多的佛，就是在告诉大家，每个人都可以成佛的，你只要好好努力，该修的都修好了，该消的业都消完了，你也可以成佛的。这一点非常重要。

所以很多经典里都会反复地出现很多的佛，和我们这个世界都没有关系啊。那些佛已经在其他的世界很久以前都成佛了，和我们这个世界众生都没有任何联系。但是呢，他还是告诉你，如果你知道了有这样的佛，他还有这样的愿，在你念佛号知道了之后呢，对你还是有一定加持力的，所以这也是个好处。

原则上，每一个佛的加持力都一样。但是佛的发愿多多少少不一样，什么阿弥陀佛四十八大愿，释迦牟尼佛十大愿啊，这个愿都不一样。

有些人发愿，谁念我的名字，我一定要帮助他成为阿罗汉，一定要引导他成为阿罗汉，不然我绝不罢休，有这样的愿的人，什么宝相如来，有这样的愿。所以在这里区分的只是愿，并不是什么加持力的强与弱。

3、凡夫往生极乐世界，娑婆世界和他有业缘的众生是不可能成佛的，这个业只有当往生极乐世界的凡夫修到阿罗汉，他愿意到娑婆世界的人间消业才有可能帮助那个人消业，对吗？ 凡夫在极乐世界修到阿罗汉是很难的，对吗？

Taiguanglin：

下一个问题，凡夫往生极乐世界后，在这个娑婆世界和他有缘的众生是不能成佛的，理论上的确是这样的。但是，一个世界出佛的速度说慢就慢，因为只能一个一个来。就说你吧，你可以去极乐世界，说明你比那些去不了极乐世界的人，至少修为高一些吧，那你应该比他更先成佛吧，那你先成佛之后再继续度他就可以了。

如果有些众生比你修为高，但是他就不去极乐世界，而你去了，那他和你没有办法消这个业，他成佛也是要等顺序的。等到什么时候，无量劫后吧，或者说很长时间，要度很多人，你的事可以往后排一排。所以这个对我们来说都不那么重要，先去了再说吧。

那么在极乐世界修到阿罗汉很难吗？不难。只要继续待在极乐世界，坚持修行，跟着那边的菩萨修行就可以了，这个没有什么难度的。因为在那里是没有办法造恶业，而且都有负责的菩萨来教，每个区域、每个天界、每个层都有人专门负责来教。只要正常修行就可以成为阿罗汉，只是时间问题而已。

有关修行的问题。

1、有个师兄，佛缘深厚，他可以在和我说话的时候就入定，过一会

就出定。如果我在和别人聊天，他在另外的地方入定也可以知道我们说了什么。我知道这个师兄他打坐没有障碍，但平时很少打坐，也没有完全戒肉。他说，适合每个人修行的方式不同，而且他吃什么都无所谓，觉得是一个味。他还会梦见菩萨教他治病救人的方法，现在也在践行治病救人的公益。请问师父，像他这样，是传说中的上根之器吗？如果他磕头打坐精进修行，是否会很快到初禅？

Taiguanglin：

有些人他是上辈子有修行，所以这辈子带出来的，根器就比较好，底子就非常好，所以很容易就进入状态。有些人还有点神通之类的，像这种定中有人教他怎么治病。

以前网上有一个女士，这个我说过，杨宁吧，就是入定的时候，有人教她各种治病的方法。现在还在帮人看因果，这个看因果并不是再来人该干的事儿，所以我觉得她不是再来人。但是，她有这个愿就可以了，至少把人往好的方向引导的时候，佛菩萨还是会帮助她的。

所以至于你说这个人吃肉，他不完全戒肉，然后说觉得一个味，这个不是味不味的问题，而是造不造业的问题。如果他是再来人，都已经给他安排好了，他在的地方，像佛经里说的，佛是可以拿神通创造出肉来给弟子们吃的。

在设计世界的时候，有些地区的肉是没有灵魂的，动物是没有灵魂的，吃了不造业，也有这样的地方。所以他吃的肉也有可能是没有灵魂的，但是一般人分辨不了，也有可能是这样的。像故事里的那种，也不是故事，就现实里，济公，弥勒菩萨转世，他们的确真有其人，而且的确也不是戒肉的，但是也不影响他们回去继续当菩萨、罗汉，有些人是这样的。

但是对于凡夫来说，不要学这些人，他们只是以这种方式示现而已，也是一种度人的方便法。很多人都是，一开始给你讲很多要求的话，

尤其是不能吃肉，不能那个，不能这个，这样的话就没有办法摄取一些人，所以就只能是降低标准，示现一些这种方式来度人嘛，所以这种可能性也有。
如果说他不是再来人，纯是普通的凡夫，好像吃肉对当下他的修行和做的事儿不影响。如果是凡夫的话，他照样是在造业，未来还是有果报的。
至于磕头打坐，精进修行会不会很快到初禅，那就看他的情况。理论上底子好的人，有些十几岁就达到初禅的也有，小时候都没有身体堵的那种状态，因为小时候大部分人都是通的。
到了开始有第二性征，就是十几岁开始，男女都是十五、六岁，十二、三岁，这个时候开始有点堵。在这之前，十岁以下，哪怕是吃点肉，小时候吃点肉，但是他还是比较通畅的。所以十岁以下的孩子打坐，比成年人要学得快。也就说上辈子修行的人，这辈子底子比较好，学得快，就这个意思吧。
是不是很快到初禅，这个就看他的情况吧，能不能进入初禅，还得要有扎实的理论功底，还有法门也得对，只是脑子里啥都不想，静静待着，这个是很难进入初禅的。

2、师父，我每天两个小时的磕大头刚开始五百个，现在可以八百个，持续了大半个月了，先是放很多屁，后来空咳无痰，现在咳嗽有白痰，咳嗽持续有半个月了，这种情况是正常排肺部毒素吗？是否需要暂停，还是继续磕大头？同时脸上出了小痘痘，集中在嘴一周，这也是磕大头的原因吗？
Taiguanglin：
第二个问题，你说的这些症状都是很正常的症状，磕到一定程度多多少少都会有变化的，就是把不好的东西会集中爆发出来，然后就过去

了，就没事了。控制好饮食，然后坚持磕头就可以了，只要没有影响到你的正常生活的话就可以坚持。

3、我每天必须喝水，如果不喝水或者少喝水，第二天就会有尿急尿频的现象，补充水了就会好，这种现象有几年了，应该是膀胱的问题吧？ 这个小问题磕大头可以修复吗？

Taiguanglin：

第三个问题，每个人每天都得喝水，没有不喝水的人，只不过是多少的差距而已。你说的尿频尿急，应该是肾气不足，就是肾不太好。你光磕头，虽然是有一定的帮助，让身体有本质上的变化。但是你想让肾气足的话还得静功，就是打坐，打坐能坚持到两个小时的话，基本这些问题都会解决掉的，没什么大问题，继续努力就可以了。

偶米大:2025-01-13 10:27

顶礼师父！

六祖慧能说"若真修道人，不见世间过"．我初一听，没明白，因为一直热衷于对错。

我们在家修行，难免会陷入日常的是非对错之中，是真的不要去过问是非对错，而是不要去执着是非对错本身？

因为我们从小受到的教育是是非分明，对错分明，但佛法似乎不讲对错，只讲因果。请师父开示！

Taiguanglin：

偶米大，佛法似乎不讲对错，只讲因果，对啊。那你想问的是什么？这个人世间，和人交流或者交往，大家都有个约定俗成的规则嘛，符合规则的话就是对，不符合规则的话就是不对。

佛法是从业的角度来看，而不是拿这个世俗的约定俗成的标准来看事

的。我们只认为，这么做的话会给别人造成什么样的影响？好的影响是善业，不好的影响是恶业，所以我们只讲因果，不讲这个事情对与不对。还有很重要的一点是，我们中国人说不在其位不谋其政，你能理解这个意思吧。
你是不是在要分辨对错的这个位置上？你就先确定这个，有些事在你这里，是你根本管不着的事，那你就不用管。有些事是你必须得管的事，那你就去管，但是你管了的话就该有相应的果报。所以说修行的人，就尽量不要去参与到别人的是非对错争论当中。
尤其是最好不要做律师、法官这些职业。这都是你的行为或者一个判决，会影响几个人一生的这种事情，很多吧。你未必就判得对，或者说超越对错，你判的怎么样都有相应的果报。你把一个坏人，他该枪毙的，你判他枪毙，但他也是经过你这儿，才走到枪毙这儿了，所以你也就参与到了这个事了。
但是，他的确前面杀了人，应该被枪毙，但是由你来判了，这个事儿就经过了你。所以从业的角度来说，你也参与到了这个业当中。所以我们是尽量不去评判别人，参与到别人因果对错的。所以我们只讲因果，不讲对错。
还有，看一个人成熟不成熟，很简单的一个方式，就是小孩子的世界里是是非分明的，好人坏人分得很清楚。我们看小孩，小时候看动画片，里边都是好人坏人，分得很清楚。
但是成年了之后，他就可以换位思考，站在对方的立场上思考，很多事情是没有办法靠对错来分的。从他的角度来想的话，他说的也对，另一个人角度来看的话，他说的也对。而且一件事情在不同的场合、不同的时间段，对错都不一样。

所以越是成熟的人，就看到这个世界有很多灰色地带，不是那么分得很清楚的。不要一直把小时候受的那个教育，一直带到成年了之

后，还拿这个去评判，我觉得这样的人还不够成熟。所以尽量少参与或少发表意见，反而更好。如果不是直接和你关系很大的事情，尽量不参与，也不评论，这样就可以了。

---

qinering:2025-01-13 10:18

尊敬的 Tai 师父：

不懂事的时候偷过妈妈的钱，妈妈现在已过世，这个业怎么消？

Taiguanglin：

qinering，不懂事的时候偷过妈妈的钱，妈妈现在已过世，这个业怎么消？你做功德回向给她就可以了，然后在佛前忏悔，然后向妈妈也道歉，我觉得这都不能算什么太大的恶意吧。

因为你的妈妈有可能知道。就算她不知道，后来知道了，也不会对你有太不好的那种情绪吧。你和妈妈应该不是那种刚出生不久就扔掉，那种关系吧，至少你能偷她钱，说明她养了你啊。所以她对你的感情不可能被你偷的那点钱影响，除非是你把你妈妈几十年的积蓄全给偷了，没到那个程度的话应该是没啥事的。

小时候不懂事的，偷也就偷的零钱而已，所以你不用太放在心上，你就做功德回向给你妈妈就可以了，但是功德回向给她和偷钱这个是两码事啊。可能这个业未来还会发生在你身上，比如说有可能你成了父母，他来做你孩子，他也偷你的钱，这都无所谓了，这样的事情可能发生。

贴吧用户_QNVyQK7:2025-01-13 10:13

顶礼师父！问禅净双修。主要是观心，观每个念头，初期比较平稳。过了一段时间后，以前从来没有的念头都会出来。出现这种情况心情就会狂躁。

Taiguanglin：

贴吧用户_QNVyQk7，打坐都是这样的，你坐到一定程度就会妄想升起，而且有些妄想你都难以启齿，可能是性方面的或者暴力方面的，这种妄想很正常，这都是过往的妄想习气的展现出来。

怎么办呢？如果实在坐不下去就起来吧。如果能坚持的话就一直念佛或者念咒坚持。念佛念咒都可以，坚持坚持，修行都是这么来的。每次都稍微多坚持一下，多忍一下，这样就算进步了。你不要想着一下子就把所有念头都给灭了，一下就变成圣人。脑子里什么妄想都没有的纯粹的圣人，这是不可能的。

所以你不要太过在意，坚持修行就可以了。

VajraPadme:2025-01-13 10:13

感恩 Tai 师父！在观世音菩萨的引导下，有缘接触到您的讲法布道，令我很多修行中的问题茅塞顿开！有个问题向您请教：要成佛和证得等觉菩萨果位，则必须灭除累劫以来所有的“业”才能证得，但我对这个“业”有稍许疑惑，业力是双方面的吗？

比如：我打了某人，那么我对他有了打人的业力，将来业力轮回他要打回来，这就消业了；那么如果别人打了我，我因修行中发了菩提心、大悲心，不想再打回去，我单方面原谅了他，对方那个业还存在吗？会影响我证得等觉菩萨或成佛吗？不知道我有没有说明白，就是在一个人要成佛时，灭除了欠他人的所有业，别人对他欠下的业以慈悲心会消灭业吗？

Taiguanglin：

Vajrapadme ，我知道你的意思，你说你要成佛的话，把业消了，就可以成佛吗？大概是这个意思吧。就是说，别人欠我的我不介意了，我原谅了，还算不算业，是不是不影响我成佛，是这个吗？这个你去

看一下，我讲业的那篇，业可以分解成四种，其中最后一种。你讲的这个消业只能算最后一种。

一个是对世界存在的执着；还有我存在于世界的执着；还有对方存在于世界的执着；最后才是报复的执着，或者被报复的执着，就是分这种。你伤害了别人，别人又反过来报复我了。那第四种互相报复的这个执着算是灭了，我打到人家，人家打回来了，他释怀了。

但是呢，他认为我存在于这个世界，这个没有灭。他也认为这个世界一直存在的，这个也没有灭。他认为他还存在于这个世界，这个也没有灭。这前面三个都没有灭的话，他一直认为你是这个世界的凡夫的话，这个牵引力一直在的。你受完报了，这个恶业转换成普通的业了，或者恶缘转换成善缘，你度他或者往这个方向努力的话，这个恶缘可以转换成善缘，也可以转换成佛缘，什么都可以。但是他还是认为你是这个世界的凡夫，这叫我见。执着当中最底层的执着，就是见取执当中的第一个“见”。

有很多众生一直认为，你是这个世界凡夫的话，对你产生这种牵引力，会把你往轮回内拉扯。所以要把和你有缘的所有众生全部度到阿罗汉，让他们不在轮回内拉扯你、牵引你，这个时候你才可以成佛。

你能理解这个意思吗？哪怕和你是善缘，他知道你是这个世界的凡夫的话，他就有了“我见”，就会把你往这个世界里拉扯。所以说你只是还了债了，或者你不介意曾经受过的伤害了，这是没有办法直接成佛的，你还得度他，好吧。

---

hffhi:2025-01-13 09:54

1、师父犯太岁穿红色真的有用吗？犯太岁应该怎么办呢？

Taiguanglin:

hffhi，犯太岁穿红色有用吗？这是民间说法，习俗而已。佛法里都没

有犯太岁这样的说法，这只是民间说法。我们看这个人生命运啊，从易学角度来看的话，十年为一个大运嘛。这十年里，三年走好运，三年走差运，中间三年是平运，一般大概率就这么说的。

所以，所谓的犯太岁，可能是就赶上这个三年霉运的阶段，命运都是这样起伏的。如果整个大运是好的话，在好的状态里，这个起伏会稍微小一点。但是如果大运不好的时候，可能就坏的事情会大一点。至于穿红色就能把命运改变，我是不这么认为的。你要是穿红色就可以把不好的事都给躲过去，这样的话，你太小看这个世界了。

犯太岁应该怎么办呢？我觉得吧，你不要介意这些事。你就认为你经历的所有苦难，都是你应该承受的果报，这么想就可以了。

你不要想着犯太岁，运气不好，什么不好的事发生了，我要躲，你是躲不掉的，你只能承受。而且坦然地承受，对你更有帮助。该忏悔就忏悔，该积福就积福，每天坚持修行，这才是一个修行人的态度，而不是想着怎么躲一些不好的事情，趋吉避凶，这个不是一个正常修行人的态度。

2、顶礼师父，最近泰国二十五万女孩的事情，让我想起来了泰国旅游是怎么火起来的，因为徐峥，王宝强演的那部电影，从此都火起来了，带火了泰国的旅游业。泰国总理还亲自接见了徐峥。那么去泰国遇难的那些人，这些人遭到的痛苦，甚至死亡。跟导演组和演员会有因果关系吗？他们会受到惩罚吗？近两年拍揭露东南亚黑暗那边电影的人，他们会增加自己的福报吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你说这个事儿我没有具体了解，但是从你说的来看，可能是导演组，带着一群人去了泰国拍戏，然后演员被人绑架了，然后就出了事，应该是这样的事吧。我没有具体了解啊。

写命运的时候，每个人都是，至少绝大部分，一个人一辈子承受的绝大部分痛苦都已经给你写好了。所以他被绑架被死被杀，这个大概率还是命运里写好的。当然也有一些小概率的偶然事情发生，他可能不是这样死的命运，但是刚好出现在那个时间和地点，然后就被人抓到了，也有可能啊。

他们会受到惩罚吗？这个惩罚，佛法里说的是果报，这个是果报。一个果报是你伤害了别人，别人再来报复你，这个是果报。还有是你的恶念大到一定程度的话，你的恶念会把你拖入地狱，直到把你这个恶念慢慢消磨到一定程度，这个也算惩罚。

佛法里不说做了什么坏事，就受到什么惩罚，而且还什么人来给我惩罚，基本不这么说的。除非你干的事大到一定程度，上边决定弄死你，然后专门派一个雷神什么的，拿雷劈死你，除了这种例子之外，一般我们不讲什么惩罚，我们只讲果报，因果。

你说拍揭露东南亚黑暗的电影的人，他们会增加自己的福报吗？这个就很难说了。以前也讲过，李连杰的事，他行侠仗义，帮助了一些人，但是同时也伤害了一些人。虽然伤害的应该是恶人，但是对未来的他来说，还是有果报的。那么你揭露这些事，的确帮助了一些人，同样又伤害了一些人，那些恶人也是人，所以也有相应的果报。

这两者比较之下，帮助人的成分应该远大于伤害这些恶人的成分吧，你这么一比较的话，还是得有人去做这个事儿。所以准确地说的话，他获得的善报应该有一百分的话，还有那么十分二十分的恶报，他毕竟伤害到那些恶人的利益了，也就这样的恶报。这样比较来说，准确的只能这么说了，不能说他一个人占了很大福报。

醉日:2025-01-13 09:52

师父，一个人或者动物死后，他到底知不知道自己是来报仇或者是来

还债的？还有动物死了之后，知不知道自己被杀是来还债的？如果都不知道的话，那一开始投胎的时候，比如说这两个人有仇，他投胎就是为了去报仇，他如果投胎之前不知道，他又怎么去讨债呢？如果投胎的时候知道，那他死后也应该知道吧。

Taiguanglin：

醉日，人死后会进入中阴身状态，然后到阎王那里，在那里可以看到你这辈子的命运剧本。然后就告诉你，你这辈子是以这样的剧本里来演的，哪里是该受到什么报，哪里是该受什么业，这都是让你可以知道的。让你知道你受的伤害，都是明明白白的，什么原因让你受了这样的伤害，或者经历什么样的苦难，都是让你知道的。

哪怕动物也一样，我们不能说动物的中阴身和人完全一样，但是本质上还是一样的。它在动物的时候，它智慧被这个动物的肉身，或者说动物的业给障碍住了，它是弱智。但是一旦到了阎王面前，重新开始投胎的时候，它还是有一定的智慧，知道它这辈子业的整个原因。

至于你问的，他如果投胎之前不知道的话，怎么去讨债？投胎之前，绝大部分人是不让你完全知道命运剧本的。除非修行达到一定境界的人可以知道，大部分人是不知道的，也不给你看，大部分情况下不给你看。但是如果有一定佛缘的话，可以让你知道一些。

至于投胎之后，在没有记忆的情况下怎么去讨债，这些简单来说，一见钟情这样的事还是有的吧，你看到某人就非常的喜欢，你看到某人就无缘无故地讨厌，有这样的事情吧，大部分人都就算自己没有经历过，但多多少少都听过吧，这个就是一种业。

你的业，就算你不知道这个事情的来龙去脉，但是你看到你的仇人的话，意识层面上，就会展现出曾经你受的伤害、痛苦，产生的愤怒等等，它会带出来的。所以看到某人就非常的讨厌，看到某些人就非常的喜欢，讨厌的人就有可能去伤害吧，喜欢的人去追求吧。

所以，他只要有业的话，相互之间这个前世的情绪变化一直会带出，所以就算你不知道业的具体来龙去脉，照样可以产生这种针对性的情绪，而让你去造一些业，用这个方式去讨债或者还债。

---

qinering:2025-01-13 09:47

尊敬的 Tai 师父：

如果懈怠了，怎么鼓励自己精进？修着修着有时候就没劲儿了，提不起精神来了，望师父慈悲开示！

Taiguanglin：

Qinering，懈怠了，怎么鼓励精进？一种方法是给自己定好功课量，每天坚持。还有修行本来就不能那种一味地猛精进，你要一个星期休一两天，还有想吃点啥就吃点啥。平时你就很节制的修行，吃得少，但是呢，有那么一两天，一个星期，就放开了吃，想吃的去吃一下，这样有控制、有节奏地去修行，不要一味的疯狂的去修。尤其是自制力差的人，你要这样来的话就没有办法长久的修行。

在寺院里，是完全按照规矩来的，每天早课和上午礼佛，这是必须参加的。除非你病得躺在床上起不来了，一般情况都得参加。所以礼佛早课这些活动，对普通在家人来说，就是一种死规定的功课吧。不管有什么事，只要到了时间段就必须要做。

每天该念多少遍，磕多少个头，这些你只要给自己定下，你就必须坚持做，就像出家人参加早课礼佛一样，你就坚持做就可以了。不要管别的，你今天心情不好，今天又没劲了，不想干了，这种想法一升起来就会越来越多。

你只要想着今天几点开始，我就必须得干点啥，你就往这个方向去想就可以了。不要想着今天有点累，又不想，你老这样想的话就越来越难。所以一个办法就是给自己立一个死规定，每天修行量定好，时间

段定好，你就按照这个来。
还有一个是松弛有度，每个星期至少留一两天，好好休息一下，这一天你可以不修行，可以去吃点好的，也可以去做点自己喜欢的娱乐，然后下一天就接着精进修行。还有一年内也可以给自己放一两个月的假，出去旅旅游啊，懈怠一下，然后再回来继续修行几个月，坚持修行啊。
这个得自己安排好，不要一个劲儿地横冲，一个劲儿地拼命，在《四十二章经》里，佛拿弹琴来比喻，琴弦绷得太紧了会断，弹不出声音来。所以人也一样的，要松弛有度，好不好。

无为心内起悲心：2025-01-10 19:17
1、Tai 师父好！在传法过程中，菩萨罗汉还有天人投胎下来当的人王，指挥战役杀死的敌人这种恶缘，一般都是怎么结算的呢？投胎换个角色再来一次吗？每个人都要当一次人王杀一次那位菩萨罗汉吗？
Taiguanglin：
无为心内起悲心，人王指挥战役杀死的人，当然从人王的角度来说，尽量少杀人来达到目标。但是写剧本的时候，每一个人的命运剧本都会写的，大的框架下，再把每一个人都写进去。所以在战场上，绝大部分情况下，至少有八成以上的死亡都是已经写好的。在什么地方、什么时候、谁杀谁，这个是写好的。但是同样也留下百分之二十以上的随机事件，有可能多杀，因为杀到一定程度，大家都眼红了，就节制不了了，停不了手，有这样的情况。
所以战争尽量限制在一定空间范围内，不要让它过度外溢，我们都是这样设计的。它并不是和这个人王的业直接挂钩的，虽然人王是下命令把历史往这个方向推动，但是这里边每一个人的死亡，和这个人王，

不能让他产生直接的因缘。你想一个指挥官带着几十万人去打仗，他有可能和每一个士兵都能见面吗？不可能吧。
可以说不见面的情况下，就不能成为一种直接的缘，虽然是他下了命令，所以这几十万上去，死了很多人。但是这个不能算到他的头上，如果这么算的话，这个人王就不知道得死多少回，这个业就没有办法消了。
所以人王会造的一些不好的业，为什么要同体大悲心，是因为有些人不得不处理掉，这些都是正理啊，内部的一些斗争当中会有的。
至于打仗的时候，那些士兵的死和人王的业，我们并不是给他弄直接关联的。所以说就每一个人当一次人王，下一世这样的事情就不会发生了，因为绝大部分人都成不了人王。
人王需要大量的福德功德，一般人要想攒福德成个人王。那很难的，要持续性的很多世累积的福报才行。但是很多人都是积了几辈子的福之后，就去享受啦，把那个福都给消耗完，然后再去惜福，甚至直接堕到下三途，大部分人都这样的。

2、既然念经念咒是依靠链接背后佛菩萨的加持力来变好，是不是如果能够参思情的对象是那位经咒上的菩萨也有同样的加持效果？
Taiguanglin：
下一个问题，参思情如果参的也是经咒上的那位菩萨，也有加持效果？理论上是一样的。而且如果你能参思情很专注的话，比念咒还要强。因为念咒是文字妄想，它比参思情要境界低得多。只不过这个咒语给你流传的时候，就告诉你念这个咒有什么好处，也就是说念这个咒的时候，菩萨会往这个方向帮助你，而且你也知道念咒有这个好处，所以大部分念咒都是冲着这个好处来念的。所以菩萨也会往这个方向推而已，至于思情就没有明确的说法，只要你专注地思念某个菩萨，

和他产生共鸣的话，还是能得到很强的加持力，比念咒还要好。

嗡哈哈哈哈火吽帕:2025-01-06 22:31

顶礼师父。

此次听师父开示讲解《楞伽经》，真实感受到未修到那个境界就无法理解内在正确的义理逻辑，禅宗以《楞伽经》、《金刚经》为核心经典来印证修为，是真的每一代人都有修到菩萨圣人、阿罗汉尊者的境界吗？

Taiguanglin：

下一个问题，嗡哈哈哈哈火吽帕，是真的每一代人都有修到菩萨圣人、阿罗汉尊者吗？大部分人是再来人。能修到菩萨罗汉的大部分是再来人。凡夫虽然数量少，但是还有。

因为毕竟对于修行来说，这个一百年的人生实在是短暂，这一百年内能消的业也很少，很有限。所以一辈子内直接从凡夫修到阿罗汉，这个是有点难度的，基本是不可能的。

就看你的业安排的程度，还有修心的程度，都是累世来。所以说这个三千年，为什么传法时间给定的这么长度，就是让很多修行人反复地轮回着来修行。这样的话，在这个三千年内，一个普通的中等根器的人也有望成为阿罗汉，所以这么安排来的。

所以你说每一代人都有修到菩萨圣人，有是肯定有，但是绝大部分是再来人，还有一小部分是凡夫修成的。但是我们传法的时候呢，为了要给人信心，所以尽量少说再来人的事儿。哪怕是再来人，也得说成是普通人经过修行之后解脱了或者往生了，往这个方向说的。

---

muma 吉利:2025-01-02 02:57

顶礼师父！

1、刷视频看到一些个等待被宰杀的狗，还有一些个生活不容易的人，还是会心里酸酸的，很难受的这算是起情绪了吧？也不是说见到这样的状况起这种情绪不对，但情绪这样不受控的起，总觉得这也是障碍对吗？

Taiguanglin：

muma 吉利，看到一些被宰杀的动物、生活不容易的人，就升起情绪啊，升起算是悲悯之心吧。从修行的角度来说，你起情绪的那肯定是三禅以下。三禅以上的人是没有情绪，不起情绪的。

但是看到一些不好的事情，我们至少会认为，能看到的都是和我有缘的。菩萨都是这么想的，看到别人的不幸，就认为是自己的功德和能力不足，导致一些周围的和有缘的人还处在痛苦当中。所以应该是更加努力，更加好好修行，然后去度人。菩萨是以这种心态来看人的，就像一个父母看自己的孩子，孩子病了，父母也心情不好，都是这种状态。

至于你说起情绪算不算障碍，我觉得这个至少是好的方向吧。看到别人不好，你也同样有这种不好的情绪，那算是好的。如果你看到别人好，你还觉得不好，就见不得别人好，这样是有问题，这种人不太好。至少你不是这样的人，所以我觉得没有必要过度地纠结，等你修为到一定境界，情绪是可以慢慢减少的。但是看到一些不好的事情，那些受苦的人，你先有这种悲悯之心，你才升起愿意帮助的欲望。

2、佛说的法，理上都能理解一些，但功夫不得力，师父，我想拥有无畏力。

Taiguanglin：

下一个问题，佛说的法都能理解一些，但功夫不得力。功夫不得力是什么意思？也是像前面一样不能精进修行，是这意思吗？或者说你的

境界低，境界低也叫功夫不得力。境界低就好好修行就可以了。懈怠的话，前面已经讲过了，懈怠应该怎么办。

你所说的无畏力是什么呢？佛有四无畏，菩萨有四无畏，这个你可以网上查。讲法也好，传法也好，你在这个世界上做事也好，做的是好事吧，自信心并不来自于自己。

修行人的自信心并不来自于自己的修为，而是佛菩萨的加持。佛菩萨让你干的时候，你出来干，就效果非常好。讲法也好，听众的反馈，他们的反应也好，都是得到佛菩萨加持下做的。

所以真的自信心并不来自于自己，那怎么引这个菩萨加持力呢？就是你得有和菩萨一样的大愿，就是大菩提心。你有普度众生的大愿，也往这个方向精进地努力，好好修行，到了一定程度的时候，佛菩萨会让你去做的，他让你做的时候你做了，你就无所畏惧，也会有很多善缘帮助你。

就像我这次讲法一样，十年前根本没想过第二次讲。但是他们上边让我讲，我就讲，结果发现这次的确有很多有能力的人在提供各种帮助。很多人我都不认识，但是在他们的帮助下，书也是比较顺利地印出来了。在国内也好，台湾也好，两边都有人。有不少人提供这样的帮助，我觉得这都是菩萨的加持。当然我认可、感谢这些人的努力。 同时也得说是佛菩萨的加持下，把这样的人引导过来是吧。同时他们的努力和付出也是值得肯定的。

所以你说这个无畏力怎么来，就是你得先有这个普度众生的大愿，然后佛菩萨就帮助加持你，让你去干的时候你去干，那你就有这个无畏力了。如果人家没让你干的时候，你硬干，有可能就出现很多障碍，或者一些不好的因缘会阻断你，你理解了吧。

苏七念 1:2024-12-31 18:54

师父，我前段时间发了一个帖子问了关于鱼的事情，我只是打算问为什么这个鱼一两天没人买，然后它就死了，为什么死这么快？但是我提了一句，我是要去放生。就有几百个人评论吧，没有一个给我解惑的，基本都是骂我、诅咒我、或者冷嘲热讽的。有很多人说你放生的不对鱼会死，我说淡水鱼，海水鱼，外来物种入侵，这些知识我都懂，所以我特意挑的这些，他们都是到处打捞的野生鱼，还有我邻居都是干这个的，我都见过。我会观察了一段时间，他们下水之后就直接跑了。难道这放的也不对吗？
冷嘲热讽的人大约都是说：你做了什么孽？你干了什么坏事？害谁了？要去放生求心安。你这种作孽的人，佛祖都不会原谅你。这些被你放生的鱼都是被你害死的，放生就是杀生，你杀了这么多鱼!你们这些放生的都是伪善，还有上来就直接骂的，骂我的我也没回复，毕竟我知道我自己没害人就是了。
但是有人告诉我，就算是野生的鱼放生了，过几天也会死，我想问一下，这是真的吗？照他们这么说，什么鱼都不应该放的。他们说的这个知识是真的吗？
Taiguanglin：
苏七念，放生的问题，你是怕放生之后鱼死吗？是这个问题吗？所以我一直都在建议，放当地抓来的那些泥鳅，泥鳅的生命力很强，一般只要放到河里它大概率都能活。而且泥鳅全中国都有，北方也有，南方也有，没有必要去放一些稀奇古怪的，你不了解的物种。你就放个泥鳅、小鱼就可以了。当地的鱼，当地人抓了，然后你在当地放，这样就可以了。
至于这些人说的话你都不用管，这个世界本来就有很多这种闲人，就喜欢胡乱发表评论，这就无所谓了，你不用管这些人。放鱼你就专注地放些小泥鳅就可以了，当地的泥鳅，不要去放那些稀奇古怪的。什

么淡水鱼啊，海水鱼啊，外来物种这些，但凡你心里有点疙瘩的就不要放。你去市场里看看，一般都有泥鳅，先放这些就可以了。
如果你自己还是拿不准，你可以把钱交给那些专门放生的那个组，咱们这有个傅师兄吧，他已经做了很多年了，你可以给他让他替你放，这样也可以。功德不能说完全一样，自己放功德会大一些。但是别人帮你放，你还是有很大功德的。
至于野生鱼放生了，过几天也会死，去掉这个几天的话，也肯定会死啊。不管是鱼也好、人也好，都会死。只不过因为你的放生，它多活了一些时日，光是多活这些时日，它也对你有感恩之情，这样没问题吧。就好比一个将要枪毙的人，有人给他弄个缓刑，过半年再枪毙，人家也会为这个事感到开心，大部分人都是这样的，因为众生都是贪生怕死的，没有人急着去送死的。

无为心内起悲心:2024-12-31 10:34
Tai 师父好，之前师父说腿疼过半年时间，像类似这种因果报应是冤亲债主直接在身上干扰还是根据诸佛同体的原理来反应这个作用力而已？
Taiguanglin：
无为心内起悲心，我说我腿疼半年这个事儿，我记得这个事儿，是诸佛同体的原理下起的作用。因为这些债主还在人间，还是人。他没有变成那种冤亲债主来讨债，但是对我这里还是有影响。
我书上也讲了，另一位师兄的故事，因为他上学的时候打了一些人，对他们产生的痛苦一直影响他，让他没有办法入定，所以他都挨个儿去道歉，得到他们谅解之后就过了这关。
所以有些是冤亲债主变成鬼的形态，一直来讨债。有些是人家还在人间，哪怕是地狱也好，其他某个道也好，甚至不是这个世界也好，但

是你对他产生的影响还是多多少少会反映到你身上，不一定马上反应。但是在你要修行，往上走的时候，会产生一些障碍。所以还得去消业，我自己就是这种状态。

烈焰水晶:2024-12-29 13:59

1、师父说自性里什么都没有，但又有数量，我想不明白既然什么都没有，那是靠什么来分辨“这是一个自性，这是另一个自性”呢？

Taiguanglin:

烈焰水晶，自性里什么都没有，但又有数量。我想不明白既然什么都没有，那是靠什么来分辨“这是一个自性，这是另一个自性？”就是靠妄想，没有任何妄想的佛是没有办法被感知到的。除非这个佛曾经有过的妄想成为你的记忆，你知道曾经有这么一个人，这个人消失了，但是你还知道他曾经有过，所以知道还有这么一个自性，有一个主体的自性。

如果一个佛从来没有出现过，从来没有产生过妄想，从来没有投胎到人间，或者根本就没有起过妄想，其他众生是没有办法感知到他的。只要他产生了妄想，其他佛就感知这个妄想，从而知道还有一个自性。等这个妄想消失了，就以这个佛的记忆来感知，曾经有这么一个妄想。自性不会消失的，所以还是有这个佛，是这么判断的。

所以说这个世界自性的数量肯定是有数的。因为它不生不灭，但是具体有多少不知道，不知道的原因是：有些自性还没有产生过妄想，所以没有办法被感知到。你能理解这个意思吧？

还有你问，分辨这个自性、那个自性，如果从一个菩萨或者佛的角度来看，当你想着要分辨的时候，就已经自己就会往下堕落了。所以佛是不会试图去分辨这个自性或那个自性，我们不能以这个方式来解释，但是逻辑上就是这样的。

2、关于菩萨的妄想，我从理论上推想，从什么都没有的自性中突然出来十一个妄想，当时应该是没有宇宙世界，没有众生……那这些妄想到底想的是什么内容呢？恳请师父讲讲这个问题。

Taiguanglin：

下一个问题，你问的是菩萨的十一个妄想，菩萨的妄想境界是没办法用我们的语言来一一解释。《楞伽经》也是，妄想以七地作为过渡，八地以上，八地以下，大概分这两个阶段。上边就可以称之为轻的妄想，下边是重的妄想。还有三、四、五地，还可以再分一点。

你有空的话去看一下《楞伽经》，先看原文也好，再看讲解也好，你看了大概知道。但是他也没有说这中间的差异是什么，所以这个中间的差异就看《华严经》十地品，每一个菩萨的境界都怎么样。只能这么说了，没有办法说那个妄想内容的是什么。

我们从凡夫的角度来看，凡夫的第一个执着也是对妄想本身的执着，基本上不能说它有内容，而是起了妄想之后，他就想把这个妄想守住，有这样的执念。在这里就没有什么准确的内容，只能这么说了，菩萨的妄想也是如此。

你到菩萨境界之后呢，要再往上走，应该灭到什么程度，这个你是可以感知到的。但是在我们凡夫阶段来说，就没有办法用语言来很明确的告诉你，第一个妄想是什么，第二个妄想是什么，他到底想的什么，这个没有办法以这样的方式来解释。

3、我对欲界定和初禅的理解，两个都是什么都不想，区别是初禅意识下沉身体消失，而欲界定只是身体感觉舒服但没有消失，不知这样理解对不对？然后我没搞懂他们和无想定的区别，不都是什么都不想吗？请师父讲一讲这个区别。

Taiguanglin：

下一个问题，欲界定和初禅的理解，你是从身体层面上，身体下沉或者身体感觉不舒服，都是以这个方式来说的。但是我已经很明确地讲，禅定分层次的是你灭了什么，意识层面上灭了什么。

欲界定呢，文字妄想熄灭就差不多了。淫欲没有完全灭，但是至少两个小时内没有起淫欲，暂时熄灭了。文字妄想灭了，淫欲暂时熄灭，然后身体舒服，身体病痛基本消灭了，这样就可以。

初禅呢，淫欲要彻底灭，然后下三根暂时熄灭。鼻、舌、触觉，这三个根暂时熄灭。

至于你说的身体下沉，身体感觉舒服，这是表象而已。它内在逻辑就是下三根暂时熄灭，淫欲彻底灭，这样的时候是初禅。这是初禅境界的判断。

你说这个两个什么都不想，想是某一种法门而已，因为不同的法门都可以进入初禅，有观法，还有参思情，参疑情也可以进入初禅。你说什么都不想，从而进入的那种就是无想定，它是外道一种说法，《楞伽经》里，佛专门说这样的定是错误的。

什么是无想定？外道的无想定，一个是自己不起妄想，一个是对外界不起反应，别人碰你或者有声音，我也不起妄想，这叫无想定。但是这样的修法是错误的。因为这样的修法，你只是屏蔽了外界的觉受。然后再暂时的灭掉自己的妄想，但是却灭不了下三根或者上三根，他们根器一直在起作用。一般进入无想定，都是在理论上不完善，他不知道六根怎么产生的，我们应该怎么灭，他没有这种理论体系的情况下，就自以为只要我不起妄想就可以了。

你的问题，在这里我要说的是，首先欲界定和初禅，它的境界是怎么分的？你得先清楚啊，不是什么都不想，不是拿这个来说的。而是欲界定是文字妄想灭尽，淫欲暂时熄灭，两个小时内不升起。初禅是文

字妄想灭尽，淫欲灭尽，下三根暂时熄灭，这个叫初禅。是这么分的，并不是什么都不想，想与不想，观啊，思啊，这都是修行法门而已，并不是判断禅定的标准。你能理解了吧。

我们主张的修行法门是观佛、思佛，在这之前是念佛，念佛观佛思佛，我教的是这个方法。当然你也可以学其它的一些方法，但是法门是法门，禅定的境界的判断标准，它是两套东西，利用法门好好修行就可以进入禅定境界。是这么看的，不是把法门和禅定境界都给混淆了，不是这么看的。

大概这样，你应该明白了吧？没搞懂这个无想定的区别，什么都不想。你现在说的是法门，但是你前面又讲的是禅定境界，你先把它区分开，好好想想。

弗里德里希 Z:2024-12-27 10:06

顶礼师父。

我打坐或者站桩的时候。身体内里这个部位，不太会描述具体的位置，请看图…很痒，请问是什么原因？刚开始是中间锁骨凹处下面一点的位置痒。现在是我画圈的位置里很痒。都是在皮肤里很痒....请师父开示，感恩师父。

Taiguanglin：

下一个问题，弗里德里希 Z，打坐的时候身体痒，这是很正常的现象。如果你本来就有先天性的疾病，比如像支气管不好，我是先天性支气管本来就不好，虽然没到哮喘的程度。所以以前小时候一到冬天，就感冒咳嗽，后来打坐的时候每一次都会发作，像哮喘一样发作。就喘、咳嗽、吐痰，吐了一段痰之后才可以平静下来，然后就可以正常打坐。每次打坐都会发作，礼佛的时候也会发作，这都是先天性的缺陷带来。打坐到了一定境界之后，它就全修复好了，然后就没事了。

你说这个好像不是先天性的，而是身体的变化过程当中，逐渐改善的过程当中，有些地方会出现一些反应，多多少少都会有反应的，痒也是一种反应，疼也是一种反应。
所以我认为，这就是一种修复身体的良好的反应，所以没有必要过度地专注。你越是专注它，它的反应持续时间就更长，你不关心它，只要没有影响到你的正常生活，正常修行的话就不用管。放一段时间自己都想不起来了，这个事儿自己都不知不觉就过去了，然后身体就更舒服了。

无为心内起悲心:2024-12-26 23:24
1、Tai 师父好，想请问一下为什么不把世界设计成一个单一的国家进行传法活动，而要搞成这么复杂的世界局势。
Taiguanglin：
无为心内起悲心，为什么不设计成一个单一国家，因为单一的国家就会上下分裂，然后就会大乱，你能明白这个意思吗？如果一个国家没有外部的压力，让它内部产生凝聚力的话，就会上下分裂。因为统治阶层和被统治阶层，还有富有的阶层、财富阶层、贫穷阶层，他就会分裂出来，之后就会大乱斗。
你看现在美国，为什么内部越来越乱？因为美国成为世界霸主，从 90 年代开始，苏联解体之后，它就没有那种外部的压力了。至少从 90 年代苏联解体之后到 2000 年，这段时间，2010 年左右，这二十年是基本上没有什么敌人的。在地球上没有对手，所以他很膨胀，一定程度之后，内部就会撕裂，上下层，资本阶层和穷人阶层撕裂之后，开始大乱斗。上边为了麻痹下边的穷人们，给他们贴各种标签，分化他们，这都是没有办法中的办法。
所以一个世界要分割成几个国家，这样国家与国家之间有矛盾的话，

国家内部就会团结起来，至少能稳定。如果设计成一个统一大国的话，它自己就会分崩离析的。因为内部利益分配还是有问题的，没有办法做到很公平。就算公平了，人也有不满，公平了也不满，不公平也不满。这就是凡夫嘛，人就是这样的。
所以现在看美国，内部快要分崩离析了，就是因为一段时间内一直没有外部压力。从 16 年南海事件之后，他们开始不断地鼓吹中国的压力，中国在挑战它，那又有什么用呢？他们内部已经搞成那样了。
最稳定的结构还是三足鼎立，大的格局上看，三足鼎立是最稳定的结构。分两个也不行，分两个就你死我活斗，斗到最后都是两败俱伤，所以没有办法形成一种稳定的长时间的平衡。
所以，三足鼎立是最好的结局，现在肯定是中国、俄罗斯、美国这三个。中间欧盟、中东这些国家，非洲这些，基本上给你提供一个博弈的战场而已，现在就变成战场了。
所以现在我分析国际局势啊，最大的三国是可以上桌的。要么是被选中了，你没有站好队，就有可能被变成桌上的菜了。现在看，乌克兰就变成桌上的菜了吧。所以国这个设计上就是这么个大的方向，就是三足鼎立，以这个方向设计的。

2、Tai 师父好，想请问师父像类似于 08 年欧洲金融危机这种事情的底层逻辑是什么？
Taiguanglin：
下一个问题，金融危机这种事情的底层逻辑是什么？咱不看什么银行数据，而是看个人。金融危机对个人来说，每一个个人，他们的遭遇、命运，这就是他们的业。有些有钱人突然间就倒闭了或破产了，这都是他们的业。把这些个业，堆到一起来爆发的话，就被看作是金融危机，所以这也是一种共业。

所以我们设计大的剧本的时候，会先把大的框架给设计好，然后再把里边的每一个人给设计好。但是其中也看一些重要人物的，他的命运也会带动剧本的一些大的方向。

淡薄 123：2024-12-18 09:39

顶礼师父。对于济公的故事，他是家里的独子，他老爸让他读书考取功名出人头地、娶妻生子。但是济公执意出家最后搞的家破人亡，他父母也在怨恨中死去，妻子变成了疯子。请师父开示：这在我们正常的认知当中难道不是大不孝吗？想不明白这是怎样的因果逻辑？

Taiguanglin：

淡薄 123，济公，我们就不说这种某个人，而是度人的问题。怎么度，怎么让他对这个世界产生厌离心，这个是很重要的问题。

一个很信任的人，比如你说济公，父母对这个儿子，妻子对这个丈夫，非常地信任。但是他抛弃了所有人出家了。所以他父母啊，妻子啊，对这个世界基本上失望，不想再待了，有这样的念头，让他升起这样的念头。以这种方式来引导他们，对这个世界产生厌离心，对这个人世间什么东西都不值得，没有什么值得让他们留恋的，让他们产生这样的念头，这是一种度人的方式。

下边这位极乐甘泉说得很好，到底是什么是孝？把人养得好好的也是孝，让他一直开心好像也是孝，但是这样的结果，就是他对这个世界、对这个亲情产生更大的执着，那就不是一种孝了。

大孝是让他对这个世界产生厌离心，有了出离心之后，最后解脱，彻底解决生死轮回的问题。这是不是应该算大孝呢，佛法的大孝应该是这样的。所以，这种让人享受人伦的快乐，虽然是孝，但是从佛法的角度来说，它有可能会让这个人对人世间产生更大的执念。所以这也只能算是小的孝，并不是大孝，你这么理解就可以了。

所以一些出家人也好，佛经里的一些人也好，他对父母来说并不是那么好的孝子，或者结了婚之后又抛弃妻子，跑出去出家了。这的确不是负责任的态度，但是却有可能以这种方式，让对方对这个世界产生了真正的出离心，从而往修行的方向引导，这是一个大的目的。

师父说：好了，今天就讲到这里。

师父说：今天是 2025 年 1 月 13 号，回答微信公众号的问题，从上边开始。

孫先生：

感恩师父！弟子请问师父：《大乘离文字普光明藏经》求财是什么原理呢？这部经很短，但是内容挺丰富，而且还提到了念这个命终时必定亲见阿弥陀佛来接，很多人念这个就来财，而且这部经现阶段就是以求财最快著称，修这个就一个要求就是念的数量越多越好，而且我也亲自实验了，念几百部过程中还真是小财不断，挺神奇，请师父简单开示开示，如果缘分具足请师父讲讲这部经。

Taiguanglin：

孙先生，《大乘离文字普光明藏经》求财的原理？不光是这个经，所有的经，你只要是以求财的心态去念的话，多多少少都有效果的。因为佛经也好，咒也好，先是连接它背后的大神，某位佛菩萨，通过他，再影响到和你有缘的所有众生。如果你不通过佛经，只是单纯的心里想着我要做好事，然后回向给所有和你有缘的众生，这样也有效果。但还是连接这个背后的大神效果更快。

可以这么说吧，这个背后的大神，这个佛或者菩萨就像一个大的平台，然后你是买家，还有卖家。你作为买家向平台发出你的诉求：我想买

什么。平台就会根据你这个诉求，来给你匹配其他卖家。就像网络电商平台一样，他可以给你匹配。因为佛菩萨的意识遍虚空，他可以同时观察所有和你有缘的众生。
当你发出这样的诉求的时候，他观察和你有缘的众生，然后从和你有缘的众生当中，可以提供相应帮助的人，并且他有这个能力提供帮助，同时也愿意提供帮助，把这样的人匹配到你身上，这样就可以让你该发财就发财。这个钱实际上都是别人给的，没有人自己在家里印钱吧，那钱肯定是别人给你的，不管你是提供了商品也好，服务也好，钱还是别人带给你的吧。就是需要有这么一个中间匹配的人。
佛菩萨干的事儿就是这个，原理就是这样。所以你念这部经的时候，后面这个佛菩萨就知道了，然后在你有缘众生当中或者周围的人当中，寻找可以给你提供这样帮助的人。你想发点财，那钱肯定是不可能平白无故、没有理由就全给你吧，肯定是让你拿出一些东西，一些服务，一些商品，提供一些帮助等等。然后呢，他就给你引过来，逻辑上是这样的。
所以我的建议一直都是向佛菩萨求，他可以找到和你有缘的众生，引过来适合帮助你的人。而不是你就心里求着啊，谁来帮我，今天希望有更多的人来买我的货啊，这样求不能说完全没有效果，但是你不连接平台的话，还是有点难的。除非这个平台主动联系你，但是平台主动联系你，也得看你是什么人吧，是吧。
以后有缘再讲，我不知道这个缘是什么时候。目前我是想把十三经全部讲完，只要上面没有阻止我讲的话，就一直在讲吧。
这次讲《楞伽经》，讲经过程中，我感觉还是有些业，有些业障又找上门了，还是怎么的，总之就最近还有点事。所以上个星期就没有及时上线。可能是这个《楞伽经》吧，我是这么猜吧，我也不能说些神神叨叨的话，只能这么大概的猜，可能是讲经的结果。

反正我向来都是，不光是我，只要是修行人，正常修行人，当业障发生的时候，这个业障过了，可能你的修为就会往前走一段，或者说你的福报在某些地方就会增长一些，你的好事就会来。所以一般业障来了我都是很开心的。

雪中送炭.：

请问打耳洞会导致氮气进入体内影响修行吗？

Taiguanglin：

雪中送炭，打耳洞会导致氮气进入体内影响修行吗？这个微不足道吧，真正能氮气大量进入体内，对修行产生影响，都是呼吸有问题。先是呼吸有问题，《坐禅》第一本里讲过了，氮气是怎么进来的，主要还是呼吸有问题。要么是你做过剖腹产什么的，把肚子上拉了一个大口子，除非这种情况。

一般情况下打个耳洞啊，身体上皮肤划破，受点小伤啊，这个不太可能影响到你正常的修行的。我们谁不受过伤啊，长这么大，活了几十年，谁没有过磕过碰过，谁没有破个皮什么的是吧。所以这些都无所谓了。

Zhiyu：

请问 Tai 师父，喝咖啡对修行有影响吗？

Taiguanglin：

喝咖啡对修行有影响吗？浓咖啡，咖啡因多的咖啡，我以前喝过，当然现在也可以喝，只不过现在不喝而已。

这个咖啡因会让你心跳加速，没有办法入静，不是入定啊，想静静地坐下来都难。晚上还心跳快睡不着，所以尽量还是不喝。但是一般速溶咖啡啊，大部分只是那种咖啡味的饮料而已，它没有多少咖啡因，

喝了也没有什么影响，这种倒是无所谓。
那种黑咖啡，咖啡因含量多的，你看成分表，如果你去咖啡厅喝那种阿美莉卡还是叫什么来着？就那个很苦的原豆咖啡，我是喝完就马上就有感觉，所以我不喝那种的。偶尔在外边，有时候喝点速溶咖啡，卖货机器里卖的那种。那种倒无所谓，喝了也没什么太大反应。

S N Z Y L G:
Tai 师父好， 舍利子指的是火化后会形成彩色的珠子吗？ 级别越高的修行者，舍利有什么不同？
Taiguanglin:
舍利子是指的是火化后形成彩色的珠子吗？级别越高的修行者舍利有什么不同？《心经》里的舍利子是人名。你说的是舍利啊，不是舍利子，是舍利。舍利烧出来之后，分不出什么级别高低的，但是有些人舍利多，有些人舍利少，有些人个大，有些人个小，这个没有办法分出修行的级别。只要有的话，就算不错了，只要有的，都算修行好的人。
火化后形成彩色珠子吗？也不一定是彩色，有些是灰色的，也有白色的，也有些是彩色的。按照现代医学都没有办法解释，都只能算是一种人体内的一些结石，有些说是结石。但是如果是结石，真的里边有那么大个结石，那人肯定不健康，肯定是生病了，应该很痛的。但是，人活着的时候都没什么大病，活得好好的，死亡之后再烧。我们认为那是一种能量的结晶，死后本身就修行到一定程度，体内会能量充足，人活着的时候是我们看不见的非物质形态。
就像我在第二本书里讲了，这个世界的粒子都是四倍，四倍层层叠加而来的。那人充满能量的时候，这个能量可能不是我们这个物质世界的那种能量单位。等死的时候，烧的时候它会凝聚成这个世界的能看

得见的物质，所以就变成那个样子了。

锋：

师父好， 脾胃不好，吃的食物消化慢，排便虽然成形，但是是淡黄色，平时打坐七十分钟左右也磕大头练腹式呼吸，还有其他方法帮助修复脾胃吗？

Taiguanglin：

锋，脾胃不好，也有一定的心理因素。我们一般说贡高我慢的人腹胀不容易消化，也有这样的果报。所以，先调节好心态。

单纯的说饮食，你不吃主食看看。不吃主食，只吃蔬菜水果，少吃点油，这样一般情况下就好一点。一般排便不成形，都是主食吃多了。虽然成形，但主食吃多了，便就不太那啥，还有肚子胀，也不容易消化。所以，除了心态问题，就看怎么调节饮食吧。

至于打坐呢，平时打坐七十分钟，你再往上加到一百二十分钟，两个小时的话，基本问题全给解决了，一般身体上小毛病都会解决掉了，不需要什么别的方法。

云：

顶礼师父！请问在没有供香火的情况下读《地藏经》要不要念开头那个炉香赞？

Taiguanglin：

云，请问在没有供香火的情况下，读《地藏经》要不要念开头的炉香赞？这个无所谓。我们都是不供香的情况下从头到尾都念，炉香赞也念，这个没什么。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父，请问念佛菩萨名号和佛菩萨心咒哪个与佛菩萨感应更好？本命年该如何避免灾祸？

Taiguanglin：

Zhiyu，请问念佛菩萨名号和佛菩萨心咒哪个与佛菩萨感应更好？本命年该如何避免灾祸？单纯从文字妄想的角度来看的话，心咒更长，佛菩萨名号更短，如果你的文字妄想越少，越适合念短的名号，你的文字妄想多，那就念长的咒。所以在这里没有什么感应哪个好不好的区别，你只要念了肯定有帮助的。

本命年该如何避免灾祸？你就多积福呗。多放生，多布施，多做点好事，还能怎么办呢。我们作为修行人，想着避免灾祸本身就是有问题的。我们是要坦然接受。前面刚讲过，业障来了就是好事，因为业障消完修行就可以进步，福报也有可能增加，会有好事发生。

如果一直修了很多年，什么障碍都没有，自己都感觉不到什么业障出现，那你可能修的有问题了，不是正常的法。正确的修法肯定是有一些业障会爆发的，所以我们不讲避免灾祸这个事儿，坦然接受命运，这才是一个修佛人的心态。

苏筱：

顶礼 Tai 师父。请问醪糟是不是属于酒精类的食物，对修行有影响吗？腐乳制作的过程中会添加白酒，起到抑菌促香的作用，素食者是不是不能吃？ 请师父开示。

Taiguanglin：

苏筱，酒精类的食物，这个你还别说，我刚不久前就吃过，因为家里有剩饭，我妈就喜欢做这个，就放着怎么做个米酒，实际上喝的也没有什么酒精味。

以前我离开家之前，中学的时候，曾经有一段时间，因为得了肾结石，

那个时候不运动、还吃肉，有个医生开的方子就是每天多喝米酒，可以化解肾结石。所以有一段时间，从中学开始就已经喝了不少，那个时候倒没什么感觉。

但是这回回来之后，再喝这个米酒，那也不算米酒吧，就是放着叫什么来着，在剩饭里放点这个粉，然后用水泡着放几天，它就变成类似于米酒的东西。喝完就第二天头一直昏昏沉沉，就没有办法好好打坐。所以我后来就不喝了，也叫我妈别再做了，剩饭吃不完就拉倒吧，你自己也不喝，你弄完我也没法喝，所以现在就不喝了。

还有你说这个乳制品，豆腐乳里放的白酒，这个倒无所谓，素食者是吃素，并不是完全不喝任何酒精，因为有些东西多多少少都会带点酒精。但是我们不喝纯粹的酒，啤酒，什么酒，带酒字的不喝。但是料里、做菜的时候也会放点酒，这个都无所谓了，吃了也不会让你身体有明显变化的，这就没什么太大的影响了，所以这个倒无所谓。

光影：

顶礼师父

1、请问师父双盘打坐后如何收功，道家好像需要下压气到丹田收回。还有如果有时候双盘两小时的最后半小时看手机然后结束打坐，这样还需要收功吗？

Taiguanglin：

光影，打坐后收功，你就按照道家的这个方式做就可以了。你觉得有必要就做。因为有些人，并不是所有人，有些人打坐到一定程度，突然起来就头疼。

我也有过一段时间，没有预先准备的，突然有人叫我，就突然起来跑去干，之后就头疼很长时间。所以后来起来之前，就会有十分钟左右，没有明确什么收功行为，我是看看手机，看看信息，看看书，双盘坐

着，十分钟做点别的事，然后再起来，这样就没事了。
所以你说的双盘两个小时，最后半小时看手机，这样也可以的，这样也算收功了。主要就是打坐的状态和平时的状态，切换不能太快，就是慢慢来，就这个意思吧。

2、经常按摩穴位，比如按摩脚上的穴位这样会打开穴道不好吗，就是用按摩器经常按摩脚上的相应反射区。

Taiguanglin：

还有经常按摩穴位，可以的，用按摩器按摩可以的。这个按摩穴位和打开穴道不是一回事儿，打开穴道是靠打坐，而且错误的方法打坐，有可能会出现哪个穴位突然打开的状态，你靠按摩是很难做到这种状态的，所以你不用管。平时觉得身体堵的话，按摩也是一种助力吧，虽然起不了什么决定性的作用，但是多多少少有点帮助吧。

娜娜：

Tai 师父，讲讲泰国电信诈骗园的因果业报吧。

Taiguanglin：

娜娜，泰国电信诈骗园的因果业报，那就是干的事最后都会回到他的身上呗。这种怎么说呢，这个没有办法用我们现在能接受的说法来直接讲因果。因为很多人牵涉进去，每个人扮演的角色都不一样。我看到的一些说法是，进去之后，他会让你每天上线去骗人，骗多少多少钱，骗不了的话就只能先骗自己的亲人。而且骗完了也不放，甚至会弄死，有这样的事儿。
这种事干多了肯定有果报，现在果报就来了呗。国家开始着手处理这些事，目前国家做的事是大国战略，现在要把东南亚都给搞定，然后一直打通到伊朗，中间有巴基斯坦，什么卑奴支的那些恐怖分子，国

家都要出手弄一下，清理掉。因为现在马上就要进入大乱斗时代嘛，美国可能要摊牌什么的，因为西方已经打到一定程度。

所以现在这个铺天盖地的电诈信息，把它放出来，就是说准备要打了，打之前先造一些舆论声势，让国内的人知道国家要干这个事儿是有原因的，就提前舆论造势而已。

因果呢，肯定是那边干了坏事，肯定有它的果报吧。怎么骗人，怎么做坏事，同样的事情都会发生在他们的身上吧。至于现在国际大形势，就是国家准备要着手处理这个事了。我是这么看的。

张天宇：

顶礼 Tai 师父！请问放下屠刀，立地成佛这句话是只针对杀人如割草，十恶不赦的坏人吗？如果是的话，他之前欠下的业债为何没有影响其成佛？还是说这句话本就没什么依据可言。

Taiguanglin：

张天宇，放下屠刀，立地成佛这个话，怎么说呢，第二本书里都已经说了，业要全部消完你才能成佛，你杀了多少人也好，杀了什么众生也好，最终是你得把这个恶缘转换成善缘，再把他们度了，这样才算结束，你才能成佛。

所以没有一世就可以修成佛的这种事，都是累世的修行。所以佛经里，给人授记的时候就说：你未来要度多少多少众生，无量众生啊，然后见多少多少佛。这都是在告诉你，未来你得度这么多的人，和你有缘的众生你都得度。你说的这些杀害的众生呢，最后都得度，你不度完就成不了佛。

这句话只是劝人向善的意思，但是我们说圣人也有过去，罪人也有未来，就算你以前干了很多坏事，从现在开始好好修行，不再做那些坏事了，忏悔了，这样未来还是会成佛的。

过去的业呢，还是会影响你。但是你把这个果报受完了，再度人，就算消除了所有影响，最终还是会成佛。不能说，你曾经做了什么坏事，未来就肯定成不了佛，不能这样绝对地说的。可能这辈子受的影响比较大，这辈子最后的结果可能不太好。

有些人的确吃了很多肉，或者从事一些杀业，后来修行了，也不干了。虽然已经尽量地去补救了，但是呢，这辈子还是短命，这个没有办法，因为造的业还是有影响的，不可能说这辈子直接就影响全部消失了，不可能有这样的事情的，好吧。

波罗蜜：

顶礼师父！我女儿在院子里抓了只橘色的流浪猫，五六个月大，当时家里不太具备养猫的条件，我让女儿把小猫放回院子去，但小猫竟爬到我腿上窝着睡觉了，我心软的就留下来，收养后第三天左右，我梦魇了，有小猫趴到我胸口处，压的我喘不过来气了，用手怎么都抓不下来，心里一急就念了十几声佛号，一下子醒过来了，请问师父，小猫和我有不好的业力吗？我给它做了三皈依，现在它特别乖，也特别粘我，也养了好几年了，我们之间不好的业力解除了没有，我还需要为小猫做些什么，才能消除我们之间的因果业力。

Taiguanglin：

波罗蜜，关于养小猫的事，我不认为你和它什么不好的业啊。我以前说过，修行人是尽量不养宠物也不杀动物，这是一般的原则。但是有些事情，它就自己上门来的，上门来的你不能拒绝，拒绝了就有可能把善缘变成孽缘了。

所以既然来了，那就好好养，你给他念个三皈依，你念经的时候让它在旁边听着，这就可以了啊。然后你要是有余力的话，做点功德回向给它，希望它下辈子能投胎成人，有这样的愿望，美好的祝福，这就

可以了。

怎样才能消除我们之间因果业力，你要说彻底消除的话，你未来把它度了，估计你度不了它的话，你也成不了佛吧，你都和它有这样的比较亲近的关系了。

宇小白：

Tai 师父您好，向您请教一个在练呼吸时遇到的问题。我是躺着练呼吸的，练呼吸的时候丹田会不由自主的发热。我记得打坐时丹田发热以后就不能观呼吸了，因为会伤到肠子，但练呼吸的时候注意力都在呼吸上，丹田也在持续发热，请问这样会不会伤到肠子。如果会，应该如何改善？

Taiguanglin：

宇小白，练呼吸躺着练，我是建议一般站着练，站着练不容易走神或者睡着。躺着练也可以，你愿意怎么练都可以。练到伤到肠子的程度，一般是有点难度的，尤其是躺着练、站着练的，都是打坐的时候可能是练得够猛了，就有可能会出现。

但是一般情况下，我们是很难做到这种伤到肠子的程度，这么狂练，这都是在修行方面，有点那种执念的人才会做出来的事。

一般情况，我们都是练到一定程度，稍微发热，就开始把这个节奏会缓慢下来的，不会那么拼命的，所以你也不用太过在意。没有什么好改善的，你就尽量白天尽量练着，不要那种过度地呼吸，呼吸不要比平时深的太多。我在书上还说了，多吸入百分之二十左右就可以了，慢慢往上加，不要一直做很深的呼吸，这样就可以了。

白天平时走路啊，做什么事的时候，稍微练一练。把它变成习惯，让身体自己记住这个习惯，最后变成正常呼吸，让腹式呼吸变成你的正常呼吸，不由自主的自己就会做，这就可以了。目前你就坚持做，没

有什么大问题的。

麋鹿听音：

顶礼 Tai 师父，弟子不知为何最近疑心病很重，不知道该怎么办，自己现在总是怀疑佛经和怀疑善知识视频的真实性，明明自己在佛法中受益匪浅，之前也是非常的虔诚坚定，可是这一念疑心就让自己老是多想，请问 Tai 师父这是什么原因，该怎么办呢？

Taiguanglin：

麋鹿听音，不知为何，最近疑心病很重……，以前是不疑心的，以前是信的很好，现在开始疑心了，那也算是一种业障的爆发吧。可能是你上辈子说一些不好的话，让别人对佛法产生怀疑，现在这个事情开始影响到你，所以有这样的果报吧。

我建议是，你发愿度受你影响的所有人，包括现在所有有缘众生，发愿度他们。还有忏悔曾经的一些不好的言行，给别人带来不好的影响，尤其是在佛法上。你有这个发愿和愿力，还有忏悔心的话，应该很快就能过去的。

所有的事情，发生在自己的事情，你反过来想，都是你曾经伤害过别人，都这么想就对了。你现在有什么心态，那肯定是你给别人造成了什么心态，你发愿度他们，消除所有的影响，这样就可以了。

正念：

1、师父，我对我父母甚至生不起尊敬心怎么办？对我们有多坏我就不说了，关键是对爷爷奶奶不孝顺，啃老。把尽孝推给我们孙辈的人。毕竟不能说自己父母，简单描述一下就行。关键就在这里，每当他们这么不孝顺的时候，我真的对他们生不起任何恭敬心，我能忍住不去指责，就已经很不错了。学了佛之后，我对父母的态度转变了，伤害

我的我也原谅了，也愿意报答他们，孝顺他们。可是他们这么做，真的让我生不起任何恭敬心，师父我怎么做才好？

Taiguanglin：

正念，对父母生不起恭敬心，这个也没有办法，因为有些父母的确做的事儿，不是我们认为的好父母应该干的事儿，或者生活在一起的话，也多多少少对父母会有一些遗憾，或者对他们的行为有不满的那种事吧。

人人都这样啊，很少有人说对父母的一切都很满意，很感谢父母，很少有这样的人的。所以你对他不恭敬或者升不起恭敬心，这个很正常，但是你在行为上不要去忤逆他，过度地指责他，你可以跟他讲道理，但是也不要过度地指责。然后该干的事干了，这就可以了。

你不要认为所有的因缘都是永久的，父母也是短暂的因缘而已，几十年过去了就该散就散。所以尽量别让他们对你产生不好的仇恨，这就可以了，我是这么认为的。

如果他们是愿意学佛的人，那很好，你可以引导他们好好学佛，好好修行，这是最好的。但是一般父母是很难度的，最难度的就是父母。父母眼里孩子永远是孩子，你在外边有多大成就，父母还是以前怎么看你就怎么看你，可能在他们心目中你还是那种不懂事的人而已。

2、师父，请问这种事情是真的如法的，还是说普通人眼中的就是诈骗？ 比较有钱的一种居士，寺庙里的方丈会劝他出家，把钱都捐给寺庙，有些居士甚至不给父母子女留一分钱。捐给寺庙了之后呢，过一段时间就会说要去红尘当中历练，让你出门乞食，不要待在寺庙里，这在普通人看来就是被骗完钱之后又被赶出寺庙了。可是我觉得这种的话，也说得过去，这是不是大家眼中的诈骗呢？我也不敢说。还有这样的裸捐，作为一个居士应该这样做的吗？

Taiguanglin：

下一个问题，这个寺院，我觉得这就是一种诈骗啊。我们都是不劝人出家的，正常的人是不主动劝人出家，是人家来求着出家，而且还要经过层层考验。你说出家，还让你考验，考很多问题。

先让你去干点这个，干点那个，然后干点杂活，各种考验之后，还是有坚定出家的心态的时候才接受出家，不是这种。尤其是劝那些有钱人，在社会上混得好好的，你无缘无故跑去劝人出家。我觉得这就是诈骗，所以这种寺院，这种出家人，应该远离，离得远远的。

还捐完钱，还要去红尘中历练，红尘中历练，也得等他有修为吧。多大修为，起码要十年以上。我觉得十年是基本数，因为你要出家，当一年行者，就是打杂一年，通过这个一年之后，师父可以先给你授戒，授个沙弥戒，然后去大的寺院。

有佛学院的寺院读四年书，佛学院最起码也得读四年吧，读不好的话还得留级，这样四五年就过去了，起码五年过去了。然后还要坐满十个禅期，一年有两个禅期，至少十个禅期，就是五年时间。把禅期都坐满，至少有十年功夫之后，才能出来，见人说你是个和尚。

你都没有这个过程，就过一段时间让你去红尘当中练，这个过一段是多长时间啊？那这个出家是不是有国家佛教协会给你印证的那个度牒呢，是不是有这个？现在很多人都没有这种正规的过程，他就随便给你发个证书，而且是私自的，不是国家佛教协会弄的。

还有这个沙弥戒，沙弥都不算出家人的。现在在佛教协会没有正式登记的，随便找个人弄个沙弥戒，这还不能算正常的比丘和比丘尼，沙弥只是沙弥而已。得有个出家人的度牒，才算是真正的出家人。沙弥虽然可以穿着僧衣出来见人，但是国家还没有完全认可你是真正的出家人，你得先明白这个出家的过程。

但是沙弥呢，读完佛学院，至少也得五年时间。所以你说五年还没到，

过一段时间就让他去红尘当中历练，出门乞食啊，这基本上就算是骗完钱之后把人赶出来的吧。
所以我是建议啊，一旦有人主动劝你出家的话，肯定你得小心啊，这都是有问题的。都是想出家的人跑去求着师父要出家，然后要经过层层考验，这样才算正常的程序，没有人主动劝你出家的。
有些人是在寺院里待了几年，当义工也好，什么也好，就是待了一段时间，师父觉得你很好，然后再了解一下你的各种情况之后，觉得你出家也可以的，这样有时候会提一下。但是，出家是尽量不会提得让人产生压力的程度。
尤其这个是有钱人，我们劝人出家的时候，都劝的是那些生活窘迫，已经无路可走了。这个时候出家是一种退路，然后劝你出家。人家过得好好的，有钱人过得挺好的，你让出家，那肯定是图人家什么钱的之类的，所以这种应该远离。

勤心莫退：
请师父开示，冤亲债主会给人打念，一些邪恶的念头，是冤亲债主传来的，这是真的假的？
Taiguanglin：
勤心莫退，冤亲债主会给人打念，一些邪恶的念头，是冤亲债主传来的，这是真的假的？真的呀。有冤亲债主这个情绪就不一样，走了之后你就发现，在的时候你可能感受不到，但是冤亲债主走了之后，你的妄想和情绪的确好了不少，所以说他们会影响到你的。
不光是恶念，还有一些淫欲、食欲，也会爆发的，也会和正常形态不一样的多，这都是冤亲债主给你意识层面上带来的影响。

小净意 1415：

师父做乳腺结节手术，或者切全乳，会对修行打坐有什么影响吗？

Taiguanglin：

小净意 1415，乳腺结节手术或者切全乳对修行打坐有影响吗？理论上讲，只要不动脑子和脊椎，打坐是没有问题的。但是我们尽量不建议做手术或者切掉身体的某个部位，因为它不管看上去多没用，它都是有用的，阑尾也好，扁桃体也好。

我妈年轻时候做了扁桃体手术，后来她一辈子都是口干舌燥，就是嘴里唾液分泌的少。我妈说她年轻时候，扁桃体发炎，动不动就做手术切了扁桃体。但扁桃体留着它也是有用的，它不可能一点用都没有。所以这个乳腺，乳房这么大器官，你说切就切，我觉得这个要三思而后行。

一般癌症什么的，该有的业还会来，你切了还会来。像卵巢囊肿，子宫肌瘤这些，很多人切了很多遍，做了很多次手术，过了一两年，又会长出来。这是你的业障，这个业还没消完，就算切了也没用，还会长的。

所以我的建议是，不知道你的病情严重到什么程度，不切就有什么更大的风险就不好说了，医生决定的。我的建议是，尽量带着这种病痛坚持打坐、磕头、念佛，坚持做，然后多积点福回向。它自己慢慢好了，那就真好了。如果实在是没有办法的话，你再咨询医生吧。我的建议就是尽量保守治疗，不要轻易动手术。

Jhone：

请问 Tai 师父：您说下地狱不算消业而是为了消除恶念，如果我抱着慈悲的心杀人是不是不会下地狱？而是直接在人间受报？菩萨没有情绪为什么杀人了还会下地狱受罚呢？

Taiguanglin：

Jhone，下地狱不算消业，而是为了消除恶念。抱着慈悲的心杀人，是不是不会下地狱？这得看你做到什么程度了。还是直接在人间受报？也有可能吧。
菩萨没有情绪，为什么杀人还会下地狱受报？从佛菩萨的视角看众生，所有众生是一体的。因为所有自性全部重叠在一起，所以有人在地狱里向你发出极大的牵引力。你伤害了某些人，他下了地狱，你杀的那个人肯定不是什么好人吧，他死的时候下地狱，然后他对你发生着极大的牵引力，把你往地狱里拉，这个时候也会对你产生影响。
这是作为菩萨来说——你下地狱，不是因为你的心不够慈悲，而是因为有人在地狱里给你发出这种牵引力，所以你得去消掉这个业。
所以我也说了，一般解决这种问题，就是杀了人之后，一般杀的肯定不是什么好东西吧。人家下了地狱你就到他旁边去看着他，直到他痛苦到一定程度之后已经忍不了了，就有想摆脱这种困境的想法的时候，你再和他好他好好沟通沟通。看看能不能和他做个交易，让他放下对你以前行为的那种复仇心理。然后你再度了他，带他离开，这样这个事就算解决了。所以并不是什么事都得一报还一报的，有些时候也可以用这种方法来解决。
但是对于凡夫来说，普通人大部分下地狱都是为了消除很强烈的恶念，把恶念基本磨掉就可以了。

招财猫：

顶礼 Tai 师父！《佛说疗痔病经》中“所谓风痔热痔癊痔三合痔”这些指什么病呢？

Taiguanglin：

招财猫，《佛说疗痔病经》中所谓风痔、热痔、癊痔、三合痔这些指的什么病呢？这里长的痔，不是说痔疮的那个痔。这里是指的是一种

瘤，长出来的，比原来的细胞多出来的。长在身体外叫瘤，长在里边叫癌，这个混合痔就是风痔、热痔、癊痔。这个瘤长在外边它受风受热就会痛，各种情况下它都会痛，所以它叫瘤，它叫病。
这个经我看了一下，很短的，并不长，就是一个咒语而已。讲的就是一种肿瘤而已，主要讲的是外在的，并不是从身体里边长的。佛说的时候应该是外在的。因为那个时代，只有长在外边的时候，才能发现。长在里边的癌，佛倒是可以发现，但是这些普通人，一般癌症是都不知道的。所以应该是长在外边的什么瘤。

Carmen：
Tai 师父吉祥，弟子求问：隔壁阳台墙壁渗水，导致我家相临的这面墙发霉，墙胶凸起。如果对面渗水源头问题不解决，我这边的墙面修好还是会反复发霉。请问，这种情况是和隔壁沟通，请他们做下防水，还是视为消业和忍辱，默默接受，自己修理？
Taiguanglin：
Carmen，和邻居之间的问题，你先和他好好沟通一下，你先问问他们这个事怎么解决。如果你够大方的话，你出钱给他们做就完了。没什么好默默接受自己修理，你自己都说了，这个事你自己没法修理，不是你这边的问题，是隔壁家的问题。那你应该跟他好好说，他们不愿意解决的话，你就说你出钱愿意给他们办，这样就不就完了吗。
实际上这个事很普遍，因为这个小事如果处理不好，相互之间矛盾越来越大。不光是这个事没解决好，后面还会变成仇人一样，邻居之间弄个仇人状态就更不好了，麻烦事更多，所以还是好好跟他沟通一下吧。

---

sadsads3：

顶礼 Tai 师！
问题一：本人男，以前一般是两到三个月才自然漏一次，近期接触了一个可能有点好色的亲戚后，现在每周都漏一次，就是梦到有女鬼，然后就有行为，接着就漏了。请问别人身上的鬼会跑到自己身上来影响自己吗？
问题二：紧接上问，如果是受鬼影响漏了，请问可以如何预防这样的情况，可以有什么应对方式？
问题三：自己有时候会闻到一些香味，到处去找来源，却发现没有来源，附近没有香水一类的东西，请问是怎么回事？ 再次顶礼！
Hyacinth：
同问，另外之前总是偶尔闻到一种木头香味，后面又总是闻到一股膻味，这都是形容不出来的味道，味道来源找不到，任何地点都可能闻到，最近搬家了就再也闻不到任何味道了。
Taiguanglin：
Sadsads3，你说是这个女鬼导致的让你漏，如果是这样的话，你念楞严咒就可以。每天坚持念，睡前坚持念，睡前念两三遍，早晨起来也念。一般念得快的话，四五分钟念一遍，没念熟的话可能是十分钟二十分钟，但是念着念着念熟了，四五分钟就可以念一遍，坚持念她就离开了。这种外来的鬼，楞严咒最管用了。
还有你说味道的问题，一般我们说天人来听法的话，一种难以形容的香味，闻起来是很清爽的。但是鬼也有味道，鬼的味肯定是不太好的，你说膻味也好，腐败的味道或者臭味啊，是不好的鬼道众生的一些味道。但不是什么人都能闻得到的，大部分人闻不到这种味。
所以我建议你还是多念咒吧，念一念楞严咒，看看有没有效果。

康妮：

师父吉祥，弟子受了菩萨戒，请问佛法与化太岁冲突吗？家人今年犯太岁想为他们化太岁，但是有些人说这是外道属于犯戒，但是有好多的寺院流通处可以请，弟子疑惑，想请您解惑，阿弥陀佛，感恩。

Taiguanglin：

康妮，化太岁的问题，前面已经讲过了，修行人是不建议刻意地逃避什么问题，求什么趋吉避凶啊，这些我们修行人是不追求的。我们都是坦然面对一切不公的命运，不好的命运，我们都是坦然接受的。只要受了报了，这事算是结束了，你想躲都躲不掉。所以你心里觉得穿个红裤衩可以化太岁，你可以做，这都无所谓。

但是，如果你真的是学佛的话，你应该明白一切的业报，我们都是没有办法躲过去的。只能用受报的方式，或者用功德可以一定程度上对冲。所以你觉得家人有这个的话，你多做点功德回向给他吧，这样就可以了。

寺院里流通的一些东西，这些在印度那边是没有的，当初佛根本就不主张这种事，连算命他都不主张，所以没有留下这种法门。而是到了中国之后，为了随顺中国人的风土民俗，要顺应这些人，所以寺院也做一些这个事儿，这也无可厚非吧，也不能说完全和入世的佛教冲突。如果说是出世的佛教，真正的佛学理念上，它是有点冲突的。但是佛教要入世，多多少少要尊重人们的风土习俗，没有办法。

所以你的问题是这么做有没有对错啊？我觉得谈不上对错的问题，更犯不上犯戒这个说法，你愿意做就做，不愿意做就拉倒。只要你有正确的观念就行，对命运和业都有正确的观念和坦然面对的心态，这就够了。至于这个事儿，你做也无所谓，不做也没有什么。

师父说：今天就回答到这里吧。

Tai 师父 2025 年 1 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 1 月 14 号，周二，先回答贴吧的问题。

hffhi：2025-01-14 20:08

师父您说什么都不想，就是着空。那我们一想就都是妄念，那我们到底应该是什么状态呢？

Taiguanglin：

hffhi，一想都是妄念，什么都不想是着空，应该怎么办？所以我一直在教大家念佛、观佛、思佛嘛。你去把第一本书、第二本书都好好看一下。念佛、观佛、思佛，这都是一念灭万念的方法，按照书上的说法就是以幻修幻，这个世界本来就是幻觉。你脑子里的妄想也是幻觉，但是妄想太多了，所以专注于某一个妄想的方式，来灭更多的散乱的妄想。

念咒、念佛都是灭文字妄想。因为你平时脑子里有很多文字妄想，心里一直在说话，所以专注地念佛、念咒来灭文字妄想。

然后到了注意力层面，因为我们的注意力太散乱，所以专注于一点，不管是观想阿弥陀佛也好、观想丹田也好、耳根圆通法门也好，先是专注把注意力放到一处，灭掉散乱的注意力。

然后就是情绪，专注于思情或疑情，把更多的不好的情绪都灭掉。

你得先把理论功底都学好，知道你当下要灭的是什么，有灭的欲望。尤其像淫欲，如果你心里还想保留点淫欲，还想对这个事有点执着的话，很难灭掉。你彻底放下了，发愿要灭了，才有可能。

那我们到底应该是什么状态，那你说呢，应该是什么？你要是文

字妄想多的话，就打坐的时候念咒、念佛。如果文字妄想基本八成都灭完了，可以修观法，可以思情的话，思念阿弥陀佛。或者疑情，思情、疑情是最好，不行的话选择观法，这样就可以了。

在我们凡夫的阶段什么都不想的话，这些注意力，尤其是对六根境界的执着是灭不了的，它一直在，还有潜藏在里边的情绪，也是灭不了的。不是你当下没有情绪它就不存在，机缘到了，因缘和合的时候它就会发作出来的，所以有意识地把它拉出来，刻意地灭掉。

日出东方 66：2025-01-14

师父好，打坐入静过程中，难免会听到楼上或隔壁突然发出的响声，住城市避免不了，有时突然比较大，感觉会打乱气运行，变得心慌害怕，如何能从自身方面降低对身体的坏影响？

Taiguanglin：

日出东方 66，打坐的时候容易受打扰，这都是很正常的现象，谁都一样，不管你去多么安静的地方，这个世界没有绝对安静的地方。哪怕是去山上打坐，山上也有很多声音，树啊、风啊、虫子啊，各种声音都有，夜里睡觉的时候还有老鼠在活动，这个都很正常。

正确的观念是：你认为你的意识覆盖虚空，你有这样的观念的话，这些所有的声音都是在你自性当中产生的。虽然不是你自己造作的，是外部造的，但是它都像你身体里的感觉一样，你这里痒、那里痒。

比如你腿痒，这个腿痒不是你自己造成的吧，你没有想让它痒，但是它自己痒了，那怎么办呢？你也不能说因为腿痒了就非常烦躁了吧？正常人应该是想办法让它不痒，挠一挠什么的，但是如果你当下没有办法动手去干的时候，还能怎么办？就忍一忍。而且你认为它是你身体的一部分，也不是什么大病，痒一痒，一会儿过去了就没事了，有这样的观念的话就不会去关注它。

所以在自性层面上，全世界所有的一切动静都是在你自性里产生，这样理解、这样看的话，就没有什么特别大的打扰。除非是有人来碰你了，碰到身体，那有点受影响。一般声音大一点，大到某个分贝、某个程度，有点影响到……，这个都不好说，每个人对声音的判断都不一样，有些人声音大了，他也没什么。

像喜欢蹦迪的人们，那里边声音大得……，正常情况下，像我这样的人是有点难以忍受的。但是也差不多吧，有些人他就喜欢那样。

如果你到了那种状态，可以专注于某一点的话，哪怕是到了蹦迪的那种环境里，声音很大，但是你可以专注地念佛或者专注思情的时候，这些外部的声音都可以忽略掉。

所以我建议你的方法，第一个是观念上，你认为这些外部嘈杂的所有的刺激性的信息，都是在你自性里产生的，有这样的观念。然后专注于某一点，就是把注意力放到某一处，这样专注一下，就可以忽略掉一些声音，你可以试一试。

还有，最好还是找个安静的地方，如果实在找不了的话，也可以试着拿个东西堵一下耳朵。不要拿那种塞耳朵里的，那种不太好，拿个比较大的，整个盖住耳朵的那种，也可以试一试。但这都是短暂的方法，修到一定程度的话，一般程度的声音是不会受到影响的。

休养生息 1：2025-01-14 20:03

顶礼师父，可以保持双盘低盘长时间，是否也可以打通全身经脉？然后入定？

双盘高盘和低盘，对身体获得的益处有什么区别？

是否是打通的时间方面或打通的深度方面不同？

Taiguanglin：

休养生息 1，双盘低盘长时间，是否也可以打通全身经脉？这个

可以的，也可以入定，有些人就是靠低盘来的。

我为什么说高盘？因为很多人都说脚脖子拉开之后，会一直抻着，他筋没有彻底打开的情况下，过一段时间还是很疼的。所以双盘高盘，脚趾头出到外边的话，脚脖子筋就不会抻到，所以它不疼。但是如果身体比较胖的话，一旦高盘，膝盖的关节又会拉开，这个也会疼。

这两种都有一定的好处和坏处，你要找到最适合自己的方式。如果胖的话，盘得高呢，脚脖子不疼，但是膝盖有可能疼。如果盘的低呢，脚脖子会抻开，会疼，但是膝盖不疼——在这两个里一定要选一个的话，最好是这个。膝盖更重要一些，膝盖疼是因为骨头抵得有问题，所以长时间的话可以受损的。

脚脖子是筋，不是骨头。你的妄念减少了，它也可以拉伸。平时多做一些拉伸的运动也可以拉伸。筋只要拉伸，拉开了就不疼了，这是筋的问题，不是骨头的问题。但是膝盖是骨头的问题，所以先以膝盖为主，你怎么盘，膝盖不疼就可以，膝盖疼的话要适当往下低一点。

打通的时间，每个人情况不一样。有些人说低盘可以坐很长时间，好像没啥问题，但是改了高盘之后，好像酸麻胀痛又来了，又感觉没有彻底通一样，每个人状态都不一样，也有这样说法的人。

醉日：2025-01-14 19:22

《地藏经》里讲山神、河神、草木神、苗稼神。这些神都是有的吗？如果是真的话砍树啊，吃菜也不就等于是杀生命了吗？

Taiguanglin：

醉日，《地藏经》里讲山神、河神、草木神、苗稼神都是有的吗？都是有的。山神、河神，都是存在的。

一般山上要砍树的时候，需要先祭祀一下，去伐木的人都有这个传统。先摆各种祭品，然后祭祀一下，请山上、树上依附的那些灵离

开。还有得到土地神、当地山神的允许，要不然可能有些人就会受伤，树倒的时候正好砸到人、机器之类的，有不好的事发生，所以他们有这个规矩。

还有吃菜不就等于杀生命了吗？这个问题已经回答很多次了。植物没有灵魂，我们拿来吃的绝大部分植物，是没有灵魂的。只有山上有些长了很长时间的树木，有时候就有一些灵依附到上面。树本身是没有灵的，但是会有一些灵依附到上边。还有，山神是管那片地的，所以有他同意的情况下就可以，没啥事了。

一般我们吃的农作物都是没有灵魂的，没有灵魂就没有因果，所以你可以吃。它算是一种生命吧，就像细菌一样，你要说细菌也有灵魂的话，那我们每时每刻都在造很多的杀业吧，但是细菌也和植物一样是没有灵魂的。就像这个世界的石头啊、风啊，本身就会按照某些规律活动而已，并不是有灵魂的生命体。

回忆助攻：2025-01-14 19:15

顶礼 Tai 师，请问：人和动物离世前会回忆自己的一生吗？

Taiguanglin：

回忆助攻，人和动物离世前会回忆自己的一生吗？这个都说是啊，都那么说的，会有走马灯似的那种短暂地、快速地把一生都回溯的过程，大部分人都这么说的。甚至有人是没死透，经历过快死的事情之后，又活过来了，他回忆说出现了走马灯似的回想。

有些心理学家解释这个现象，说的是：人在极度危机的时候，将近死的时候，可能会为了找到应对方法，把一生所有的事情全部快速地搜索一遍，看看有什么类似的事情可以拿出来应对一下，有没有这样的经验，也有这样的说法。

但是实际上，我个人认为，人在死前会把一些事情全部回忆一遍，

本身就是一种设计好的环节，也算是一种环节。

众生无尽愿无尽：2025-01-14 18:38

师父，我是随顺命运安排做的律师。师父多次说到这些职业容易造业。现在越来越不想干。请师父建议，该怎么办？

Taiguanglin：

众生无尽愿无尽，律师不想干了，你向观音菩萨求就可以了，做点功德，然后求给你换一个。但是既然来了，都是自己的业。律师也好、法官也好、甚至医生也好，都有一些造业的问题，但是既然是自己的职业，那也没有办法。

如果按照我的想法的话，既然做法律了，相对较少造业的应该是…，当然这个可能就没有太大的收入了，那种自愿帮助一些人的法律援助，免费的或者无偿的，或者用极少的报酬。还有一种是进入公司做法律顾问，如果进入公司的话，可能只负责公司业务相关的一些法律问题，这就不是很多那种在现实里碰到的一些普通人的问题吧，这样相对会少一些。

当然人家公司老板干了很多坏事，还想让法律顾问去做一些合法的辩护，这也算是一些业。所以你就自己看着办吧。求财也可以用不同的方式来嘛，不一定是案子，就算是案子也的确是人家需要帮助的那些案子，那也可以。

所以还是希望你既来之则安之吧，开始做了，那就好好做呗，不要一直想着不想做的心态来做，这样有可能会影响到工作的效率，还有成果。因为有这样不好的心态做，对方也能感受得到，不是很好的。

像人王职业，他明明是有可能会造恶业的，但是既然决定做了，就以大目标为大方向。中间会造一些恶业，那没有办法，就一往无前的去做，做完以后再想办法消业。我们都是有这个觉悟的，所以希望

你好好想一想吧。

Tai 贤心 8055： 2025-01-14 16:58

感恩师父的慈悲解答，在昨天的提问中师父建议我熬腿疼时就专诵一部经，不要诵得太杂太广，祈问师父我是应该专诵《地藏经》呢？还是净土经？（我是铁了心要往生极乐世界）。

我熬腿疼每天上午两小时，下午也是两个小时，默念经咒熬腿疼就容易点，念佛号熬腿疼就很难，不知道我这样的练习对不对啊？

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，既然决定要往生极乐世界，那就选个净土五经吧。净土五经中的《阿弥陀经》《无量寿经》这类的，选一部，基本上念到可以背熟的程度，在睡梦中都能背出来的程度，这样可以提高概率。当然你的戒行、善行都要达到。

还有熬腿疼的问题，这个你随意，觉得怎么方便就怎么来，主要是把这两个小时给填满，就算痛苦一点，也要尽量坐到自己没办法再坚持的程度，这样就行了。

至于选什么方式，这都不重要。以前也讲过，熬腿的过程中，就不管什么心法。心法都是等过了熬腿的阶段，开始往初禅努力的时候，两个小时到四个小时，往这个方向努力的时候，才开始讲心法。

在这之前你怎么方便就怎么来，也可以刷手机，都无所谓。虽然刷手机比念佛号、念经咒要差很多，但是在快起来的时候，可能坐两个小时，一个半小时后，就实在是心烦意乱，没有办法再坐了，那也可以看看手机、看看电视什么的，这无所谓的。

偶米大： 2025-01-14 16:48

顶礼师父！关于《楞伽经》，通过师父的解读逐渐懂了一些，不

然如同天书根本读不懂。《楞伽经》主要讲菩萨的妄想，佛的境界，但也没有具体讲到十一种菩萨的不同妄想。

我们凡夫到底怎么去理解？请师父开示

Taiguanglin：

偶米大，菩萨的妄想，这对普通人真的没有办法再深入地解释。按《楞伽经》或者《华严经》的十地品这些解释的话，就是以八地、七地作为过渡阶段，八地以上是一个妄想阶段，上边是“人无我，法无我”。下边七地以下是“人无我，法有我”。

佛经上的说法是这样的。再细分的话就三、四、五、六地，一、二地，这样还可以再分点。但是这个都不重要了，对于我们来说并不那么重要。你只要知道这个大概的框架就行。

我专门细讲了“自相共相”，好好理解一下“自相共相”，就是菩萨的境界里感受到众生之妄想的这种感觉。就像我们坐在这里，感受全身的感觉的时候，你没有妄想、没有注意力的话，全身所有的感觉都能觉得很清楚。

但是一旦起了妄想的话，你可能感受不到身体的某些感觉，你就专注地打文字妄想，专注地想的话，身体哪里痛你都感知不到，或者把注意力放到身体某一处的话，其他地方又感受不到。

这就是因为你起了注意力，或者起了文字妄想，在菩萨境界里也一样。八地以上是妄想少、轻度妄想，这个时候所有众生之妄想、和自己有缘的众生之妄想都能感知得到，但是一旦起妄想多了，你只能感知得到部分众生之妄想，其他众生的妄想感知不到，这样往下层层跌落，大概也只能这么说了。

Tai 师父的小粉丝：2025-01-14 16:48

请问师父，实证自性（我没用“开悟”这个词因为师父的开悟特

指四禅仍然有相）的当下（而非出来后），到底还能不能“看到”“相”？禅宗说“虚空粉碎、大地平沉”，那还是有空的存在；还是说仍然有相的存在，但诸相非相？

理论上我想不能，但我想不应该是空，应该是空有并存的，但如果也有“有”，那有的还是我们这个世界的相吗，还是也有别的世界的，可否请师父展开说说这个状态。这很重要。还是说根据深浅，有所不同？谢谢师父！

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，佛经里大部分情况下说的“相”都是从分别心上产生的，就是“我相”和“人相”，从这里开始，把“我”和外界区分开来，所以才有了“相”，然后更多的就延伸出来了。

所以“空”也是一种相，九种分别心都讲过了，有关于虚空的分别心。如果你把这个分别心都灭掉了，到了菩萨的境界，就可以说是没有“相”，而《楞伽经》里说的“自相共相”是另一种。

所以对我们普通人来说，你要说的“诸相非相”，这个有点难。咱们就以最基本的，从初禅、二禅这个阶段来看的话，就是灭掉下三根，然后进入禅定境界，然后出阳神，二禅开始可以出阳神了，虽然不能稳定的出，但是还能出，三禅基本就可以稳定的出了。

到了你用阳神状态来看世界的时候，你本来看到这个繁杂的世界，它就不是这种样子了。以前好像也讲过，从二禅开始，这个世界像是雾状。我们以前看到的实体的东西，还是有点东西，但是有点像电影里那种半透明的东西，类似于那种东西。

到了三禅开始，这种相基本都会消失。所以在我们目前这个状态下，也只能往这个方向解释。你要说菩萨看这个世界是什么样的相，菩萨看这个世界，准确地说就是，好像所有都是自己的，因为自性全部重叠在一起，所有的妄想都是从自己心里展现出来的，菩萨的感觉

就是这样的。

这个妄想也不是能看到的虚空这些觉受，它不是这样的，真的没有办法具体解释，但凡解释出来，都是已经落入到我们能看得见的、能描绘出来的东西里，菩萨的境界没有办法用文字语言描绘出来。

清净 2024：2025-01-14 16:36

师父晚上好~

1、弟子愚昧，请问师父

现在是分为：

一是没有起过妄想的佛（因为没起过妄想所以不知数量）

二是起了妄想但没有堕落的佛（就像四圣佛）

三是堕落又修回去的佛（起过妄想所以能得知数量）

一共是有这三种状态的佛对吗？

您说过如果一直堕落下去，所有佛都会堕落。也说堕落过再回去的佛不会再堕落了。现在经过极乐世界佛菩萨的努力，佛堕落的数量和被度的数量是持平的。可以请师父再详细说说这些吗？有点懵

Taiguanglin：

清净 2024，三种状态你都已经说了，都说得很好，总结得很好。完全没有起妄想的佛是感知不到的。起了妄想呢，是可以被感知到的。还有起了妄想之后一直堕落下去，在轮回内受了苦之后再回来的，然后把妄想彻底灭掉了，他成佛了，他也是感知不到的。

但是他有记忆，和其他众生有过记忆的话，其他的佛和这个佛在前面互动过，有过记忆，他就知道曾经有这么一个人。他自性一直不灭，所以那个人虽然当下没有妄想，感知不到。但是他曾经有过，所以还是能知道的。所以有妄想才能感知到，没有妄想就感知不到。

你说一直堕落下去，我说的一直堕落下去的意思是，因为这个妄

想是没有原因，它忽然会起的，虽然当下没有，未来什么时候会出现自己都不知道。有些事情，只要有可能发生的话，在漫长的时间上说，虽然佛的境界是没有时间的，但是用我们的理解来说，就是足够长的时间和空间范围内，某些事情只要可以发生的话，终究会发生的。

所以佛的状态里他不起妄想的状态下，他无缘无故会起妄想，那么他未来在某个时间，说不定还是会起妄想。所以最终有可能所有的佛都会堕落，如果全堕落了，那就没有人救了，那就没有办法了。

所以有一些佛，在自己没有起妄想的情况下，主动发愿去度其他的佛，以这种方式来解决这个问题，所以就有了四圣佛的故事。

也说堕落过再回去的佛不会再堕落了，的确是。因为堕落过了，就有了记忆。有了记忆呢，成佛之后再起妄想的话，马上自己就能感知到。妄想多了会变成什么样，他是知道的，所以自己就可以控制。

还有佛堕落的数量和被度的数量是持平的，这个是一种动态平衡。不是堕落的数量和被度的数量，而是往下跌落的——这些处在跌落过程的众生，和在往上走的——往佛的方向走的这些众生，基本上是持平的状态。跌落的众生数量呢，并没有那种很夸张的不断增加，大概也只能这么说了。

2、还有个小问题

如果说，对象不信佛，但我拿他给我花的钱在他不知道的情况下去放生、做功德等，这个功德是怎么算的呢？

纯用自己上班赚的钱来做功德会不会更好？

如果拿他的（家庭开支里，不能私人花的）钱偷偷给他放生做功德又是怎么算的呢？劳师父开示

Taiguanglin：

还有丈夫的问题，我建议你还是跟他说一声。完全不说的情况下，

从家庭开支里拿钱做这些事，让他知道了，可能又会引起什么矛盾。

你要说功德怎么算，既然做了好事那应该是有功德。但是对于你丈夫来说，他可能是有点被骗了，或者被偷了那种感觉。所以从他的立场上看，可能是不太好。

每个人对家庭开支的看法都不一样，说不定有些人听了就暴跳如雷，完全接受不了。也有可能他知道了，大概也就虽然不是很爽，但是忍一忍就过去了，得看什么人吧。

所以你还是跟人说一声吧，对你丈夫来说，说不定是在造恶业。因为这个钱是有用处的，他给你的时候应该是让你用在家庭开支里。但是你拿出一部分。当然你在家庭正常开支的情况下，你丈夫告诉你这笔钱，给你五千块钱生活一个月，你自己省下来的一部分，他不过问了。他直接这么跟你说了，省下来的是你的，自己怎么支配都可以，但是不要让生活感到太拮据了。如果明确的跟你这么说了，那还好一点。如果就是很细节的说，这个钱不能用在某些地方，只能用来生活的这样，有些人抠得很，他就接受不了了。

所以你还是好好跟他沟通一下吧。

这种事情，最好夫妻之间不要保留什么秘密，尤其是关于钱的事儿。要么给了之后完全不管，要么给了就告诉他，这个钱应该用在什么地方，还有用之后的效果应该达到什么标准。这样应该是相互之间还能理解和接受吧，要不然以后有可能会种下更多的麻烦。

椰子糕不错：2025-01-14 14:17

顶礼师父!!

1、参思情的时候，我得起妄想才能保持，比如从想念亲人再转移到阿弥陀佛，一旦比较清静妄想下去了，思情也没了，请问师父怎么处理？ 这时静静坐着啥也没想，感觉挺舒服，但知道自己在干嘛，

头脑是清楚的，请问这属于无记空吗？

Taiguanglin：

椰子糕不错，参思情，清静下来之后思情就没了，这个不是完全破灭。我还是建议你主动地把它提起来，一直抓着那个细微的思情，不需要太重，细微的抓住，这样比较好。

如果你完全不想，只是享受这种清静的感觉的话，虽然那也算是修行，也可以让你一定程度上灭妄想。但是你想破灭所有的注意力、所有的情绪是不太可能的。对凡夫来说还得参疑情或者思情，这是最好的方法。

头脑清楚的情况下什么感觉都有，算不算无记空？其实无记空一开始都是这么进来的。一开始就是什么都不想，静静的待着待着，然后慢慢的感觉，身体的感觉好像都在消失，实际上并不是那种真实的六根境界脱落。

无记空是屏蔽了，可以说不去感受，不去刻意地感受，而是享受执着于那种清静的、没有妄念的状态了。就像睡觉的时候，有时候睡得沉的话，就感觉不到身体的存在，时间很快，几个小时很快就过去了，无记空也是类似的状态。

修行要避免进入这样的状态，必须要头脑很清楚，知道自己在做什么。但是一开始都是从这里慢慢慢慢进去的，所以你要注意，最好还是抓住某个地方，要么观，要么思。

2、由于家人反对，无奈关于修行被逼说了一些有违内心的假话，发了假誓，比如修了说没修，再修就家人倒霉之类的话，算犯戒吗，会有问题吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你发了假誓，修了说没修，再修就家人倒霉之类的

话，算犯戒吗？这个有必要发誓吗？家人反对的话，在他面前就说不修了，然后有时间有条件就继续修呗。

这个根本就不用管的吧，大部分情况下，现在家人也没有坏到那个程度的吧，在你专注地做的时候，故意来捣乱的，还没有到那个程度吧？每天多多少少都有自己的时间和空间吧，那个时候修就可以了。

关于说话，我建议你还是不要随便发誓，没有假誓这说法。有些誓一旦发了，你心里不是很情愿，但是一旦说出口的话，别人听了，别人当真了，这也是会成为业的，你能理解这个意思吗？

因为众生的自性全部重叠在一起，别人的想法对你也会产生影响。比如你帮助了很多人，让很多人感到了开心，所以很多人都认为你应该好，你这样善良的人应该过得很好。有这样的美好祝愿的时候，你就过得很好。所以别人对你怎么看，还是有一定的影响的。

所有人都觉得你这样的人就应该倒霉，你既然在他面前发誓说，你再修就会如何倒霉，他已经形成这样的观念，然后他的意识也会影响到你的。他看到你再修了，他心里就想，你肯定会按照你说的怎么倒霉。虽然只有一个人，对你的影响可能不是很大，但是多多少少还是有影响。所以尽量不要对着别人讲这种承诺，尤其是这种负面的承诺，最好不要做。

观照 0620：2025-01-14 14:03

顶礼师父！今请问：

1、网上有一种说法，地震大多都是阿修罗和天人发起了战争导致的。请问师父确实如此吗？

Taiguanglin：

观照 0620，网上有一种说法，地震大多是阿修罗和天人发起战争导致的，这个不是的，人家那个世界和咱们这个世界不是那种重叠

的世界。他们那边看我们这边，按照佛经里的说法，就是看掌中的庵摩罗果，这样的状态，所以他们那边打仗不可能影响到我们这边。

2、肆虐美国加州的山火算是美国应受的果报吗？是不是也是文明剧本设计中的情节？

Taiguanglin：

还有美国的山火，一般我们说三灾，火灾是众生的嗔念导致的，地震是愚痴，水灾是贪欲。所以我想美国大火，也是他们那边很多人，因为贫富差距大到一定程度，你看经常爆发什么“零元购”这种动乱。还有据说拜登任期几年内就放进将近一千万的移民，而且，按照不好听的说法，都是那种底层的移民吧。那种有钱的或者有技术的，或者投资移民的，反正这些应该少数。大多数都是在自己的国家混不下去了，想找个出路就来的，这样的人。结果他们来之后，看到美国这个状态，可能有很多不好的情绪，就是嗔念吧，所以导致这种大的山火。

也有一种说法是人为放的，因为有很多巧合嘛，说是人为的。也有可能是正在被美国欺负的一些国家，进行的那种无差别的反击，也有这样说法。

这么大的灾难，肯定是在剧本里都写好的。一个国家要往下走的时候，肯定会出现各种稀奇古怪的灾难的，意想不到的自然灾害也会出现的，不光是人祸，也有一些天灾。

再看历史，有些国家灭亡都是有一些自然灾害的契机的，像明朝最后，在和李自成打的时候，据说是闹凶灾，整个北京城都没有饭吃，历史上也有说的。

彼岸 sleet5：2025-01-14 12:5

顶礼师父，两个问题，一个理论一个实修，

1、A 是计划外成为阿罗汉，不愿再下来消业度人，B 与 A 有业，通过其他途径成为菩萨，两个人都对这段业没有了执着，见取执都没了，还必须下来仪式性地消下业吗？假如 A 不接受劝解，永远不下来，B 是不是永远无法成佛？假如是的话，有什么办法来破这个局？

Taiguanglin：

彼岸 sleet5，理论上必须下来消业的，因为这个业基本上都是和其他人相关的。我给大家讲的时候，为了简单，就是一个人打一个人，就这么简单，两个人之间。但实际上业是相当复杂的，关系到很多人。比如我上小学的时候被人打了，是我被打了，但是我回家之后，我爸妈看着很生气，我爷爷奶奶也很生气。我都不介意了，但是他们很生气，这也是一种业吧，他们也会受到影响的。

所以我做的事情，不光是我做的那个对象受影响，和我周边的人、他周边的人，所有人都会受到影响，很多业都是这么牵扯进来的。所以你说这个 A 伤害了 B，现在 A 和 B 一个成了菩萨，一个成了阿罗汉，他俩倒是好像都不计较了，但是他周边的、有缘的这些人还把这个事放在那。

最好的办法还是下来再演一遍，同时把周边的人都设计进来，让他们也看一遍，或者受到影响的人再受个反向的影响。这样才算这个业消了，和其他众生的业也会消掉，要不然其他众生的关系就没有办法消解。所以我们一般都是要求这个菩萨也好，阿罗汉也好，必须下去把这个业给消了，象征性地去消一下，必须得走这个过程。

所以 B 是不是永远无法成佛？的确是。

有什么办法来破这个局？实际上在阿罗汉的状态，并不是非常稳定的，还是有点危险的。他如果持续不度人的话，其他众生对他的执着也会一点一点增加。如果和他有缘的众生大量的堕入地狱的话，对他还会产生更大的牵扯力。

所以一个阿罗汉如果不思进取的话，大概率还会被牵引到轮回里。所以菩萨也好，佛也好，也会建议他们还是去度人。因为这个“我见”，众生的“我见”只会越来越增加，如果不学佛的话，这个“我见”越来越增加。

哪怕和你没有什么业缘的人，只要知道、看过你，知道你是这个世界的凡夫。哪怕见过你一眼，就知道你是这个世界的凡夫，产生这样的我见的话，这个人未来造了很多的业堕入到下边的话，他的妄想增加，我见也会增加，对你的执着也会一点一点增加。

一个人的业、我见增加，对你产生的影响并不大，但是很多和你有缘的众生这样增加了我见，产生的执着，累积到一定程度的话，还是有影响的。所以在阿罗汉的状态下，我们还是会建议他赶紧下去度人。虽然有些人还是坐等，也有一些阿罗汉他就是不愿意下去，没有办法，只能等到他吃够苦，下去再吃点苦吧。

你说有什么办法破这个局？通常是给他看很多实例，不度人结果自己又被牵扯下去的实例，让他了解一下。有些事情，度人还是讲究禅机的，一旦过了那个时间点，可能再要等到下一次禅机点出现，就要过很长时间。所以劝阿罗汉，有些人适合度的时候，让他赶紧下去度一下，而且会提供相应的帮助，所以度人并不是一个人的活动，是有很多人的活动。

还有，这种计划外成为阿罗汉是没有搭档的，极少数的人是没有搭档。计划内都是上面的师父安排给你，然后两个人相互磨合，成为搭档，而且大部分情况都是永恒的搭档。但是完全计划外成为的阿罗汉是没有搭档的。所以到了那个境界的话，也可以给他安排搭档，或者境界更高的菩萨来引导，最后还会选搭档。所以这种计划外成为阿罗汉，现在出现的概率很低，基本上是不让他成为的，因为有办法控制。既然可以把你带出轮回，咱们还是有办法让你在轮回里继续待着。

佛经里也说了，哪怕是菩萨进入轮回内，没有佛的加持下，他也有可能会堕落。哪怕是菩萨，在轮回内进入魔创造的幻境的话，他也有可能堕落，所以往上走是必须得有人引导。那么往下堕落，只要放下去，有的是办法让你出不来。所以还是要好好修行，这个谈不上是恐吓，现实就是这样的。

2、按师父教的，每天早上磕大头三四百个，双盘换着来，能顶到腹股沟，每周加五到十分钟，越往后痛苦程度倍增，主要是双髋酸痛，这是打通左右两侧的第一个关卡吗？到九十分钟时疼出的汗会把衣服打湿，白天工作时精神萎靡，两周后退回到要出汗前的七十分钟结束，每天工作时精神很好，是保持精神好的基础慢慢增加时间，还是不管接着每周增加时间冲两小时？九十分钟到一百八十这个阶段，怎么做进步比较快？

Taiguanglin：

下一个问题，打坐疼的问题，如果你这样疼得出汗之后，反而会精神萎靡，那就是有问题，没有到好的状态，还是悠着点吧。因为疼过之后，正常情况下应该是更清爽，身体和精神状态都应该变得更好才对。

但是你说工作萎靡，说明疼得有点不太对劲，所以你还是把前面七十分钟这个阶段先巩固一下。巩固一两个月，然后再试着慢慢往上加吧。来日方长，不要太过于着急，尤其是关节的软骨这些地方一旦受损的话，恢复起来更难，所以还是建议悠着点吧。

VajraPadme：2025-01-14 12:37

顶礼 Tai 师！今天请教打坐中经常听到巨大声音的问题。因为我持大悲咒和观音圣号很多年了，之前使用数息法一直不能入定，所以

想试试观音菩萨耳根圆通法，有一天晚上八点多时，我坐着（单盘还不能双盘）有十分钟吧，开始昏沉散乱，突然一个炸雷，非常响！我吓一跳，以为发生了什么事情，我走出自己的房间，看到客厅里我爸妈坐在沙发上，一个刷手机一个看电视……我问他们有没有听到打雷的声音？我爸妈莫名其妙的说这孩子怎么了，深秋的季节怎么会打雷，可是当时我的耳边还留有被雷震到的感觉……第二天我又如是打坐，也是十分钟左右又开始昏沉散乱（真的很惭愧，我打坐的专注力超不过十分钟）突然，我又听到金属摔到地上的声音，很大声！震的耳朵嗡嗡响，就像一个不锈钢盆摔到瓷砖地上的声音，我立马跳了起来，出去看看我父母是不是在厨房里搞什么，但是他们和昨天一样看手机和电视，我心里很忐忑，想着是不是打坐走火入魔了，但也没太往心里去，接下来的几天都没有再打坐了。

过了一周时间吧，我想着再试试耳根圆通法，又是在几分钟后我散乱时，突然耳边有庙里敲打金属法器的声音，又是很大声很响亮，我被震的耳边嗡嗡响…于是我向观音菩萨求问（以前有俗事求过菩萨，她都让我如愿了，还梦到过菩萨传授过我咒语），第二天就在网上见到 Tai 师父的教法，我一接触就如饥似渴不能停止，三天读完《坐禅1》，于是我按师父说的参思情打坐，感受很好，膻中穴那里酥酥麻麻痒痒的像过电一样，但是在走神起妄想时又听到击打金属的声音了，还是很大声把我“惊醒”，知道自己参思情又走神了…我每晚睡觉是躺在床上念观音圣号入睡的，有时候也会被击打金属声惊醒，知道要昏睡了，就赶紧持起圣号，直到完全入睡……

请问师父，这个声音怎么回事？你要说它是我的“幻觉”吧，它每次都是有回声的，尾音拖的很久，感觉实实在在的存在过，要说它是真的声音吧，只有我自己能听到，我父母听不到。我自己猜想可能进入初禅就没了吧，可是我自知今生好像也入不了初禅，我的业障太

多了，只能参思情往生极乐世界再修了，请问师父这个声音是好是坏，还是说不要管它，就是一门心思参思情？

Taiguanglin：

VajraPadme，打坐的时候有声音，《坐禅 1》里也说过了，这是幻觉，是神经开始修复的时候，也会刺激到一些听觉神经，会出现一些声音。也可能是你过往的一些经历，《坐禅 1》里说是五根残像，就是你听音乐听了很长时间之后，感觉这个声音长在耳朵里，一直在轻轻的响，很多人也有这样的经历吧。都是幻觉，没必要过度的在意。

而且有这种幻觉，说明打坐对你有影响，让你的身体在发生变化。如果完全没有什么反应，反而是说明修行没有境界，所以有点感觉倒挺好。但是你不要追求或者恐惧这个状态，有这样的声音的时候，你不要过度的产生不好的情绪，这也是有问题的。

我建议还是继续打坐，正常打坐就可以了。一门心思参思情就对了，有声音就有声音，只要不影响到你的正常生活，你说的一般都是在打坐昏昏沉沉的时候才会有。以前也讲过，打坐昏沉是脑子在受损，长时间昏沉的话是不好的，可能是你的脑神经受到影响，才有这样的声音。也可能是帮助你，让你清醒的一种状态，一种提醒，你往好了想。你也说了，观音菩萨曾提醒过你，那就心里求观音菩萨加持你，让你更快的进入状态。只要你正确的认知，正面的认知一切的事情都是往好的方向走，你这样想就可以了。

---

qinering：2025-01-14 12:01

尊敬的 Tai 师父吉祥!为了不耽误您宝贵的时间，未学直接提问:

1、机器没有心意识，那现在外面卖的那种太阳能莲花播经机是否无用?因为其他道众生也感受不到心意识的波动;

Taiguanglin：

qinering，机器没有意识，太阳能莲花播经机有什么用，其他道的众生感受不到，但是我们能感受到，活人能感受到。有人在旁边走动的时候，听到那个声音，就可以顺着那个声音升起念佛的念头，哪怕不是念佛念头，只要听到那个声音，心里多多少少都会有反应的，哪怕你完全不在意，但在你的自性当中还是有一定的反应的，所以对我们这些众生还是有帮助的。

2、有一个师父给在网络上结缘的弟子起了很多法名，并未现实中见过面，这样算不算师徒关系?还是说只能算结佛缘?;

Taiguanglin：

给网络上给人起名，算不算师徒关系？不算，这还得看你说的这个师徒是什么样的师徒。你看寺院里的师父，有入室的弟子，就是出家的弟子，还有在家弟子，还有随便起个名，互相赠个礼、纪念品这样的，皈依的徒弟，皈依上师。

有些在家人拜了皈依上师之后，真的把人当做自己的像父母一样那样恭敬对待，但是说不定那个师父倒不那么看重这个因缘。因为人家有自己真实的出家弟子，在家人都是作为一个信众吧，传播的信众来看待。但是收了徒了，哪怕走了这个形式收了徒，就算是信众当中稍微亲近一点而已。但是离他的那些出家弟子还是有区别的。

所以这样在网上随便起个名字认个师父，我觉得这不是正经的佛门里的师徒关系，更谈不上再来人之间的师徒关系。再来人是一旦拜了师，基本上在你解脱之前都由这个人来负责的。和人世间的师徒还不一样，人世间的师徒只管一世，说不定下辈子徒弟又变成师父了，但是再来人收的徒，是一直管到解脱为止。只能算是一种佛缘吧。

3、杨宁老师是极乐世界传法团队来的吗?

Taiguanglin：

杨宁这位，她不是极乐世界团队里的人。

---

tzmzmr：2025-01-14 11:21

顶礼师父！

1、之前看慧律法师的视频，好像使用手印前需要诵大轮金刚陀罗尼二十一遍，等于入一切曼荼罗，就不构成盗法罪了，我在百度搜也是这么说法，为什么还有盗法一说呢？不入曼荼罗就不能使用手印吗？

Taiguanglin：

tzmzmr，盗法这个说法，普遍来说是别人讲的一些内容，你传播的时候说是你自己的，这样算是盗法。我们讲佛法，都是从佛那里来的。佛先讲过了，我只是用我们现在的语言来重新讲一遍而已，并不全部都是我自己的，我也明确说了，这就不算了。但是有些人他明明是拿别人的，却假装是自己的似的到处传播，这样才算盗法。

还有一种是，有一些法门是必须要有上师灌顶，或者说允许的情况下才能修的。密宗那边是有这个规矩的，所以在没有得到灌顶和允许的情况下，修这个法，他们说认为你是在盗法。

但是我们从更大的空间和时间尺度上，或者更大的法界尺度上看的话，所有的法门都是从佛那里来，让所有人众生解脱，以这个方向引导的。所以他并没有说这个法门必须由某个人作为代理人，由他来允许才行，尤其是凡夫作为代理人，这个在我们那里是并不这么认可的。但是在人间运作的过程中，传法的过程中，逐渐形成这么一个利益团体，一个僧团也是会成为一个利益团体的，它为了杜绝一些人随随便便去修行，然后就，你要说扯上供养的话，也不能说完全不行。

但是一个人没有经过他们上师灌顶的情况下，他修得很好，也解

脱了，或者说也有了很大成就了，那有些人就跟着这个人跑了，就不去跟这个正统的僧团修了，也有可能出现这种现象。所以他们那边就说，有些人没有按照他们的传统，受过灌顶和允许的情况下，修某些法门是盗法，这么说的。

所以就看你修行的目的是什么，你自己修行是专注的你个人修行，而不去胡乱传播。传播以前也讲过了，你要出来传法，必须在佛菩萨的加持下，他们让你出来传的时候你可以传。一开始他们会把和你有缘的一些人引过来让你教，一两个人开始，这个时候好好教就行了。没有这样的允许情况下，最好还是不要胡乱传，尤其是向自己完全不相干的人传播。

你教你身边的父母，老婆，孩子，这些可以，这个和你缘分很近，每天都在见面的人，他们也知道你修行，多多少少说一下你学的感受什么，这是可以的。但是完全不相干的人，和你没有这么亲近关系的人就不要乱教。所以在这里盗法这个说法，就是说没有得到他们允许的情况下这样修，才算盗法。

2、毗卢遮那佛大灌顶光真言配合手印可以加持金光明沙，普通人有效果吗？

Taiguanglin：

第二个问题，金光明沙这个问题，你网上查一下就可以了。我个人是对这些身外之物不执着的，修行都是修自己的心，并不是拿什么外部的、必须拿什么法器才能修的，我们只专注于修自己的心就可以了。对于普通人有没有效果？你越信越相信这个，越真诚，而且你的境界越高，效果就越大。

3、同样是帮人驱邪治病，大光明咒、大悲咒、六字真言，诵哪

个更合适呢？

Taiguanglin：

同样是帮人驱邪治病，大光明咒、大悲咒、六字真言，哪个更合适？你喜欢哪个就背哪个呗，没有说哪个咒效果就更好这样的说法。一般我们通常认为，治病方面大悲咒更好一些，六字真言也是，大光明咒也有这个效果，都有，就看你选择哪一个了。你认为哪个适合就念哪个，你自己念着念着，哪个来的感觉好就念哪个就可以了。

Fun09：2025-01-14 10:52

顶礼 Tai 师父，请问对上师有怎样的感情才算正常啊？

Taiguanglin：

Fun09，这个什么意思？对上师有怎样的感情才算正常？你只要尊重对方的劳动，然后有感恩之心就可以了。其他的根本就不需要了，再往上多了有可能就执着了。

所以我们在寺院里，师父死了，徒弟大部分人都不怎么哭的，甚至不那么伤心。因为修行人之间感情都比较淡漠，虽然师父教我们很好，也带我们入门，也为我们付出很多，甚至掏出自己的私房钱给徒弟。但是真正离开的时候，大家都是祝福，以这种心态来看待的。不是很伤心的，很少有人非常伤心，痛哭流涕的那种人很少。

醉日：2025-01-14 10:26

1、师父埋葬小动物的话，这些地方都是不可以埋的吗？后墙根，柳树下，茅坑边，电杆底，家里附近不能随便埋吗？

Taiguanglin：

醉日，埋葬小动物的话，墙根儿、柳树下……，我建议你去烧掉吧。现在有烧动物的服务，应该大城市都有吧，你网上搜一下，火葬

动物的服务。火葬完了还有专门放骨灰的地方，也可以埋掉，最好还是烧掉吧。这个小动物是多小的，不是猫狗，而是更小的松鼠之类的，这些的话你最好就埋到树底下。

2、Tai 师父网上都在讲的紫薇圣人，确有其人吗？她未来要做什么？

Taiguanglin：

下一个问题，紫薇圣人，这个怎么说呢，不敢说有，也不敢说没有，因为这个是后人封的。有人出现，他做了很大的事之后，后人就给他封个什么。

有可能是下来的人，比如说教员，教员活着的时候，虽然歌功颂德的人多，但是还没说到天人这种程度。但是后来就开始有人说了，他可能天人下凡，甚至是菩萨下凡，都有的说法。还有些出租车司机，在出租车里挂教员的像，也有些家里还挂着他的像，说拜他还管用，也有人这样说的。

所以紫薇圣人到底有没有，等事情来了再说吧。而且圣人出世，那肯定是在乱世，天下大乱的时候，需要有人出来收拾这个局面的时候才会出现。天下太平，至少在目前中国国内还是太平的。

无为心内起悲心：2025-01-14 08:53

Tai 师父好！有很多动物仙那些仙家打着观音的旗号来做事，这样有什么果报？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，有很多动物仙那些仙家打着观音的旗号来做事，这样有什么果报？动物仙的问题，当然肯定是有果报，但是有些人他就信这个，所以动物仙就假装是菩萨之类的，也有这样招摇撞骗的仙。

但是如果是以假装这种形式的话，遇到真的他就怕了。所以我以前也建议过，有仙缘的人家里先供佛，然后再把所谓的堂口、牌位，供到佛的下边。这样在佛的保护下，接受一些他们的帮助是可以的，但是完全不信，和佛法背道而驰的这些仙最好不要招惹。

暮鼓 H 晨钟： 2025-01-14 07:07

顶礼 Tai 师父！我想再详细请教一下参思情。师父讲思情是从膻中发出，我体会到了，刚开始还很强烈。现在就是如何抓住这个思情有拿不准的地方请教。

师父说胸部以上不适合观，时间久了会生病的。而思情发自膻中，如果内观抓住思情的话，则注意力就被吸引到了膻中，久而久之会不会对心脏不好？我尝试过把注意力放到下丹田再参思情，发现身体里就好像把膻中的思情活生生抓到了丹田，有种不顺的感觉。以上最近一直有困惑，希望师父能给领入正确的修行路，感恩师父。

Taiguanglin：

暮鼓 H 晨钟，参思情的时候应该是没有注意力才对，不要提起注意力，这样才是正确的修法。但是普通人有注意力，他一直控制不了，他注意力还乱跳，而参思情，它既然是从膻中来，就很自然的把注意力放到膻中。如果你知道参思情，注意力是不应该有的，这样的理论下，试图灭注意力的方式来修行的话，这样也是可以的。

并不是说久而久之会对心脏不好，这个是纯粹修观的人，他高度集中注意力到膻中，或者某一部位的话，会不好。但是我们理论上已经知道了，注意力是不要的。只不过当下我灭不了注意力，既然修参思情，就很自然地把注意力放到膻中，去感受这里的感觉。

但是你不要高度集中注意力，用力的专注的去观这个地方，而是放下这个注意力之后，很自然的去感受，而不是专注。专注和感受不

一样，感受是放开这个力道，然后让感觉慢慢都融入到自己全身心。而专注是把注意力放到一处，其他的地方就感觉不到了，这个就是注意力。我们不要这种注意力，而是感受你膻中的感觉，感觉就可以了。

不知道你能不能理解，总之当下你有注意力是正常的，把它放到心脏处，只要你不非常用力的去专注地观这个地方，从而其他地方的感觉都弱化的程度，没有达到这个境界的话就可以。

而且我看你打坐的时间也不会多长，能达到四个小时吗？三四个小时以上的话，应该把注意力放的更细微一些。如果是两个小时以内的话，就算你两个小时以内把注意力放到心脏处，也不至于就出现什么大毛病，哪怕修错了，两个小时以内还是可以的。

《坐禅 1》讲的是寺院里长时间打坐的人，一直专注地观一个地方他会出问题，因为他每天打坐基本超过十个小时。一般在寺院里打禅七的话，每天上午、下午、晚上都打坐，凌晨也打坐，一般这样的话，会超过十个小时，到甚至十二个小时，十六个小时都能达到，这样的话会出问题。一般两个小时以内是不会出问题的。

所以知道理论了，就尽量的放下，这就可以了。

师父说：好了，贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 1 月 14 号，周二，回答微信公众号的问题。

陈艺平：

顶礼！顶礼！师父！让孩子每天诵经会提高他的语文成绩吗，如果能，哪本经书的效果会比较好，或者是没有分别。顶礼。

Taiguanglin：

陈艺平，让孩子每天诵经会提高他的语文成绩吗，如果能，哪本经书的效果会比较好？小孩子的话尽量念《心经》就可以了，别搞太复杂的经书。因为小孩子妄想多，也很难很专注地去念，所以还是找个最简单的、短一点的，《心经》就可以。

如果说单纯的提高学习成绩，适合念虚空藏咒语，念咒的话选虚空藏咒，这个是可以提高记忆力的咒，对读书还是很有帮助的。

雪中送炭.:

顶礼 Tai 师！请问我健身练肌肉和打坐修行吃素这些起冲突吗？

Taiguanglin：

雪中送炭，健身练肌肉和打坐修行吃素这些起冲突吗？按理说不起冲突。但是你练肌肉，尤其腿的肌肉，大腿太粗的话，打坐有点不方便，还是适度吧。

不过一般正常的运动，是不可能做到那种粗到没法打坐的程度。你看马拉松、田径赛的那些运动，腿虽然比常人粗一点，但是还没到那种很夸张的地步，像健美操运动员这样就不行了。

所以你尝试一下，以自己打坐舒服为标准来练吧。和打坐、修行、吃素是完全没有什么冲突的，有些人吃素照样可以健身。

大自然的光：

Tai 师父，自己失忆严重，近三个月体重下降严重，去医院查没查出来原因，该怎么办？

Taiguanglin：

大自然的光，失忆严重，近三个月体重下降严重，去医院查没查出原因。你体重下降是吃的问题吗，还是思虑过多？想的太多了也会减肥，想的多了或者睡得不好都可以体重下降。

该怎么办？医院查不出原因，能不能找一个咒语拼命的念？我以前是拼命念大悲咒，一门心思的念，不管别的，就拼命的念就可以了。

一般身体不太好的话，打坐有点累，所以身体方面从练腹式呼吸开始，然后狂念咒，然后适当的能跑步的话，出去跑十分钟、二十分钟，最好能跑三十分钟，这样看看吧。

招财猫：

顶礼 Tai 师父，前几天我家这里着火烧死好几个人，有个是我亲戚，弟子想问下这个是什么业障会落到烧死的下场？

Taiguanglin：

招财猫，人烧死了什么业障？也就是烧了其他众生吧，因果不都是这样的吗？不要以为我们普通人，就完全没有烧其他众生的那个火事儿，你吃烧烤也是在烧其他众生的肉，它有时候也会以这种方式报应的，所以还是少吃点肉吧。

还有尽量不要杀生，有条件的话多放生。这种被烧死的下场肯定是很惨烈的，他说不定吃肉，或者烧活物来吃。因为有些东西就是吃活的，现烤才好吃。如果说往前更长时间，前世的业的话，那就不知道了，上辈子做了什么事，我们修为也没有到那个程度吧。

心画世间：

师父辛苦了，请教师父，您曾说过命运安排的事情要么是周围环境逼着去做的事情，要么就是内心突然产生强烈想法想做的事情，如果凡夫内心突然变化顶着压力不管环境的逼迫就是不去做这件事或者压制内心冲动不去做，是不是就偏离剧本安排，要打补丁了？

Taiguanglin：

心画世间，你能控制得住，或者你能改变的，那就不是剧本了。

更准确地说，在剧本内应该是那么写的。你能控制得住的话，那就是剧本内是这样写的。很多时候，大部分情况下是控制不了的，那也是剧本。不要以为有些事情完全可以靠你的自制力来控制得住，这样的话就把剧本给彻底改变了。

能改变的一般都是那种坏事儿吧，本来该干的坏事儿，你刻意的控制，然后不做，这个有一定可能性。但是这个可能性还是蛮小的，除非你用福报来填，用福报来求佛菩萨，那样的话他有可能会给你改写，改写的话周围环境的压迫、逼迫就会减少，然后就可以改变了。

但是你自己想克制自己的冲动，难度很大，但还是有那么一点点可能性。但是该干的坏事偏离了剧本的话，后边会有相应的好事的。应该有好的补丁，不能说打了补丁。必须让你去干这个事，没有这么说的。好事反而有可能，该干的好事没做的话，后边该有的好的影响会消失，这个都不需要特意打补丁。

因为人本身就有这个惯性，该给的没给到，对方自然就有相应的反应，都不需要特意的改剧本。而且这种小的变动，它都在剧本的大的框架里，都已经基本上写好了。你的克制或者你的冲动，它都在这个剧本大概的、允许的范围内，不可能远远超过这个范围内。

逍遥游：

1、顶礼 Tai 师，请问参思情和疑情，情绪破灭该怎么理解？其次师父曾说在诸佛同体前提下，所有有缘众生的情绪会反映在自己的情绪中，那我们当下的情绪是过去所有有缘众生情绪全部反映在我们自己的情绪当中了呢？

Taiguanglin：

逍遥游，情绪破灭怎么理解？参情绪参到一定程度，该灭的时候会感到累，抓这个情绪本身也感到累。就像我们脑子里打妄想，文字

妄想多了，一般修到一定程度，想事都觉得累，就不想再去想了。情绪破灭也是这样的，修到一定程度的话，抓住这个情绪也觉得累，这个时候一放下，就可以说是破灭了。

还有在诸佛同体的前提下，有缘众生的情绪会反映到我们情绪当中，这是肯定的，这句话没问题。

当下的情绪是过去所有有缘众生情绪，全部反映在我们自己的情绪当中的吗？它有影响，但是我们自己的情绪也占很大一部分，至少七、八成以上都是我们自己的情绪。如果说你受其他众生的情绪影响很大，像一些精神病患者，他无法控制自己，可以说冤亲债主对他的影响力很大，这种只能算是业障非常大了。

但凡能打坐的人，他的福报是可以对冲掉其他众生对我的不好的情绪，基本可以持平的状态，我们可以正常的入静，我们心能静下来。如果我们业障很重，很多众生对我们的恶念，大到一定程度的话，我们情绪也好不了，所以心静不下来，所以说要消业嘛。

那么，说一个人心态不好，是不是全是这些冤亲债主的缘故呢？有一定程度，但是也不能全部归罪于其他有缘众生，我们自己还是占很大一部分的。尤其是投胎成人的话，至少投胎成人，就基本的福报是足够的。哪怕是你的命运很凄苦、很悲惨，但是能投胎到人的话，至少最底限的福报还是达到了。所以受外界其他众生之影响的程度，还是少于你自己的意愿。

所以在修行的时候，还是专注于自己。这样比较好，不要把所有的原因都归罪到其他众生身上。

2、还是根据今世的业果，只反映了跟今世业果有关系的情绪？

Taiguanglin：

下一个问题，是根据今世的业果，只反映了跟今世业果有关系的

情绪吗？并不是，今世不相关的其他有缘众生的情绪也会反映的，和你有缘的众生有大量都处在地狱里的话，对你还是有影响的。所以要多度人。以前也说过的，作为菩萨来说，菩萨认为周围有人痛苦、正在遭遇不幸的话，菩萨都会想：这都是我自己的福报和智慧不足的缘故。我们都是这么想，这是菩萨的心态。

素山 Celine：

弟子最近皈依的一家净土寺院，主要的修行法门是「敬三宝」，很强调对三宝的恭敬心和行为，从事项上修，对弟子们像带孩子一般，从日常的吃住行、做事上面手把手提点和锻炼。这和弟子以前的认知很不同，不太布置念经咒、打坐、大拜等功课，只让平日多称念“南无观世音菩萨”。白天从做事上去修，积福、消业，晚上忙完了师父也会和我们面对面交流，回答问题，但未讲过很高深的佛法，也未提过发菩提心。 想问 Tai 师父：「敬三宝」这个法门，特别强调忆念三宝、感恩三宝、供养三宝，按这样说法，现代很多人只在家里佛堂修是不行的，必须要依止善知识，才佛法僧三宝俱全。这和 Tai 师父说“遇事往佛菩萨处去求”，这是有矛盾呢？

Taiguanglin：

素山 Celine，敬三宝这个没有问题啊，这个是入门的。一开始对凡夫讲的所有法门，都可以看作是方便法。因为人们不尊敬三宝，所以人家要求恭敬三宝，这个没有问题吧。尤其是对在家的初学，那些刚来皈依的初学，要求先从恭敬三宝开始学习，这个没有问题。高深的佛法也谈不上吧，高深的佛法到你的修为达到一定境界才会提，发菩提心也是，达到一定境界了才可以提，一般一开始前期都不提，我也没说不要恭敬三宝。

这和 Tai 师父说过“遇事往佛菩萨处去求”，这是有矛盾吗？这

有什么矛盾啊？恭敬三宝和向佛菩萨求有什么矛盾？如果你求了佛菩萨，你就不恭敬三宝了吗？那些三宝也是佛菩萨的一种驻世的、推广佛教的、推广佛法的这种人的组织、僧团，他们有他们的功德，而且佛法也是靠人来传承下去的，所以应该恭敬。

我也教大家，除了放生之外，也可以去寺院里做布施、供养，我也教大家做啊。不是让你遇事往佛菩萨求之后，就完全不去寺院里做功德了。而且你想向佛菩萨求什么事情，先做功德，这个做功德最好的方式，还是放生和在三宝上布施。所以还是得去那里，佛菩萨就是让你这么去做的。

你想向佛菩萨求什么愿，自己又没有功德，你要做功德，不去三宝那边做功德，而是去乱七八糟的地方，不相干的事情上做功德。尤其是一些富豪们，去国外布施，去国外做什么，还跑去美国做慈善……，这都是怎么说呢，他们有个人的目的，并不是纯粹地想做慈善。

所以你要做好事先在自己周边，你周围有寺院的话去那里，先从这边开始，这个没有问题，和我说的完全不冲突，应该是没有冲突的。

觉知平等：

Tai 师父吉祥！感恩遇见师父！

1、现在城市里住宅都是高楼二十，三十层，甚至更高。请问师父在高层住宅打坐、磕头、诵经等是不是效果不及住平层房的。如果这样如何解决？

Taiguanglin：

觉知平等，在高层生活，按理说人是需要接地气的。接地气就是要地面上，离地面不要太远。尤其是年纪大了气不足的老年人，如果长时间住在高楼不下来的话，会出现一些气堵的现象。所以你去找中医的话，中医会劝你白天下来到地面走动一两个小时，才能活血。所

以住在高楼，如果是年轻人，每天下来活动、上班的这些人无所谓。如果是完全不下来的话，那还是有点受点影响的。

至于打坐，打坐的过程中是不受什么空间过度的影响的。我就不喜欢一些人说哪里能量场好，哪里能量场不好。如果说空气质量不好，或者噪音很大，这个倒是受影响，还有湿度和温度也有一定的影响。

除了这些基本的物理因素之外，就不谈什么能量场、气场这些说法。只要你修为够高，你在哪里，哪里的气场就好，这么想就可以了。所以住在高层，二三十层，正常的打坐磕头是没有问题的，诵经都没有问题的，平房，如果你那个地方更安静的话，效果说不定更好。

2、师父提到要看《阿含经》，我请了书可没想到一套七本！（我以为一本），那这样我应该先看哪一本呢？ 感恩师父。

Taiguanglin：

还有阿含经就按照顺序来看就可以了，《长阿含》《中阿含》《杂阿含》《增一阿含》这四个吧，正常的看就可以了。阿含经也没有什么太高深的理论，所以你当故事来看的话，有些故事还挺好看的。就当是一种丰富知识的过程来看。你要说拿阿含经来修行，因为学大乘的人，很少有人拿阿含经作为修行的佛经每天反复读的，很少拿阿含经来做。

只是作为佛教徒，对佛过往的一些履历也多多少少要了解一下。阿含经很多都是佛对于人世间的，更多是入世间的法门，看一看挺好的。不管先看哪个都无所谓，如果你要问我的话，你就按照长、中、杂、增一，这个顺序来看就可以了。

采薇：

师父，家里原来请了阿弥陀佛像，现在想请观音菩萨像，比家里

的阿弥陀佛像稍微大一点高一点，这样有没有问题啊？

Taiguanglin：

采薇，想请个观音菩萨像，又比原来的阿弥陀佛像大，你已经问了这个问题，你觉得这样不太妥当，有这样的想法的话，那就不要这么请就可以了。那你请个小点的观音菩萨像。主要看你自己，阿弥陀佛观音菩萨是完全不介意的。要么你请个大一点，把他放在下首，就比阿弥陀佛像稍微低点的地方，也可以，主要还是看你自己的心态。

知安君：

Tai 师傅您好，我想请您系统的讲一下如何科学正确的筑基，以及筑基过程中会发生的问题和应对方法，以便让后学在修行道路上有所收获不至于总是原地踏步，谢谢！

Taiguanglin：

知安君，你看过《坐禅 1》吗？第一本基本讲的就是这个，从初学开始，怎么打坐，怎么达到两个小时、四个小时。要说筑基到入定的话，入定需要打坐达到四个小时，那前面可以看作筑基，就是不泄，不遗精、不漏精，要达到这个程度。前面都讲了很多了，第二本书里也讲了初禅，第一本书里讲的更多，你去看一看就可以了。

勤心莫退：

1、师父，我从小记忆力就有点差，可年龄也不大，才二十多。您讲的《心经》《金刚经》，我听的时候能明白，能捋顺。但是没用，我半天就忘了！我想既然这样的话，那就主要放在念经念佛上吧，像我这样平时念一辈子。佛法基础的名词，我都搞不明白是什么意思。因为我学了几个小时就忘了，这样能往生极乐吗？我这种是不是下等根器？ 还有地藏水对于我这种有用吗？ 多谢师父开示。

Taiguanglin：

勤心莫退，记忆力不好，你就按照《地藏经》里，做一个地藏水来喝。而且你这样想“地藏水对于我这种有用吗？”你这样想就是带有怀疑了，你越是坚定地相信，它效果就越大。你心里不那么相信的话，做了也没有什么，效果就会弱。

你要相信佛菩萨真实存在，地藏菩萨真实存在，他可以加持你。你有这个想法，有这样的正确观念情况下，你做这个，然后向地藏菩萨求加持，它还是有效果的。

还有记忆力差，有一个咒语是虚空藏菩萨咒语，你可以网上搜一下，它有可以提高记忆力的效果。

2、师父，我遇到一个同修，她的儿子死了，拜托我帮她问一下有没有什么办法，可以看到她儿子现在的状态，是去投胎了，还是干嘛了。我教了她《地藏经》里的方法，瞻礼地藏形象，念其名字满一万遍。她已经在用了，请问师父还有没有别的办法？

Taiguanglin：

下一个问题，去世的人去了哪里？更细致的方法是在《地藏占察经》里，有专门的提问方式和做法。但是所有向佛菩萨提问的方式，都是以功德为基础的。你得先做基本的功德，该持的戒还得持戒，就是自己要足够清净，达到菩萨可以给你这个信息的前提条件才行。

所以你问还有没有什么别的方法，最好是先把功德做足了，还有就是自己的持戒，还有修行的问题。平时什么都不做，等出了事儿，有了问题，才想着去临时抱佛腿，基本是没什么效果的。

正念：

1、Tai 师父，请问修行人可以点蚊香吗，会不会不好？

Taiguanglin：

正念，修行人可以点蚊香吗？可以，蚊香又不会把蚊子直接弄死，就是驱蚊而已。在寺院里修行，基本上蚊香都是常备的，还有驱蚊水、驱虫水。因为山上的寺院虫子多的是，你不用那个，一般人，城里人，基本都受不了那个程度的。

2、Tai 师父，只要在某一世，哪怕只是听到别人念一句地藏王菩萨的名号，那么地藏王菩萨生生世世都会来救度你，这个是真的吗？

Taiguanglin：

下一个问题，地藏菩萨一直在度人，但是问题是，这些普通人们他不想被度，他有很多错误的观念所障碍，所以一直在轮回中吃苦。不是人家不度，而是我们自己不愿意被度，或者根本不相信这套说法。所以问题在于我，不是地藏菩萨生生世世度不度人的问题，是一直在度，你没有被度是因为你的问题，并不是人家不愿度你。

Pu：

作为一个修行人，三十岁了未婚还是处男，之前没有和女人发生过关系，那是不是说明前世的淫业比较少呢？对自己来说虽然有淫欲，但不愿意和其他女人发生婚前行为，算是自己给自己定的规矩。对于修行人来说，在编辑菩萨安排的命运里，将男女之事往后安排是不是更有利于修行？还是说过早过多的性经历更有利于修行？我觉着没有经历男女之事之前抱着美好的幻想，但经历过后并非自己想象当中那么美好，反而减少对异性的执着和欲望。

Taiguanglin：

Pu，在大部分情况下，佛也是这么认为的，虽然他没有明说，

从你以往的经验来看的话，这个性经验，得有过，至少谈过恋爱，有过性经验，这个对修行还是有帮助的。

因为完全没有的我也见过，东南亚，还有斯里兰卡的和尚也有，我也见过一些童贞出道的，十岁、十几岁，甚至七、八岁就出家的，他们就没有接触过女性，所以面对女性的诱惑，完全能看得出来，他是强忍。这种事不太好，对修行人来说，你完全没有经历过，就始终带着一种幻想，只要出现业障，有人上门勾引的话，就很难把持得住。

所以我们还是建议，一般情况下，尤其要出家的话，建议前面有过。受过感情伤害的人，更适合出家之后的修行，完全没有的话，未来有可能来业障的时候就很难搞了。

薛祖宜：

1、师父再晚安。老人痴呆或认知障碍症，这些我们不懂看前世今生，就只看这个病，通常是老人家年纪大，得到的。会每一秒的需要别人照顾，连洗手间是什么也好像不知。想问问只看今生的层面，怎么会构成这个病？这一个妄想到极致的病？

Taiguanglin：

薛祖宜，老年痴呆症，从医学角度说，就是肾不好，肾主记忆力，还有骨骼等等。所以肾气消耗太多了，记忆力就逐渐下降，就会老年痴呆。而且，我们现代人吃肉、喝酒都会伤肾，尤其是一有病就吃各种西药，西药更是伤肾和伤肝。所以长期吃一些慢性病的药，更容易导致老年痴呆，就是记忆力会逐渐下降，这是医学上说的。

从因果的角度来说，一个人贡高我慢心，自己觉得很了不起，而且不光是有贡高我慢心，还喜欢经常数落别人、贬低别人，说别人傻、笨，这样的人会有这样的果报。

还有一种说法是，人的福报还没有享尽，他到了该死的时候，但

是福报还有。他能作为的事儿，这辈子该做的事儿基本做完了，但是该享受的福报还没有享尽，那就什么事都不做了，就静静的躺着，享受剩下这个福报，就折腾别人啊什么的。这也算是一种享受福报的过程，也算是一种讨债的过程，从因果上也可以这么看。

所以修行人，我们还是建议少吃点西药，通常是建议多打坐，以打坐的方式增强肾气，肾气足了，老年痴呆这个问题就没有了。

还有人要有恭敬心，有谦卑，把自己放得低一点，不要老觉得自己很了不起，尤其是不要看到一些比自己差劲的人，去用言语攻击或者从心底瞧不起别人，这都是有问题的，未来都会带来相应的果报的。

2、师父晚安。如果静下来的时候，观察到妄想一个接一个的升起，需不需要将注意力集中另一个角度？观察它怎样升起或是怎样呢？应该可以怎样做呢？

Taiguanglin：

下一个问题，观察到妄想一个接一个的升起，需不需要将注意力集中另一个角度？如果你能观察到妄想的时候，注意力应该是很少了，或者说没有了。这种“照”法，“观照”中的“照”，用分别心来观察，这个境界比拿注意力观，把注意力放到某一处的这种修法要高。

如果你能观察到自己的妄想升起、灭，还有全身心的感觉，同时都能感受到的话，在这种状态下就不要再试图去升起注意力。

所以我们还是建议修参思情和参疑情，这是最好的方法。等修到过了这个阶段，就可以修纯粹的“照”，就是拿注意力，用分别心来同时观照全身心的这种修法。但是这个对现在的大部分人不是很适合，因为情绪潜藏在里边，想跳过情绪很难。

光影：

师父，念咒的作用一个是可以灭文字妄想，一个是得到佛菩萨加持，对吧？一个咒修久了是不是也会越来越有力量。

Taiguanglin：

光影，念咒灭文字妄想，还有得到佛菩萨加持，咒修久了是不是也会越来越有力量？你说的力量是什么呢？咒修久了，不是咒力量大了，而是你越来越清净了，你的文字妄想少了，你执著少了，各种欲望减少了，然后妄想减少了，相应的就会升起智慧。

智慧本来就在，只是被妄想给遮住了，所以妄想灭了，就显现出智慧来了。还有福报也会增加，因为修行的过程会对你所有的有缘众生，多多少少都会产生影响。

元亨利贞：

顶礼 Tai 师！

问题 1、请教师父，一切音声皆是陀罗尼，作何理解。是不要执着字音准否的意思吗。

Taiguanglin：

元亨利贞，一切声音皆是陀罗尼，如何理解？那一切法都是佛法，也有这样的说法吧？因为佛法讲的是这个世界的真相，这个世界我们看到的一切，都是妄想和合而成，所以都是从佛法里来解释的，可以这么看吧。

那么一切声音皆是陀罗尼，在声音之前是情绪，声音是六根里产生的，第二个产生的，在这之上是情绪。那么你在情绪的某一处用功，比如说你在思念某个佛的情况下，念什么都是以这个思念带动出来的，那么你念的咒也好，念的佛也好，它都是陀罗尼。

哪怕是你说的话，比如我现在说话，但是我心里一直在思念阿弥陀佛，或者一直想着普度众生的大事来做事、讲法，那我说的话虽然

不是咒，它也可以看作是陀罗尼，是这个意思。

问题 2、请教师父，打坐说要推开尾闾，功夫到了，尾闾骨是直的。是这样吗。

Taiguanglin：

下一个问题，打坐说要推开尾闾，这个是道家的说法，我们就是堆时间。我们对身体变化，虽然我讲了很多，但是佛并不是刻意地去讲这个，因为佛的目的是让你放下身体。

在我们放下身体的过程中会经历很多事情，所以我把正确的、应该经历的可能错误的觉受，这些讲出来而已。并不是让你在身体上用功，所以我们不讲尾巴骨怎么样这个问题。你只要打坐，坐到一定程度，心能静下来，这就够了，不要管尾巴骨直不直的问题，好不好。

苏小雅：

顶礼 Tai 师父，祝师父吉祥如意！　我想问就是关于现在的教育问题。我觉得现在的孩子真的很辛苦，教育内卷严重，整个大环境内卷，疯狂补课。我的孩子现在初一，学习成绩一般。我也不想卷，不想让孩子补课，但我们这个城市只有 50-60%的人可以上高中，周围人都卷孩子学习，不卷就意味着淘汰，去上中专。我应该怎么办呢？望师父开示，感恩师父。

Taiguanglin：

苏小雅，孩子教育问题，你跟孩子好好沟通一下，他想不想学习？他想不想正常的学习之后上大学？想不想走这个路，或者他有没有特别想学的某个技术？你得先跟孩子谈谈，然后他想学什么，如果这个想法很坚定的话就让他学吧，当然也要告诉他后果要自负。

还有就是，我们活在这个人世间，还是靠福报来支撑的，福报大

你不管做什么事都很顺，哪怕是文盲都无所谓，照样可以吃得开。如果你没有福报，学得再多也不过如此而已。

有些人学历很高，但是收入不那么高。有些人学历不高，但是收入很大，甚至创业成功啦、暴富啦，或者按照现在说法就是实现了财富自由，但是那些学历高的人还在给人打工呢。

所以说这都是福报的问题，不是单纯的学习的问题。所以你还是带着孩子多做布施，放生，供养三宝等等。这些事情带着孩子，熏陶他，让他从小就养成这样定期做好事的习惯。每个月拿出一部分收入，或者零花钱做点好事，形成这个习惯，这才是重点。还有作为人，什么事可以干，什么事不可以干，基本的佛教的戒律也要教他。

木恩达卡：

顶礼师父。听经闻法的时候有点不懂，望师傅慈悲开示。从破五蕴的角度，第一，"色蕴"，凡所有相，皆是虚妄。 第二，"受蕴"，一切受不受 。第三，"想蕴"，没有能取。第四，"行蕴"，注意我对生住灭的世间完全没有意见。第五，"识蕴"，如如不动，不取一相。三、五两点没听懂。

Taiguanglin：

木恩达卡，你说这个"五蕴"的解释好像不是我说的呀。我在《坐禅 1》里讲过了，色受想行识是怎么解释的，五蕴是怎么解释的，你去看看那本书吧。你说的这个不是我解释的，我认为这里也有一些问题，并不是讲通了。你先去看看《坐禅 1》，那里怎么解释五蕴的，色受想行识都怎么解释的，看看那个就可以了，那个书是我的观点。

这样的观点我不置可否，虽然和我的不一样，但是也有些人愿意相信，那就信吧。至少学佛的过程当中，多多少少都会有，这样的观点和那样的观点，有冲突的地方，但是只要能把人引导到正常的方向，

那就可以了。

孫先生：

感恩师父答疑解惑，您说念某个咒或某部经，主要是连通了背后的大神的加持，我想问一下，像大多数经里最后都会出现发愿护持和弘扬这部经的各种大神，而且数量还特别多，这些人都会提供加持力么？还是说只有这部经的主角会提供加持？请师父开示。

Taiguanglin：

孙先生，每部经里到最后，会有很多人出来说他要护持念这个经的人，或者传播这个经的人，我相信这是真的。而且他们个个都有他们的能力和加持的方式，所以我还是相信的。并不是只有这部经里的主角提供加持力，所有和他有关的都会提供。

像《地藏经》里说，除了地藏菩萨之外，还有各种大神，还有地狱里的鬼王，他们都说愿意提供加持，我相信他们都会提供帮助的。

慧裕：

1、双盘念经连续二小时会影响健康吗？还是换成单盘？

Taiguanglin：

慧裕，双盘念经两个小时会影响健康吗？还是换成单盘？我都说了，双盘的时候念经不要出声念，嘴动，声带不动，这样是可以的。但最好是闭嘴念，心里默念，这是最好。如果一直出声念的话会有影响，所以建议你不要出声念。

2、有师父常告诫弟子不要有分别心，四念处修行在用分别心，请师父开示。

Taiguanglin：

下一个问题，有师父常告诫弟子不要有分别心，四念处修行在用分别心，请开示。这个师父说的不要有分别心，是一种生活态度，就是你在生活里不要带有美丑、对错这种分别来看待世界。是非对错不要那么明确，是这个意思。而四念处修行，是拿七识分别心来观照前面所有的执着，这是一种修法，凡夫是做不到直接没有分别心的。

这个师父告诫的并不是让你直接没有分别心，如果你能做到直接没有分别心的话，那就是菩萨境界了。你把分别心区别开来对待，修行时候讲的分别心，和一种人生态度的分别心。

3、拔牙补牙杀神经时如果还疼痛难忍，这人可能进入禅定境界了吗？

Taiguanglin：

第二个问题，一个人在拔牙补牙的时候还疼痛难忍，那肯定是啊，所以都打麻醉的嘛。这种可能进入禅定境界吗？这和禅定境界完全没关系。哪怕能进入禅定的人，很疼痛的时候还是能感到疼痛的。

你这句话好像都没有表达清楚你的意思。疼痛难忍，这人可能进入禅定境界了吗？疼痛难忍的人怎么能进，痛感一直在的话就进不了禅定境界。你要进入禅定就是把身体的感觉都消失、都灭掉，就是身体要达到绝对健康的状态，你说疼痛难忍，他怎么可能进入禅定呢。

4、从周围所有人的脸上都看到自己，觉得她就是自己，这是什么情况？

Taiguanglin：

从周围所有人脸上都看到自己，觉得她就是自己，这是什么情况？这是你的妄念吧。以前佛经里也看过，一些外道经常说，你就是我，我就是你，这样的话，有这样的外道。佛说这都是妄念，是你的

妄想当中产生的另一种执着而已。

所以你看到别人觉得是自己，它也是一种你的妄想而已。对凡夫来说，别人就是别人，你就是你，不要试图把别人和自己彻底绑定到一起。我们很多时候就把自己的幸福、快乐、感受，都和别人绑到一起，结果自己把自己弄得很痛苦。

Jhone：

顶礼 Tai 师父，我想问：初妄无因，意识可以共享，那些还没产生第一念的佛有了掉落佛的轮回记忆，是不是自己就不会掉落了？即便哪天产生第一念也很快能回去？

Taiguanglin：

Jhone，首先，记忆是有自己参与的才称之为记忆，你看到别人的，可以读取别人的记忆，这个不能算是自己的记忆，所以在这过程中不能做到感同身受，还是不一样的。

拿别人的记忆，因此而不产生妄想，这是不可能的。因为在佛的境界里，最初产生妄想的时候，他自己是不觉知的。"一念不觉生三细"，有这样的说法。就是你一念不觉，所谓的不觉，就是开始生起妄想了，而生起妄想的时候，他是感知不到的，最初都是这样的。所以才会跌落，一个佛他一开始生起妄想，他马上能感知到这个是妄想，这样的话他有可能就不跌落了。

但实际上偏偏就不是这样，因为他生起妄想的时候他就感知不到，只有有了在轮回内痛苦的记忆之后，他才能根据这个来判断，生起妄想，最后会导致什么样的结果，因此会停止。所以靠别人的记忆是不可能让自己完全不堕落的。

空空无我：

请教师父佛菩萨给自己发消息的问题，晚上自己快睡着，半睡半醒迷糊之间冒出来的想法，第二天醒来不需要回忆就能记得，我发现佛菩萨发消息和自己的梦境完全不一样，自己做梦还得回想一下我是不是做梦了，做了什么梦，请教师父佛菩萨给我们传递信息，按照我的经历和理解来说是这样的吗？

Taiguanglin：

空空无我，你说的应该是对的吧，但是每个人都感觉都不一样，有些人也像是在做梦一样，但是起来之后记得清清楚楚，而且在梦境的感觉不是昏沉的。

正常的梦境应该是昏昏沉沉的，大部分人都是这样。但是这种加持的梦是，梦境里像入定的那种清爽的感觉，脑子非常清爽。起来之后，反而相比起来，脑子更昏沉、更沉重，这种才是真正的加持梦。

至于你说的这个，你觉得应该是佛菩萨加持，那应该算吧。尤其如果是和现实里某些事情有关联的，根据这个提示，你得到了一些利益，或者什么便利的话，那肯定是吧。

我还是希望佛菩萨加持一直在，所以对你来说，这样的认知有帮助的话，你还是这么相信就好。还有没事不要老求加持这种信息。没有什么特别事情，老求的话是不太好的，尤其是你求一些不该求的东西的话，有可能会让一些其他的灵体，以这种方式来接近你。

师父说：这期的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 1 月 15 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 1 月 15 号，周三，先回答贴吧的问题，

倒序，从 527 楼开始。

苏七念 1 2025-01-15 19:26

师父您好，我真的感觉我的那个气量和脾气都自己无法控制，有的时候别人做不好的事情，我可以轻而易举的原谅，有的时候一点小事我都气的不知道怎么办好了，然后疯狂的报复回去。

我如果一直有这种报复的行为的话，这能行吗？我都不知道怎么回事了，为什么我有的时候大度，有的时候小气？很烦恼

Taiguanglin：

苏七念，有时候大度，有时候小气，怎么办？普通人不是都这样的吗？对亲近的人非常的好，对某些人看着就讨厌，这也是一种业的表现吧。既有业，还有自己的习气。没必要给自己太大的压力，绝大部分人都是这样的。

所以我的建议是，把你自己抽离出来，把这个肉身当做一个工具来看。就像我们打游戏的时候，把里边的游戏人物当做你控制的一个道具那么看，不要把自己彻底带入到生活当中，抽离出去。

这样的话，很多事情用第三者的视角看的话，就没有那么多情绪了。当然这也是需要一定的功夫的，需要长时间的修行。所以当下有这样的烦恼很正常，没有必要给自己造成其他的更多的烦恼，正常修行就可以了。

我一再强调，每天给自己定个修行的量，坚持做。我为什么一个月才上线一次？因为修行的确需要时间嘛，你过一个月再和一个月之前的自己相比，看看身体舒服的程度，还有意识层面上清爽的程度等等，这样比较一下，有进步就可以了。如果不是进步，变得更差劲了，应该调整一下。有这样那样生活上的问题，习气上、情绪上、性格上有问题，这都很正常，就因为有问题我们才要修行的。所以不要太放

在心上，坚持修行就可以了。

先拜众生再拜佛：2025-01-15 18:37

Tai 师父好！弘一大师与印光大师都是近代推崇净土法门的高僧，请问弘一大师是再来人吗？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，弘一是不是再来人？不是的，弘一不是再来人。

恒河沙丫：2025-01-15 18:21

顶礼 Tai 师父！

1、以下是我对入定与深睡的区别理解，请问正确吗？

入定：身体完全放松，注意力（十二个）留一个保持清醒，其他暂时熄灭，逐渐全部熄灭，入定过程中出现各种幻象来源：前世影像，菩萨加持，冤亲债主与魔干扰。

深睡：身体完全放松，注意力全部暂时熄灭，睡觉过程中出现幻像来源：前世影像，菩萨加持，冤亲债主与魔干扰，以及这世的习气导致。

顶礼 Tai 师父！感恩师父前天的答疑。预祝 Tai 师父春节吉祥！

Taiguanglin：

恒河沙丫，睡觉后入定，睡觉是没有这种感知力的，当然，大部分人都会被摇醒或者被大的声音吵醒。睡觉的当下不是清醒的吧，但是入定是清醒的，并不是浑浑噩噩的，就很清醒地知道自己在做什么，妄想、身体的感觉都能观察得到。

入定了，从初禅开始身体的感觉消失了，就完全和睡眠不是一样的了。佛经里说睡眠叫睡魔，被睡魔困扰，没有办法好好修行，所以佛经里，有一个释迦摩尼的弟子，他长时间的睡觉，释迦摩尼说了他

一些话，然后他就发愿，以后在悟道之前绝不躺着睡觉，最后当然悟道了，有这样的故事。所以睡觉对于一个修行的人来说是尽量要减少。

以前佛在世的时候，早期的正法时代，一个人要出来传法，起码也要达到二禅以上。二禅就可以不用睡觉了，晚上八个小时打坐，白天正常活动，出来传法肯定要和人接触，做什么事，所以修行的时间全部放到夜里。晚上八个小时打坐的话，白天正常活动都可以参与，等于是不影响正常生活了，也不影响正常传法，只有这样才允许出来。

当然现在已经基本没有那么修为高的人，越来越少，能修到不倒单的人就更少了。所以，睡觉是障碍，不能拿来和入定相比的，睡觉是障碍，入定是很清醒的，在暂时熄灭下三根的时候是感觉完全不一样的，是清醒的。

2、请问如果观音菩萨以报身的方式到地球度人，那么其他众生这一世念观音菩萨圣号时，观音菩萨是否可以给到加持？如果可以给到加持，是怎么给到的呢？

Taiguanglin：

下一个问题，一对再来人或者一对菩萨罗汉，一个人下来投胎用报身消业的时候，由另一个人来负责引导他。同时有其他众生念这个投胎在世的菩萨或者阿罗汉的时候，搭档也会负责引导。所以观音菩萨如果投胎入世了，你念观音菩萨的名号，由大势至菩萨提供加持，是这样的，大家都是这样相互帮忙的。

3、师父，请问您也是从娑婆世界修到极乐世界的吗？是观音菩萨度你修到阿罗汉的吗？然后到极乐世界发愿做四大职业的吗？师父发愿凡是看过《坐禅》的人都会度到阿罗汉才成佛，那么我们念什么圣号可以链接师父？这一世把师父的圣号和坐禅刻在阿赖意识中，

即使这一世没能去极乐世界，去阎王那里，念上师父的圣号，背一段坐禅，是否也会有好去处？

Taiguanglin：

下一个问题，我个人的事就尽量不说了，哪怕说几句话，也会被人无限的夸张什么的，最后都不知道会说成什么样。所以传法的时候尽量不讲自己过往的事，我说我是极乐世界来的，这已经是让很多人诟病的，很多人拿这个也攻击我。

所以咱们讲法就只讲义理，不问对方过往的那些事儿，我也只能说，我以前在小群里也讲过一些事儿，所以知道的人是大概知道的。

第二本书最前面的序章里，就已经提到了，我是阿弥陀佛的徒弟，和观音是平辈的师兄弟，光是这一句说了，说不定又被人拿来说什么。

还有念什么圣号可以连接师父？你就不用连接我了，你就连接观音菩萨吧，他负责总后勤，总加持由他来做。我目前可以说是他手中的一张牌吧，我只负责传播，还有在凡夫阶段的一些答疑。其他的更深入的加持或者引导，就由观音菩萨来做了，这么看就可以了。

还有你要说这个书，它的作用有多大，不管你写的书契合佛理也好，总之真相肯定是有的，你把真相写出来，它就是真相，你管它叫经也好、论也好，它就是真相，真相就是真相。把真相说出来，那就是一部可以传世的经典。但是这个书的影响力有多大，主要是越多的人看到，越多的人相信和信奉的时候，它的影响力就会变得越来越大。

所以佛经也是，很多佛经是前面的很多佛说过的，大部分大概的内容是一致的。然后再讲、再讲，这样往下讲的话，类似的内容一直往下传，其他世界的众生听到了，也和自己不相干的其他世界的前面的佛世界的众生也能产生共鸣，因为大家信的是一样的，看的是一样的，这个时候效果会更强。

所以我写的书只适合当下看到的这一部分人，看到的人也很少数。

所以我不敢说这个书有加持力或没有加持力，但是肯定比不过有很多人看过的，像《心经》这些，已经传世几千年都传下来，这种经是没有办法比的。你大概知道这个意思就可以了。

但是有一点，到了阎王那，知道真相的人和不知道真相的人是不一样的，信佛和不信佛的人是不一样的，你只要记住这一点就可以了。

---

flphm：2025-01-15 17:15

顶礼师父！我弟四十二岁，自己打拼做生意，很能干，目前财富自由。他酷爱教员，对孔子和阳明心学也颇有心得。他虽然富贵但觉悟很高，发心下半生以弘扬毛思想及儒家传统文化为己任，目前已经写了数百万字的东西，以我的眼光看水平极高，正在计划发表。他同时也爱钻研佛经，见地不错，高度认同 Tai 师父您讲的法。这里想请问师父：

1 、他现在是继续完成之前的计划，还是转到佛法修行上面专门打坐修行更好？

Taiguanglin：

flphm，问弟弟应该是好好修行还是继续做他要做的事，这个就由他自己决定。修行这个事儿，是自己到了一定程度之后，自己很想修行，这个时候就觉得别的事情都是障碍，或者没有意义的，然后就专注的修行了。但是有些事情，他就觉得这个事必须完成，这也算是一种愿，要了却这个愿才能专注地做其他事。

这个时候，要做的事就先做完再说。就像我以前提过打游戏，小时候想打，但是因为那个时候各种条件不允许，没打痛快，所以有了条件的时候，就想把它给打完，打完通关了，心里畅快了，就不再去想那个事了，就没有了这个遗憾。

所以对于他也是，如果他要做的那个事对他来说很重要，他觉得

必须要干完，那可以两个并行，可以一边修行一边做，觉得自己更想做哪个，先做哪个都可以。

2、在作事业的过程中，锻炼自己宠辱不惊、不随外境的定力，是不是同样是修心？

Taiguanglin：

第二个问题，锻炼宠辱不惊这个算不算修心？也算是吧，也算是修心。但是和佛教的修心不是一个概念。我们修心是修行，是彻底灭掉各种执着，但是一般俗世里说的修心就是一种品德、一种心态，都是往这个方向看的。

所以宠辱不惊，不随外境转的定力，你只要少一点欲望，少一点执着，或者心态大一些，你要做的是大事，对于小事就不那么计较了，这样的话大概能做到你所说的这种境界。但这个不能称之为佛教所说的修心。

3、有没有即可以完成他理想中开启民智的文化事业，又不耽误自己禅修、解脱的两全之策？

Taiguanglin：

最后一个问题，这个是既要做其他事儿，又要修行，有没有两全之策？没有。因为时间是一条线，一天二十四小时就这么多，就看你怎么分配，还要吃饭睡觉，你把大部分时间都拿来做那个事，这个事就做不了了，就看你怎么分配了。你要是专注的，比如去参加一次禅七，七天到半个月时间专注的修行，然后再出来做点事。

但是从修行的角度往回看其他事儿，你如果去做别的事儿的话，修行的时候老是会想这个事儿，你心里放不下的，一般正常人都是这样的。所以你要修行的话，建议还是尽量多修行。其他的事，如果你

觉得那个事必须做完，不然你这个心愿不了的话，就没有办法好好做其他事，好好修行，那你还是去做你想干的开启民智那种事也可以。

我看你说的这个人，财富自由什么的，挺好，说实话这就是没吃够苦，所以不知道修行的急迫性。不吃够苦就不知道修行的急迫性，生老病死还没经历过，四十二岁啥都好，健康、有钱，所以生死最后逼迫自己的时候会是什么感觉，当下还感受不到，所以感觉修行也就那么一回事，等啥时候有时间了再修这样也行。

但是佛说了，修行就像救燃头急，头上着火了要救火一样，是非常急迫的事情。越是对修行了解，越是对佛法了解的时候，就发现修行需要的时间很长，光是灭淫欲啊、戒肉啊，都是十年为单位的。你要干别的事再来修行的话，可能这一辈子在修行方面成就就不会那么高，这就看自己怎么理解修行了。

至少我们认为像我这样的修行人，我自认为我是修行人，这样的人认为，修行是第一位的，消业、修行。当然我是以消业为目的，所以消业是第一位的。然后上面会不时的安排一些任务，那就任务是第一位的，然后再做自己的事，然后消业，然后修行。其他我个人是没有什么特别的目的的，要开启民智这种宏大的目的，我个人没有，但是我的任务，我的职业上这回要做什么大的事了，那就去做而已。

休养生息 1：2025-01-15 16:59

师父好，我比较特殊，低盘可以双盘接近四个小时脚脖子不疼，其他地方也不怎么疼，以为达到了打通全身筋脉的标准。

但是我高盘髋关节和膝盖都疼，只能盘一百多分钟两个小时都到不了，是否还没打通全身筋脉？

这是什么原因？后面需要切换到高盘吗？

Taiguanglin：

休养生息 1，如果你问是否打通全身经脉了，双盘只要能达到两个小时，应该差不多打通了。但是你要说和四个小时对标的，是不遗精。如果你低盘四个小时不遗精，而且身体很舒服，达到快感受不到的境界，这也是修的对的，所以不需要改。

但是你每天能打坐低盘四个小时，还是在照样遗精，而且时间很长在这个方面没什么进步，那你觉得这个姿势是不能让你再往前进步的，应该改成高盘，你自己判断一下吧。

日出东方 66： 2025-01-15 16:58

顶礼师父，网上看有的人双盘打坐到一定境界，肉身可以双盘着腾空悬在空中不掉下来，有可能是真的吗？

Taiguanglin：

日出东方 66，打坐浮空，这些事的确存在，有过。以前我的师父也曾说过，他真的见到了他的师父辈儿，对我就是爷爷辈儿，是师祖师公吧，有人能打坐浮空，而且其实他自己不知道，他浮空他自己都不知道。

后来有人告诉他，你飘起来了，然后有一段时间他就飘不起来了。因为他心里已经开始想这个事了，那就飘不起来。等他自己完全放下之后又开始飘起来了。后来他就躲个地方，不再出来让人看见了，就躲起来修行了。所以浮空是真实存在的，还有一些人是可以放光的，身体可以放光，这些都是真实存在的。

阳光 1972： 2025-01-15 16:20

顶礼师父！

1、师父之前开示提过堕胎三次会下地狱的事情，目前本人五十多岁，女士，希望余生努力修行放生来弥补堕胎事宜可以吗？

Taiguanglin：

阳光 1972，堕胎的事儿已经说了很多遍了，先忏悔，发愿度人，然后去寺院里立个牌位，然后多做好事，多做功德来回向给他。既然事情已经过去了，那就不要过度的给自己造成压力，只能做弥补，希望他们都重新投胎，能找个好人家投胎，这样心里祝福他们就好了。

至于堕胎三次下地狱的事情，指的是那些不修佛的人，也不认为自己堕胎是错误的事情，这些人。

2、关于读经回向的问题，如何行持、如何做功课、怎样回向能够利益更多的冤亲债主和法界众生？因为之前《地藏经》也是回向给所有的冤亲债主和一切被伤害的众生(听师父开示后目前仅回向给父母)

Taiguanglin：

第二个问题，读经回向的问题，如何行持、如何做功课，这些都已经讲了多少遍了，《坐禅 1》和《坐禅 2》都看完，基本上都能了解的。从《地藏经》开始修，每天念一遍《地藏经》，其他什么都不管，那就先念一遍《地藏经》，然后练腹式呼吸，磕头。

还有《地藏经》回向给所有冤亲债主，你现在不是放不下堕胎的事吗？你就专注地回向给他们，让他们往生就可以了。然后等解决了这个事之后，再回向给其他人。

3、弟子总想去帮助有困难的人，但是有几次都变成了别人的依赖，我也没有那么多能力就删除了对方，这样会变恶缘吗？

Taiguanglin：

第三个问题，想帮助人，但是没有能力，所以就删除了对方。恶缘呢，你就反过来看就可以了，你把任何你做的事情都反过来看，可

能未来你需要帮助有人会帮你，但是人家也没帮到底就走开了，然后不搭理你了。你觉得这样，你心里舒不舒服？但是你也没必要太放在心上，这个也不能算是纯粹的恶缘，你也没伤害他，只是能力有限。你把事说清楚，你没有那么大能力说清楚就可以了。

梵摩尼：2025-01-15 16:06

顶礼师父！师父您在《坐禅 1》里面说自己是韩国人，《坐禅 2》问答录里面又说是中国东北人，弟子有点迷糊了，虽然弟子并不执着师父是哪国人，但是还是想了解下这其中的因缘

Taiguanglin：

梵摩尼，不要关心我是谁，我只讲法，你就看法，佛法对你契合不契合，从这里你能不能得到利益，这就可以了，不要管我是哪个国家的人。

这个前面已经讲过了，以前是因为不想给自己惹麻烦，所以说是外国人，这样挺好，没人找我麻烦就挺好的。但是那个时候不知道会有第二次讲法，所以就没有讲，以为讲完第一次就结束了。

所以第二次讲的话，就多讲了一些可能一般人不知道的事情，有必要多讲一些自己的情况，所以就讲我是东北人。这个也没什么因缘，你上网总得用个网名吧，谁会用真名，是不是。说一些不是真实的情报，但并不是完全拿来骗人的，然后赚什么利益的，那就可以了。

VajraPadme：2025-01-15 15:47

顶礼 Tai 师，感恩您前几天回答我的疑问。

我的网名 Vajra（汉语发音：哇及拉）是梵文“金刚部”，padme（汉语发音：巴德美）是梵文“莲花部”，我曾皈依雍和宫主持密宗格鲁派大师“图不丹”，所以接触到梵文（很多咒语修的都是梵文发

音，VajraPadme 也是莲师心咒里的二句），后来各种因缘我还是修了“净土”法门。

之前，我虽然皈依过几个“大德高僧”但是都只是皈依师，并没有得到法体，在修行上我很苦恼，不能入定，对于法理义理也理解不透…直到我求观世音菩萨后，第二天就被引导到您这里，我完全被您讲的法吸引，所有的内容都无碍接受，没有一点疑虑！

我今天想请教一下发愿的事：在您的教导下，我知道了要发三种心才能更好的得到佛菩萨的加持，即“大菩提心，平等普化心，同体大悲心”，我于是修改了我的发愿文“愿我在佛菩萨的加持下，能发起大菩提心，平等普化心，同体大悲心，祈愿阿弥陀佛和观音菩萨接引我到西方极乐净土！我愿归于观音门下，修持观音法门，我愿继承观音菩萨千手千眼之法广度众生，或为观音菩萨的分身，分担观音菩萨的事业，荷担如来家业，重返娑婆或其他世界，救度有缘众生。”不知道这样如法不如法？会不会自不量力？我每天功课前都会念这个发愿文，还向佛菩萨祷告：在修行上我没有师父，我只有 Tai 师，请让他做我的老师，等到极乐世界我会当面感谢他在娑婆世界传我佛法之恩！不知道这样有没有不妥？

Taiguanglin：

VajraPadme，蓝色的文章，你的名字叫 VajraPadme，好了我知道了，孤陋寡闻了，我看的书多，但是很少看密宗的书，不是汉文的很少看，因为我不懂梵文，我懂朝鲜语和汉语，梵文的接触的少，所以就不知道了。

你的发愿文很好，这哪有什么不自量力的说法。你看佛是怎么来的，释迦摩尼佛，他自己讲的一个故事，曾经他是一个非常穷的人，有一世他穷的什么都拿不出来，只有一个肉身。他那个时代刚好有一个佛也叫释迦牟尼佛，从他那里听来，说要供养佛的话，有很大的福

德，可以摆脱贫困，摆脱贫穷。

他想布施，又没有什么好布施的，所以最后想把自己给卖了，或者找个活干，赚点钱什么的，但是一时找不到像样的活。结果有一个妇人来找他，说富人家里有人生病了，要吃药，需要拿人肉来做药引子，所以希望他每天从身上割几两肉下来，看行不行。

释迦牟尼佛的前世穷人就答应他了，但是希望他先给七天的钱，好让他先去供养那个时代的释迦牟尼佛。富人说不行，那个病等不了那么久，我只能给你一两天的钱。然后释迦摩尼佛前世这个穷人就拿了这个钱，去供养释迦摩尼佛。然后就在那里听了一天的法，好像听的是《大波涅槃经》吧，还是什么经。听了一天之后回去找富人，就在他家开始割肉，每天身上割点肉。但是他在释迦牟尼佛那里听的法基本上都忘记了，就记住了一个很简短的偈语。

然后他割肉的时候就一直在背偈语，结果割完肉身体肉就长出来了，第二天又没事了。这样连续割了七天，他又恢复了，又啥事没有。然后他就非常感恩释迦摩尼佛，就发愿未来他自己也要成为释迦牟尼佛，名字也叫释迦牟尼佛。

那个穷人所在的世界，也叫娑婆世界，所以这个穷人也发愿，他未来成佛的那个世界也叫娑婆世界。所以我们现在这个娑婆世界，这个释迦牟尼佛，就这么来的。他就是很久以前的一个穷人，发愿要成为和那个娑婆世界的释迦牟尼佛一样的人，最后就功德圆满了，最终成为当下我们这个世界的佛了。

所以说不管你当下有多差劲，无所谓，最终都是要往成佛的方向努力的，没有什么不自量力的说法，有大愿就可以了。

还有最后一些问题，等到极乐世界当面感谢，没必要，到了再说吧。总之我希望你这一世能有个好的结果吧。

---

dwjsxwll：2025-01-15 13:19

Tai 师父好！师父在《坐禅 1》说到，尽量坐到一小时以上，因为最后五分钟的修复作用大过之前的五十五分钟。弟子的情况是仍然在熬腿，双盘降魔座每每熬到四十五分钟左右就疼痛难忍，不得不松开，舒张按摩两，三分钟后继续双盘降魔座，又可以坚持三十分钟左右。我这样是不是就算中断了，不能得到"最后五分钟"的修复作用？如果中间只是松开几秒钟调整一次盘坐姿态，也算中断了吗？

Taiguanglin：

dwjsxwll，打坐的时候中间松开了，三分钟后继续，对身体起的作用，身体进入双盘的状态不会马上会退回来的，五分钟十分钟内还是可以的。所以在寺院里都是这样，坐一个小时、两个小时后起来走动五分钟左右，这个没有问题。

但是你当下就四十五分钟是比较短的，所以你中间活动三分钟，再继续坚持三十分钟，这样也行，不是不行。但是四十五分钟就稍微每天坚持增加一分钟，三十秒也好，这样一点一点增加就可以了。咱们不要求一下子就达到一个小时，这也是需要几年功夫的，一般人都是需要好几年才能坐到一个小时的。

第二个问题，《坐禅 1》讲神通天耳通时提到，"修到耳根境界时用阳神听声音，不再用头上的耳朵听"。在坐上我是用耳根圆通法听手机播放的流水声，那能不能直接意念用膻中穴部位来听，这样岂不是更便利？试了一下不得要领，请师父开示这是否是正途？ 感谢不尽！

Taiguanglin：

下一个问题，耳根圆通法门，第二本书里专门讲过耳根圆通法门。在耳根圆通是，把我们注意力重点放到两个耳朵中间，脑子里边的位

置，而不是膻中这里。耳朵圆通是修脑子的，一开始是从耳根上用的，而不是直接用阳神的中心膻中开始，这样你更抓不住位置。

而且你把注意力放到这里的话，耳朵听的声音和注意力两个就不一样了，位置都不一样，反而会很混乱。你还是把注意力放到脑子里边，两个耳朵中间位置，这样就对了。

阿吉倪 1986：2025-01-15 13:09

师父，

1、弟子现在甲状腺素偏低，也就是甲减，每天要服药，这病一般都是要终身服西药.这个主要与哪方面的习气或业障相关？然后可以不服药 通过修行恢复吗？

Taiguanglin：

阿吉倪 1986，需要长时间服药，一般慢性疾病都可以靠打坐慢慢恢复的，你打坐到一定程度之后开始减少药量，一点一点减少看看，只要身体没有什么强烈反应的话就可以了。

而且你吃药不仅仅是身体的依赖，你心里也在依赖，你觉得这个药不吃不行，你有这样的观念的话就很难戒药。所以你自己要坚持修行，然后对这个法、这个世界、还有业，都有正确的认知，还有最好是多做功德，回向给你的冤亲债主，多做功德，功德够了，一般的病自己也就好了。

Tai 师好！

2、之前您有提到过 西方与东方是由不同的体系管理的。宣化上人几个洋徒弟，按上人的说法，也是早就按排好的，那他们应该之前是东方的后来先去西方投胎等待上人到美国的传法。我想问，一般人也会跳跃体系轮回投胎吗？这种一般按什么来定？那像有一些混血

儿，死后是归哪边管理呢？

Taiguanglin：

下一个问题，投胎这个事儿，一个是看自己的愿力，还有一个是看安排。愿力也是，安排也是，都是根据你的业来做的。所以现在不是说，有很多人是从其他星球投胎到这里来的吗？既然星球都可以跳过去，跳到其他国家都很正常啊。

混血儿什么都不重要，人就是人，众生都是一样的众生。等投胎出来之后，根据自己的业，不同的业，投胎到不同的民族，不同的样貌，不同的血统，混血儿也算是一种，这个是根据业来判断的，不是因为是混血儿，所以怎么样。

3、以前看一些神话电视剧，妖怪 神仙在人间能变成人的形象，到了天界之后，就会显原身出来，像小龙女就会有龙角，猪八戒就会有猪头，那凡夫死了以后如果能升到天界他的形象是哪一种？就是以他死前的那一世的形象吗？

Taiguanglin：

下一个问题，在佛法里是没有什么原型这一说的，所有众生都是一样的、平等的，都有自性，根据不同的业和习气投胎成不同的形态，不同的物种，死了都是一样的，但是中阴身状态下，人和动物的确有区别，这是一点。

但这也是业和习气的决定的，并不是有原型这一说，如果按照这个原型的理论，那有些人他的原型就是那样的话，他就改变不了是吧？他最后都还是回到他原来的原型状态上，不能再往上走了吗，是吧？

但是佛法里不这么讲的，最终都是回到自性的状态里面，成佛。你一定要说原型，那佛就是我们的原型。那就是他死前那一世的形象。

但天人，要不是很高的天界，只是欲界天，有人形态的那种天人的话，和我们现在肉身多多少少有相似的地方，但还是有很多区别。

Fun09：2025-01-15 12:43

顶礼 Tai 师父，请问天天打坐熬疼到让自己大哭，情绪翻腾出来，才能感知到众生的苦，可以吗？不然平时都容易贡高我慢，感知不到众生的苦。

Taiguanglin：

Fun09，打坐熬腿到哭，情绪翻腾，你是疼哭了呢，还是因为情绪，有悲心起来的哭？你看《楞严经》里也讲过，叫悲魔入体，它说是悲魔入体。如果你把这种都算作好的状态来看的话，那就错了。如果情绪翻腾那就是情绪翻腾，那就是拿出来灭一段，所以过一段时间应该回归到正常状态，不要把它当做一种好的状态来看。

情绪过于丰富的人，从我们修行的角度来说，他是比较境界低的。但是一般情况下，自己还感知不到，因为情绪都是潜藏在里边，只有遇到事情的时候才会翻腾出来。那么打坐也的确可以把一些情绪翻出来，如果你打坐的时候会这种莫名的感到悲伤，这很正常。

但是你要知道，这都是在消灭情绪的过程当中，并不是什么好事。当然是修行的过程，该经历的，那算是好事。但是情绪这个问题，它不是什么正确的，你不要认为情绪翻腾让自己大哭是什么圣解，《楞严经》里所说的圣解，这么认为是不行的。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-01-15 12:09

顶礼师父！请师父开示

去年 三十六岁开始接触佛学，期间念诵过经典经咒。 去年 十二月初有幸结缘《坐禅 1 》看完后开始大磕头，磕完第一个星期流

感发烧五天，磕完第二个星期上班时腰急性扭伤，车子的两个轮胎连续两个星期扎到钉子，期间恢复腰伤开始每天一遍《地藏经》，第五天时又犯颈椎病牵连眩晕症反应强烈，半个月时间基本都要去医院。

现在每天坚持不断的是早上和晚上念准提咒手持五台山的六道木念珠一起念诵，加入了放生群坚持每周固定金额放生。每个月也会请人在普陀山普济寺供莲花灯。最近一连串的事情搞得家人有些反对修行，但是自己内心还是想继续修行。

请问师父是不是还要把每天的功课准提咒换成大悲咒更好一些？本人每天都会做梦，最近一次梦到进入一处险境意识里非常恐惧但是没想到居然在梦中把准提咒背出来了并成功逃离险境梦醒后觉得有些神奇。

请问师父出现的这些问题需要调整每天修行的内容或方式吗，计划是磕头一个小时念《地藏经》一个小时，加一个准提咒或是大悲咒，最近在学习瑜伽的开胯运动希望能早日开始双盘。

dwjsxwll：

同问，我数年前接触南怀瑾著作后开始断断续续持准提咒，是否有必要转持大悲咒？心下发愿将来往生极乐世界，似乎作为西方三圣之一观音菩萨的大悲咒更契合一些？从对佛法的浅显理解，觉得应该无所谓，毕竟诸佛同体。请 Tai 师父开示

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，修行早期肯定会出现一些业障，如果你修对了，反而会出现的更多，有了这个过程，才算是真正起步了。

如果你修行都没有什么事发生，一点事都没有发生，挺好的，说不定你修的方法有问题。所以你遇到了这些各种不顺，都很正常，因为大部分人都这样，就看你怎么坚持。有些人去了寺院之后就觉得不舒服，然后他就觉得自己和佛法没有什么缘分，就放弃了，这就是那

些冤亲债主们想要的，所以坚持修行是对的。

还有准提咒或者大悲咒，有的说法是准提菩萨也是观音菩萨的化身，也有的说法是释迦牟尼佛的化身。你怎么看都可以，不管哪个咒，你只要知道念咒的原理，念咒是连接背后的大神。

你认为准提咒是释迦摩尼佛的咒，那就等于是跟着释迦摩尼佛修，你认为准提菩萨是观音菩萨的化身，那和大悲咒也是一样的。你怎么认为都可以的。如果你是发愿往生极乐世界，一心往生极乐世界，那尽量修一些净土法门，大悲咒算是净土法门咒，这样更容易产生感应，更适合修净土的人。

---

hffhi：2025-01-15 12:07

师父，我有一个有点纠结的问题问您， 就是在某某时期，有一群年轻人专门去搞这些事情，就是砸毁佛像，烧毁经典。这个他们也是听命令的，但是他们这是出佛身血，他们会下无间地狱吗？还是不会，还是下命令的那个人下地狱？

按照您的说法，这么大的事情应该也是在剧本之内吧？他们做这些事情是注定的吗？安排好的？那他们到底会不会下地狱呢？

Taiguanglin：

hffhi，砸毁佛像，烧毁经典，的确是造大恶业，的确有果报，但是要不要下地狱，这个是根据所有的业一起来看的。他所有的业，他的动机，受到的影响，他这种行为有多少人受了影响等等，这些都综合来看的。

当然下命令的人肯定是果报更大，而照做的人，跟着做的人同样也有果报。我不敢说他肯定会下地狱这样的断论，因为我没见过这样的人，所以我不知道。

下一个问题，这么大的事情应该是剧本之类的吧？剧本，你要说

一个文明的大剧本，在这里边，这种事都属于小事。整个世界都是有几个大宗教互相斗争来的，这基本上是大剧本里的一个主线吧。

从我们修佛的人来看的话，这个剧本的主线，就是怎么把人引导着信佛，把不信佛的人引导过来，让他们信佛，然后信佛的人怎么把他们引导成为阿罗汉的境界，这是大的主线。

至于不信佛的人，从他们的角度来看，这个世界就是打打杀杀来的。所以以各种理由，尤其是宗教理由来互相争斗，互相杀戮，什么战争，这是常态，所以这算是大剧本里写好的。

从个人的层面上看，过激的行为有些是注定的，在命运里写好的，有些是随机性的，就是盲从于一些人，然后跟着做了一些坏事。这是有他的决策权的，他要做还是不做，他是有这个自由的，并不是全部都写在剧本里的。至于下不下地狱，我不好说啊。

醉日： 2025-01-15 11:03

四十九天中阴身之后一定马上投胎吗

Tai 师父，人死了之后进入鬼道就一定是恶鬼道吗？有没有那种传说中的阴间呢？这个阴间就是等待投胎的一个阴间，去了那里传说要接着生活，接着工作，在人间做什么工作下面也是一样。还有商店，还有夫妻，还有房子，还要待几十年，上百年，阴间是这样的吗？

Taiguanglin：

醉日，阴间是民间的说法，鬼道是从印度佛教里来的，称之为鬼道。阴间是我们民间的说法，在我们中国的民间，就是鬼道和地狱这么分的，然后畜生，上边也没有什么修罗，就是天人，神仙吧，在中国是只叫神仙。阴间，在佛教里来说，应该算是饿鬼道，饿鬼道的确也有工作，也有商店，也有夫妻，也有市场，什么都有。

但是那边的工作和我们不一样，不是工作肯定能得到报酬的，而

是因为一种受报。所以工作的多了，但是得不到相应的报酬，所以一直处在那种很饥渴的状态，很痛苦的状态。甚至有工作的人反而比没有工作的人要少得多，没有工作大部分人都是处在那种痛苦的状态，只有在受苦，在那里有工作反而算是幸福的事情。

谦受益而不悔： 2025-01-15 09:16

顶礼师父！请师父开示：按照法华经说的，释迦佛很久远前就已成佛，远远不是咱这两千年前那一生八十年经历，释迦佛是化身佛，但是化身佛也一样能示现入胎，结婚，出家，修行，成佛，涅槃全过程，而且佛是在一个佛世界内同时以各种形象度人，各大菩萨也如是，而且曾经有大德也开示过，人们所熟知的菩萨罗汉也都是示现菩萨罗汉身辅助释迦佛传法，例如文殊菩萨号称七佛之师，而且早已成佛号龙种上尊王佛，我曾经认为在一个佛世界一个佛阶段只能有一个佛，其他圣人就是打辅助。

我的主要问题是，化身和报身如何确认呢，还是说这种境界凡夫也无法理解，按照您的开示，消业必须要以报身形式，那这些像观音地藏一样的大菩萨都是分身无数，如果要自己消业，报身投胎，那其他世界分身都要消失么，那如果只有报身才能消业，那释迦佛这样化身佛不是也可以入胎涅槃一样的过程么，请师父开示！

Taiguanglin：

谦受益而不悔，化身报身，从我们凡夫的角度是根本没有办法分辨的，人家造出来的像就是和我们看到的完全一模一样的，看上去就是报身或化身，没有办法分辨。在大乘佛教里认为佛是化身，但是小乘里认为佛是报身。

这个就只能这样说了，从佛的境界来说的话，成为报身的概率比较小，因为他基本上没什么太大的业。但是他这一生承受的业的种类、

程度看，好像离佛挺远的，从业的角度来看他是这样的，因为比他业更少的人也出现过，像某位菩萨，他已经没有了杀业，有人想杀他都杀不死他。

释迦牟尼佛虽然是没有被杀死，但是有人想伤害他的时候，他还是照样受到伤害。所以他是不是报身化身，我也不知道，等你自己成为菩萨境界的时候再去看看吧。

为什么叫化身，就化现的呗，什么样子都可以化现，什么事都可以化现出形象来，所以入胎啊、涅槃啊，整个过程都可以化现，都可以像演戏一样演给你看，但是他就没有带出业来，所以叫化身。

反正我们是没有办法分辨的，从我们的视角来看的话，我们只知道佛从佛菩萨的境界里，是可以随意改变这个世界的一些状况，也可以投胎，也可以用化身，这样知道就可以了。

师父说：贴吧就回答到这里。

师父说：2025 年 1 月 15 号，回答微信公众号的问题。

琬恩：

师父，我无法双盘怎么办，膝盖不好。

Taiguanglin：

琬恩，无法双盘怎么办？膝盖不好，不能双盘的话从单盘开始，也可以从散盘开始，也可以从静坐开始。静坐就坐在椅子上也可以，不需要一定要盘。修行都是这样，从不可能开始，一点一点练起来的。所以不要想着一次，尤其是年纪越大的人腿僵的越严重，越难双盘，所以慢慢来，从单盘、散盘开始吧。

MoMo：

师父吉祥 同修颈椎病 影像看见一节颈椎间盘严重突出 压住30-40%上臂神经，每天疼痛和麻痹，保守治疗。想问如果保守治疗无效最后迫不得以要手术，如果选择微创型手术，只是摘除椎间盘突出物，松解神经压迫，而不动椎骨和脊椎，这样会影响坐禅修行吗？因为听说脑和脊椎手术会影响打坐很纠结请师父开示

Taiguanglin：

MoMo，颈椎病的问题，如果手术只是在颈椎外边动一动还可以，但不要动到里边神经，动了里边颈神经，什么脊椎液啊，这个就有点难受了。所以我们是建议尽量不做手术的，骨头错位是可以靠自己一点一点掰回去的。以前我也说过，不拿枕头睡觉，就平躺着睡觉，这样比较好。像一般正常的，都能接受的那种颈椎不太好的，都可以慢慢掰过来的。

我不知道你颈椎病有多严重，不知道有没有长出骨刺之类的，如果有骨刺的话还是要剔除一下，那也是一个小手术吧。

还有这种病痛实在不行，最后一个办法就是向佛菩萨求加持，求加持前提是你得先做功德，然后求佛菩萨加持。不管是让病自己好，或者是遇到好的医生给你治也好，不管是西医也好，中医也好，总之希望由佛菩萨来帮你加持一下，给你找个好一点的方法，适合你的方法来治。当然前提都是要做功德，你自己想想看吧。

光影：

顶礼师父 已经一百多天没同房了，每天基本双盘两个多小时，也没有遗精，是否已经开始百日筑基的过程了？但是目前还会有偶尔淫欲心起伏。 需要多久不泄才可以算是在百日筑基。

Taiguanglin：

光影，百日筑基就是百日，男性是百日，但是根据每个人情况都不一样，有些人需要更长时间，有些人需要短一些，底子好的人就短一些。你想完全筑基完成的话，至少也得双盘超过三个小时以上，三个小时开始，身体又一次发生变化，这个时候才算是进入了那种快要进入禅定的身体条件状态了。

两个小时还是不够的，两个小时只能保证不生病，但是身体的存在感还在，所以还没有到那种入定的状态。到三个小时以上，身体第二次发生变化之后才算。所谓的百日筑基，最后筑基的标准就是三个小时或者更上，还有明显的身体变化的过程，都经历过了就可以了。

青夕：

顶礼师父！想咨询一下对于针灸怎么看？因为最近朋友介绍了一位南传的老师，教大家用针灸通经络来配合打坐，以前看过一些说法，说扎针会对身上的众生有所伤害，这样的话不就又结恶缘了吗？所以想咨询一下师父这种方法可行吗？

Taiguanglin：

青夕，针灸会不会伤害身上的众生，你觉得你身上还有其他众生吗？大部分情况下，我们就认为我们的身体是我自己的。偶尔也会，有一部分人的确是有冤亲债主，他们来讨债的，和你不是善缘。善缘的众生还不至于附到你身上，一切正神是不附体的，不光是不附善人身体，正常人的身体都不附体，都是来讨债的才附体。

那么针灸会不会伤害到他们？这就很难说了。我个人是并不反对拿针灸来治疗或者做什么的，但是打坐这个事，我不建议用外物来辅助，尤其是往身体里扎的这种行为。

你要说按摩、刮痧，这个倒无所谓，在皮肤外边做还行，但是往里扎，万一扎错了怎么办？本来就有些人他注意力太散乱，放在外边

有可能有些穴位会漏，但是你这样一扎的话，也有可能会扎漏。

因为我见过一些人，他针灸可能做的时间太长了，每次十分十五分钟左右，但是几个月下来说他扎的那个位置，感觉就像透风一样，一直就好像外界的风通过这个孔往里吹似的，有那种感觉，所以凡事都是适可而止。

我的建议是，还不如正常的打坐磕头念佛，不需要用这种针灸的方式来做。当然你觉得对你有帮助，你可以试一试，还不至于一下试错了，就把你这人生都给毁了，还没有到那种程度。如果你遇到的是一个正常的好的老师的话。

Pu：

师父说达摩打坐身体被别人抢走，那么既然是再来人 应该有搭档和团队的保护 为什么还会出现打坐身体被抢走的事情

Taiguanglin：

Pu，达摩打坐身体被抢走，那肯定是他命运里已经写好的剧本，既然写好了，那被抢走了，就无所谓了，达摩也拿那个丑陋的身体过得挺好的。这种你改变不了的事情，根本就改变不了，好多的事情基本都是在命运里写好的剧本。

空空无我：

我看到好多人提问说感觉身体的气感怎么样 我现在双盘勉强达到 一百二十分钟 从来没有感觉到身体有气 气感怎么样 请问师父这正常吗？

Taiguanglin：

空空无我，没有气感很正常，有气感说明你身体不好，所以开始往好的方向转变的过程当中会有气感。如果你本来身体就很好，那就

没有气感，所以最终的结果是完全没有感觉，那就对了。可能你的身体本来就很好，所以就感受不到气感。

如果你能坐到三个小时以上，这个时候是会有明显的变化的。和前面两个小时还不一样，因为三个小时开始，之后的身体状态，不是先天性的直接带出来的。我们小时候，正常的小孩，身体气都是通的，气脉都通，所以一般可以看作是相当于我们成年人打坐两个小时之后，打通全身气脉、经脉之后的那种状态，小孩是本来就那样，后来就慢慢堵了，才会变成全身都堵的那种状态。

但是三个小时后，再发生一次变化的时候，这个是小孩根本达不到的，小孩只能是气脉通，但是还没有到初禅的那种境界。所以我看你还是继续往上加时间，坚持到三个小时以上看看吧。

梵摩尼：

顶礼师父！磕大头的时候呼吸困难，体力很好，跟得上，就是有点上不来气，怎么调节？

Taiguanglin：

梵摩尼，磕大头的时候呼吸困难，体力很好，跟得上，就是有点儿上不来气怎么调节？上不来气就多练呼吸，还有找个空气好的地方，要通风。练呼吸是专门需要练的。

《坐禅 1》里讲过，要专门拿出时间，最好是站着练，先把腹式呼吸练好。磕大头的时候，一般一开始都这样，磕的快的话，有点喘不过气，这很正常。等你慢慢练好了，先把腹式呼吸练好，磕大头这点速度上的运动量还是完全能消化得来的，年纪大的人也能做得到的。

慧 光：

师父，比如一个人，生前连字都不认识，颠倒无明，往生后假如

堕入鬼道，要靠亲人为之做功德，这个念经啥的回向给他，就算他蒙受功德去学习佛经，问题是生前都大字不识几个，死后又怎么能学呢？感恩师父慈悲解惑。

Taiguanglin：

慧光，在鬼道学习也有那边的人教，但是必须由人间的人来做功德回向给他，作为中间的引导才能去，鬼自己是没有智慧的，所以必须有人间的功德。

到了那里自然会有人教，那边也有教的，也不一定全部都是用文字来教，也可能就是口头教。在那边就是口头教、口头学，学一些基本的知识就可以了，在那里也不可能教很深入。但是学了之后对投胎是很有帮助的，起码会教你因果的规律，为什么你会来鬼道。然后他学了一段时间之后就发愿，这次投胎之后我要做个什么样的好人，这样有了好的正面的发愿之后，就更容易投胎了。

薛祖宜：

师父晚安今天是十六尾祃了这一年感恩你教导我们问问答答的一年我们已经准备好年糕汤圆请你食什么时候可以给你呢？愿将来一年更多众生闻得你所说法

Taiguanglin：

薛祖宜，感谢，感谢准备年糕汤圆。本来我一开始是打算免费那个程度，完全不收的。后来想想，上边也要求多多少少收点，因为从我嘴上说不适合，但事实的确如此，的确有功德，而且…，不说了，就是有功德吧，所以收了点。

本来一开始就是想一年收一次吧，但是又有人求，求的人多了，所以就改成半年收一次。上一次是九月份收的，所以这一次大概想着三月份吧。以后没啥大事的话，就半年一次，三月份和九月份，大概

这样。我不敢拿这个来过度的宣扬，因为目前我这个身份，只能算是接受布施了，所以我也叫讨饭，不说接受供养，就是讨饭。

感谢所有赏饭的人，有人赏饭我也有饭吃了，有饭吃有力气就可以继续做了。目前的想法，没什么大事的话，上面没有叫停的话，就想慢慢的把十三经讲完。可能十年二十年的讲吧。《楞伽经》大概四十多期左右就可以讲完。然后再看下一步，到时候再看看讲哪部经吧。

慧 光：

师父吉祥。为何感觉平躺睡觉容易梦魇，易受到干扰，不过基本都能警觉到，就有些时候，不得解…脑子清醒，身体却不能动，感觉不像是干扰，也没有情绪进来，身心不同步，非得左右使劲摇晃几下脑袋，才能身体跟上思维的指令活动开来…而吉祥卧，或右侧卧则不易有这些情况。

Taiguanglin：

慧 光，你说的问题，平躺容易梦魇，这个是你的脖子后边，脊椎的脖子后边，连接大脑这个地方，可能不是很健康吧。所以神经传导没有办法及时通过这个位置，所以你醒了脑子醒了，但是身体不醒，中间连接的地方有点问题，我是这么看的。所以我建议你还是继续平躺，把脊椎颈椎都治好了，然后坚持打坐磕头，这些都做好了，身体和脑子就可以做到同步了。

一般修行人多多少少都会遇到一些梦魇什么的，鬼压床，这种事很普遍，因为修行人意识和身体修到一定程度会出现一些游离的状态。有可能半睡半醒之间会脱离身体，也有这种事发生，所以会有类似这种事情发生的，也不用太过在意。只要你在这种梦魇的状态里，没有看到什么稀奇古怪的或者恐怖的场景的话，那只是你身体问题而已，身体是可以治好的，这就可以了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、如果每天双盘一座四点五小时，通过修心提高入静状态，保持一段时间后，是否可以四小时内腿不疼？ 还是说需要双盘一座八小时才能前四小时内不疼？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，双盘四点五小时这个问题，第一本书里也说过了，一开始是练身体，让身体变好，然后让心静下来，然后再下一个阶段是让心里的妄想减少，这样让身体更加放松。所以你说修心提高入静状态，的确是，你修心，心静下来了，妄想少了，身体就越来越放松越扩张，这样的感受就更好。所以会更不容易疼，身体越放松，气就越容易通，通得越快，所以就不那么疼了。

但是下一个问题，双盘一座八个小时才能前四个小时不疼，不是这么看的，你只要能坚持坐四个小时的话，身体这关就算过了。以后都不疼了，身体是不疼的，坐八个小时也不疼。开始是因为你心里坐不下去，就是你的情绪层面上、意识层面上，开始烦躁起来，妄想升起所以才坐不下去的，不是因为疼了才坐不下去的。

2、进入初禅后，多长时间后能看到自己的阳神？入定后直接就能看到还是需要什么方法？ 不入定的状态也可以看到自己的阳神吗？ 阳神真气也是可以用意念控制吗？

Taiguanglin：

还有关于阳神的问题，进入初禅，你要想稳定的感受到阳神状态，还得进入二禅，初禅还差点，初禅是看不到。而且正常情况下，自己是看不到自己阳神的。尤其是初禅，因为人的视角，注意力都是放在

外边的，所以我们只能看到外边，不能往里看到自己里边的东西。

我们眼睛都只能看外边，而且我们已经有了这样的习气，这样先入为主的观念，所以往回看自己是不可能的，初禅是不可能的。只有到二禅开始，逐渐地可以感受到自己里边也是一样的世界。

阳神真气也是可以用意念控制吗？是。所谓的真气都是用你的念想，念头到了就会跟到哪里。

蕭智：

顶礼师父！我在社交媒体贴师父的法，有些时候被人抬扛，回怼的话肯定没有好结果，该抱什么心态不起嗔恚？

Taiguanglin：

蕭智，向外传播的时候，我已经多次强调，不要主动点对点的跟人传播，除非是人家先求，不然不要主动地传，有可能结果都不太好。

你说在社交媒体上听你的法，有人来回怼，这个就不用管了，你看都不用看。除非人家是带着诚意来提问的。如果怼的话更不需要跟人辩论，你越辩，人家根本就不会跟你辩完之后就学好了，或者理论通达了，人家来辩的时候就已经是带着攻击的心态来的，所以根本就不用看。有些人是真的义理上有些想不通的地方，带着诚意来问，这些可以回答，其他的就不用回答。你不看的话就没有嗔恚心生起了。

对于有嗔恚心的人来说，第一个方法是尽量少接触这些人、让你升起这些情绪的事儿，不要跟人争论，这是第一步。然后就是能观察到自己情绪升起来了，嗔恚心升起来，能观察到就可以灭掉一半以上，还是不看最好。

如果你觉得发这些，然后看到他们的回复之后让你很难受，我建议你还是不要发了。这个事儿好像不适合你来做，你还没有到做这种事儿的程度。有些人做事，他是没有带什么情绪的，就是帮别人做个

宣传而已。有人骂了就骂了呗，别人骂就当个耳边风来听，听完就过去。这样的人就可以做。

Zhiyu;

顶礼 tai 师父，请问伤害一些植物会有业力吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，请问伤害一些植物会有业力吗？什么样的植物？《地藏经》里说“非理毁用者，说所求阙绝报”，你无缘无故毁坏植物也是有果报的，但是这个果报并不是因为你毁坏了植物，植物来报复你。因为破坏这种习气，它会反过来影响你自己，你也会遇到这种事情的，有人会破坏你，但是这个破坏并不一定是把你像破坏植物一样，那么深入地破坏，但是你所处的环境或者什么的都会不太好。

所以爱护环境是好事，但是还是以人为主，以人为本，如果是有损我们正常生活的那些东西，处理掉还是可以的吧。

---

a 修心:

我有两个挺迷惑的问题请泰师父指导：

1、咱们佛法禅修需要断欲断淫才能突破色戒定进入初禅。可是魔王禅定功夫也挺高。他们肯定没有断淫还吃肉。他们是怎么修上去的。

Taiguanglin：

a 修心，关于魔王的问题，魔王实际修为是远远超过欲界定的，他自己是基本没有淫欲的，应该算是没有淫欲的人，早就已经过了那个阶段。就因为他没有淫欲，所以他可以反过来利用淫欲来控制其他众生，他喜欢的并不是淫欲，而是一种统治欲、控制欲。我们所说的官瘾，有这个瘾，他想当王这个趋向更大，而不是淫欲上的趋向。当

然天界，魔王那里也是不吃肉的，只不过他靠利用淫欲控制人而已。

2、成佛这么难还要排队。其实就修到观世音和地藏王菩萨那样永远当佛的助手在世间度众生是不是也可以。

Taiguanglin：

下一个问题，成佛要排队，可以当观音菩萨和地藏菩萨这样一直度人的菩萨吗？完全可以。这个是根据你的愿力来决定的，你也可以像地藏菩萨一样一直度人。

素山 Celine:

顶礼 Tai 师父。 弟子最近被寺院的师父说了。缘由是： 1.弟子日常以菩提心摄持自我誦《地藏经》。这位师父说不是以菩提心而是以恭敬心、感恩心。 2、诵完经弟子按仪轨回向，回向西方。师父说不是自己回向，而要发给师父请师父回向。 弟子现在有点困惑，不知道要怎么做了…常会有一种现象是，一个寺院一个说法，一个师父一个说法…时常也有说法会相互冲突的地方。现代人修行真的很难啊… 请问 Tai 师父怎么看待这种现象？

Taiguanglin：

素山 Celine，你说这位师父说要有恭敬心、感恩心……，可以说他这种说法都是以人为中心的，把这个人的作用放大，连回向都要通过师父，这种有点过了，我不认为这是如法的。

讲法的人只是把这个世界之真相告知于你，仅此而已。恭敬别人应该说是能解脱的一个必要的心态，你有贡高我慢心是没有办法好好修行，也没有办法正常解脱的。要尊重自己，同时也要尊重所有众生。就像佛经里，不善把仇人也当作父母一样看待，这样的心态，这样的

平等心来看众生。

在现实里，有很多人自以为是，贡高我慢心很强烈，所以教这些人的时候，我们就强调恭敬心。但是实际上客观来讲，我们尊重所有人是常态，我们修行人的心态应该就是尊重所有人，没必要过多的强调。而我们所要达到的目标是成佛，往佛的方向去，所以就按照正确的佛理去正确修行就可以了，不需要把中间引导的人的作用放的过大。修行一个是靠自己，一个是靠佛菩萨的加持，这两者都是重要的，并不是说佛菩萨的加持是决定性的作用。

你能引过来佛菩萨加持，前提条件是你得有修行的意愿，所以你的作用也很重要。个人的作用和佛菩萨的加持，这两者都很重要，两个加在一起，各占一半，没有哪个更重要之说。但是引发的前提是个人有修行的意愿，也就是得先有愿力。然后才能把佛菩萨加持引过来，这样看的话，个人的意愿还是稍微多重要一些的。

所以过度强调中间师父的人，尤其是凡夫师父，这种你就看一看、听一听就可以了，这对你的正常修行应该没有什么过度的影响吧，你就正常打坐磕头念佛，就可以了。

至于回向，你怎么回向都可以，回向给法界众生也好，他既然说要通过他来回向，那你就想，你把修行的功德当中一小部分回向给你的师父，这样想也可以。

小涛:

我妈间歇性精神分裂二十多年，然后我哥三十岁也开始发精神分裂，我也快三十岁了，现在不怎么知道饿，食欲不太好，偶尔腰虚，当然有次给一个精神病把脉粘上邪气，顺我手上身经脉上蹿下跳，虚了一个星期，这邪气不知道走了没有，阳虚得狠，阴天我状态就不好，感觉太阳 晒不够，是有家族共业吗？粘上邪气时，第一次尝试睡觉

听王菲的《金刚经》居然在左鬼穴“颊车”感觉到跳动，后面有次被师父安排在佛堂睡觉，瞬间感觉到心口一麻，然后没感觉了，请佛经晚上看佛经到佛画像，又是是心口瞬间一麻，还在白天看佛经什么感觉都没有。

Taiguanglin：

小涛，精神病的确家族共业的可能性大，的确家里有人的话，后代当中也会有人出现，这个很正常。我看你的描述，你身上应该有冤亲债主吧，所以你听佛经的时候他就有反应，我建议你还是好好念《地藏经》，或者《金刚经》也行，然后回向给他，向他好好忏悔，然后求佛菩萨加持，这些都做到了。

趁着你还正常，现在还好的时候多做一些，有些业很大的时候就真的没有办法，修佛他都不让你正常地修。我看你还是很好的，你还有佛堂去睡觉，这样挺不错的。坚持好好修行就可以了，还要多做功德。做功德是在自己能控制范围内，能做到的、能提高一些、往好的方面引导的，最好的助缘吧。做功德是助缘，不能起到决定性的作用，但它还是有很大帮助的，而且和修为又没有什么直接关系，没有修为，修为很低，也可以做做功德。

总的来说，我看你应该还是能正常过一生吧，我是这样希望的。因为精神病患者我也见过，我也曾经试图带着一些精神病患者一起念《地藏经》，但是头几遍还可以，后边就很不好了，人家就不愿意了，自己都不愿意，他身上的鬼也不愿意，最后控制他，甚至反过来还攻击我，所以就放弃了。

寺院里什么人都有，有时候就带一些这样的人过来请师父帮忙，但有些人就真的帮不上忙，因为人家根本就没有这个心态，任何帮助都是在自己愿意接受、寻求帮助的时候才可以。

那些都是家人带过来的，就请师父帮忙，人家本人心智都不全，

都不愿意接受帮助的时候就没有办法了。但是你呢，我觉得你很正常，在这方面你很正常，所以我看你未来还是能过上正常生活的，不会像你家里其他人一样，加油吧，多做功德。

正念:

师父，巴沙那边会全部都死亡吗

Taiguanglin：

正念，这叫什么问题？巴沙那边会全部都死亡吗？我不能理解这是什么意思，巴沙是地名吗？那里在打仗吗？是这个意思吗？我不知道。不是和佛法相关的问题就不要问了。

宇小白:

师父您好，请教一个在打坐，练呼吸，磕大头中遇到的一个问题。我习惯饭后练功，请问饭后多久可以开始练呼吸，多久可以磕大头，多久可以打坐？这个方面有没有什么禁忌。顶礼师父，求师父解答。

Taiguanglin：

宇小白，在第一本书里讲过了，饭后至少过两个小时再打坐。磕大头虽然不是很剧烈的运动，但最好还是等饭下去了，两个小时以上再开始做。不要太着急，磕大头最好是两三个小时，三个小时左右，然后再做吧。

玺酉:

想听 Tai 师父讲《楞严经》五十阴魔境界，据说这段很难讲，需要强大的实证，因为是佛的自证境界

Taiguanglin：

玺酉，讲《楞严经》，到时候看看吧。先把《楞伽经》讲完，然

后看因缘，想讲哪个就讲哪个，我是自己决定的，不听别人的一些话。反正十三经，只要我在讲的话，肯定慢慢都会讲，《楞严经》看看吧，到时候再说吧。

勤心莫退:

Tai 师父，如果遇到一尊佛像，佛像里面住了别的东西，不拜还好，一拜就缠上人了 这是真的假的，我们该怎么分辨

Taiguanglin：

勤心莫退，如果遇到一尊佛像，佛像里面住了别的东西，不拜还好，一拜就缠上人了，这是真的假的？佛像本身是不会有东西附体的，主要拜的人、供佛像的人，他们是以什么心态来拜的。他们是以私欲来不停的求一些个人欲望，这样拜的时候有可能会引来不好的东西。

如果你拜佛像是真正的修行的心态来拜，求佛菩萨加持，求你好好修行，把你引导去极乐世界，让你好好学法，以这种心态拜的时候，佛像会有正常的佛菩萨分身，一般大的寺院是有佛菩萨分身，他们会盯着看的。

一般人比较少的小寺院，或者家里拜的这些，有一些护法神都会来看着的，只要你的心态正了就没有问题。哪怕里边住了什么不好的东西，你的心态是正的，没有求那些不好的东西的话，应该不会缠上。

至于怎么分辨，就不要试图分辨这个，分辨那个。学佛你就摆正自己的心态，不求个人过多的欲望，正常的生活所需可以求，你生活上遇到困难了，可以求佛菩萨帮忙提示一下，这个可以，但是不要求过度的，超过生活所需的东西。

---

sunnyZhang:

师父，常在同一地方发生交通命案，即顶替的逻辑原理是什么？

如何做到顶名额的？

Taiguanglin：

sunnyZhang，常在同一个地方发生交通命案，顶替的逻辑原理是什么？找替死鬼，这是的确存在的事情。有人死了，他就抢别人的投胎名额，他抢的方法就是把别人弄死，然后自己去抢这个位置。

但是逻辑上，它并不是抢一个婴儿出生的名额，而是从大的范围看，有不该死的人死了，就可以补一个人进去，这样看。所以抓投胎鬼的事儿还是有的，应该是抓替死鬼。而且，通常抓替死鬼的这个鬼，他是被束缚在那个位置，他就离不开那个位置，只要把其他人弄死，然后把另一个人困到那个地方，他就可以离开了，或者去投胎了。

所以我们还是建议，没事就不要去那些经常人死的地方，尤其是你的修为还不够高的时候，就不要去那种地方。有些河，每年都会有人淹死，有些楼，每年都有人跳楼死，这样的地方就尽量少去，尤其是晚上就不要去了。

Zhiyu:

顶礼 Tai 师傅，请问是否只要保持双盘打坐的姿势，就是只要双腿盘起来，就可以增强肾气？

Taiguanglin：

Zhiyu，请问是否只要保持双盘打坐的姿势，就是只要双盘起来就可以增加肾气？是的。你哪怕双盘看电视也好，玩手机也好，像我现在双盘讲法，双盘回答大家的问题，它比散盘、比不盘腿都有明显的好处的，身体的感觉都不一样，比不盘腿要好得多，所以平时没事就盘着腿，这样挺好的。

婧如：

师父，我的儿子自杀去世了，我现在能为孩子做点什么呢，还有我想知道孩子现在在哪里

Taiguanglin：

最后一个问题，亲人自杀了，能为孩子做点什么呢？节哀顺变吧。最好是去寺院立个牌位，然后做功德回向给他，然后念《地藏经》回向给他，这是目前能做的最好的方法了。

不知道他自杀的原因是什么，是不是和你有关联，我不好问。如果是和你多多少少有关联，也就是说他是恨你的，这样的话就更难办了。你心里应该想着要好好跟他沟通。

如果他去世时间不长的话，说不定他还在原处徘徊，这样的话你尽量还是去寺院立个牌位。然后多做功德，做法会、法事什么的，回向给他，希望他能早日投胎到好的地方，多念《地藏经》回向给他，然后求地藏菩萨加持，让他早点投胎什么的，好吧。

师父说：今天回答就到这里吧。

Tai 师父 2025 年 1 月 16 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 1 月 16 号，周四，先回答贴吧的问题，从 544 楼开始，倒序。

休养生息 1： 2025-01-16 20:14

顶礼师父！

1、打通全身筋脉，炼精化气，是否有年龄限制，比如男人六十绝精后，女人五十绝经后就很难达到了？

Taiguanglin：

休养生息 1，炼精化气，理论上是没有年龄限制的，男人没有绝精这一说，就是到了七、八十岁也能生育，男人是可以做到的。就是不能再勃起的时候，基本是精枯竭了，但是保养的好的话，七、八十岁都能生育。所以对于男人没有绝精之说，但是女人有。

不过过了这个年龄段，六、七十岁之后打坐，如果想要入初禅的话，就得重新生出来精，然后再把它化掉，这样可能比年轻人要花更长时间。尤其是女性绝经之后，想打坐，再进入初禅的话，因为月经还会来，然后再重新把它化掉，这样才行。但是一般女性真的，能练到初禅以上的人相当少。当然在这个贴吧里，在这里听我讲法的人当中倒是有。

2、以前听到一些十岁左右的孩子有类似特异功能，如透视等，孩子虽然全身筋脉是通的，但还没有精，应该不能化气，所以应该入不了禅定，是否不可能有什么类似特意功能的神通？

Taiguanglin：

下一个问题，小孩子有特异功能，这很正常，不光是小孩子。你看网上，六、七十年代，苏联和美国曾经一直在研究特异功能。中国也研究过，苏联那边解密的资料里，看到有不少特异功能的人，也有隔空取物之类的。

至于小孩子，因为没有精不能炼精化气，所以不能入定，也就不能有特异功能，不是这么说的。有些人是不需要入定也有特异功能的。但凡出来表演的那些人，大部分都没有禅定功夫，天生就有这样的能力，可能是上辈子修行的人，这辈子带出来一点能力而已。

老奇了:2025-01-16 19:00

顶礼师父！麻烦请教师父，我的朋友怀孕二十三周，胎儿一颗肾，多囊没有功能了，咨询我要不要引产，先天性的西医目前治不好，生了后很可能肾衰或者不健康的活着，家里压力也大，但是我不想她造杀业，反而劝她生了，后面看能否中医调理肾功能，不知道这么做对不对？

Taiguanglin：

老奇了，尽量不劝人堕胎，这是好事儿。这样有先天性缺陷的孩子，他既然来找你，是和你有缘的。如果这个堕掉了，后面还会有，因为这种例子我也见过，以前寺院里也见过这类的。

我母亲曾经也说过，以前年轻的时候，她的邻居家里就生了一个豁子，就是兔嘴，嘴唇裂开的孩子，然后他们就故意没喂奶，把他给饿死了。然后又生了第二个，同样又是个豁子，又饿死了一个，就没喂奶，弄死了一个。然后第三个生出来之后，不光是豁子，脸上还有奇怪的胎记，所以第三个只好养了，但是养了之后，发现孩子很暴躁，很难养。

所以如果你命里有这样的事，可能躲不掉的，你要是彻底不想要了，那还好说。但是未来还想要的话，既来之则安之，来了就养，我是这么想的。当然这都是我们站在外边说风凉话的人，但是我们是尽量不劝人造杀业，这样是对的。至于她怎么决定，你只是劝她而已，告诉她，决定由她自己来做，你只是劝而已。

观照 0620:2025-01-16 18:59

顶礼师父！今请问：

1、阳神、灵魂、自性，这三者存在怎样的关系？

Taiguanglin：

观照 0620，阳神、灵魂、自性，存在怎样的关系？自性是最底

层的意识，佛教的核心理论就是自性恒常，它一直存在，不生不灭，本来就有，而且自性是覆盖整个法界的，我们所看到的一切都是自性里产生的幻境而已。所以你看到的外境里，也有你的自性。你的自性是覆盖一切的，宇宙也都是覆盖的，只是你的注意力和业，把你当下的意识控制在肉身里而已。这个肉身也是报身，是自己的业和习气导致的，并不是本来就有的。只有佛教讲自性，是超越所有的存在。

灵魂是西方的说法。现在人都接受这个词，所以咱们也就拿来用而已。灵魂就是人死了之后有魂，可以脱离肉身继续存在，这叫灵魂。

阳神是道家的说法。在佛教里叫神识，一般通常佛经里讲的是神识，很少讲阳神，阳神是因为这边人对道家的理论比较熟悉，比较好解释，阳神出体，这个就比较好解释，所以就拿阳神来说。阳神就是发光的球体，由细小的光子组成，灵魂就不解释了。

那么他们是什么关系？阳神也是肉身，但不是我们这样的肉身，天人的阳神状态也是身体，由光子组成的也是物质，也是身体，所以也有生死，灵魂是肯定有生死的，只有自性是没有生死的。

2、没有灵魂的空壳子人是怎么回事？如何判断所遇之人是不是空壳子人？与空壳子人产生的业缘与其他正常人之间的业缘有何不同？感恩师父！

Taiguanglin：

第二个问题，没有灵魂的空壳子人是怎么回事？这个就是设计的必要。有些事情，没有相应的业的人来做的话，就设计空壳子来做。也有一些再来人，为了保护他，不让他造业，所以在周围一些环境里制造几个空壳子来围着他，别让他和不相干的人接触造业。

凡夫是判断不了的。只有能够在定中观察的人，能看到空壳子或那种没有灵魂的动物，能看到一些动物它是没有灵魂的。

与空壳子人产生的业缘与其他正常人之间业缘有何不同？空壳子之间是没有产生业缘之说的。哪怕你伤害了他，果报并不是他回来报复你，而是你的恶念产生的影响，会反过来在你身上产生影响。所以这个就不是人与人之间互相杀来杀去的那种业。

恒河沙丫:2025-01-16 18:49

顶礼 Tai 师父！感恩昨天的答疑。

中医和道家都讲人有三魂七魄，小时候被吓掉魂了，家里老人做个仪式把魂给叫回来。请问这里的“三魂七魄”用佛法怎么解释，和“阳神”有关系吗？人有没有可能惊吓过度而得痴呆？

Taiguanglin：

恒河沙丫，佛教是不讲三魂七魄的，意识是一个完整的整体。但是小孩他会吓跑阴神。我以前也讲过，阴神是可以出体的，但是会消耗能量。小孩在刚出生到几岁的时候，意识和肉身结合的还不是很紧密，这个时候一旦被吓的话，他这个魂儿就跑出去了。

原理就是身体没跟上他的意识，身体还没走，但是意识已经先跑出去了。但是这个意识跑出去之后，一般情况下他还感知不到，自己的身体还保持，因为在他的感受上好像是带着身体跑了，所以需要拿个什么东西去招魂，叫名字把他喊回来，这是真实存在的事情。

佛经里从来没有提过三魂七魄之说，也不说意识是可以分这个部分和那个部分。佛经里的意识就是讲妄想、分别、执着，心、意、意识，这是一层一层套的，并不是并列关系。

道家讲的三魂七魄应该是并列关系，三魂高于七魄，它是更核心的东西，然后是并列的，并不是先有某个魂，再有某个魂，再有某个魂这样说的，它是并列的。

而且三魂七魄都有它的形象，他们书上讲的都有什么形象，甚至

有类似动物的形象。而你学了这样的观念之后，一旦接受了这个理念，你开始打坐的话，说不定就能看到类似的形象，然后就觉得这个说法越来越对。这都是自己想象出来的，所以不知道反而更好。咱们一向就说意识是完整的整体，它正常情况下是没有办法被分割的。

这个和阳神有关系吗？上面刚说了，阳神是一个发光的球体，你没有肉身的状态下就会回到阳神状态，一个发光的球体，像太阳一样。

人有没有可能惊吓过度而得痴呆？这就是那种小孩子被吓了之后，意识跑出去了，然后身体就有点不好使。还有一些是小孩子过度惊吓，或者过度发烧，惊吓和发烧原理上最后都是伤到脑子。过度惊吓会让身体短时间内突然收缩，然后像大小便失禁这种事情都会来，然后大脑里某个血管，突然间导致血压上升，某些血管破裂，脑出血有可能会出现，小孩子的时候。

按理说小孩子本来身体都是很柔软的，所以大脑的血管也很柔软，不轻易出现这种事。但是也有可能过度惊吓会导致脑子受损，然后就变成痴呆。通常都是发烧过度了，然后烧傻了，这种事以前倒是有的。现在医学发达，小孩生病了，马上去医院，还不至于发烧变成傻子。

月影茶白:2025-01-16 17:55

Tai 师吉祥!

1、请问，娑婆世界除地球以外的世界算是我的有缘众生吗？

Taiguanglin：

月影茶白，请问，娑婆世界除地球以外的世界算是我的有缘众生吗？这个问题问的本来就有点问题。你的有缘众生，是和你有缘那才叫有缘众生，不管他在哪里，可能目前他在别的世界受报，在那里做什么事，当下没有和你直接关系，但是和你某个前世就有缘，那也算是有缘众生。

不是说了嘛，网上看到一些说法，说近几十年有不少外星人投胎到地球来了，所以人口暴涨之类的。当然网上我们都是当故事来看，但是的确可以到别的世界投胎，说明和另一个世界也有缘，有缘分的话可以去的。

2、想知道发愿度娑婆世界的众生是否达到了平等普化心的境界，是否达到了极乐世界四大职业团队收徒的标准？

Taiguanglin：

下一个问题，想知道发愿度娑婆世界众生是否达到了平等普化心？平等普化心不光是只度自己有缘的人，无缘的人也要度，只要你在任务过程当中遇到了无缘的人，有必要结缘的话就结，不计较这个事儿，这叫平等普化心。

有些人没有平等普化心，他就只愿意度和自己有缘的人，没有缘分的人尽量不接触。就不需要再度那么多不相关的人之后才成佛，因为这样时间上要花很长。哪怕你和无缘的人结缘，也是在先设计好任务之后看看，有些人是实在绕不过去了，才会去接触的，尽量还是少接触为主。不过你得有这个觉悟，没有这个觉悟就进不了四大职业。

苏七念 1： 2025-01-16 15:22

师父，我爷爷他做出了禽兽不如的事情，全家人没一个不恨他的。虽然我已了解因果，但是我个人的感情还是十分痛恨他，他现在在坐牢，(不是因为伤害我) 我打算我的家人去世时，我会给他们连续念四十九天的《地藏经》，不计次数。可是对于我爷爷，我最多可以给他念个几遍。可是因果的事也说不清楚，我去了极乐世界也还是要回来度他的。要让他也去极乐世界。可是我现在的感情还是有愤怒的，我没有那种境界。那我可不可以对我这个爷爷的身后之事不那么上

心？我这样做好不好？

Taiguanglin：

苏七念 1，某些人你不想为他做功德，可以理解。我们都是先帮亲近的人，和自己不那么亲近的人就帮不帮都无所谓，还有一些仇人是不想帮的。咱们普通人都不是那种菩萨，把仇人当作父母想的那种人，所以有不喜欢的人，就不去给他做功德，这个很正常，也不需要给自己制造太大的压力。

谁也没要求你普度众生，发愿是你自己主动的，算是觉悟还是意愿，自己修为到了那个境界再做的事儿。虽然理论上是必须发普度众生的大愿才能解脱，但是这也可以有先后顺序，我先度和我亲近的人，再度和我比较远的人，仇人最后度，这个也没有问题。

虽然知道未来我还得度他，但是当下我实在看不上他，很讨厌他，这个也可以，现在这辈子先不用管他，你先好好修你自己就可以了。

Fun09：2025-01-16 15:16

顶礼 Tai 师父!

1、请问每个人这一生来到地球都有一个人生使命的吗？

Taiguanglin：

Fun09，使命谈不上，咱们就有业吧，编剧菩萨给我们安排好的业，当然这个业都是根据我们前世所造的业来写的，如果你的福报足够大的话，你就可以根据你的愿来安排这些业。

你有足够大的福报，想当个皇帝，大家想当皇帝的人多了去了，但是大部分人都没有那么大的福报。如果你有那个福报的话，你又有这个愿，你想当皇帝，编剧菩萨就可以给你写进去。好皇帝、坏皇帝都可以，根据你的情况，来安排到不同的历史时段去做皇帝，这是可以的。

但是还得看你的福报，还要看你前面所造的业，所以很多人都是意愿和福报不相匹配。你只能当一个小村长，但是心里确实不服，一定要想当个大的，但是你这辈子只能当小村长的情况下，一直有那么大的愿的话，就始终处在很焦虑或者心里不忿的状态。

很多人都是这么过的，很多人一辈子都是怀才不遇的感觉，好像自己很有本事，但是就没有这个机会或者没有人用他，大部分人都是这么过来的。

所以使命这个说法，一般是别人赋予你的时候才叫使命，不是你自己想干嘛。自己给自己赋予的，应该不叫使命，就是你的愿望，使命是别人给你赋予的。所以不是所有人都有使命这一说，就是你想干什么，这就是你这辈子来的目的。

当然你没有福报的话，你想干的事也干不了，最多只是消业而已。以前做的坏事，这辈子主要是来受报的，大部分人命运基本都是，受报可能占六七成，好事还是少，绝大部分人都是这样。要不然这个世界怎么是富人少、穷人多，穷人可能一辈子都在工作当中，工作也是一种受报。

2、怎么才能知道自己的人生使命啊？

Taiguanglin：

下一个问题，你问怎么才能知道自己的人生使命，咱们不谈使命，就说你这辈子的剧本。你出生的时候有什么愿望，这辈子打算做点什么，这个能不能实现还不好说，剧本里有没有写好实现，如果没有给你写实现的剧本，你没有这么大福报的话，可能这辈子一直处在焦虑当中，就是愤愤不平当中。

你想知道什么是人生使命，或者你这辈子出生前的愿望，打算这辈子来做什么，你可以修地藏法门。《地藏占察经》里，有一些问题

可以向地藏菩萨提问，你的诚意到了，说不定他会告诉你，让你看看你出生之前的状态。发个短暂的信息，告诉你出生之前，这辈子是以什么目的来的，消哪一段业，做什么事，这些他可以告诉你的，就看你能不能做到。

妙助： 2025-01-16 14:10

顶礼师父！同事犯病在大庭广众之下，突然大笑紧接着大哭，控制不了自己。后来她找她老师给治好了。她自己说她有附体之类，还能知道一些事。她的宗旨是自家平安吉祥就好。我说发心为大众才是正道，这样自家利益也会不求自得。

弟子第一个问题是如何引导她？又如何跟她相处？

Taiguanglin：

妙助，你想问怎么引导她？我们不讲什么引导不引导，而是讲影响，怎么个影响法，主要是你自己得先好。你好了，然后多说你的好事情，你学佛之后怎么变好了，有些事情本来不那么顺，后来变得顺了，这种话你跟他多说一点。

如果你直接跟他说，你应该怎么样，你应该多念佛，为什么发愿才是好的，这种说法一般人都是不爱听的。建议别人这种话尽量少说。他愿意听的话，你就多说点你自己的事情，或者说你周围一些学过之后变好的人的事例给他，他有兴趣的话由他自己来问，这样就可以了。

你没有必要，在别人面前当老师，好为人师也不是什么好事，除非你有大愿和你有什么能力再说吧，在那之前还是谨慎一点。

你如何跟他相处？和人相处，一般都是少说话，多听，然后他需要帮助的时候，你就在自己能力范围内多帮助他，其他的就没什么了。我是就算是朋友，我也很少主动找人家，一年可能也就一两次，就算亲近的朋友也是那样，都是人家需要找我的时候，我就看看，时间允

许的话就抽空出去见一下。

一般我是被动活的人，不主动跟人攀缘，按照佛法的说法就是攀缘，不主动过多的和人接触。尤其是对周边这种有仙缘的人，你自己没有能力的话，最好保持距离，反而这样更好。

第二个问题是：有一次她在对面，说我头部周围都是白光，同时我看到她的眼神跟平时完全不一样，分明不是人的眼神，有些可怕！这是怎么回事？

Taiguanglin：

第二个问题，你自己都说了，人家可能是有附体的，可能身上有神仙什么的。的确是，一般被附体之后，人会有一些不一样的状态，眼神不一样，或者附体的时候打哈欠、干呕等等。这种事都很难说的，而且附体之后性情大变。我的建议是这种人尽量，不敢说远离这样的词，但是没有必要的话少接触。

你不要试图去改变人，一下子去改变，尤其是这个人，当下他不是一个人，你能说服他，你未必能说服得了后边的那个人、那个神什么的，说不定人家就不接受你这一套。这样的话，还跟他又结了新的缘，这个就没必要了。

无间渊落：2025-01-16 11:55

感恩师父，预祝您春节快乐！

师父在答疑的时候说过（动物）仙会幻术，可以把自己幻化成人样，若证得实相般若，就能轻松看破一切幻术和因自己六根执着带来的虚妄境界了吧？

我的亲人对佛法没有任何信仰，也不相信因果，如果在他们（包括饲养的宠物）临死的时候，自己能进入到深度禅定之中，然后用阳

神把他们笼罩住，是不是能有助他们更好的投胎？

Taiguanglin：

无间渊落，你就算修为再高，也没有办法改变别人的业，也没有办法干扰别人死亡之后去哪里。你只能做功德回向给他的方式，往好的方向推一推，但是不能用阳神强行干扰的方式，让他去到好的地方，这是不可能的，因为你没有这个权限。

有一个故事，有个修得很好的大禅师。他有个徒弟，以前是惹是生非的，后来出家修行。有一次徒弟就跑过来说，鬼差来抓他了，他急忙逃开才躲过了一劫。求师父帮忙。

师父就告诉他，你先躲到我后边，徒弟就躲到了他后边。然后师父就入定，然后鬼差来了，鬼差也有很多他们用的道具啊、家伙事儿啊，用尽了所有办法，但是始终抓不到躲在他后面的人。最后鬼差跟禅师说，你不能这样干扰我们的工作，我们也有我们的办法，我们会去给阎王打报告，由上边再决定怎么做这个事儿。

然后就给他说了一些，这样胡乱改干扰他人的因果，该走的命运结果。最后禅师也想，这样干扰是不行的，实在不是什么方法，影响不了人家。而且他这一生的修行，也可能因为这个事儿惹上更不好的业。所以就劝他的徒弟，好好跟他们去，这辈子造的恶业，去承受果报。以后多修佛，这辈子修行的功德拿去投胎，下辈子发愿再修佛，再好好修行，这就可以了。这样把徒弟给劝去了。只是求这些鬼差们，别让他死得太难看、太痛苦。

这样的故事我不知道是不是真的，是以前在寺院的时候师父讲过的。所以神通改变不了业力，命运和业力都改变不了，尤其是别人的，哪怕是亲近的人。

别人死的时候我们助念，首先是死亡的人他有往生的意愿，他信佛，他想往生。但是死的时候业障来了，神识昏昧，这个时候周围的

人帮他助念，可以起到一些帮助效果。但是他根本不信，这样的情况下，你就算助念也起不了什么太大作用，哪怕是用神通也一样。

所以你还是好好劝他们，活着的时候，好好劝你周围的人。劝的前提是你自己得先好，经过修行之后，你的身体、健康、命运很顺遂了，诸事顺利了，什么都好了。这样周围的人对你就算不讨厌吧，等他们需要帮助的时候，你顺便帮一下，然后说几句，这样可以了。

偶米大：2025-01-16 11:39

顶礼师父！我现在已经习惯不用枕头睡觉，但只能侧身入睡，平躺无法入睡（可能是习惯问题，一直都是侧身入睡的），这样的话，玉枕穴还会依然打通吗？

Taiguanglin：

偶米大，侧身也可以，侧身也有一种睡姿，你网上找一找，像佛的那种吉祥卧也可以。还有一种，这个没有办法解释，没有办法说，你网上找一下那种侧卧的睡姿。

应该是向右侧睡，因为心脏在左侧，让心脏在高处。然后右手应该是枕在耳朵这边，左手向前，平放在地上，然后腿稍微弯曲一下，这种姿势。这样的姿势躺着多少会有点舒服，也容易入睡。修行中也有这样的姿势，佛教修行也有睡觉的姿势的，你可以网上去搜一下。对于穴位打通不打通不好说，但是的确是舒服，对身体还是有帮助的。

咪了个喵 xxx：2025-01-16 11:00

顶礼 Tai 师父！

1、请问发什么样的大愿才会得到佛菩萨的加持护佑呢?发愿今生今世以健康富贵表法，带动更多的人接触佛法可以吗?或者发愿自己今生今世能够有富裕的财富得以去弘扬佛法利益众生可以吗?

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx：，发愿的问题，书上都已经讲得很清楚了。只有发了大菩提心，才能得到佛菩萨最直接的帮助。一般的初学，就算没有大菩提心，佛菩萨也会帮助。但是修到一定程度之后，帮助会越来越少，尤其是你得到了利益，却不持戒，不往好的方向努力的话，可能帮助越来越少了。

有些人修好了，就开始贡高我慢心越来越重，不仅不帮助别人、不教别人，而且自己还心态不是很好了，就是自己以为很了不起啊，这种心态的人，慢慢的佛菩萨不会再帮助。

你说的这些愿，本身是没有问题的，但是好像都不是普度众生的愿。哪怕是只度和自己有缘的众生，这也是大菩提心。好像你说的这些愿都不是大菩提心，那样的话得到的帮助还是很有限的。

2、没有修到禅定功夫，因为和家人一起生活而没有戒肉戒淫，只是一心想往生西方极乐世界，最终能实现吗?师父说去极乐世界需要信、愿、行，那只是相信极乐世界的存在，相信极乐世界的美好，发愿往生极乐世界，但是修行不够，能去到吗?

Taiguanglin：

没有戒肉去不了极乐世界，那里的众生都是不吃肉的。

只有信、愿、行，没有禅定功夫的话，起码也得有戒行。戒是基本的，先有戒行，先持戒，然后再讲别的。不够的地方可以用福报来填，多做一些行善的好事儿，然后拿福报来填就行了。

所以你说修行不够能去吗，这样的话我没有办法回答。我说你能去，但是最后没去，那不能赖我吧。我说不能去，完全不能去，那也是在影响别人，打击别人的信心。原则上是你没有戒肉的话去不了，先戒肉再说，然后每天坚持，该做的功课接着做。

3、念《药师经》求身体健康会比念其他经更有效吗?

Taiguanglin:

念《药师经》求身体健康会比念其他经更有效吗?经都是一样的，是看和你有缘没有缘，和你应机的就好，所以你看哪个经最有感应，那就念什么就好了。

我在这里基本教的是净土法门，所以尽量劝大家念大悲咒，因为我也念大悲咒。《药师经》是念过，但是没有当做修行的法门来修过，就看你的意愿。

回忆助攻：2025-01-16 10:13

Tai 师好！

1、请问：拜佛做功德后会有好的感受，但停止做功德后，殊胜的感受总是会逐渐消失，难道是之前拜佛的福德丢失了吗？

Taiguanglin:

回忆助攻，拜佛之后有殊胜的感觉，但是长时间不拜了，就会没有这种感觉。这个很正常，本来就是这样。我说过，修行是逆流而上，你要持续做才能持续地向前进步，你只要不修行了，就会顺流而下，往下堕落。

只要停止修行，不修行的人，都是在往下堕落的过程中。因为对五根境界的执着一直在变强。就算你什么坏事都没干，你只要每天活着，看、听、用身体感受，这样对身体的执着就会不断变强，这一点你能理解吧？所以你不修行，那就是往下堕落，只有修行才能往上走。

所以修到一定境界之后，每天两个小时左右的修行，只能保持持平的状态，不让你堕落的更多。在前期，哪怕一天修半小时也会进步，但是到了一定境界之后，一天修行两个小时只能保持让你不再堕落了。

想往前进步的话，还得往上加时间。

要持续进步的话，不管是磕头、打坐、念佛，都算，一天修行的时间，怎么也得四个小时左右。哪怕没有那么多时间来做，平时上班不需要专注的做一些事情的时候，可以念念佛，这也算是修行。

总之，心念不离佛，念念不离佛，一直向佛这个方向努力。这样才会进步，你放弃了，放下一段时间就会退步，本来就是这样的。

2、如果供养财神或求得的财富，是神佛的强行加持还是自己福德的提前转化呢？感谢回答！

Taiguanglin：

还有，供养财神或求得的财富，是神佛的强行加持还是自己福德的提前转化呢？因为供养神佛本身，就是有功德、福德的。所以你求的，人家给你是先看你的意愿，还有你的人品，你的修行程度，综合考量之后给你的。不光是你自己本来就有，本来就有的话你都不需要求，它还会出现。通常是本来没有的情况下才去求这些，供养之后，就命运会好转。

但前提是你还得要有一些好的变化，修行啊持戒啊，总得有一些。完全啥都没有，每天求，那也不会有什么好事的。至少你得做点什么，哪怕是持戒，以前吃肉，现在不怎么吃肉了。然后求佛菩萨，每天求财，多多少少会有点帮助的。但什么都不做，是不会有什么帮助的。

阿吉倪 1986 ： 2025-01-16 10:05

Tai 师，网上很多人都讲到分灵。什么造业多了，肉身还没有死，分灵已经去地狱受罚；然后投胎也有说 一部分投了什么 一部分投了什么。我以前看过一个说法就是，普通的人一般就是投一个人胎（肉身），然后能量高的大德可以同时投几个人胎（肉身），也就是同一时

间有可能不同的几个人都是同一个灵投胎的，这种说法您怎么认为？

Taiguanglin：

阿吉倪 1986，分灵这样的说法，这是西方的说法，灵魂本身就是西方来的词儿。如果有人造了很多恶业，不是他一部分先去了地狱受苦，而是他的那些冤亲债主，被他伤害的人已经变成灵魂状态下，或者变成鬼道众生之后，就开始来找他了。所以他没有办法正常好好睡觉，梦里都是那种不好的景象。还有会生病，所以这个时候就会说，可能意识的一部分已经去了地狱，有这样的说法，但实际上不是的。

还有你所造的恶业，别人承受的痛苦，也会反映到你身上。因为诸佛同体的原理，所以也会有这样那样不好的事情在自己身上发生。

什么能量高的人可以分多个投胎。咱们首先说，“能量”这个词我们是不提倡的。佛从来没有提过能量这一说，这也是西方来的词。

意识本身就是，从他们那个视角来看，是能量大啊小啊这样的说法。但是从我们佛法的修行角度来看，就是一个人的执着多或者少，习气大、多或者少，就这个差别。你越清净，欲望越少，修行的境界越高，在他们视角里，看上去应该是能量大吧。

一个人能不能分多个投胎，理论上是可以的，但他不是主动的，因为一旦分多个投胎的话就不能修行。你要打坐修行的话就必须意识是完整的。如果意识有一部分不在你身上，可能被分割出去了，那就肯定打坐不了。所以你说大德可以分几个投胎，这个不是真的，没有这样的事儿。

师父：好了，今天的回答就到这里。

师父说：今天是 2025 年 1 月 16 号，周四，回答微信公众号的问题，从最上边开始。

薛祖宜：

师父晚安！昨日你讲的《楞枷经》，感知众生的妄想，这个感知也是妄想，那就像前天所问的感知妄想那个问题，那感知（妄想）可否详细说一下？例如这种妄想（感知妄想）它应该联系到记忆包等等起作用的…..过程…..

Taiguanglin：

薛祖宜，感知也是妄想，这个只能用比喻来解释。用比喻来说是这样的：假设你是空气，或者说空气有意识，那么空气包含了所有的东西，桌子椅子这些都在空气里边。假设空气有意识的话，它可以同时感知到所有的东西，它所囊括的、它所覆盖的一切东西，都可以感知到，这个是佛的状态。

但是如果有了妄想，就相当于你有了一个注意力的引力点，这个注意力不是我们凡夫的注意力。总之他有了妄想的话，他就有了一个集中点，那么从集中点去观察其它东西，他就有了视角，从 A 点看到 B 点这样观察，这样的话就是用妄想来看其他东西，如果没有这个妄想的话，那就是覆盖一切的感知。

如果是用妄想来感知的话，就点对点的去感知，它就不是那种覆盖的状态了。覆盖的状态他可以如如的知道，本来都知道，但是因为点对点的观察，哪怕这个点可以四面八方同时观察，它还是有一个视角，它不是覆盖状态看的，所以就有了区别。

那么八地以上的菩萨同样是，八地到等觉地，都是用这个妄想来感知，他的意识也是覆盖一切的。但是在覆盖的状态下有了一层东西，像一个可以理解为，貌似有了一层雾，淡淡的雾。

佛是没有什么东西的，就是所有的其他众生之妄想，他什么状态他就知道什么状态。但是他有了一个妄想，等于覆盖的状态下，产生

了一个稀薄的雾，那样的话感知力就会下降一点。

你能理解这个意思吗？在雾里看其他众生或者其他东西的话，它颜色就不一样，不是本来的颜色。因为被自己的雾的颜色稍微挡住了一些。八地菩萨以上的菩萨，他们看世界是这个样子的。不是其他众生完整的本来面目，稍微不一样，因为有自己的妄想障碍住了。我也只能这样解释了。

这和记忆包没什么直接关系，记忆是记忆，记忆是不存在的东西。不是说它不存在，而是在我们自性当中，找不到像妄想一样真实存在的点来看。记忆真实存在，但是它并不是以我们可以感知到的妄想那种状态存在的。所以记忆也是一个非常神奇的东西，没有办法用我们的语言来解释。

云：

顶礼师父！如果我坚持打坐到了全身筋脉都通了，到年纪很老了筋脉还是会塌陷的对吗？那么那个时候的筋脉是通的状态还是又堵上了？

Taiguanglin：

云，年轻时候打坐全身通了，你要继续打坐才能维持通的状态，如果两三个星期不打坐的话，它就会慢慢堵的。

所以老年的时候经脉塌不塌、堵不堵这个问题，就看你怎么坚持了。你每天坚持修行至少两个小时以上，到了一定境界之后，每天要坚持四个小时以上的打坐时间，这样的话就持续保持状态，哪怕年纪大了也可以。但是如果你中间几个月不打坐了，半个月以上，身体就开始有点不一样了，自己都能感觉得到。

正念：

请师父开示：四禅以上才会有再来人带他，那我们怎么遇到您了？

Taiguanglin：

正念，四禅以上才会有再来人带他，那我们怎么遇到您了？我不能算是遇到了，只要我们不直接见面结缘的话，就相当于一个没有投胎的菩萨，在他的法身地，以神通化身来传法，只要不直接结缘的话，就是一个性质。我也只是教大家基本的理论而已，再往上想学的话就得向佛菩萨申请，你的修为、境界、发愿都到了，佛菩萨会给你安排和你有缘的师父的。

威:

顶礼！请问师父，我观佛喜欢描绘出阿弥陀佛的细节来建立熟悉度和亲切感，然后以此熟悉感来引发思情，然后熄灭图像保持思情，思情弱化后又开启画面观摩将思情引出，我拟定这种方法可好呢？

Taiguanglin：

威，你说的方法挺好，一开始都是这么练的。如果观都观不了的话，那就念佛，念佛念到一定程度文字妄想少了，就可以观，脑子里想象一个画面，你能引发思情的话那就好，然后保持思情那更好。保持不了的话，就再回到观的状态，本来就是这样的修法，你坚持就好，你这个办法挺好的，应该是正确的方法。

S N Z Y L G:

Tai 师父好！感谢师父昨天这个问题的答疑，明白了初禅前的重点是双盘四小时内身心用功。有很多贴吧师兄没到初禅前，追求双盘一坐五、六个小时以上甚至更多，没到初禅前坐更长时间是否已益处不大？初禅前，一天内多次坐四、五小时一坐，直到初禅以后再一坐

八小时，甚至更长时间，这样修是否更合适？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，没到初禅的情况下坐更长的时间，那都是熬身体的过程，就是把恢复身体的时间拉长而已，用更长的时间让身体更加恢复，算是熬腿。你只要保持双盘的姿势，不管初禅、二禅，不管禅定，只要保持这个姿势，脑子里少点儿妄想，身体就会慢慢恢复。

等恢复到一定程度，主要看意识层面，入定是先把身体都调好了，没有任何毛病了，全身都通了，然后进行了第二次升级之后，还得看意识层面上，你的文字妄想、注意力能不能熄灭，如果注意力下三根的境界不能熄灭的话，也进不了初禅，身体没事了，但还是进不了。

只有你真的下三根暂时熄灭的程度才能进入，但是熄灭得用功，也是需要长时间打坐才行。否则我们活着，每天都在用下三根，尤其是触觉，一直都在起作用，所以还是要打坐。

所以如果你能坐更长时间，那可以坐更长时间，不需要每天只坐四个小时。如果能入定，就再坐半个小时，你这样的话可能入不了定，就一直停留在四个小时。所以延长时间是没有问题的，除非身体越来越不好。一般情况下，把双盘作为自己一个不是修行的姿势，而是当做一个自己休息的姿势来看待，这样就更好了。你就这么休息而已，每天没事就这么坐着休息，这样就行。

如善:

顶礼师父！

1、请问师父，打坐上了两个小时就会慢慢激活丹田吗？弟子上个月底上了两个小时，最近几次打坐发现小腹会发热了，刚开始发现感觉主要是肚皮连接着腰，形成一个环。今早是集中在肚脐下这个位置，这也是以前剖腹产刀疤的位置，往胃部方向这一片，同时脊柱上

也有一条热感往上走，这怎么有俩条线往上走呢？这是在修复身体呢，还是丹田开始激活了？如果近期我又来月经了，这个丹田会不会白激活了，又得等经期过后再来重新激活？

Taiguanglin：

如善，打坐每个人感觉都不一样，有剖腹产的女性，伤疤都得修复。伤疤看似愈合了，但是打坐的话你就发现它还是会有点疼，所以还得再修复一次，你有这样的感觉是对的。

至于月经来了，会不会白激活，不能说是白激活，而是月经会让你泄气，泄气之后还得再补气，再打坐来补完气，气足了再接着修复，只能这么说了。不能说是完全激活的又白费了，没有这样说法。只要坚持修行了，每次月经来的时间会越来越延长，月经的量也会减少，这样就对了。

2、我现在打坐就念佛号，观的是情绪或者念头，没有特意去观丹田了。我上次经期就正常打坐，没有什么特别不舒服，就是没什么气感，我经期打坐会有什么不好的隐患吗？

Taiguanglin：

经期打坐，我们一般建议，经期那几天就不要打坐。因为有可能会出现月经量变多的情况，量多了等于是泄的气、泄的能量更多，所以一般是不建议的。但是每个人情况都不一样，有些人就没事，你觉得自己没事就可以继续打坐，你觉得有事就还是停，先休息三天，应该没有什么大问题的。

Zhiyu:

顶礼 Tai 师父！打坐是至少要连续不断三十分钟才能有一点的作用吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，打坐是至少连续不断三十分钟才能有一点作用吗？对于初学来说，你只要坐到你无法坚持的程度，实在疼得不能再坚持了，那就已经有进步了，哪怕十分钟也一样，本来五分钟都坚持不了的人，硬是撑住了十分钟，那也算坚持了。

下一次打坐的时候可能比前面就舒服一点，只要下一次打坐的时候比上一次舒服了，能坐的时间更长，上一次打坐就已经有了作用了。不能说是没到三十分钟就完全没有作用，我们不能这么说。

还有以前讲过，打坐要达到一个小时。后面五分钟，那个时间段的身体变化，会比前面五十五分钟还要好，所以尽量往这个方向努力。

HyacinthL:

Tai 师，11 月 23 日看了水哥王昱珩讲他的神奇入定经验，当晚就半睡半醒几个画面由远而近眼前一闪，就入定了，不谈境界虽然没感受过但我确定是入定了，我看到自己在默默观察自己的念头，最后有点害怕就出定了，出定一直在感谢一个人，我不知道是谁，印象是个短头发的男的，然后三天后就遇到 Tai 师的书了，Tai 师父，是不是佛菩萨指引我遇到您啊？

Taiguanglin：

HyacinthL，是不是佛菩萨指引我遇到您呐？你愿意这么想就好，没有什么坏处，因为这里很多人都是这么想的，都是在机缘巧合下，求了佛菩萨之后，又遇到了我的书。

我也讲过，传法是三类人同时发力的。一种是佛菩萨，像释迦牟尼佛这种已经完全成佛的人，还有一些高级菩萨，提供全方位的加持力。在他的加持力之下，讲法的人会提高讲法的能力，跟着学习的人也会提高一些学习的能力，这样所有人都能得到加持。

还有一类人，像观音菩萨、地藏菩萨，这种是点对点的提供帮助。

还有一类人，是像我这样投胎入世，带着报身，自己消业的同时在讲法、传法。这三类人要同时用功、同时发力才能完成传法的事。所以我在这里传法也是因为上边让我讲了，我才讲。既然上边让我讲，后边提供接引，还有后续的加持力等等，这些问题由他们来做。

所以有很多人是在各种机缘巧合下，好像是求了某位佛菩萨之后，就看到我的书，或者听到我的法，这样的人很多，本来就是正常的传法，传法都是这么来的。

尤其是，不是别人介绍，不是有人拿书来给你看这种，而是自己求了佛菩萨之后，然后就很巧合地看到了，这种更像是佛菩萨加持。所以我觉得你很幸运，从我的角度这么说，应该没有问题吧。

我觉得你很幸运，希望这辈子你能有所成就。至少你说你能入定了，我觉得应该是佛菩萨的加持下短暂的入定，你的实际修为还没有到入定的境界。但是呢，佛菩萨会提供一定加持力，让你提前感觉一下，知道什么是入定的感觉，然后向这个方向努力，这就对了。

所以后面很长时间可能入不了了，或者有那么几次入定之后基本就又回到了正常状态，普通人状态，又入不了了，你也不要太懊悔，本来就是这样的。

茉辰：

顶礼师父！请问，打坐耳边一直出现持续的嘤…的声音，感觉声音笼罩了后脑勺和头部，此时默念阿弥陀佛，又听到声音，就感觉心无法专注，跳来跳去很忙，是否应该持续默念佛号，还是专注于耳朵中间的声音，不念佛号呢？

Taiguanglin：

茉辰，修行应该选择比较普及的法，耳根圆通也算是一个法门。

你可以听，把注意力放到两个耳朵中间大脑里的位置听，这个也可以，也可以一边一直念佛，或者观佛，或者思佛都可以。

当然你要选一个，不能两个都跳来跳去，这样的话更不能进步了。所以如果你觉得这个声音的确让你没法专注，你就专注地听声音就可以了。你专注于声音的话，那就没有什么跳来跳去的事。

第二个问题，我的腰椎因为劳损没有曲度，坐到四五十分钟就支撑不住，弓着背才会缓解一点，弓背呼吸也会顺一些，这样是否是错误的，应该坐直了呢？感恩师父开示。

Taiguanglin：

下一个问题，每个人身体多多少少都有这样那样的问题，这个很正常。可以，弓着背舒服一点，那就这样来。等你真的全身通了，修复好了，身体自己就会扳直的，你不用担心。

你也可以找个墙根靠墙坐着，这样也行。不一定要强迫自己，现在实力不行的情况下，强迫自己一定要坐直，可能会让身体更容易受伤，也无法坚持长时间。还是顺着身体来。

慧裕:

请问师父，弟子现在只能双盘一个多小时，五十分钟后都是忍耐过来的，这么短的时间这种状态打坐，对身体是否有修复作用？

师父吉祥！我们当地有个女居士特别喜欢讲法，讲起话来滔滔不绝停不下来。去年有个大仙说女居士没有阳寿了，观音菩萨要她来给女居士做法延寿，以便她弘法度众生。她给了大仙几万块钱延寿。请问师父，真能延寿吗？这样是否如法？

Taiguanglin：

慧裕，只要双盘超过一个小时，修复的效果已经开始有了，坚持

的时间更长就更好。

几万块钱延寿，感觉这是被骗了。哪有这么好的事，几万块钱都被延寿。而且这种骗，都没有办法证明他是骗子，也不能说不是骗子，看你怎么看了，我觉得是骗子。因为你要活了多少年之后，他肯定会说，你看，做了法事活了这么长时间，他也不能说你活这些年本来就是你的寿命。

还有，观音菩萨不会让人干这种事的，不可能收几万块钱来给人做延寿这个事儿，他自己不能做吗？还要让人代他做，还收钱，这不可能。我觉得就是一个骗子。

水天一色:

顶礼师父！

1、师父让我们最好是思佛，怎么思呢！我一思佛，就是默念阿弥陀佛名号！这与念佛没区别啊！是思佛的什么呢，功德，极乐世界场景，还是四十八愿？感觉没有下手处啊！遥请师父开示！

Taiguanglin：

水天一色，思佛，已经说了无数遍了，思念是情绪，情绪从胸口膻中升起，情绪在胸口。你说的功德，场景，四十八愿，这些都是你脑子里想象出来，用注意力和文字妄想象出来的，这个不是情绪。

你先观察一下，你的情绪是不是在胸口，不管是情绪还是欲望，所有的欲望也都是从这里升起的。你要先观察到这个情绪。不光是思念的情绪，还有其他所有的情绪，愤怒也好，开心也好，都是从这里升起的。情绪升起的时候，你首先得观察到它，虽然我们给它起了名字，但是它没有看得见的形象。就像极乐世界场景、四十八大愿啊，并没有这种内容、形象，而情绪、欲望都是这种没有形象的状态。

你先好好观察这个再说，能观察到了，然后用思念的情绪升起，

你不需要用脑子去想阿弥陀佛的名号，功德，这都不需要想，只是思念而已。

你如果有过谈恋爱热恋的经验的话，就有一种感觉，就好像有人住到你的心里一样，一直在想，一直在思念他，他的音容外貌这些都不算。总之好像一直在思念某个人，这种状态不知道你有没有经历过，有过就知道了。

2、顶礼师父！神通不敌业力，业力不敌愿力，这说法正确法？那原理是什么呢？遥请师父开示。

Taiguanglin：

还有神通不敌业力，业力不敌愿力，这说法正确吗？本来就是这样，业障大了，但是你只要有大愿，你只要愿意普度众生，佛菩萨会给你安排很多事情，好让你做功德，然后去消业，还有跟冤亲债主化解等等，他都是有办法的。所以我们说业力不敌愿力，只要有愿的话，在佛菩萨的帮助下还是可以做到的，以前不好的业可以慢慢都消掉的。神通是肯定不敌业力的。

加減乘除:

顶礼 Tai 师父！有两个问题：

1、去年十一月初，给年轻时堕胎的孩子在寺庙里设立了往生牌位之后，效果很明显，我是不是应该给我其它的冤亲债主也设立一个往生牌位？

Taiguanglin：

加减乘除，你愿意给其他的冤亲债主也设立一个往生牌位，这个也可以，你愿意的话就做吧。当然这个都是得花钱的，你既然给孩子立了牌位之后有效果，给其他冤亲债主立个牌位也可以，这没有什么

大不了，可以这么做。

2、天人死后也入轮回，是谁来管理他们的投胎转世？这些人都是大神级别的，会不会有人走后门？管理他们投胎的人会不会因忌惮他们的神通而放水？

Taiguanglin：

还有天人投胎，天人也有管的人，天人之上不是有天王吗，每一层都有天王。在天王那里，天人什么都不是，死了该投胎就投胎。还没有到下边阎王来管，到了死的时候，该下去的时候，那边也有管理员，会让他们下去的。

青骢踏露行:

顶礼师父！请教您：堕入下三途的众生，具体成为哪一种动物是如何决定的？感恩师父开示！

Taiguanglin：

青骢踏露行，堕入下三途的众生，具体成为哪一种动物是如何决定的？根据业来决定的。你看《地藏经》里说了，什么样的人有雀鸽鸳鸯报，应该是淫欲重的人，还有愚痴的人、贪吃的人又是什么。你看《楞严经》里也讲了，各类众生，什么样的人，飞的，跑的，走兽，游鱼，还有带毒的，蛇，有毒类的等等都有。你去看一下书就知道了。

道妙法尔:

阿弥陀佛！Tai 师父吉祥！弟子有两个问题请教师父：

1、弟子体会，思情念佛情绪平稳时，跟意根念佛是一样的，是不是一回事儿呢？我怎么总是淡淡的忆佛时是在摄持意根？

Taiguanglin：

思念，我们普通人简单能理解的词语就是思念，从心里开始思念，一旦专注于思念的话，脑子里妄想就会减少。你说这是意根念佛，摄持意根，但是不需要这么复杂，就是你专注的思念，不去想其他事，就可以了。所谓的摄持意根就是不动用脑子，单纯的用情绪来思。

2、关于实相念佛，弟子体会是用第六识（意识心）或第七识（意根）念实相佛，就是忆念佛的法身功德、五蕴皆空、清净平等觉；或者是把识心安住在无所住的空性上，以实相心念佛实相。这样体会对吗？好像跟师父说的又有所不同啊。请师父为弟子解惑。

Taiguanglin：

下面你说的第六识、第七识念佛，念佛只能是第六识。第七识是分别心，分别心是不念什么的，分别心只是认知、感知的一种心态而已，分别心是可以用来感知的。所以我们说四念处修行就是拿分别心来感知一切的，这里没有念佛这一说。

还有，你思念佛的时候，开始想他的法身功德啊，五蕴皆空啊，这样一旦有了内容的话那都不是思念，已经是在动用你的注意力和文字妄想了。思念不是用脑子注意力和文字妄想的，思念就是一个情绪，我看你还是没有抓住点上。

你还是好好观察一下你的情绪，情绪从膻中开始升起，胸口升起，你先观察它，好好观察它，找到它，然后试着思念，然后不去想功德这些东西，形象什么的都不去想，就升起一种思念的感情。或者如果有些人适合疑情的话，也可以先参疑情，就是疑问的这种情绪，那是什么呢？有这样的疑问的情绪，但没有文字妄想，也没有什么具体内容，就是一个疑问的情绪，这样也可以试一试，你先试试，找到这个感觉再说。

容:

问师父：

1、深呼吸可不可以一天到晚练习？打坐陷入昏沉睡眠状态是不是容易堕畜生道？

Taiguanglin：

容，深呼吸可不可以一天到晚练习？第一本里书里讲过了，练呼吸还是不要超过一定时间，感到累的话，或者是全身发热，发热到一定程度就该停下了，也就半个小时到一个小时之间，每天早晚都练一次。逐渐地把呼吸变成习惯，不是要靠练习来做，而是成为习惯，把你原来的呼吸习惯彻底改变成腹式呼吸，这样就可以了。后面的修行就是靠打坐来的，呼吸的质量是靠打坐来不断提高的。

你说打坐陷入昏沉睡眠状态是不是容易堕畜生道？这种说法我是不相信的，当然也有人这么说。打坐一开始很容易昏沉，因为氧气不足，呼吸不够好的情况下氧气不足，所以坐着坐着就开始昏昏欲睡，这个很正常。所以先练腹式呼吸，把呼吸练好了就可以正常打坐了。

咱们就不管什么堕畜生道这样的说法，一个正常的学佛修行的人，有戒行、善行、修行的话，基本堕不了畜生道。尤其是不吃肉的，就没有这个果报了。

2、泰国是佛教国家，为什么杀盗妄淫泛滥？

Taiguanglin：

还有，泰国是佛教国家，为什么杀盗妄淫泛滥？所以说佛教的传播，需要把握一个中间的度。如果为了让更多人信，而把这个标准不断降低的话，算是成为一种世俗化的宗教。这样的话，所谓的那种自称自己信佛的人倒是很多，但是整个佛教开始有点变质了，它只能是变成一种世俗化的宗教而已，不能把人引向解脱觉悟。

如果是一直处在很高端的状态，一直讲高深的理论，引导大家打坐修行，往这个方向多走的话，就会和普通大众又脱离开来，就会变成很小众的一种修行宗教，这样也不利于传播。所以需要把握中间的度，传法就要把握中间的度，既有高端的修行，又要可以摄取大部分普通人。

而泰国，就是一种小乘佛教过度的世俗化。小乘基本打坐的人都很少，就算打坐也是类似于冥想，就是静坐而已。也没有什么明确的可以让你灭掉下三根境界和上三根境界的那种理论体系。我看他们讲的那些理论，好像都是在自己觉受上用功，这是没有办法解脱的。

先无众我:

顶礼师父！师父，您能说说现在社会很多人都有的负债，贷款现象背后的因果吗？我看到大部分疗愈师解释的是，愧疚，离别，生死，死亡这些情绪带来的，想听听师父在佛教方面的解释，感恩师父！

Taiguanglin：

先无众我，负债的问题，从因果上讲，负债就是你的福报不够，至少当下不够的情况下想借点。等于是赌一下，赌一下你未来有没有这个福报。当下你没有几十万、几百万买房子，但是你贷款买，那就是在赌，赌你未来有没有福报买下这个。

如果未来没有的话，你就算是栽了。就像这次疫情下来，很多人买了房子又供不了款，然后就被银行收走又卖了，反而还欠了一屁股债。未来都没有福报的情况下，你赌自己有这样的福报，然后去买了房，最后就变成这样的结果。如果你的确未来有这个福报的话，那就没事了，可以正常还债，继续享受这个生活了。

但是我是不建议，贷款消费，贷款买房，贷款买车的这种，小的还可以，小的你在看得见的未来你能赚到钱，能还上，这就可以。

但是这种大额的未必，说不定，目前看似未来十年二十年，好像能从事原来职业，甚至会有发展，但是谁知道，出个事故，生个病，什么事都有可能，所以我是不建议贷款做什么事的。

只不过现在很多事情都挤到一起，比如结婚啊、生孩子啊，这些事儿都是看年龄的吧，在那个年龄段就得结婚生孩子，要过了这个年龄段就找不到人了或者更难了。所以只能在那个时间段。这样的话就逼着大家在那个时间段去贷款买什么。实际上这也是因为福报不够，被逼出来的。

所以从我们佛教的因果上来看，但凡你去借钱的话，都算是一种福报少的表现，而且福报少的情况下，你还有贪欲，才会去借钱，所以我是不建议这么做的。

北京居士法宝:

顶礼 Tai 师父!

1、弟子现在每天除了修行外，对其他事情都不太在意，以前的爱好也都觉得无所谓了，别人觉得弟子挺无聊的。师父，弟子这种状态不知是好还是不好？

Taiguanglin：

北京居士法宝，修行人本来就是很无聊的，但是修行人自己就不会觉得无聊。无聊是那些心思活跃的人，总想干点什么的人才会说的词。我们就喜欢静静待着，这才是修行人的态度。无为嘛，什么都不做，静静待着是最好的，除非有必要，就尽量不主动做事，都是被动过日子的人。

2、师父，弟子不吃肉已经快一年了，家人和朋友都不支持弟子，特别是家人变着法让弟子吃肉，挺烦恼的，有点特立独行的感觉。师

父，有什么办法能改变这种情况呢？

Taiguanglin：

第二个问题，周围人想让你吃肉，有什么方法改变这种状况？想改变的话，你得拿出更好的状态给他们看。你说你以前吃肉的时候这里那里疼，现在不吃肉了，心态好了，身体也好了，这样就可以了吧。

你想让周围人受影响的话，首先你自己得变好。目前只戒肉一年而已，一年说长就长，说短就短，一年内肯定也有一些变化，但是还没到让人都能看得见的，甚至是羡慕的那种状态，所以还得继续努力。

你不用太介意别人，除非是你在家里身份地位很低，那些大老爷们逼着你干嘛。不是那种状态的话，你就不用管这些人，你不该吃的就不要吃，坚持修行就可以了。

光影:

顶礼师父！如果暂时达不到三小时，然后按照您说的，到了两小时，然后按摩活动五分钟内再上盘一小时，这样达到三小时，可以达到直接双盘三小时那种二次升级身体的效果吗。

Taiguanglin：

光影，打坐两个小时后活动五分钟再坐一个小时，你想做到那种三个小时后的修复状态的话，那五分钟后你得坐一个小时以上，一个小时半，九十分钟，甚至是两个小时，这样就可以了。

毕竟这五分钟还是会让身体状态，稍微倒退，所以后面还得多加点时间，但是五分钟十分钟之内是不可能完全回到不打坐的那种状态，所以后边只要稍微加点时间还是能达到的。一开始也可以这么练。

七生:

顶礼 Tai 师父！目前双盘上了两小时，感恩佛菩萨的加持！开始

参思情，平时会放《极乐世界是我家》这首歌，听着听着就嚎啕大哭，请问这种泪失禁如何解决，从小就容易哭，哭完全身发冷。平时的时候身体是烫的，手脚是冰凉的，有点热能传不到神经末梢的感觉。发愿今年要调整身体和稳定情绪。请师父开示！

Taiguanglin：

七生，参思情，然后听歌会哭，一开始前期会这样情绪激动，因为开始把参思情会把潜藏的情绪给拉出来，所以会有这种情绪失控的状态。但是不要太着急，如果你觉得是听歌导致的，那就不要听歌，你就专注的参思情就可以了。

如果参着参着情绪变得越来越激动了，就稍微歇一歇，克制一下休息一下，然后再做。爱哭是很正常的事，不管男的女的实际上小时候都是爱哭的，等大了就被迫的，男的就不让哭，实际上这对人并不是好事，所以哭是正常的，不用太过在意。

还有平时身体是烫的，手脚是冰冷的，你是全身比较收缩的状态，就紧张，或者情绪多、妄想多，身体不够放松。那就多打坐，多磕头，练呼吸，腹式呼吸都做到了，手脚自然而然的就会变热的。这个需要时间来做的，不需要着急，慢慢练就可以了。

发愿今年要调整身体、稳定情绪，我的建议就是给自己每天定个功课的时间，这样就可以了。不要想在今年内达到某一标准，这样的话就变成另一种执着，给自己造成更大的压力，这样没必要。你只要给自己定个每天修行的量，每天我打坐两个小时，然后念咒，磕头两个小时，这样来，然后坚持做就可以。

觉:

礼敬 Tai 师父，请问师父：　您知道张祥前吗？从佛法、从解脱、成佛的角度您怎么看待他的“统一场论”以及他所描述的果壳星人社

会和科技？

Taiguanglin：

张祥前，没听说过，我也没看过他的理论。我讲法就专注地讲自己的，对别人的说法，我就尽量不评论。一说出来，有人就到处传，说我说某某人的说法是对的或者错的，拿这个来说事。这个没必要，我就讲自己的法就可以了，大家也尽量少问。

如果是已经社会上很普及的，大部分人都知道的，这种人还好一些。问一些犄角旮旯，不是很普及的这种人，我也不知道，还得上网查一查，这样得费很长时间。这个没必要。

Zhiyu:

顶礼 Tai 师父！

1、打坐结束后是不是不能马上大小便，因为会泄气?要过多久才可以大小便?

Taiguanglin：

Zhiyu，打坐结束后不能马上大小便，因为会泄气？没有这种说法。很多人都是坐到憋尿憋屎，坐到一定程度就跑着去的，这很正常。因为在寺院里打坐，还是有一定的时间规则的，你在坐的时间段就不让乱动，你起来会影响周围的人。所以有时候就憋着，然后起来就马上跑，并没有人因此而感到有什么不好的事发生，所以没有这样说法。

2、顶礼 Tai 师父，打坐是不是最好在密闭的室内，不能开窗，不能通风?

Taiguanglin：

打坐是不是最好在密闭的室内，不能开窗，不能通风？看温度吧，一般正常温度下是可以的，如果是冬天，冷风的话，最好还是关着。

夏天不通风的话会闷热，还是开着，这个无所谓了。只不过不要让风直接吹到自己身上，而且风变来变去，你的注意力也会跟着变，所以尽量不要让风直接吹到身上就行。

西格玛:

师父好，又一困惑想请师父开示一下，弟子对于众生之间的因果业报还能理解，毕竟杀人偿命，欠债还钱嘛。但是有一点不太能理解，就是一些人内心本来就不信佛，加上也没有与他人产生互动，只是自己本来不信佛法，所以内心不尊重佛、法、僧，也轻视经书、佛像之类物品，或者说不当回事。但按经中所记载，似乎这种行为也是要下地狱的果报。所以弟子不太明白这种果报的原理，弟子以为，按佛菩萨的慈悲来说，这类行为，只要不影响到其他人，不说不知者不罪吧，至少也不至于下地狱这么重吧。

Taiguanglin:

西格玛，那些轻视佛法的人，这个问题好像以前也讲过了，我也多次讲，你只是自己心里那么想，那还不算业，还没有那么大的果报。

虽然心里想，也多多少少会有影响，因为任何的想法，都是先向自己产生影响的。哪怕你诅咒别人，这个诅咒的想法都是先给你自己造成影响。你恨别人，一直带着恨的情绪，那首先你才是受害者，受伤的是你，然后才是别人。所以光是有想法，还是有一定的影响，但是还没有影响到别人的话，它就不是业。

所以只要自己通过努力改变了，或者想法变了，以后不再那么想了，就可以了。但是一旦你做出了某些行为，让别人看见了或者听见了，或者直接针对其他人做了什么行为，那就等于在造业，他们产生的影响也会反映到你身上，所以就有果报。

所以你说这些本来不信佛法的人，他们轻视经书、佛像之类物品，

不当回事。他们只是这么心里想还好，但是你都知道了，那说明他们跟你说了，他只要跟你说了，那就已经开始有果报了。或者当着你的面毁坏佛像、佛经，这样也是会有果报的。

在因果这里，没有不知者不罪这样的说法。不知者不罪，如果那么说的话，这个世界就没有人应该下地狱，那些下地狱的人都说自己不认为在做坏事的，是吧？因果就是这个世界存在的客观规律而已，不是和你知道不知道有关系的，就算不知道，犯了罪还得照样有果报。

Zhiyu:

顶礼 Tai 师父！请问腿盘双盘的时候可以喝水吗？可以开口说话吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，双盘的时候可以喝水吗？可以开口说话吗？可以，但是肯定身体多多少少会受影响的。你要想专注的修行的话，尽量少说话，不要说话，也不要吃东西，不要喝水，静静的坐着，一动不动，静静坐着，那是正常的修行。但是你开口说话了，喝水了，也不至于对身体产生太大的影响，除非一口气说很多，或者是喝很多水。

心得:

师父吉祥，阿弥陀佛 。末学有看《坐禅 2》，当中有受益匪浅，其中也有疑惑不解，望师父解答。

1 、书中所说佛菩萨编写好剧本，众生参演。这好像和某教说的：一切都是神安排好的类似。这里头的区别，师父能再解释一下吗

Taiguanglin：

心得，我不知道是我写的不够仔细，还是你的理解力有点那啥，大部分人好像都理解我说的话。书中所说佛菩萨编写好剧本，众生参

演，像众生参演这样的话，我好像没说。佛菩萨编写好剧本，而且这个剧本不是佛菩萨凭空编写的，是根据你前世的业来写的。

你前世造了 123456789 这样的业，佛菩萨在这里抽取某几个来写成一生的命运而已。所以说业都是你造的，内容都在你那里。佛菩萨只是把这个内容适当的穿插起来，让这个世界维持，这样的。并不是佛菩萨凭空给你编写命运的。

某个教说，整个人都是他们神创造的，然后命运也是人家写的。好像他们不讲“业”这一说，我们是讲业的，命运都是我们自己先造了业，然后在造业的基础上，佛菩萨再把我们这些业的部分拿出来写。

比如说我们众生，绝大部分人都有杀业，大家都有杀业，那么如果佛菩萨把所有的杀业同时展现出来，同时写出来，这八十亿人，一半的人显示为杀人的业，一半人就显示为被杀的业，是不是短期内这个世界就会死掉一半的人，是不是会爆发大战争？一下子会世界大战，然后短期内死掉一半人，是不是这样？

但是为了让人类文明维持下去，所以佛菩萨编写的时候，一些人的杀业发生，一些人的杀业就不发生，这样的结果是，这个世界有些地区发生战争，有些地区就不发生战争，这样文明就能维持下去。不会所有的世界全部同时陷入战火，你能理解这个意思吗？佛菩萨只能是把已经有的业，适当的安排而已，并不是直接给你写业。

2、书中所说，阎罗王根据众生生前业，分配到各道。那轮回是业感，还是分配，还是两者结合，这两者是什么关系？

Taiguanglin：

下一个问题，阎罗王根据众生生前的业分配到各道……，是啊，业之外还有他们的习气、意识程度，都要看，也就是修为的境界。

轮回是业感还是分配？首先是你有业，才会轮到阎罗王给你分配，

如果你没有业，阎罗王就分配不了。

两者什么关系？这样就说明白了吧？你先有业了，你在轮回里轮转，阎罗王就有权利分配你，如果你没有业，他就分配不了。

3、书中说，菩萨记录众生作的业，再安排其下一辈子的受报。这个业是记在第八识，还是记在菩萨本里？这个业报是随缘到就报，还是菩萨安排报？

Taiguanglin：

下一个问题，菩萨记录众生作的业，再安排其下一辈子的受报，这个业是记在第八识……，我们经历过所有的事情，都会记录到第八识里，八识里可以存所有的记忆。这个不是记在菩萨的本里，是我们自己每一个人的意识里都会记录。但是所有众生的自性是重叠在一起的，佛菩萨的意识也是重叠在一起的，所以他可以读出我们的业，所以根据这个业来写命运。

这个业报是随缘到就报，还是菩萨安排报？对普通人来说，以前在我讲这些内容之前，佛法一直在讲随缘，这个世界是缘起这么说的，实际上都是有人控制的。有人控制，就是把业报的顺序控制好，这样才能让文明维持下去。所以说菩萨安排是安排，但是前提是你得先有这个业，你没有业，菩萨不能强行给你写业。

4、书中说业消完了，才能成佛。为什么释迦牟尼佛成佛后，还要消业，例如因背提婆达多推石头弄破脚趾出血。或许是末学未看明白，希望师父解答，感谢师父，阿弥陀佛！

Taiguanglin：

第四个问题，释迦牟尼佛到底是化身还是报身，这个问题说了多少遍了，我不知道，大家自己成佛了去看看吧，或者自己问释迦牟尼

佛。他经历的所有事情，完全可以是化身的状态下演出来的，也可能是真实受报。你自己想想看就可以了，这对我们的修行没有直接关系。

你只要知道这个逻辑就行，只要你知道，我们看到的这个世界一切，都是我们创造出来的幻境，就像我们做梦，梦里看到自己。你只要知道这个原理，就知道所有看到的一切，都有可能是假的，也有可能是受报带来的，也有可能假的。

淡薄:

顶礼师父！《地藏经》最后一品，世尊赞叹地藏菩萨有不可思议的慈悲智慧和辩才，每次读到这里心里很是羡慕。我希望我也有不可思议的智慧和辩才，可是很惭愧我发不出地狱不空誓不成佛这样的大愿，如果我能这样发愿，我妈是否也可以像地藏菩萨的妈妈一样，免遭很多世的轮回苦难，今生就能解脱了？可是我希望我能入教职业，不管有缘无缘的众生我都愿意帮助他们走上解脱道。

Taiguanglin：

淡薄，这位朋友没有提问，不过你的想法挺好的。当下发不了大愿，等你的修为到了也就能发愿。当下你只要知道，只有大菩提心才能解脱，知道这个底层的逻辑就行。

容铭:

你好师父，你说把《地藏菩萨本愿经》读一年做基础，再打坐，可不可以读“楞严咒”一年做基础打坐？

Taiguanglin：

容铭，楞严咒做基础打坐，楞严咒的确是为了保护修禅定的人说的，这个可以。《地藏经》不是基础打坐，而是整个基础修行，前期就是为了消一部分业，消除打坐修行之前的障碍而说的。

所以这两个作用不一样，《地藏经》是针对于我们的冤亲债主，尤其是鬼道的冤亲债主效果更强，而楞严咒是我们打坐的时候会有可能出现的一些魔事，它有预防作用。你把楞严咒背熟了，打坐的时候有人来影响，有一些不好的东西来影响的话，你自己念一念，就可以把他给吓跑了。

Pu:

被杀掉的众生怎么知道是哪些人吃了他们呢？他们意识会一直跟着肉体？还是阎王爷告诉他们？或者他们死后有了读取其他众生记忆的能力？

Taiguanglin：

Pu，这个书上都说了，到了阎王那里，有一个叫业镜的东西，相当于像我们显示器、摄像头，带显示器的东西，到那就可以看到。所有人的业，记忆，都可以被翻出来的，我们看到的、听到的，都会存到我们记忆里。阎王那里都是可以把这个翻出来给你看的，所以这里没有什么好欺骗的东西。

酒酿圆子:

顶礼 Tai 师父！咨询下 Tai 师父，清明冬至时人们会烧极乐世界的黄色元宝货币给过世的亲人，请问有用吗？听 Tai 师父说过，极乐世界是靠意识想想就会出来的，还需要这个货币吗？以后我是不是应该还是烧锡箔给过世的亲人更有用？感谢解惑。

Taiguanglin：

酒酿圆子，烧纸有没有用？有用。这个主要是看两边人的观念。我们这儿的人是有这个传统的，所以我们觉得在这里烧纸，就想着那边会收到。而那边的人也觉得，活的人帮他烧了纸，他就能收到纸钱，

就是约定俗成的。

大家已经习惯了这样的观念情况下，都是靠意念来互相传递的。烧纸只是一种行为，用我们的意念来传递，我们烧了什么东西，我们心里想着，那边也看到了，然后就觉得烧了什么，他们就可以收到，是这样靠意念来传递的。

所以如果西方世界，其他国家，没有这样观念的情况下，你烧东西给他，说不定那边人根本不认这个东西，那边的人就没有这个习俗。

还有你说极乐世界是靠意识想象，我们烧钱是给这个世界的鬼道众生用的，不是烧给极乐世界的人用的。你的亲人去世之后去了鬼道他需要这个，如果已经去了极乐世界，根本不需要，你也不需要烧。

菩提心:

顶礼 Tai 师父！请您开示一下，打坐或者平时妄想比较多，用什么方法能入静？谢谢！

Taiguanglin：

菩提心，平时妄想多，用什么办法能入静，一开始都是拼命念咒开始的，没有人从一开始就可以直接上坐，直接让心静下来，没有妄想。没有人在一开始就能做到这个程度，都是长时间念咒开始。念咒、念经，念佛，都是从文字妄想上做功夫。等做到一定程度，先把八成以上的文字妄想都灭掉了，你才能打坐。要不然坐的全是妄想，妄想多了对身体也有影响，身体没有办法静下来，浑身也会紧张收缩。

所以一开始还是先念一两年的《地藏经》或者大悲咒，从这里开始。你也不需要给自己太大的压力，因为所有人都这样，你只要有修行的意愿就可以了。不要整天想着我妄想多啊，坐不了啊，心不能静啊，所以对自己很气馁，这个没必要，大家都是从这里开始的，没个五年十年的功夫心都静不下来，很正常。

师父说：好了，今天的回答就到这里吧。

Tai 师父 2025 年 1 月 17 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 1 月 17 号，先回答贴吧的问题，从 563 楼开始。

日出东方 66： 2025-01-17 19:20

师父好，为了提高双盘打坐时长及效果，刮痧推拿、艾灸、针灸、食补、中药补，这些辅助的方式，哪些对于我们修行人是适合做的？

Taiguanglin：

日出东方 66，提高双盘打坐时长及效果，哪些辅助方式有用？刮痧、推拿、艾灸、针灸、食补、中药补这些，我建议是什么都不做。现在人都是吃多了，刮痧、推拿、针灸、艾灸这些从外部物理对你身体起作用的，实际上对打坐修行的人来说，并没有什么太大帮助。

因为打通筋脉是身体里边的，并不是在皮肤下面，所以你这样弄没什么太大帮助。你有身体上的疾病，那是另说。而食补呢，现代人都是吃得太好了才生病的，大部分人都是这样。如果你是那种厌食症之类的，吃得很少的人，那是另一种情况。大部分人都是吃多了，所以才有的。

你从戒肉开始，身体适应之后，再戒主食。一天三顿饭，减少到两顿饭，再减少到一顿饭。最后只吃蔬菜水果之类的，蛋白质也尽量少吃，豆制品也尽量少吃。最后都达到那个程度，这个时候身体就更健康了，所以不用补。

中药补那更是，没有病的话就不用乱吃药吧。如果被诊断出有病的话，需要吃药，那就看个人情况。所以我的方法，最简单的方法是打坐磕头念佛，没有别的。

以前提过喝茶，喝茶是可以排出血液里的氮气的方法。喝茶，出汗，是有一定的辅助效果的。但是等打坐进入状态之后，也可以尽量少喝点。因为茶碱对人体也是一种兴奋剂，像咖啡一样，有些人是对茶碱过敏的。所以那也是过了一个阶段，你的身体基本打坐舒服的时候，就可以不喝了，或者尽量少喝。

休养生息 1： 2025-01-17 19:19

顶礼师父，我双盘期间尽量闭眼入静，但一百三十分钟后腿实在太疼了，被迫睁眼，感觉这时候念经、念咒和然后身体乱晃疼的会轻一些。用什么方法熬过最疼的这段时间最好？是否这期间还是闭眼一直熬，直到不疼才是最好的方法？

Taiguanglin：

休养生息 1，打坐实在腿疼还想继续熬，那就看电视，看手机，看经书，不一定要非要念经、念咒。这些能抓住你注意力的东西，反而好一点。因为疼的时候，有些人修些法门，念经、念咒，这些都有点累。注意力放不到那儿去，虽然嘴上念，但还是疼。还不如你稍微动一下，屁股抬一下，然后再刷个手机，看看你喜欢看的视频，说不定这个疼的阶段就过去了。

打坐还是循序渐进的好，实在太疼就起来。一般超过一百三十分钟、一百二十分钟，也就两个小时之后，那疼就是气脉不通的缘故，并不是你的姿势错了，所以原则上就是硬挺，硬坚持过去就可以了。

实修实证： 2025-01-17 19:02

顶礼师父！问题 1、有时在打坐心越来越静的时候，会有呼吸不顺畅胸闷憋气的感觉，自己练的不是观呼吸，但一这样就会不自觉的关注呼吸，师父这是哪里没打通吗？已经练成腹式呼吸，平常没事，就是打坐静下来后会这样。

Taiguanglin：

实修实证，第一个问题，静坐的时候会有呼吸不顺畅，胸闷憋气的感觉，你没说你坐了多长时间，一个小时以内有这样的情况是正常的，这都是修复的过程，坐过去了就好了。

以前我也有过，有一段时间，坐到差不多的时候就会开始大喘气，有点呼吸困难似的喘，等坚持几个月之后自己就好了，这都是一个过程。所以没必要太担心，两个小时以内，身体上有各种情况都很正常，熬过去就可以了。

问题 2、在清醒梦的状态下念佛求往生，然后不由自主的哭，醒来后也哭。但感觉不是自己的意识哭，是这个身体不受控制的哭，师父这是怎么回事？是不是身上冤亲债主的原因？

Taiguanglin：

你这个清醒梦，梦里会哭，念佛求往生之后哭，佛经里说了，看到佛像会激动、会哭，那都是上辈子有过佛缘，或者有过修行的人。所以我并不觉得这是冤亲债主的原因，冤亲债主应该是捣乱的，并不是让你感动或者起情绪的，所以不用在意，正常的好好修行就可以了。

椰子糕不错：2025-01-17 18:52

顶礼师父!！给师父拜个早年，感恩 2024 能再遇师父落法雨!！感恩师父一年来辛苦指导!！祝师父新年万事如意心想事成!！热切期盼师父 2025 还能继续指导!！

1、请问菩萨建立共相后，无法分别众生妄想和自己妄想，这是不是无人相我相的一个具体表现？

Taiguanglin：

椰子糕不错，菩萨建立共相后，无法分别众生妄想和自己妄想……，共相、自相成立之后是可以分辨的，这个自相、共相是八地以上会成立的。这个在《楞伽经》里应该说了，八地以下，七地是过渡的，再往下是自相、共相不成立。

你说这个，我的妄想和其他众生之妄想无法分辨的阶段，是下边的阶段，八地以上的菩萨是可以分辨的，所以应该是无人相、我相的一个具体表现。八地以下叫“无我相，有法相”，“人无我，法有我”。不能叫人相、我相，应该是叫“人无我”和“法有我”，到了八地以上就是“人无我，法无我”。这是《楞伽经》里说的。

在这里“法”是指所有的妄想的统称，在菩萨那里，妄想也称之为“法”。所以“法无我”是八地以上，虽然有妄想，但这个应该是很轻度的妄想，像昨天讲的一样。

假设我是一个空气，可能这个空气里稍微有点雾，所以看东西还是有点模糊的，这是八地的菩萨。如果是佛的菩萨的话，假设我的意识是空气，那绝对是干净的空气，所有的东西都是了了分明地感知得到，因为全部覆盖着的。

2、菩萨建立共相后，如果无法分辨自己和众生的妄想，那怎么在自己妄想升起时及时感知，并阻止下一步堕落呢？而且众生妄想那么多，被当成自己的妄想的话，岂不是要被烦死了……

Taiguanglin：

第二个问题，你没有理解下面的问题，所以下边的问法就错了。菩萨是“自相共相”不成立的时候，七地以下的时候，有一个阶段是

没有办法彻底分辨自己的妄想和其他众生之妄想的。

无法分辨自己的妄想和众生之妄想的时候，怎么感知及时阻止？《楞伽经》里后边讲到，所有的菩萨都是在佛的加持下修行的，如果没有佛的加持，菩萨也有可能堕落，这是一点。

还有一点，菩萨会维持三种状态，这个是《圆觉经》里说的，奢摩他，三摩钵提，禅那。奢摩他是自己灭自己的妄想的修行方法；三摩钵提是度人，就是你要一直带着普度众生的愿，维持着，这样的话你升起的妄想也是度人的妄想，也就是针对其他众生，要灭他的妄想的、消他的业——这种妄想。还有一种是提供加持。这三种状态切换。这都是在有大菩提心的状态下才能维持的。

如果没有大菩提心的话，有可能会出现自己妄想胡乱升起的状态，所以必须要有大菩提心才能成为菩萨的。你有大菩提心的话，哪怕升起妄想，那也是度人的妄想。所以度人的妄想下，妄想增加也有它的方向性，就是有明确的目的，要消掉和有缘众生之间的业，然后把他带出轮回，有这样的愿力的话，就算起妄想也没什么。

还有下边问的，众生妄想那么多，被当成自己的妄想的话，岂不是……你这句话里就有个矛盾的东西，菩萨是没有我相、人相、众生相的，所以他不认为所有的妄想是自己的妄想，或者别人的妄想，有这样的分别来看待这个世界。我们很难理解菩萨没有我相、人相的这种状态。他就没有“我”，没有意识，这么说也不行，他的确是有妄想、有意识，但是，他不分别彼此。所以其他众生之妄想就算多，他也不会有“烦死了”这样的状态，他不会因此产生烦的（情绪）。

但是妄想多了，其他众生、有缘众生对他在轮回内形成的牵引力大的话，他就要生起相应的妄想来对抗这个牵引力。所以他就没有办法彻底清净，所以菩萨还会继续度人。我也只能这么解释了，我们普通人很难理解这个没有我相、人相的状态的。

恒河沙丫：2025-01-17 18:11

顶礼 Tai 师父！感恩昨天的解惑。遥祝师父春节吉祥！

请问师父：自性是哪里来的？谁创造的？现在有新增的自性吗？新增自性的原理是什么？

Taiguanglin：

恒河沙丫，这位朋友好像已经问了很多问题，学了已经不短时间了吧，怎么还会问这样最基础的问题呢，自性是哪里来的？谁创造的？

这不是第二本书里的主题吗？自性恒常，自性本来就存在，不生不灭。不是被人创造出来的，也不是会彻底消失的，他就没有什么新增的这一说。新增自性的原理是什么？没有新增这一说。你好好去看一下第二本书、第一本书。

所有佛法的核心理论就是"自性恒常"，人有不生不灭的自性，不增不减，不垢不净，对吧，《心经》里说的，自性本来就有，它没有被创造出来。如果被创造出来的话，和"十字架"不是一样了吗？你还是把基础理论，大乘经典，要把三个基础，最底层的设定，也是这个世界的最底层真相，好好理解一下。

不要提"自性是哪里来的？"这样的问题，如果你的名字我不熟，是个新人，我第一次看见你的名字，这样提问我还能理解，你都已经问了好几个月了吧，这次讲法你的名字很有印象，怎么会问这样的问题呢。

Tai 贤心 8055：2025-01-17 17:57

顶礼 Tai 师父。皮肤修复是不是要经历多次啊？几个月前双腿交叠压住的皮肤会长水泡，有时一排水泡，有时长一片水泡，非常痒，

水泡抓破了也不发炎症，也不红肿，一两天就结痂好了，但是隔一个月又会长水泡，这个月是第三次出水泡了是否与我打坐腿盘得高有关呢？祈求师父慈悲开示！

Taiguanglin：

Tai 闲心 8055，你两个腿交叠的时候是皮肤对着皮肤吗？我在家里，热的话就穿着裤衩打坐。肯定是拿个毛巾垫一下交叉的两个腿，还有脚背和大腿这里，也要拿个东西垫一下。

因为皮肤和皮肤直接长时间的贴着不太好，所以我们打坐的时候，也不直接坐在硬地板上，尽量拿个垫子。因为有垫子的话皮肤也会呼吸。你这样皮肤和皮肤直接贴在一起的话，有可能会出现一些问题。如果是这样的话，你先拿个东西垫一下。如果你是穿着衣服，穿着裤子打坐，还有这样的状况出现，那我认为应该是什么业障的一种表现。

能坐到一定程度的话，可以说就是起茧子一样的感觉。腿也一样，皮肤也一样，虽然不会变厚，但是整个身体都会适应那个姿势，慢慢就通了，通了就没事了。主要是你的膝盖和脚踝处，还有髋关节，就是大腿和屁股，骨盆的关节，这里不疼的话就是正常的，坚持打坐就可以了，不用想的那么可怕。

如果打坐已经能达到两个小时，那你的姿势肯定是正确的，要不然是坚持不了两个小时的。如果两个小时以内的话，应该稍微调整一下。可以试一试，如果是高盘，让你有这样的状态的话，那可以找一个你适合的位置，往下挪一下看看。

我会回到家的：2025-01-17 17:23

感恩师父！晚上睡觉经常流口水，一星期能有两到三次，我几乎是趴着睡觉，如果侧卧，不容易入睡。以前比较少流口水，现在打坐时间比之前延长了，跟这个有关系吗？怎么改善？

Taiguanglin：

我会回到家的，睡觉流口水，主要是你嘴张着才会流口水，人都是有口水的。为什么会嘴张着？因为气不足。你看老年人，很多老年人年纪大了就会气不足，睡觉时嘴是稍微张着的，平躺着的话就不会流，但是侧卧的时候稍微张着就会流。主要你的气足了，打坐到一定程度，身体气足的话，嘴会自己闭上的，这就可以了。

圆满镜：2025-01-17 16:17

顶礼师父！双盘可以坚持三到四个小时，期间换腿几次，有时一个多小时之后很疼，最近疼痛的部位是双肩胛，双腿和后腰，强烈时接近咬牙切齿了，觉得是在修复，有几个月了，比较熟悉这种疼痛。不打坐时也有比较轻的疼痛感，右手臂轻轻抬起来都疼，这种情况坚持磕大头比较困难，想多休息可以吗？磕大头多的时候可以一个小时，分两次。现在就能坚持十分钟。这种情况可以暂停磕大头吗？感恩。

Taiguanglin：

圆满镜，我以前说过，我也是后背，肩胛骨下边两个位置一直不通，也是有点疼，疼了一段时间，最后是梦见观音菩萨碰了之后就好了。所以你自己实在通不下去的时候，可以求菩萨加持。求菩萨加持的规则也说了，先得做功德，哪怕是修行方面的加持也是，最好有功德，加持会来得更快。你可以先做点功德，然后求菩萨加持，更快地帮你打通一些穴位。

不一定全是靠自己打通的，也有些是这样，在佛菩萨加持下一下子给你打下去了，说不定人家碰一下，过两天你自己就慢慢都通了。当然这种方法，也是看机缘的，有些人就不行，不行的话，那只能是坚持了，多坚持。

你说的这些状况，都不是什么疾病问题，还是身体本来不通的缘

故，所以坚持到一定程度自然会通，就看你有没有这个毅力了。磕头也是，如果实在困难的话可以减少一些，但是不要完全不磕，完全不磕的话都给堵上了。本来还通一点的，现在都会堵掉，所以还得坚持磕头。起码磕半个小时以上，出一身汗，这样就可以了。

偶米大： 2025-01-17 15:20

顶礼师父!《楞严经》开头提到阿难七处征心，问世尊心到底在哪里，世尊给出一系列的否定词，但未明说心到底在哪里。

我认为这个心就是自性，因为自性恒常，在法身地。这样理解对吗？请师父开示

Taiguanglin：

偶米大，《楞严经》前面说七处征心，实际上答案就是"自性恒常"，而且意识遍虚空。在我们的视角看，就是意识遍虚空，自性覆盖所有一切。我们看到的一切都是自性产生的幻境，这样看就可以了。所以心是覆盖整个大宇宙的，《楞严经》里，佛否定了阿难所有的假设，但是他没有明确的说，实际上可以推理出来，只有意识遍虚空的情况下才能这么说的。

谦受益而不悔： 2025-01-17 15:16

请问师父，能量会不会不用见面只是通过文字就能传递，像微信聊天是不是也会影响到对方，打个比方，对方自身可能有问题，家中或者自身有附体，或者自身气场不正，在和他聊天时，哪怕是很正常的打字对话，自身也会受到对方影响而感到别扭，严重了会造成身边环境不和谐甚至生病做梦。

这个虽然是我的猜测，但是也是实践得出来的猜测，因为曾经有一次和一个网友聊天，完事我很快就接到诈骗电话，而且短期内感觉

后腰发紧，精气仿佛被吸了。又有一次和另一个没见过的网友聊天，对话很少而且很正常，但是两天内心情就莫名烦躁。

如果真像我猜的那种对方可以仅通过文字就能传递能量，那该如何自保或者避免呢，请师父开示。

Taiguanglin：

谦受益而不悔，你说的这种聊天后出现的情况，我认为应该是和你有前世的一种业缘，也是没有见面的情况下，聊天的那种业缘。

现在人还网上和不认识的人聊天吗？这么长时间的，不知道。我上高中的时候，网络第一次出现，那时候才刚有 QQ，有段时间很热衷于在网上闲聊，后来就没有意思了，又不是谈恋爱，那就没啥意义。

如果你是修行人的话，就尽量减少不必要的社交。不是你必须要做的事儿、必须要管的人、必须要维持关系的这种人，尽量少接触。

网上更是，如果你在网上聊天，是要学习一些东西，和同行要交流什么的，你有什么要请教的、咨询的，这些情况倒是好说。但是纯粹的闲聊、瞎聊天，你有那个时间还不如看看电视剧，看看电影什么的，那比聊天要好一些。

Fun09：2025-01-17 12:09

顶礼 Tai 师父，请问发现自己一天到晚都在吃上花了很多时间，不是在吃，就是在准备吃，想着吃，消化吃进去的食物，而且吃得挺多，一天吃一顿怕饿了。贪吃的习气好重呀，吃得多好像也更傻更笨反应更慢呢？

Taiguanglin：

Fun09，你这里也没有提问题。吃的多那就多运动吧，你就想着吃多少量就得运动多少，你给自己算一下。如果你吃的多了，就必须得运动，一天运动多长时间，这么算你就会觉得还是少吃点比较好。

人都有好吃的习气，吃比淫欲更重，吃是淫欲之前出现的。所以吃这个习气更难戒，比淫欲还难戒，所以贪吃也很正常。只要不是病态的，达到那种肥胖的状态的话，那还可以了。

多修行的话，过个五年、十年，你的食欲也会自己下来的。前提是你得有要戒食欲的意愿，这个愿望你得有。

而且你要相信，天人是不吃东西的，虽然佛经里说天人“思食”，就脑子里想一下，就等于满足了。但从我们视角看的话，那就是不吃东西，想一下就满足，那就不能算是吃了。

回忆助攻：2025-01-17 10:37

Tai 师好，请问：

1、佛、菩萨所说的心咒，根本咒，事业咒，广咒等等都有什么区别呢？和直接念佛、菩萨名号相比呢？

Taiguanglin：

回忆助攻，佛、菩萨所说的心咒、根本咒、事业咒、广咒等等有什么区别？佛说的时候，他说这个咒有什么样的功效，或者说念这个咒有什么样的功德。他这么说了，那就算这个咒的一种属性了。

所以你想要有什么好处，那就念相应的咒，佛、菩萨就知道了，你有这个诉求。在这里也没有什么特别值得深究的问题，咒本身就是一种暗号吧，相互之间的暗号。

对于我们修行人来说，是灭文字妄想的方式，同时也是连接这个咒背后的某位佛菩萨的暗号，这么理解就可以了。

既然是暗号，是用来连接的，那直接念佛菩萨名号，那就更快了。但是弄个长的咒，目的就是专门灭文字妄想。因为文字妄想太多了，需要一些长咒来灭。等我们修到一定程度，念长咒都累的时候就可以换个中、短咒，最后就可以直接换个佛菩萨的名号。

2、除了精满则溢，所有出现了黄色梦境的遗精都是吸精鬼造成的吗？感谢回答！

Taiguanglin：

下一个问题，精满则溢，所有出现了黄色梦境的遗精都是吸精鬼造成的吗？不是，黄色梦境本身也是精满自溢的一种表现。如果你基本上没有淫欲的时候，就没有这个梦境，它也会溢的。但是有淫欲的时候，就会有这个梦境出现。

你修的差不多了，一个是身体气足，然后淫欲基本灭完的话就不会遗精。还有，每天打坐要维持一段时间，怎么也得四个小时左右吧，这样的话身体就会把精给都给化掉，就不会溢了。

逐月 A： 2025-01-17 10:05

师父好，我母亲挺爱打麻将，工作回来后，晚上去棋牌室和大妈大姨们，玩一两块钱娱乐的那种，输赢最多两三百块。她这个还是愿意听我劝的，但我最近被她贿赂了，她把赢来的钱分我一半，主要原因还是我妈妈反对我学佛，家里空间有限，她在家我不能念经磕头之类的，她出去玩，我反而轻松些。请问打麻将这种是否会有不好的果报？因果上是怎么算的，赢了对方的钱，未来要还回去吗？

Taiguanglin：

逐月 A，打麻将还有其他什么东西也好，只要你没有正确的正知正见的话，任何事情做多了都会变成习气，都会越想越做，越做越想，这样就越来越沉迷到那个事情了。

如果你有正知正见，你知道这所有的习气都是不好的，这样不好的习气都是修行的障碍，也是解脱的障碍。这么一想，哪怕你当下忍不住要去做一做，但是坚持修行，你心里要知道这个是不好的，你要

灭，那还是能灭掉。

像你母亲这种不信佛的人，她是喜欢这个的，那越做越容易陷入进去。很少有人说做着做着就玩腻了，她玩腻了还会找别的去玩。说不定就为了刺激，提高刺激程度，所以玩的越来越大。现在一天输个一、两百块钱，两、三百块钱，往后就可能越来越大吧，所以它肯定是不好的，未来会有相应的果报。

赌博，说白了，也可以说是一种抢钱吧，十赌九诈。虽然这个娱乐，还算是一种游戏吧，它还没有到赌博的程度。但很多赌博都是那么来的，一开始就是玩着玩着，然后玩的越来越大了，就变成赌博了。

当然你母亲，应该是退休人吧，收入有限的人是不会去玩太大的。但是她这个玩心会越来越重，这个是不太好的。还有赢了对方的钱，她坚持玩的话可能输得更多一些吧，也算是还回去了。基本玩的时间长的都是输的多，很少有人玩时间长了，还能在上面赚钱的，很少有这样的人。未来还会还回去？那肯定是。

---

gxgsjqwd33：2025-01-17 08:51

顶礼 Tai 师：我和爱人都修行，同修都说我们俩是法伴侣。上网搜索了一下，也没有这方面的描述。那么请问师父，法伴侣是什么因缘？要注意些什么？

怨亲债主。这一世谁对自己有恩，孝敬父母、恩爱夫妻，还多少债才是个了。这一世就恩怨难了，何况生生世世。因此不禁悟到：所谓怨即是亲，即是债主。一旦入轮回，入亲情、爱情、人情网，就坠入了无尽的轮回之中。因而对人世间产生了厌离心，不愿意再纠缠在无尽情网中轮回。因而思念我们本来的父母：佛和菩萨。但轮回已经产生的无尽的情，无尽的怨亲债主，还多少才是还？因而只能发愿度化所有怨亲债主，发菩提心，才能从根本上解决问题。有了这层感悟，

弟子打坐中杂念少了。只有“止"了，才真正提起了对佛和菩萨的思念。弟子这样的修行是否正确？请师父指正。

Taiguanglin：

gxgsjqwd33，法伴侣也好，佛化家庭也好，道友也好，这种名签一旦贴了，就开始又执着了，又开始找什么说法了，这都没必要。就是同道中人吧，这样应该是很幸运、很幸福的事情。就怕娶一个不信的人，甚至捣乱的人，那算纯粹的娶了、嫁了一个冤亲债主吧，是来还债的。

还有自己的修为不够的话，就很难影响周围的人，你周围的人也愿意信，尤其是爱人对吧？互相支持的话，那应该是你的修为也不低。你看下面你自己说，你是这样发的大菩提心，我觉得挺好，也没什么好指正的。不管是怎么发的，最终你只要发愿，所有的冤亲债主，所有有缘众生你都要度，有这样的大愿就是正确的，最终是能成佛的。

师父说：今天就回答到这里吧。

师父说：今天是 2025 年 1 月 17 号，回答微信公众号的问题。

容：

请问师父：人在乎自己的形象，比如容貌焦虑，这是不是淫欲心作祟？断淫是不是指没有淫心也不会动心？关于打坐，我现在坐的感觉还不错，处于那种清醒的睡眠状态，就是意识清楚，但身心放松，如同睡眠状态的舒适感，这是对的吗？

Taiguanglin：

容，人在乎自己的形象，比如容貌焦虑，这是不是淫心作祟？容貌焦虑是你对好的容貌有贪念，所以才会有这个焦虑。尤其是人有攀

比心理，你周围有些人长得好看，那就更容易产生这种焦虑感。所以你只要没有这种贪念就无所谓了，长的稍微差一点，不那么引人注意的形象，那更好一些，我是这么认为的。除非你是存心要当个演员什么的，就是吸引人眼球的那种职业，那难说。

但是一般情况下，长得一般般，中等、中下等都可以，只要不是那种长得难看的可以吓到人，或者人人指责你太难看了，心里这么想的，那个程度就可以了，就是很普通的状态就行。

断淫是不是指没有淫心，也不会动心？也可以这么说吧。我在第一本书里已经说过了，戒淫的标准是梦中考核，你在梦里，有异性来勾引你的时候，你都不动心，你可以推开对方的时候，修到这个程度算是完全戒淫了。还有戒了淫就可以做到炼精化气了。

还有打坐感觉不错，处于那种清醒的睡眠状态。什么叫清醒的睡眠状态？睡眠应该是没有知觉的状态，就是意识不清楚的状态。打坐应该意识是清醒的，对自己身体的感觉，都要明确的知道，意识越来越清爽，越来越清醒，这就对了。你目前坐的应该是对的吧。

薛祖宜：

师父晚安。中医十四经络里面没有包括胰脏，但是近期有新的论点，胰脏的穴位是潜伏在整条督脉，差不多是分布在整条督脉。而且胰脏在西方医学的角度，是内分泌情绪的很大关系。很想问一问，我们需不需要正视这一个观点？有关胰脏是比较直接影响情绪的，而且是有督脉的论调？

Taiguanglin：

薛祖宜，可以这么说吧，把身体作为第一位来思考问题是凡夫的一个颠倒妄想，是先有情绪后有身体。不是胰腺影响身体，还是胰腺影响情绪，而是你的情绪不好的情况下，你的身体会表现出那种状态。

当然身体很不好的情况下，你的情绪也的确会受影响，生病了肯定情绪不好。那你生病是什么原因？是你的业，还有不好的情绪，还有你的冤亲债主，总之你的行为也造作了不好的习气，还有不好的业等，这些导致的。最终还是你的问题，并不是说身体本来就不好。

或者因为身体不好了，所以影响情绪。因果上应该是先有情绪，或者情绪带出的欲望，做了一些不好的事情，结果就有了不好的业。然后这个业，让你产生业报，还有报身，带有这样的病，所以又开始影响你的情绪，应该是这个逻辑。

所以我们修行，尽量是把身体舍弃的方向努力，而不是想在这个身体上做功夫。你看身体上做极致的功夫的，那不就是吸毒吗，吸个毒人就飘飘欲仙了，把身体彻底麻痹掉，然后开始进入那种幻境当中。但是这个并不是真正解决问题的方法，学佛修行是尽量往意识层面上修行，而不是在身体层面上去用功。

当然从医学角度说，胰腺是不是影响，不光是胰腺吧，所有的器官都有一些表现方法，心怎么怎么样，肝怎么怎么样，肾怎么怎么样，中医上都有说法吧。如果你是专门学中医的，研究这个方面的，那你往这个方向多研究一下。甚至你也可以向佛菩萨求个启示，向他要一点灵感，写个论文啥的。

但是如果是纯粹以修行的人的角度来看的话，还不如把身体当作一个幻觉来看，这样更好一些。

还有任督二脉是人体的整体循环。全身循环的液体从某个脏器里分泌出来，那这个脏器肯定是和任督二脉都有关联的。有些脏器只负责一个方面的工作，它分泌的东西并不是全身都循环的，但是胰腺应该是分泌的胰岛素、还有胰液，都是管全身的。所以会和任督二脉有关联吧，我是这么认为的。

光影：

1、每天两小时打坐，倒是感觉还是有些气不足，尤其是到了后四十五分钟，怎样进一步提升气，练呼吸可以提升对吧师父。

Taiguanglin：

光影，每天打坐两个小时，到后面四十分钟有点气不足，那你坚持多坐一段时间就可以了。打坐三个小时、四个小时，这样往上加，就越来越气足了。两个小时并不是完全气充满的状态，两个小时只是身体当下没有病，在普通人标准里算是健康的状态，就坐着比较舒服那个程度。但是后面说你又不舒服了，气不足了，那说明你身体还需要修复，那尽量多坐，然后练腹式呼吸，磕头，这些都做就可以了。

2、师父，偶尔同事聚会要喝点啤酒，可能好几瓶，我想问下偶尔喝点酒，也就一年两、三次，这个对打坐影响大吗？其实要拒绝也可以不喝，潜意识觉得不好意思。

Taiguanglin：

还有喝酒的问题，这个对在家人来说，你只要不喝醉就行了。如果你打坐到一定境界的话，你就会发现，喝酒之后脑子昏昏沉沉的，可能会影响好几天。第二天也是，哪怕这个酒精度不高，像啤酒、米酒，这些喝了之后，第二天还是会脑子昏沉。所以你自己来决定，一般修到一定程度的人就比较忌讳。没有什么实际修行的人，倒不怎么有太多的感受，所以就不知道了。

锋：

师父吉祥，

1，我双盘外面的脚根拿到靠近腹部后，两腿交叉处疼，我发现把外面的脚放到大腿中间的小腿肚子上，两腿交叉处就不疼了，这样

是否也算双盘，同样获得双盘的效果？

Taiguanglin：

锋，盘腿的问题，这个你随意，你只要坐的舒服就行。我让大家盘的高，是因为脚脖子拉得比较疼，如果盘的低的话脚脖子会非常疼，盘得高的话就不那么疼了。尤其是腿细的人，脚趾头冲到大腿外边的时候，就基本不怎么疼了。

至于盘得低一点，放在大腿中间这个位置行不行？那肯定行。网上看宣化上人、其他一些修行人的照片，已经得道的，公认的已经得道的那些人的照片，也不是盘得很高的，反而盘得就是中间一点吧，大腿中间位置，这样也行，就看你怎么找这个位置吧。

但是我是建议在高的位置上，如果维持的话，身体也通得更快一些，除非你是腿粗的，盘得高，难以折叠到那个程度，那没办法。

2、双盘盘到九十多分钟后，会闻到自己身体里散发了腐浊的臭气十几分钟。是因为鼻子这时候变灵敏了，还是九十多分钟身体开始散发？如果散发是什么部位往外排的？

Taiguanglin：

下一个问题，盘腿九十分钟后会闻到一些臭气，人多多少少都有这样那样的毛病，有些人是会有这种臭气排出的。前面有也有人问，他是身体里会分泌出一些黑色的东西，他抠出来，然后就捏成一个团一样的东西。身体也会向外排出这样有实体的东西，你只是排出一点臭气，这很正常。我觉得这还不是鼻子的问题，是真的身体在排出一些毒素，以气体的方式排出来的吧。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、看到网上有七十多岁的老人双盘着练各种高难度动作，身体极其柔软。不双盘打坐时，练练闭莲花，或者双盘的姿势用两个膝盖走路等拉伸动作，是否也可以侧面提高打坐功夫？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，做一些动作来加速开胯，抻筋，这个倒是可以的。但是你一直做动作，想提高打坐功夫，这个是不相干的。因为打坐功夫是静坐，静就是让你的心静下来，长时间的保持安静、清静的状态，而你这样动来动去是没有办法让心静下来的。

所以这种长时间动，动功是没有办法让心静，除非磕头。本来一开始也说了，磕头是你身体有好动的习气，所以用磕头的方式把它给化掉，也是这个目的。如果你把这个当作一种动的方式，可以帮你延长打坐时间，可以做一些看看，但是原理上是这样的。

2、之前师父开示参思情需要有思念的对象，昨天师父答疑中说参疑情，可以没有内容和对象，为什么疑情可以没有对象，但思情需要有对象？

下一个问题，思念没有对象，没有内容和对象，我昨天这么说了吗？可能是我表达的不够清晰吧。思念对我们凡夫来说，肯定是有对象的，有阿弥陀佛，某个喜欢的人。但不是靠脑子里想象他的具体容貌、名字，我指的没有内容和对象，指的是这个——不是在脑子里想象出来的形像，或者名字，或者声音等等，这些就称之为内容。

纯粹的思情，在情绪层面上发起的思情是没有这些内容的，只是思念某个人而已，所以准确地说应该是有对象，但是没有具体的、具象化的内容，应该这样说的。

那么疑情也是，疑情那种疑问，也是有疑问的内容的，对凡夫来说疑问肯定是有内容的。但是到修到后面的话，这个内容也不会一直

想反复的念着，只是带着那种细微的情绪。把那个情绪用语言来表达的话，就是念佛是谁啊？我是什么啊？等这样的问题。但不是一直在脑子里想着我是什么、我是什么……，念佛是谁、念佛是谁……，这么反复的念，这样的话就是文字妄想了，它就变成内容了。

所以抓疑情，就是不动用脑子，纯粹的在情绪层面上，膻中这里升起的情绪层面上做功夫。

依一：

顶礼师父！

1、身边的学佛师兄勤学佛经，但是认定死后直接成佛，然后融入虚空，一切都是梦，都是虚幻，为了成就也是很努力。只要跟她们讲往生西方极乐世界，她们就说这是心的显现，这样的道友能往生吗？

Taiguanglin：

依一，不相信极有极乐世界的人，还有不想去的人，他没有愿望去的人，是去不了的。人家也没有那么闲的，不想来的人都硬拉过去是吧？所以他自己不想去，也不相信这种修法，那肯定是去不了的。

2、对学佛悟道也很精进的师兄，她们打坐只单盘，而且例举了很多大师说女人双盘如何不好，比如会子宫脱落、血崩等，说是女人的生理与男人不同，我是不相信她们的说法，坚持双盘，但也说服不了她们。那些大师的说法是从哪里来的呢？

Taiguanglin：

第二个问题，只是单盘，女性不能双盘这个问题，那些大师的说法是从哪里来的，我也不知道，假大师多的去。

以前那个“轮子功”，不知道现在还有没有人熟悉。轮子功的说

法是：男的是一种盘，女的是一种盘。就是莲花座和降魔座只能盘一种。男的我不知道是哪一种。他们就是说男的要么是莲花座，要么是降魔座，就是盘一种，女的就盘另一种，还不能换。他们就是这么说的，而且那么练的。

所以我看到的那些人练了很长时间，也突破不了两个小时，也就一个小时，也就在那徘徊，觉得挺好的。但相比普通人而言，完全不打坐的人相比，你只要每天一个姿势盘一个小时那也行了，那也会感到健康肯定有点了。

但是你看这样的错误的谬论，错误的说法，到处都有人传呢，所以这样的大师从哪里来的？都可以说是附佛外道也好，就是“未证言证”的那些假大师们。

3、对于到寺院做往生超度，很多学佛的师兄都是有这样的打算和安排的，那么对于认为直接成佛的师兄能超度到哪里呢？感恩师父解答疑惑

Taiguanglin：

第三个问题，在寺院里做超度，那些认为直接成佛的师兄能超度到哪里呢？你是说相信直接成佛的人，他死了会去哪里？是这个问题？还是相信直接成佛的这个人，要超度他的亲人，或者认识的人死了，他要超度，那些人怎么去的是这个问题呢？

我没有分清楚，就当是第一个类型吧。他这样的人死了，还需要超度吗？他都认为直接成佛了。但是还是随着业去投胎的吧。还有，光是他这样坚定地认为某一种说法的时候，就已经深著“我见”了，这就解脱不了，更成不了佛了。还是随业轮转的吧。

勤心莫退：

Tai 师父，之前看您的书里讲，打坐的话是可以让身体整个都变好。有一些筋骨的病也会好，这个是必须要入定才能达到的效果，还是说盘腿就可以？

Taiguanglin：

勤心莫退，打坐的话可以让身体整个都变好，有一些筋骨的病也会好，这个是必须要入定才能达到的效果，还是说盘腿就可以？

这个书你还没有看仔细。是你身体都变好了，彻底都好了，你才能入定。不是入定了才能让身体变好，是先把身体变好。第一次变是两个小时以内，差不多两个小时的时候，变了之后呢，整个身体就比较健康了，但是打坐的时候还有身体的感觉。到将近超过三个小时的时候，就会第二次发生改变。到了四个小时之后，身体的感觉彻底消失，然后进入初禅。是先把身体调好，彻底健康了，才能进入禅定。

Daniel：

师父好，一直坚持打坐有五年了，一直很受益，感恩太师父的开示和指引。目前的感受是平时静下来，尤其是坐的时候，身体会时不时颤动一下，是那种轻微的，能感知的两大腿收缩并让上半身往上顶一下，在双盘打坐的时候，这个状况会更加明显。想请教师父，这个现象是否正常，或者有什么要留意或改正的地方？感恩师父。

Taiguanglin：

Daniel，你说的情况是正常的，应该是这样的，第一本书里也讲过了，坐到一定程度身体会震动一下，动一下，弹一下之后身体会感觉更放松。然后整体的感觉会越来越少，一下就会小一点。就是感觉到的身体的觉受就会整体变少，然后身体就会越来越清净、轻，感受会越来越轻，这个是对的。

水天一色：

顶礼师父，我们现在的凡夫都是曾经的佛堕落下来的吗？请师父开示。

Taiguanglin：

水天一色，我们现在凡夫都是曾经的佛堕落下来吗？是啊，就因为我们本来是佛，所以靠修行可以回到佛的状态，如果本来就不是佛，那怎么可能还能成佛呢。

水城守村人：

都说日有所思夜有所梦，但我的梦里很多都是白天没见过，也没想过的陌生的事情，梦境的产生似乎还有其他的规律，不是简单的日有所思，师傅能说说这个规律吗？

Taiguanglin：

水城守村人，梦境，一种是日有所思，还有一种是前世的影像会出现，还有一种是你潜意识里的一种欲望，这个潜意识你白天不怎么想，但是可能你出生的时候，就想着这辈子想做点什么，这个欲望一直在，只不过你当下有点忘了。

因为后天的观念是出生之后，受教育形成的。比如说我小时候，也是被学校教出来，那个时候还想着出去好好赚钱、结婚、生子，有这样的想法，觉得这应该是正常的人生，那个时候都是这么教的嘛。但实际上我出生的时候，或者出生之前，我的打算并不是那个方向的，我有我的打算，并不是非要走普通人走的路，但是后天就这样强行给它修改过来了。

所以你在睡觉的时候，就有可能把你以前的、曾经的、真实的你最底层的那个欲望，你的愿给展现出来，这也是一种可能。还有一种，就是你周围的一些冤亲债主影响你，也就这三种可能性吧。

Jhone：

请问 Tai 师父：《地藏经》里讲的都是真的吗？照里面说的我们念过《地藏经》的是不是都不容易堕入三恶道了？有些地方我总是无法完全相信，这样的心态念经能有效果吗？

Taiguanglin：

Jhone，《地藏经》里说的是真的吗？当然是真的。照里面说的，我们念过《地藏经》的人是不是都不容易堕入三恶道了？不是因为念过《地藏经》就不堕入了，而是按照《地藏经》里做了。《地藏经》里说不让你吃肉，地藏菩萨前世的那位母亲，因为吃多了鱼鳖之属，就是海鲜吃多了，然后堕入地狱了嘛，所以就不应该吃肉嘛。

所以佛定的基本戒律你都守了，你就不会堕入恶道。而不是一个坏人，他干尽了坏事，看了一遍《地藏经》就不堕入恶道了，那这个世界就没有因果了嘛，不是这样的。所以你得按照佛说的，如实的持戒修行，戒行、善行、修行这些都有了，这样就不会堕入了。

有些地方我总是无法完全相信，这样的心态，念经有能有效果吗？肯定是有点的，虽然效果和完全坚定地相信的人相比会差一些，但是还是有的。至少你读经就说明你还是认可的，就算部分认可吧。

但是从意识深层次去看一个事情的话，要么信，要么不信，就这两种。没有中间徘徊的状态，徘徊就是不相信。所以从这个角度来看的话，你无法完全相信，那等于就是不相信吧。但是不相信的前提下，你又有点那种迟疑，就想着万一呢，有这样的想法。有可能《地藏经》的部分话可能是对的，有这样的想法吧。

云：

请问师父，我们普通人，跟阿弥陀佛和观音菩萨彼此不是记忆中

的众生，就不会有业的牵引。那么我们念他们的名号，是靠什么产生牵引力的呢？是诸佛同体的感应力和彼此的愿力吗？

Taiguanglin：

云，我们念佛菩萨的名号是靠什么产生牵引力的？念本身就是牵引力，念就是思念嘛，念名字就是起码有了思念的执著，有个欲望，所以它就产生这种引力。

而且要去到其他世界，靠自己是不可能的，凡夫自己是不能穿越到其他世界去的，必须由那个世界的佛菩萨来接引，靠他们的神通，靠他们的能力来接过去。

极乐世界阿弥陀佛和观音菩萨，都是很希望所有众生都可以去极乐世界学习的，所以他对所有人的牵引力是同样的存在。所以我们要去的话就在，我们自己有去的愿望，有去的欲望之后，多念佛，这样两种牵引力互相起作用，就可以去了。人家光有想带人去的那个想法，但是我们没有想去的意愿，那也是去不了的。

苏小雅：

顶礼 Tai 师父，我有个问题想问一下：我们学佛人，这一生的愿望就是去西方极乐世界，那么我们比如在七、八十岁或五、六十岁的时候，需要为自己买墓地吗？或者让我们的孩子帮我们准备墓地吗？就是说，如果我们不留恋这个娑婆世界，是不是就不需要买？但是，如果我们去不了呢，是不是还是要有个墓地呢？这个问题有点矛盾，请师父开示，感恩师父。

Taiguanglin：

苏小雅，要不要买墓地，对于修行的人，如果是我的话，我自己是不准备，因为我坚定地相信我肯定能去，有这样的信念的话就没有什么好准备的了。所有的一切都放下，都舍弃，这边事就不用管了，

痛痛快快、干干净净的离开去那里。

你有这样的念头的话，就不会想着去买什么东西。你现在还想着买墓地，要不要买这样的想法，说明你往生的信心还不够足，你对目前自己的修行还不够有信心。

我劝你还是有这种破釜沉舟的觉悟，一切彻底的全部放下。你可以把准备买墓地的钱全部做功德，然后用功德去往生，有这个意愿的话就可以了。

当然如果实在觉得自己拿不准，那你还是留点钱买个墓地吧。就算你去了，墓地也可以留在那里，就算你成功去了极乐世界，买个墓地也不算赔呀。把你的骨灰放里边，也没有什么问题。因为可以供后人，供你的子女年年来祭拜，这也是他们表现孝的一种方法。

无妄生欢：

Tai 老师，您好：在书中您提到“初妄无因”，第一个佛生起第一个妄念，开始堕落时是没有原因的。那凡夫辛苦修行，若如愿一步步精进，最终实现成佛后，会不会还会因为无法控制的妄念，而开始新一轮的堕落。当然我们凡夫在娑婆世界就是苦，即便不是为了成佛，修行也是为了离苦得乐。但是我还是想问一下老师，若真是再次成佛后还面临再次的堕落轮回，那是不是这也是一个比六道轮回更大的一个循环往复？我们修行的终极意义是什么？

Taiguanglin：

无妄生欢，修行回去的佛会不会再起妄想？这个我也已经回答了很多遍了，只要你在轮回里吃过苦，就知道整个妄想增加的这个过程，它都会成为记忆，在你的脑子里存下。在你的意识里，我们也不能说脑子，在自性里会存下所有的记忆。

所以当升起妄想的时候就知道，这个妄想只要放任不管的话，就

会一直增加，直到下地狱。所以有已经在轮回里吃过苦的记忆的佛是不会堕落的，因为他是知道的。只要妄想一升起的时候，他就感知到，所以可以灭掉。

但是没有往下堕落过的佛，最初起妄想的时候，是没有这种记忆来作为参考的。其他的佛，其他众生之妄想他可以看，但是那也不能成为不起妄念的一种前提条件吧。

竹林清风：

师父吉祥！

1、当身体觉受特别痛苦时，如何做到毕竟空、无我？

Taiguanglin：

竹林清风，当身体觉受特别痛苦时，如何做到毕竟空、无我？特别痛苦的时候，你先把心态摆好。对自己目前感受的这个痛苦，有正确的认知，就是你得相信因果报应。你得知道，这个肯定是前世有这样的恶业，才导致了这样的痛苦。所以既然是做了恶业，那肯定得有忏悔之心，还有最好发愿度冤亲债主。其次才提什么空、无我这些说法。你只是把这个痛苦逃避，不去正视，而是想用这种逃避的方式，毕竟空、无我，这是做不到的。

如果你能做到的话，这个世界就没有“业”这么一说了。就因为你是逃不掉业的，所有人都逃不过自己的业。所以这个世界因果是必然存在的东西，本来就一直存在的东西，应该是规矩吧。

因果的底层逻辑，就是“诸佛同体”，就是大家的自性全部重叠在一起。所以我伤害过别人，对他产生的影响，同时也会影响到我，只是当下我专注于目前我的业，感受不到而已。所以现在我无缘无故开始痛苦了，生病或者飞来横祸让我受伤，那都是因为前世有些原因，我造了什么业才会有的。

你得先有这样的正确观念，然后才想到，这些本来都是妄想和合而成的。妄想是没有本体的，可以灭掉的，从而可以回到毕竟空的状态，无我的状态，有这样的认知才行。如果你是跳过这中间的逻辑，只是一心想着这个痛苦我就不要了，我就想着本来是空这样的想法，那是做不到的。

2、顶礼师父！请问师父佛弟子如何摆脱附体的纠缠？

Taiguanglin：

下一个问题，佛弟子如何摆脱附体的纠缠？这个问题也是已经反复地在说，你先忏悔。这个附体的鬼，如果是和你没有业缘的鬼，只是寻开心，刚好让你撞上了。这样的鬼，你只要念大悲咒、楞严咒，什么咒都行。你希望他好的心态，不是诅咒他，念个咒回向给他功德，让他去好的地方，这样就基本都能解决。你只要把一个咒反复念到梦里都能念的程度，只要你念咒，这种无缘无故来附体的、来捣乱的鬼是完全可以驱除掉的。

但是一种是和你有缘的，下边派他上来向你讨债的，这种是靠念咒不能直接赶走的，必须和他达成和解。就是先忏悔，然后做功德回向，希望他往生到好的地方。还可以的话，就求佛菩萨来做个仲裁和他和解，这样才能彻底解决问题。

阿白：

顶礼师父！我有两个问题：

1、为去世的亲人念经做功德，让他们早日投胎，他们会直接投胎到人道，还是先到动物道消业再投人道？

Taiguanglin：

阿白，给过世的亲人念经做功德，让他们早日投胎…，一般你的

功德够了，基本还是能做人的。只要这个人世间有后人在为他做功德，那基本上做人还是可以的，除非他自己打算要去动物道消业什么的。

2、不管什么原因自杀的人都会受到惩罚吗？那些战争中自杀、被强奸自杀的人等也会受到惩罚无法投胎吗？

Taiguanglin：

自杀的人，那些战争中自杀、被强奸自杀的人，这是被别人害了导致的，这是一种；只是自己觉得生活困苦什么的，就要自杀的，这是另一种。

其实很多人自杀都是抑郁症什么的，自己的问题，并不是外部的强烈的打击导致的。哪怕是在公司被踢出来了，被辞退了，也不至于达到自杀的程度吧，可以再找嘛。但是在战争中强奸，这种打击应该是很强烈的，所以在这种情况下，自杀基本是看作被杀的。

还有英勇就义那种事，以前的革命烈士们，明知去了肯定死的那种战争，那种战斗也会英勇的参加，算不算自杀？那种事就不算。因为他是心中有大义，有高尚的理想，那这种时候英勇赴义的，不能算自杀来看的。

空空无我：

我平常做某件事没有坑害别人的心念，也不想别人会坑害我。但是我听到别人说，有些人在做某事怎么坑害别人，我听到以后做某件事便开始担心，想会不会有人坑害我？反而升起不好的心态，做事开始有畏惧感。请教师父该怎么平衡这种心态，是不是自己被坑害了也是有自己的果报？

Taiguanglin：

空空无我，你说的是“被害妄想症”这种怕被伤害的心态。首先

你要知道，你曾经有伤害他人的这种业，才会产生这样的情绪。所以你先忏悔，还要向那些曾经被你伤害过的所有众生忏悔，发愿度他们，有这样的心态，再多积福，最终人拼的还是福报。

其次，福报大了之后，你的心正，你做任何事情，想服务众生，做帮助别人的成分大过于自私自利的成分，这样的话，自信就有了。有了自信，就不会有这种害怕的情绪。

我们之所以害怕就是不够自信，认为自己做的事情并不是很地道。或者说多多少少还是在为自己来做，甚至是有违道德或者社会公序良俗的，这种事情就会有更多不好的情绪升起。所以你还是多做功德，对以往曾经被你伤害过的所有众生忏悔，然后多做功德就可以了。

徐州康博假肢：

赞叹师父，我们学佛之人，很多都以“被阿弥陀佛接引，往生净土”为目标。我也问了很多人，也找了很多资料，发现每个人看到的阿弥陀佛长得都不一样，这也说明了阿弥陀佛并不实有，他其实是内心生出来的幻有。这样推论，人临终之时，看到阿弥陀佛接引，其实也是内心生出的阿弥陀佛来接引自己，换句话说，就是自己度了自己，这样说法对不对啊？

Taiguanglin：

徐州康博假肢，去其他世界，是由那个世界的佛来接引的，不是你自己想去就可以去的。你看到的幻境，你看到的那个形象，是由你相信的状态来引导的。你认为阿弥陀佛是这样的形象，那他就给你看这样的形象，仅此而已。

所以你对阿弥陀佛的形象什么样，你脑子里已经有了这样的成熟的观念。你在家里挂一个阿弥陀佛像天天看，然后就认为阿弥陀佛应该这样的，那阿弥陀佛就要以那个形象来出现，所以每个人看到的阿

弥陀佛都不一样。

但并不是自己在度自己，这一点你得明确。我们不可能是由自己来度，都是由佛菩萨来度。但是你得先有被度的这个意愿，还有修行的行为和过程，戒行、善行、修行都得有。所以最终还是得先有自己的行为来引导，或者是引过来这个佛菩萨的接引。

最后成佛都是这两个因素同时起效的结果。一个是自己的愿和修行的行为，还有佛、菩萨的引导，这两者都得有。佛菩萨的引导和加持是一直存在的，但是你自己不做的话，他的加持和引导都不能起效果，对你来说，所以你得自己有修行的意愿。

佛也说了，哪怕是个八旬的老人，只要他有走的意愿，佛可以背着他渡河，背着他去往彼岸。但是哪怕是健康的人，他坐在地上不愿走，那佛也没有办法了。所以这两者你要搞清楚前后的因果关系，并不是自己度自己，自己是度不了自己的。

蕭智：

顶礼师父！请师父可以描述一下，在极乐世界时，看到人、事物，阿彌陀佛的具体印象？有微笑吗？身如须弥山大？讲堂多大？例如穿的衣服是什么颜色？全身放金光？胸口有卍字吗？还是各人所见不同？

Taiguanglin：

蕭智，极乐世界你所看到的描述，都是最下边的几层，下品下生、下品中生才有这样的，再往上全是光体，没有形象了。很多人还是很执着于这种形象，佛菩萨是没有形象的，你看到的那都是他想让你看到的。因为你执着于形象，所以他才让你看到那样的形象。

你只要认为佛菩萨的意识遍虚空，他本身是没有形象的。《金刚经》的说法，“凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相则见如来”。你只要

想着佛菩萨应该这样的形象，会发光什么的，那就是还没有悟到，还没有理解到佛法的真实核心的义理。你用眼睛能看到的一切形象都是假的，你要有这样的正确认知才对。

好了，今天就回答到这里。

Tai 师父 2025 年 1 月 18 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 1 月 18 号，周六，先回答贴吧的问题，从 573 楼开始。

麦花香 158： 2025-01-18 19:10

请问师父，我打坐之后，一边走一边读《地藏经》，这样如法吗？

Taiguanglin：

麦花香 158，打坐之后一边行走一边读《地藏经》可以吗？可以。我们看的是发心。仪轨是为了给别人看的，或者带领别人做，就是出家人或者在寺院里做客、礼佛，这些都是带着别人一起做的，要有庄严感，所以该守的规矩得守，衣服也要穿好。

但是一个人在家修行就不讲这些，哪怕你在上厕所的时候念佛，那也没什么大问题，因为佛是不在意这些事儿的。你只要心念不断，你是真正诚心的，带着诚意修行的，那就可以了。不要管这些细节。

净红： 2025-01-18 17:19

顶礼师父！感恩师父一年的答疑讲法，解了我的很多疑问。现在我上班其实工作量还好，本打算多余时间念佛诵经。但是环境变得很

嘈杂，起因是有个同事很喜欢打闹玩笑，然后经常好多人聊天，想静一静都不行。而且办公室人形成了一个吃饭群，每周都搜罗饭店各种吃喝，我不去他们背后还经常说。因为不跟随所以总感觉边缘，感觉被外境界牢牢的影响，都不能好好的脱离。目前我没有能力改变环境，请师父慈悲开示。我打算求佛菩萨加持换个安静人少的办公室可行吗？

Taiguanglin：

净红，打算求佛菩萨加持，换一个安静人少的办公室可行吗？可以。方法已经说了很多遍了，先积攒功德，先做功德之后再求佛菩萨，一些你的可行的愿，不是那种过度贪欲的愿望。你想找个安静的环境好好修行，这个完全可以的。努力做一做看看，我相信肯定可以的。

Fun09：2025-01-18 17:05

顶礼 Tai 师父，请问发了普度众生的愿，是不是未来自己有能力了，都会在娑婆世界轮回传法度人？

Taiguanglin：

Fun09，发了普度众生的愿，是不是未来自己有能力了，都会在娑婆世界轮回传法度人？应该是吧。这个主要是看和你有缘的众生在哪里，然后再看他们的境界，不是啥时候都直接去的。差不多的人先去度，然后差太多的人慢慢引导，有些人就应该多吃点苦，吃够了苦啥时候想回头的时候，再去引导就可以了。回来度人是肯定的，至于是哪个世界，就看和你有缘的众生在哪个世界吧。

休养生息 1：2025-01-18 16:51

顶礼 Tai 师！

我以前是修耳根圆通的，打坐状态好时有过几分钟听不到外面的

声音，整个世界像是停止了几分钟，我自知初禅都没到，但我发现修耳根圆通没到初禅，也可以耳根暂时熄灭几分钟，但后面又进不去了，如何能再进入这种状态？

现在改为参情绪，但没进入状态，发现听一些音乐很容易升起情绪，这样是否可以？

Taiguanglin：

休养生息 1，发现听音乐很容易升起情绪，这样是否可以？原则上，参情绪的时候是不用外界来刺激的，这是你主动升起的。但凡有外界来刺激，那就是在根器上用功，外界的一切都要通过你的根器来传到你的意识里，这一点是没有问题的吧。

所以你用听音乐升起情绪，那已经是在动用耳根了，这对你有帮助的话也可以试试。但是一般用外界刺激的话，外界的刺激一直在变化，你的情绪也会跟着变化，这样不太好。

所以我的建议是尽量静静的参情绪，观察自己的情绪，往这个方向努力。一开始可以这么做，主要是要灭掉六根境界，所以还是不要动用六根，而是专注的用情绪修行，这样就可以了。前期你只要理论逻辑都明白了，选一个方便自己，自己适合的法门，没有什么大问题。

圆满镜：2025-01-18 15:45

1、顶礼师父！《地藏经》里地藏菩萨发那么大的愿救母，无量生还有无量亲人，需要多少功德回向得救，度人的菩萨和被度之前的众生还得受多少苦，有了一定程度的悲心，认识到三界是火宅，业的复杂，不会笑了。感恩！

2、顶礼师父！每天持咒诵经回向多次，从利益被回向的众生的角度，不想象他们的身形对他们更好，对吗？不容易做到，想知道正确方向。或者认为他们是光球甚至周遍法界的意识，以一己之力减少

他们对身体的执着。

另外，正规的回向文是否强化文字妄想，意念回向他们解脱轮回，证菩提，他们是否同样或更好地受益？感恩

Taiguanglin：

圆满镜，回向的对象首先是自己的有缘众生，然后才是法界众生。在这里重点是有缘，不要想他们什么形象、什么光球，这些都不用想。

但凡和你有缘的众生，曾经在你记忆里留下痕迹的这些众生，这么一想就可以了。不要想他们的形象，这样一想就算是一种着相，没有必要。你就想象和你有缘的一切众生，你未来都会度，都会引导他们，直到他们解脱为止。主要是解脱，在这里也不是特别地指出对身体的执着，只要解脱就行，引导人解脱，这样就可以了。

还有正规的回向文念着会不会增加文字妄想？回向文不会反复的多次念，回向文不是用来修行的，是最后修完了，今天的功课做完了，然后简单的念一遍，或者心里想一下，愿意把今天修行的功课回向给所有和我有缘的众生，未来必定会度他们，或者说希望他们都好好的，这样就可以了。

主要还是用心里想的，但凡说出来的文字相都是为了方便交流，或者说在寺院里这么做是引导大家一起做，以这个目的，实际上就是让你心里真诚的这么去想，这才是目的，所以你心里想到了就可以了。

回忆助攻：2025-01-18 12:59

Tai 师好，请问：有一种玄学规则叫，好事提前说了就容易被打脸，这都是冤亲债主搞得鬼吗？

Taiguanglin：

回忆助攻，好事提前说了，容易被打脸，这都是冤亲债主搞的鬼吗？咱们先把人事分成两个部分，一部分是必然会发生的，剧本已经

写好的。这些事你基本上是没有办法改变的，除非用功德去消减一些影响你和你有缘的冤亲债主。

还有一类事情是随机发生的，就是一个人即兴起意，即兴起了念头，然后去做的。因为我们每个人都有习气，比如你街上看到一个美女，你多看两眼，这个很正常。然后有可能脑子里会进行一下性幻想，这个也有可能吧。其实大部分人都这样，因为他有习气，你和这个美女没有前世业缘，最多也就能看一眼就完了。但是会有更多的想象，甚至有人去搭讪，你和她没有缘，所以不可能发生事儿。

但是你有淫欲，你有这个喜好，所以你很自然地去追随自己的习气去搭讪，这样的事情肯定会有吧。这个世界大部分人都是这样的，随着习气去做。好比你吃饭，一个人吃饭，一天吃多少，你可以多吃，因为你喜欢吃这个东西，你可以多吃，你甚至可以去多找一点东西来吃。所以你这辈子吃的肉，不一定全部都是你这辈子必须吃的，就是上辈子欠你的那些动物们给你的肉，还有一部分是你这辈子因为习气多吃的这些部分。

所以回到你的这个问题上，你把一些计划好的打算做的好事，你先说出去了，那你周围听到的人当中，实际上大部分人都不希望你好，事实就是这样。真正希望你好的人并不多。已经活了几十年，可能大部分人都应该有这样的认知，幸灾乐祸的人多的是，听到别人好，真正为你开心，为别人开心的人，这种我们所说的随喜的人是极少的，大部分人都不是那么开心，反而甚至有点不爽。

所以，如果这个事情是可成可不成这种状态，根据你的努力，有可能成，有可能不成，或者说根据周围人的助缘，有可能成，有可能不成的这种事情，不是你命运注定必然成的事，这种事情的情况下，你这么一说，周围很多人都希望你不好，这样就开始有影响了。有人甚至有意做出行为来破坏，所以我们说好事要密谋，不要先说出去，

任何事情快成了，或者基本成了，你才可以说，否则提前说的事基本都会遇到各种阻力，这是这个世界的人性。

大家都不喜欢别人过得好，大部分人都这样，你看看你周围的人，有几个人是因为你变得好了，为你真实开心的。甚至父母，有些父母还真不希望自己孩子好，有些人就是习惯性的打压别人、数落别人，他就喜欢这样，所以孩子好了，他不好说这些话了，反而不爽了。就是酸溜溜的那种心态，根本不是真正为自己孩子祝福，有些人就这样，所以还是不说为好。

逐月 A： 2025-01-18 11:12

1、师父好，我在网上看到别人分享的因果故事。比如在荷包、枕头、布上面绣字，鞋底有字，拿写有字的纸来垫东西、包东西等等，都会有不好的果报，告诉我们要敬惜字纸。请问是不是真的呢？我们平常不要的本子或者写完的草稿纸都是直接丢垃圾桶的，书本也是拿去卖废品或丢了。请问是不是也有不好的果报？可是这些字纸经过二次处理，难道不是还会再加工成纸吗？

Taiguanglin：

逐月 A，《地藏经》里说，若遇非理毁用者，说所求缺阙报。就是无缘无故随便破坏的人会有这样的果报，“缺阙”就是需要的东西不多，缺乏一些物资，这样的果报。

那么你说的这些有字的，不光是有字的东西，很多东西还有用的时候，它还是有一定的…，我实际上不喜欢说能量场，但是这个东西造出来的时候，已经是有很多人的努力和辛劳凝结的，可以这么说吧。有很多人为了创造这个东西，付出了劳动，所以你无端的毁用，就等于是对别人劳动的不尊重，所以同样你也会有这样的果报，你的劳动得不到尊重，是不是啊，就是这个逻辑。

所以说这个有字的东西，那应该是为了给别人看到，为了传播一些信息用的，所以它这个作用还没用完的时候就拿来做别的东西，做一些不好的事，肯定是多多少少会有点影响。

以前我上学的时候，有个小孩，同学，他向来都不拿书本当回事，说撕就撕，这在我的认知里，简直是不能接受，不可理喻的事情，怎么能随便撕课本呢。因为我从小是这样被教育的，我是书用得非常干净，也可能是我前世的一些习气。书本翻过来的时候，我都不把它使劲压，翻过来之后，中间鼓起的，我就按在旁边这么读，然后合起来之后就干干净净的，没有压痕，我是这么读书的。

后来有一次还和同桌吵过，因为他没带书，我把我的书让一半给他，放在中间一起看。他就很随意的把书中间那么一压，当时就把我给惹毛了，我就骂他，你不可以随便压我的书，他也很奇怪，书不是这么压着看的吗，所以每个人对这个东西的观念不一样。

你说这个东西有字，它也是凝聚了一些人的劳动，还有它的目的还没有达到，它存在的意义还没有完全用完的时候就随便毁用，肯定是多多少少有影响。但是这个还不能影响到你整体的大命运，你的这种行为，对周围人，让大家都觉得，你这个人是不太尊重这些东西的。

其实不喜欢书的人，就没见过好好读书的，学习都很差劲，就因为学习态度，甚至他们家里人，也不怎么拿这些东西当做比较珍贵的东西来看。那些不爱读书的孩子们，去他家里看的话，他家里经常把那些书、报纸卷吧卷吧，就拿来垫桌子，垫饭菜，饭菜是锅的垫一下，我都觉得不是很看得过去。

有一次去同学家，他爸爸把我同学的课本拿来垫方便面的锅，我都吓坏了，我都懵了。但是他爸爸说这是已经看完的书，是上学期的，已经用完的书，但是在我的认知里这是不能接受的。

我还是希望大家珍惜一下，这种带有劳动结晶的，可能有很多人

付出劳动的东西，大家应该珍惜一下吧。如果真的已经没用了，拿去再回收重新处理一下，应该是没有问题的，如果不那么做，那也要扔在一个该扔的地方，不要乱扔。

2、大势至菩萨目前是投胎了，如果这期间有人往生极乐，那还会看到西方三圣中的大势至菩萨吗？如果能看到，那大势至菩萨是化身还是什么？

Taiguanglin：

下一个问题，你看到的所有形象都是佛菩萨让你看到的。佛菩萨本身是没有形象的，你所看到的一切形象，你看到三个人来接，那肯定是他想让你看到形象。因为你对这个形象执着，现在还有人一直在问，为什么不现出形象什么的。你对他还有执着的时候，实际上你对佛法“见诸相非相，则见如来”这句话，还没有深刻地理解。

佛菩萨的意识遍虚空，这句话反复地在告诉大家，就像空气一样，一直遍布在整个世界，他意识就是整个世界。所以我们就鱼在水里游一样，我们都生活在佛菩萨的意识当中，这么看的话，所有的形象都是佛菩萨。因为你有这个执着，就现出来给你看的。

所以大势至菩萨，他现在投胎在人间受报消业过程中，他肯定短时间内不能去做法身界该干的事，但是阿弥陀佛、观音菩萨都可以现出你想看到的形象来让你看，这样就可以了吧。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-01-18 09:20

顶礼师父！家里目前还留存着从高祖父(清朝末期)，曾祖父，祖父的照片(三代都是政府部门的官员，政绩里也为老百姓做过善事)现在父亲辈每逢小年夜都会拿出来祭祖，可是家里到我这辈是单传，自己生的女儿以后也不会再生孩子了。从小就受影响对祖宗非常尊敬，

家庭因素我家和妻子全家已经闹僵也不会有来往，家庭原因以后也不可能自己在家里做祭祖的事情。现在父母辈执意要把这些照片传给我，请问父母百年后该如何处理这些照片呢。请师父帮忙解说一下该怎么做，也是怕处理不好祖宗会对自己有惩罚，目前自己能想到的只有念《地藏经》和寺庙，现在的寺庙商业化严重，也担心不能很好的处理这个事情。想到这个事情心里就很难受，请师父开示，万分感谢师父！
Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，祖辈的照片，你要处理的话，我建议的方法是去寺院做一个超度法会，这个得花钱，然后最后结束的时候，把它烧毁了，当场直接烧掉，也有法会最后会烧掉的。

名字都是写在纸上，然后贴在小木牌上，做个牌位，然后做法会，就专门给这几个写名字的人做超度法会，最后把这个撕下来烧掉，一般正常的法会的规则，流程就是这样。

所以烧名字的时候，可以把这个照片也一块烧掉。贴牌位的时候，你也可以把这个照片给他，可能很大，也没关系，可以拿个架子，先找个便宜的架子，相框什么，放到牌位后面，先把法会正常的结束。这也算是一种你要跟人告别，跟祖宗告别，这样走个流程，然后把它烧毁，这样就可以了。

这是因为你想要结束这个，你要烧掉这个，所以我说的。但是真实的我想说的是，祭拜祖宗是有功德的，我们都是由前面上一代的下一代，这样一代一代传下来，所以我们身上，还多多少少都有上一代人的影子，或者说他们的影响力在我们这里。

所以你做功德，在家里拜佛的人，如果你在佛像前面再放一个小的牌位，指向某某家族，某某世的列祖列宗这样拜，他们也能得到利益。你在佛像前做功课，他们也能得到佛法上的利益，最后功德还是回到你身上，他们也多多少少会帮你的。

所以说祭拜祖宗是个好事，这是传统，我们这个民族尊重祖先的传统，所以我是希望先不管你未来生不生孩子这个问题，哪怕你有这个余力的话，在家里供个佛像，然后供个祖先牌位，然后时不时的放个水果，这样弄一下，对你自己是有好处的，你自己参考一下吧。

师父说：好了，贴吧的问题就回答到这里吧。

————————————————————————————————

师父说：今天是 2025 年 1 月 18 号，周六，回答微信公众号的问题。

玄参：

顶礼 Tai 师父！

1、我的腿有静脉曲张，之前腿肿发炎了去检查发现里面有血栓，医生让我不要剧烈运动，怕血栓跑到肺里成肺栓塞，我就静养了好几个月，现在复查血栓还存在只是比之前小些了，但我又很想磕大头，请问师父有静脉血栓可以磕大头吗？

Taiguanglin：

玄参，有静脉曲张，又想磕大头怎么办？理论上是可以磕的。首先所有的修行都是在佛菩萨的加持下修行，你不要把这个当做一种养生的运动来看，而是修行。所以在佛菩萨的加持下做，你要先有依止于佛菩萨的心态，然后向你的冤亲债主们、你累世的有缘的众生，该忏悔的忏悔，然后做功德，回向给他们，然后求佛菩萨加持，然后再做。但是如果你怕的话，就先从慢步开始。

还有静脉曲张，主要是你的血液，一个是粘稠度，还有就是你的呼吸不好，肚子太收紧了，堵了背后的血管，所以静脉血液上来很困难导致的。还有那些售货员什么的，长时间的站着，尤其是身体胖的

人，还长时间站着工作的话，很容易得这种病。

所以你还是应该先把腹式呼吸练好，然后不要吃那些让血液变粘稠的东西，肉、主食尽量少吃，吃的多的应该是蔬菜水果最好，主食尽量少吃，主食也会让血液变得粘稠的，尽量少吃油，肉就不要吃了，你既然学佛就不要吃肉了。

2、静脉曲张医生建议吃的西药说副作用很大，我就吃的中药，但是中药里面有水蛭和蜈蚣，我已经不吃肉了，但药里有肉，请问师父这样是不是也不好？那我有空了读经给药里的虫子回向功德可以吗？

Taiguanglin：

然后，医生开的药，你觉得现在还是愿意吃的话，你就做点功德，回向给药里的那些所谓的生命们，这样慢慢来，不要着急，慢慢来，静脉曲张都是可以治的，一般减肥都能治，只要减肥，吃的少了，减肥了，也会好很多的。

主要是你血液下不去的一个原因，一个是肌肉收缩的太大，还有一个是肥胖的话，肠子里边、肚子里边也会长肥肉，脂肪也会堆积，也会压迫到血管，让血液变得不那么流畅。

所以就是一个练腹式呼吸，然后控制饮食，少吃点不该吃的，然后适当的运动。磕大头如果你觉得危险的话，那从慢步、慢跑一点一点开始，这样就可以了。

还有，人要对自己的命运有一个坦然接受的心态，你所有的生病都是你的业和你的习气导致的，习气可以改，现在开始改，业呢就是忏悔和做功德回向，还有发愿度他的方式来慢慢化解，这样有了正确的观念就可以了。

怀真：

师父吉祥！请问到极乐世界与东方净琉璃世界的难度一样么？到了之后修到阿罗汉的所需时长有不同么？

Taiguanglin：

怀真，到极乐世界和东方净琉璃世界的难度一样吗？理论上都是一样的，没有什么特别难。但是不管去哪个世界，首先你得对那个世界的佛有所了解，你的愿和他的愿一样的话，更容易产生共鸣，人家那边提供的帮助更大。所以你先看看极乐世界阿弥陀佛的四十八大愿，再看看东方净琉璃世界的药师佛有什么愿，你先把他们的愿看一遍，你有没有这样的愿，你有了这个愿的话就更容易去了。

修到阿罗汉所需的时长，每个人都不一样。如果你问的是哪一个世界的佛更多，给你提供更多、更大的加持力，我记得是西方，净琉璃世界出现的时间没有极乐世界长，所以那边出的佛的数量比极乐世界少。我是这么记得的，是不是你自己去查看佛经吧，因为佛经很多，不知道哪些地方写了一些具体细节，我找不到了，你自己看看吧。

那么到了那里，所需的时间有多长，这个是完全看自己的，看自己个人情况，修行和发愿等各种情况来看。而且到了这种不能往下跌落的世界的话，你不用考虑时间的问题。你之所以考虑时间就是因为有更多的坏事，如果全是好事的话，你还需要考虑什么时间？所以去了那里直到修到阿罗汉为止，就一直在往前走，往前修行，你只要记住这一点就可以了，不用看什么时间的问题。

韵涵：

顶礼师父！参疑情，是没有内容和对象，只有情绪在膻中升起保持，这样是对的状态吧？

Taiguanglin：

韵涵，参疑情是没有内容和对象……，我说的内容和对象都是在你的大脑里产生的，就是和文字妄想注意力这些相关的，并不是从情绪上升起来，因为情绪本身是不带有内容的，只是你思念，那就是应该有个思念的对象。思念谁，这可能应该有，因为我们参思情是得有个对象，要不然没有对象的情况下思念，那只能说类似一种孤独感，心很慌的那种状态，就是很孤独。

疑情应该是疑问，对某些问题产生疑问。你说疑情没有内容吗？肯定是得有，从我们这个状态里肯定有一个问题：“念佛是谁？”我们通常都是把四个字”念佛是谁？“把疑问长期带着，教人修参疑情的时候都是这么教的，参念佛是谁，到底是谁在念佛这个问题，既然有这个问题的话，它算是内容，但是这个内容已经是文字妄想和注意力层面上的。

所以升起疑情的时候，实际上就是没有具体内容的，这种淡淡的疑问，“这是什么呢？”或者“我在干什么？”文字妄想升起前的那个情绪，这有点难以解释，但是真正修行的人都是懂的。

所以在和一些师父们交流的时候，他说参疑情就是妄想和妄想升起之间中间的那个。他指的妄想应该是文字妄想吧，文字妄想不断地升起或者注意力在不断地跳动，在这中间的那个切入点。当妄想和一个妄想灭掉，新的妄想升起之前的中间点，参疑情是这么参的。

实际上意思倒是差不多，但是对我们修行人来说，你没有参透文字妄想、注意力是怎么个逻辑的情况下，你光是听这些话很难理解，什么叫一个妄想灭了新的妄想升起之前的中间的状态里，切入到那个状态怎么做。实际上就是让你抓住这个情绪，不起文字妄想，也不起注意力，单纯地抓住淡淡的情绪，维持着就可以了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好！

1、万行法师等高僧打坐为什么要在山洞里，在有阳光空气清新，温度适宜干爽的地方，不是更舒服更容易入静吗？山洞阴冷潮湿，阴气还很重。是否修到一定功夫后，在阴气重的地方如山洞和坟地打坐，可以吸收阴气转化为自己体内的阳气，让自己的阳气更足功力提高是这样吗？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，为什么要在山洞里打坐？有一种说法，是真实修行的人们说的啊，但凡人为创造出来的东西，都凝结了人的一种劳动或者意念，可以说是意念。我做一个东西出来，那里边已经有了我的劳动，心念已经放到这里边去了，所以我做完之后不再管它，但是它还可以看作是我的一种能量。

我不喜欢讲能量，但是某种角度来说，就像东西存有什么香味，一直留存，这种状态一样。这个东西一直保留其他人的一些信息，或者他的意愿，或者能量，可以这么解释，你这么理解就可以了。

山洞是个纯自然的地方，那里留存的东西比较少，所以受干扰就少。如果你在一个人工造的地方，它造得很美好，对普通人来说看上去很好，但是一旦入定的时候，他多多少少会看到一些，创造这个东西过程中，众生们所付出的一些劳动的过程，他们的心念等等，这些信息会进来的。这个时候有些地方就有点繁杂，看上去很清净，做得很好，但是制作过程中，工匠们、工人们、包工头之间还有矛盾，互相吵来吵去，还有一些未结的帐什么的，甚至工作期间还有人死了等等，这些不好的信息，会留存在这个地方，导致你在打坐的时候会接收到这些东西，这样受影响。

所以就找一个非人工造的、完全纯自然的地方，那里只有自然的水、石头，还有小生命们。这些小生命处在畜生道，就是简单的愚痴

的状态，它没有那么多心思。

有这样的影响，所以一些人们就愿意找个清净的、纯自然的地方去修行，这是主要的原因。这和什么阴气转化阳气没有什么关系。只要你的修为到了一定境界，身体是可以抵御外部的一些环境变化的，大部分环境变化都可以抵御的。但是阳光下暴晒不太好，因为你在身体适应之前暴晒会把身体的水分都给晒走，这样不太好。所以我们不建议在阳光下修行，你看佛活着的时候也是在树下修行，最后在树下证悟。树还很大，能盖的面积还不少，就在比较凉爽的地方修行的。

2、历史上高僧多在世间磨砺开悟，不是一直隐居，因此修心是否需要靠修行、生活或工作中自悟，才能更好的修心？

Taiguanglin：

下一个问题，历史上高僧多在世间磨砺开悟，不是一直隐居，因此修心是否需要靠修行、生活或工作中自悟，才能更好的修心？从外人凡夫的视角看别人的一生就好像他在世间磨砺，但是从更高维度，菩萨的视角看的话，这就叫消业。

我一再告诉大家，修行人是以被动的心态来生活的。你平时就静静的待着，有人或事来找你了你就去做。有些事情你心里有一股莫名的冲动，一定要去做的话，可能是你的业，你也应该去做。但是没有这种冲动，尤其是你观察你这个冲动是不是纯粹地为了你的欲望，如果是纯粹为你的欲望的，能克制就克制一下。

如果是周围的环境逼迫你必须做这个事，那可能是你的业，这种事你就认真去做，除了这些事之外，尽量不动，尽量静静的待着，以无为心来看待这个世界，静静的待着，这样最好的。

但是从我们第三者的普通人的视角看，这个人就是一直在忙来忙去，然后在这过程中悟了。实际上他不是从这个过程中悟的，而是他

消业消到一定程度，修行人他本来就有这些业要消，消完了修行就可以进步一个阶段。所以第二本书里不是讲了吗，消业和修心要交替进行，你就这么看就可以了。

容铭：

请问师父，我有痛风毛病，这两天打坐第二天犯了痛风，所以打坐会引起痛风加重吗？

Taiguanglin：

容铭，我有痛风毛病，这两天打坐第二天犯了痛风，所以打坐会引起痛风加重吗？打坐不只是会让你痛风犯，而是以前感觉不疼的地方都会疼一遍。

所以你有没有这个觉悟，继续走修行的路。要么你怕的话就做一个普通人就可以了，你就念念佛。实在想学佛那就念念佛、学学理论，这样也可以。如果你想硬扛过这种苦难，这种疼痛，把身体修得更好一些，进入更高更深的禅定境界的话，那就忍一忍往前坚持。

每个人都这样的，修到一定程度就会出现各种疾病，以前想都没有想过的疾病也会出现，也有可能受外伤，我们修行人都把这当做是一个消业的过程来看，而不是因为比以前疼了我就不修了。

从佛菩萨的视角来看，如果你真有诚意、真有毅力的话，你会坚持，这种坚持的人，佛菩萨愿意帮。碰到一点困难或者有点小痛，他就马上觉得是不是修行不适合我，佛法不适合我。有些人去了寺院，说头疼，就觉得寺院不适合我，佛法不适合我修行，就放弃了，这种人佛菩萨也没有办法帮。你去寺院有各种不好的情况发生，那肯定是你的冤亲债主在作祟。你有这样正确的认知，好好修行，做功德回向，忏悔，发愿度他们，以这种正确的方式来化解，这样菩萨也可以帮你。

你说打坐了，然后不同的地方开始疼起来了，如果打坐姿势正确

的情况下变得疼了，那肯定是消业的过程，肯定会更疼的，比以前不疼的时候还要疼。所以你有这个觉悟的话，你就好好修行，没有的话回去做一个普通人就行了，和周围很多人一样，该吃吃，该睡睡，痛了就吃药，大部分人都是这么过来的。所以你自己选一个路，如果你选择修行路的话，只能是强忍着过去。

安安：

顶礼 Tai 师父！请问在股票期货市场用技术分析手段获利是否是在造恶业呢

Taiguanglin：

安安，请问在股票期货市场用技术分析手段获利是否是在造恶业？我是不建议玩股票的，以前也讲过，股票这个东西都是有人赚就有人赔，所以算是一种变相的赌博。所以你在这上面做功课，分析数据什么的，那也是和那些玩赌博的人研究赌术一个性质。

你愿意做的话你就做，你觉得心里膈应就找点别的。但是在股市上，如果你看中了一个公司的股票，你觉得那个公司挺好的，你想长期投资等它上涨，这个应该是正常的，没什么问题的。你只是把股票作为一个投机，一会买一会卖，就等着涨了就卖，这样心态的话就是一种投机。有些股票波动很大，有人在后面操控，基本都是做局，骗这些散户的钱。实际上数据分析也是一种看上去好像高大上，实际上也是一种赌术的研究，我是这么认为的。

所以你看着办，这个算是造恶业，如果你觉得心里膈应的话就不做，你觉得无所谓，一定要先赚这个钱，那做就可以了。

河南夜餐食：

顶礼师父！建议滑膜炎怎样打坐？

Taiguanglin：

河南夜餐食，建议滑膜炎怎样打坐？滑膜炎，膝盖吗？如果是膝盖的毛病的话，先从单盘开始，单盘看能不能坐一个小时。从半个小时开始一点一点增加，还有单盘的时候，生病的地方也会发热或者稍微更疼一点儿，这很正常。

坚持一段时间看看，坚持一个星期、两个星期看看，不要使劲儿的掰腿，单盘是不需要使劲儿掰腿的。你网上找一下单盘的姿势，先从单盘开始。还有做腹式呼吸，不管是健不健康，哪里有病都先练，这个是肯定要做的。然后控制饮食，运动要稍微节制一点。

水天一色：

顶礼师父，平时忙时我感觉不到呼吸状态，静下来或者有时无意间觉察到呼吸状况，是吸气鼓肚子，呼气瘪肚子，但肚子起伏不大，这算是腹式呼吸练成了吗？请师父开示。

Taiguanglin：

水天一色，你说的算是腹式呼吸吧，正常人呼吸都是用胸呼吸的，胸抬起和下降，胸扩大或者下降，如果不是胸在动，而是肚子在动，那就算是腹式呼吸了。

风清觉林：

公众号的师兄们，为什么问的烟供的被隐藏了，在坐禅问答这本书不是佛法的都可以问吗，烟供这个问题是不可以问吗，还是说禅宗这块没有烟供所以无法回答？很期待的问了，结果发现问题直接没了。

Taiguanglin：

风清觉林，我个人是不建议在家里做烟供的，因为这是给鬼神供，就算是一种供养鬼神之后换取点福报的一种方式，或者换得他们的一

种保护，你的心不够纯的话，很容易招来一些不干净的东西。

所以你要做烟供的话，最好去寺院，寺院里每个月都有这种烟供的法会。一般寺院都有，你去那里交点钱，跟他们一起做，按照仪规来，做完了最后还有送神的那些咒，普招请真言，普恭送真言都有。跟着他们按照规则来做，这样就应该没有问题了。

在家里是不建议做的，在家里一般供的话只供佛菩萨，正常的佛菩萨，还有祖宗牌位等等。如果你有仙缘，这个仙不反对你学佛的话可以一起供，其他的尽量就不要供，还有给鬼施食、给鬼上香这些，在家里还尽量不要做了。

宗古：

师父，阿弥陀佛！末学在学习《地藏十轮经》。里面讲到实修“如来建立一切所化有情三种业轮，一，修定业轮；二，习诵业轮；三，营福业轮”。定业轮提到“数，随，止，观，转，净”，请问师父这和智者大师的六妙法门是一回事的吗？“数，随，止，观，还，净”。另外我们这个时期的人适合按照《地藏十轮经》定业轮的次第修行吗？感恩师父。

Taiguanglin：

宗古，定业轮，“数，随，止，观，转，净”，你说它可以这么修的话也可以。

“数”是数数，随着你的呼吸，数一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。不要数太多，数到十就差不多了，再往多数了就开始费心神了，就数到十。“数”是为了把注意力放到这里，放到一处，这个数并不是把注意力放到呼吸上或者气管这个位置上，而是每次数的时候我数“一”，心念就停在“一”上，然后再呼吸一次，数“二”，心念就停在“二”上，就是一种专注，集中注意力灭散乱注意力的过

程。

如果你文字妄想太多的话，脑子里一直在转文字妄想，这个你都做不了的。所以我这次教大家，十年前也是教大家从念佛、念咒开始，因为我们文字妄想太多了。所以这个方法是文字妄想已经非常少的人，他们把稍微散乱的注意力先放到数一、二、三、四…这个事儿上，这样集中起来。

“随”就是不再数了，把集中注意力的点也扔掉，就随顺身体，让身体自己该怎么呼吸就怎么呼吸，就这么静静的待着。

“止”就是把注意力再彻底灭一点，再往下灭一点。“止”在这里专门指的是注意力，因为修法就是从注意力开始的。

“观”就是用更高层次的，可以说是用分别心来观察整个身体，整个所有的一切环境，不是睁着眼观察，是你的觉受，身体的所有觉受全部观察。

“转”是灭的意思，就转识成智，这个时候叫转，把妄想灭掉了，这个过程叫转，还有妄想升起的过程也可以叫转。这个在《楞伽经》里讲了，转就是灭妄想的过程。

最后变成“净”，净的状态，就是更深的禅定状态。理论上是这样的，和我教的念佛、观佛、思佛，逻辑上都是一样的，就是让你把多余的部分，从文字妄想开始，注意力，再到情绪，这样一个一个往上灭的意思。

所以你觉得静静地坐着，从这种数息法开始，对你适合的话你就修一修看看，并没有“现在人适合不适合修”这个问题。

我们讲个人的时候，你提问题的时候提的是个人的问题，就看看你适不适合就可以了。不要管现代人适不适合，现代人都适合的问题，说不定在你这里就不适合，有可能现代人都不适合的问题在你这里就适合，所以先别管这个，你自己试一试就可以了。

慧 光：

师父吉祥。我对不起淫欲这个概念还有些模糊，一般淫欲起来…身体的海底轮会有反应，这我知道。那偶尔会想到曾放不下的…比说是白月光、或者意难平吧，身体的海底轮并没有反应，这也算是起了淫欲吗？感恩师父。

Taiguanglin：

慧光，从我们凡夫阶段来说，纯粹的淫欲就是性欲吧。但是从佛的角度往下看的话，你思念其他人都可以看作是淫欲。所以思佛算不算淫欲呢，这个不好说，因为我们不是用执念，我们凡夫那种单纯的喜欢的那种念头来思的，而是想成佛的这种愿来思，这个就不能算是淫欲了，但是它还是思。

所以你对一个其他凡夫，其他众生升起那种欲望的时候，思念的情绪的时候，那也可以看作是一种淫欲。所以说完全没有淫欲了，首先是性欲彻底没有了，连想都不想了，这个事想都不想，甚至有人勾引的时候，你也没有那个想法，身体就没有反应。

但是你有思念这种情绪的时候，膻中这里还是多多少少会升起一点反应的，这个是正常的。我们就不要再过多的给自己创造一些名相概念之类的，淫欲起了，淫欲没有了，这个概念就不要了。

一个没有淫欲的人，根本就不去想这个事。像佛经里说的阿罗汉就根本不会去想，说自己证得阿罗汉这些事，如果你在想着自己证得阿罗汉，那就不是阿罗汉。所以你现在关注淫欲这个事，说明你在淫欲这方面多多少少还是有点，你根本没有淫欲，就根本不想这个事了。

所以就正常修行就行，不要想着，现在我到了哪个境界啊，这种问题我们尽量不去想，你正常的专注的修行，到了哪里该是哪里。你老是想着，我现在到了哪个境界，我下边要到哪个境界，理论你只要

彻底清楚了，不是给自己某个阶段贴个标签，而是我已经灭到了哪个程度，你自己知道就行，不用过多的去想。

---

dlfu：

师父您好!

1、我初中时候突然产生强迫性思维，平时看不出来，但是会产生很乱的思维，尤其是在自己做一些重要的事情时候，更会产生，就是感觉不像让自己做好一些自己重视的事情，自己跟自己作对一样，但是平时别人看不出来，然后现在好些了，但是还会影响情绪和平时工作，因为一产生就会导致身体不适，状态不好，您说这样的强迫思维，胡思乱想是因为冤亲债主导致还是别的原因呢？我现在双盘可以两个多小时，目前还没完全恢复这一方面，我需要继续努力双盘三小时以上才能康复吗？

2、因为现在修行，所以对于夫妻那个事没有欲望，而且我本来就欲望不大，结婚后就不太喜欢这个事，我对象也会有抱怨，而且打坐不想让自己漏，我该如何呢师父？

Taiguanglin：

dlfu，做什么事情的时候会产生强迫性思维，开始胡思乱想，是这样吗？这个是你的心不够静，做任何事情的时候都可以思佛，你用这个方式来灭吧，专注地思佛。做一些事情的时候，你可以稍微放一下，但是这个心念不要完全脱离，就是一直带着一种思佛的心态来做很多事情，大部分事都可以做的，没有什么事可以让你彻底放弃了情绪专注地去做，理论上是这样的。所以你可以试着把思佛习惯化，一直思念，平时也一直思念，你能打坐两个小时，说明至少有一定的专注度，可以参思佛，一直做就可以了。

从心理学的逻辑上看，你胡思乱想是一种对自己的不自信，对自

己做的事情，始终有一种不太自信的感觉，有可能失败啊，或者不好的想法会升起，就是负面的，对自己的事情感到有担忧，这样的事情会升起，那是因为不自信。那自信是从何而来的？我们修行人的自信都是从佛菩萨加持来的，佛菩萨加持是因为我们有戒行、善行、修行、有大愿，这些都有，这个时候有佛菩萨加持就会跟上。

所以当我们发现，我们的修行和生活都在佛菩萨的保护下，井井有条在推进，该消的业在消，一切都往好的方向走，而且我也没有过度的欲望，我所做的事情应该是符合人间公序良俗的，也是我该做的，这样想的话就不会有那么多胡思乱想的，是吧，希望你好点吧。

薛祖宜：

师父晚安！先感恩 Elaine 师兄每日努力三小时文字版。你的讲经让我们这些地区不太听得懂普通话的，可以透过文字理解，昨天经文（自相共相）其实是表达菩萨地也是有对妄想存在分别心，是按级别的渐进，而对分别心减少是这样吧？而“一切法无自性，以刹那不住故，见后变异故,是名无自性”，在这里“时间”已经开始出现？

Taiguanglin：

薛祖宜，其实是表达菩萨地也是有对妄想存在分别心，是按级别的渐进，而对分别心减少……，首先我们要认知到、要明确分别心是什么，分别心是我要试图观察其他众生之妄想，这个“试图”产生的时候，“我”和“人”就会分别。在没有这种试图的情况下，我不试图观察的时候，他的妄想我反而是直接能感知到的，菩萨状态是这样的。

拿我们身体来比喻，假如我现在就静静地打坐，闭上眼睛，我不起注意力的时候，我可以感知到全身心的所有感觉，是不是这样？我越是没有妄想，没有注意力的话，全身心的感觉了了分明。佛的状态

也是如此，所有众生之妄想，他都可以感知到，佛的状态是这样的。

然后随着我的妄想升起，我对肉身的感知力反而会下降，因为我开始专注到我的妄想上。然后我把注意力升起，我又升起注意力把它放到腿的感觉上，现在腿酸麻胀痛，我把注意力放到腿上，其他部位的感知力又会下降。但是我们这个时候，还没有到把腿彻底和意识区别开来的程度。我只是把注意力放到了腿上来感知腿的感觉。

如果你要说分别心的话，是从第三者的立场看这个腿的感觉，这样才算是分别心。因为我可以说腿不是我的了，我从第三者视角看这个疼的东西，它在发疼，这样看。如果你是从第三者视角看的话，腿疼的事情可能甚至都感觉不是很真实。只有它是你的东西的时候，这个腿还是你的的时候，你的注意力放在这里，你如实地感知到它，因为腿是你的，和你是重叠在一起的，可以这么看，腿的感觉就是你的感觉，这样看。但是如果你把它彻底区分开来看，从第三者的视角看它的话，你反而感知的会不那么清晰。

所以菩萨感知其他众生之妄想的时候，可以说是重叠的状态下感知，所以这个时候还不能叫分别心。从第三者的视角，从另一个视角，以自己的更加多的、更加旺盛的妄想去区别开来其他众生，然后再从外部的境界来看的时候，它反而就称之为分别心，而且看的不是那么真切。我也只能这么解释了，菩萨境界。

你就拿我们的肉身来好好想想，你静静地打坐，我看你的打坐功夫也还可以，你打坐没有注意力的时候，尽量注意力减少的时候，是不是能感知到全身心的感觉，然后慢慢感到身体会消失。这个时候逻辑上、理论上看，应该是更接近于佛的状态。

如果你的注意力一旦升起，把它放到某个地方，那个时候应该是处在那种接近菩萨的状态。然后你把这个地方彻底隔离开来，从第三者的视角试图观察它，这个时候反而你感觉不到，是从外在的观察，

而不是那种真实的感受。

所以我们看所有众生，我们看周围的人，我们都是用外在的感觉、外在的视角来看这个人，从第三者的外部视角。所以我们没有办法知道他在想什么，是不是？我们没有他心通，我们没有办法知道他在想什么。但是如果我们能重叠到他的身上，重叠到他的意识上，这样感知的时候，我们就能知道他在想什么，而有了分别心之后，反而会脱离开来，感知会明显变弱，所以菩萨的境界并不是有分别心的境界。

还有下一句，“一切法无自性，以刹那不住故，见后变异故,是名无自性”。在这里“刹那”也是一种表述，为了表达，就是想告诉你这个妄想在一直在变化，不断地在变化，并不是说已经有了时间的出现。时间是怎么来的，时间是对妄想有了个体认知，这个妄想和那个妄想，它一样是一样，但是已经认知到我当下这个妄想，不是前面的妄想，有这样的认知的时候就已经有了个体认知。

知道当下这个妄想和前面的妄想都是妄想，但是已经区别开来了，这个时候才开始有时间，但是菩萨境界是没有这种区别性的。菩萨只感知到妄想在不停变化而已，它只是在变化，变化了之后有可能还是原来的妄想，只是一直在维持的状态，我也只能这么说了。

苏晓：

顶礼师父！请问家里佛堂小，有放不下的佛像要怎么安置才如法？还有十天就是农历新年了，请问师父可以接受供养吗？感恩您的慈悲教导，提前祝福师父新年快乐！

Taiguanglin：

苏晓，家里放不下的佛像怎么安置？你可以送人，也可以送到庙里。如果你想收起来的话，用红布包一下，然后拿个盒子装一下收起来，那也可以，不需要非要供起来。还有讨饭的事儿，目前是想三月

份吧，这个是半年一次，我是这么想的。

Jhone：

顶礼 Tai 师父，您说《地藏经》里讲的都是真的，称佛名号品中说：“有佛出世，号毗婆尸佛，若有男子女人闻是佛名永不堕恶道”“号宝胜如来，若有男子女人闻是佛名毕竟不堕恶道”意思是不是听到这些佛名的人都不会堕恶道了呢？

Taiguanglin：

Jhone，我的理解是，这个佛曾经发愿，任何听到他名号的人都不堕恶道，从佛的视角、佛的立场是这么发愿的。但是对于凡夫来说，应该是你得信佛，有这个意愿，相信佛法是真的，然后在学习过程中闻到这样的佛名，就和这个佛有了感应，然后就在他的愿力下不堕恶道。如果一个完全不信佛的人，听到这样的名号，我认为还是会下地狱的，这个前提是有信，没有信的人这句话是没有意义的。

所以这个世界是虽然有很多佛，每天电视上看着西游记，但是照样有人在造恶业，然后照样都堕下三途。并不是佛经里这个意思错了，而是佛经有些地方，它就是没有把话说得很全，没有把这个条件说得很明确，我是这么看的。

素山 Celine：

顶礼 Tai 师父！师父，关于消业，读《地藏经》和在三宝地做义工吃苦苦修，哪个消业更快？请师父开示。

Taiguanglin：

素山 Celine，关于消业，读《地藏经》和在三宝地做义工哪个消业更快？消业最直接的方法是受报。读《地藏经》是给你的冤亲债主们功德，然后试图和他们和解，你有忏悔之心，再做足够的功德回

向给他们，他们愿意和你达成和解了，不再讨债了，这样算是消业了。

那么在三宝地做义工，对某些人尤其出家人行善、做善举，这个也是有功德的，但是要把这个拿来直接回向给你的冤亲债主，能不能消业不好说，但是你的功德是在涨。

《地藏经》消业是因为《地藏经》本来就是给这些冤亲债主准备的，就是鬼道众生，为了他们专门传下来的佛经，所以对他们起作用快。至于三宝地做义工，去寺院里做义工吃点苦，这个并不能直接对你的冤亲债主们产生影响，所以你看着办吧。

菩提心：

顶礼 Tai 师父！我有一个冒昧请求，下次讲经能不能讲点简单的经， 比如《阿含经》、《六祖坛经》，因为大家百分之九十的人都是凡夫，我们又不是菩萨阿罗汉，太深的境界讲了大家又听不懂，我的意思想听一点关于破执着的经文，对不起太师父，冒犯了！一切随缘。

Taiguanglin：

菩提心，讲个简单的经，因为我是不知道什么时候突然要结束，所以先把难度最大的讲了，这样我就没有什么遗憾了。毕竟简单的经有很多人都讲，你在别处也能听到，《六祖坛经》都有，《阿含经》都不用听讲经，你看一遍，大部分故事应该都是人生哲学，关于修行的部分少，所以自己看一下都可以。

讲难的经，就是希望在大家的意识里留下一个痕迹，就像前面讲过的，听到《楞伽经》的人最终都会成佛。我就是希望大家听到之后，当下听不懂没有关系，未来机缘成熟，福报和智慧足够了，必然就会迎来突然开悟，最后成佛，我是希望大家如此的。所以先把难的讲出来，只要你不去攻击它，不攻击讲法的人或者大乘佛法，光是听不懂，听一听，你听一遍就够了，没有必要太多的纠结。

《六祖坛经》应该也算是十三经，也可以讲，《阿含经》是看看后面情况，看时间，我不收摊的话，以后看，大部分大家在外边能看到的比较普及的经书，也可以讲一讲。

素山 Celine：

顶礼 Tai 师父！　请问师父，“一切为心造”“心如工画师，能画诸世间。五蕴悉从生，无法而不造”里的“心”，和“即心是佛”里的“心”，有什么区别？　请师父开示。

Taiguanglin：

素山 Celine，“一切为心造”“心如工画师，能画诸世间。五蕴悉从生，无法而不造”里的“心”和“即心是佛”里的“心”，有什么区别？　我个人是不太喜欢在文字上做功夫的，所以这类问题，你怎么解释都可以，一切唯心造，你把它作为自性也可以，也可以看作是妄想，一切都是由妄想和合而成，也可以这么说。所有妄想都是自性里产生的，所以也可以称之为一切都是从自性里产生的，也可以这么说。

那么即心是佛，心可以看作指的是一切，因为妄想合成了所有的一切。所以你可以看到电视也是你的心，那也没有问题，看到所有的景象，甚至你看到外边的人也可以看作是心。

因为他也是我们的心，我们的妄想，还有他的妄想，互相的业，还有习气等和合而成的报身，它也是心，也是心里产生的，那是不是没有问题？所以这种单纯的拿一两句来看，它文字上的一些差别，就没有什么太大意义。

我们学佛是看整体逻辑，基本的逻辑，还有佛要讲的最真实的部分，而不是看文字。这都是比喻，“心如工画师”，就是这个妄想它可以创造出一切东西来，所以你只要认为它是没有实体的妄想就可以了，

在未来修行，最后把这些妄想都灭掉就可以成佛了。

Blue：

师父，代孕现在是似乎成了一个产业链。代孕妈妈，和找代孕的妈妈会有什么样的果报呢？

Taiguanglin：

Blue，代孕成了产业链，代孕妈妈和代孕有什么果报？任何果报你只要翻过来看就可以了。找代孕的人，他自己有钱，但是不愿意受生孩子的苦，所以花点钱找别人来做。别人是自己有生育能力，但是现在急需钱了，也不愿意去找正常的工作来做，所以只好用这个方式。

实际上这是一种业的更深层次的纠缠，孩子即是托了这个人的身体来到这个世界，但是他后面要长的时候，却又被另一个人来抚养。实际上父母之间，不光是只有遗传基因的问题，还有十月怀胎的问题，怀胎是真正给孩子带来布施与恩德，就是给孩子创造生命。

你只是花钱找别人做，虽然是用你的基因来做，实际上你没有为这个孩子付出最初的十月怀胎的恩德。所以未来可能也有类似这样的事情发生在你身上，也就是你要投胎的时候，说不定就没有人愿意真实的为你付出或者布施这样的恩德来生你，导致你也是被别人这样，生你的人是奔着钱来的，这样的果报吧。

采薇：

师父，抓住思情是不是保持思情一直升起的状态？

Taiguanglin：

采薇，抓住思情是不是保持思情一直升起的状态？对。但是修得好了，这个思情是可以很细微，然后一直带着的。做大部分事情的时候，都可以一直带着，因为我们现实里做大部分事情都不需要那么专注的忘我的去做，所以可以一直抓住思情。

师父说：好了，今天回答就到这里吧。

最后祝大家新年快乐，马上就要春节了，给大家拜个年。有人提布施的事，供养的事，我是打算半年一次的，所以下一次应该是三月份吧。

至少我希望大家这个春节痛痛快快的、快快乐乐的，该玩就玩，该吃就吃，我就不在春节期间过多打扰大家了，大家也不用想这个事，大家就去和亲人好好团聚。

尤其是在春节期间，据说是每次过了节日的时候，民政局来离婚的人就大排长队，这样的说法。这是事实，每次有节日的时候，有些家庭就是一家人聚在一起，说着说着然后大吵大闹，然后闹掰了，这种事很多。

所以我建议大家春节期间走亲戚，回家探望父母，这个时候，很多人相聚的时候，像一个佛弟子一样，尽量不要参与争论，也不要挑起争论，大家都说点好话，不要刺激他人，希望在来年有个好的开头，好吧!祝大家新年快乐吧!

Tai 师父 2025 年 2 月 10 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 2 月 10 号，周一，先回答贴吧的问题。

日出东方 66： 2025-02-10 18:35

顶礼师父！

1、入不了禅定，但可以保持八个小时双盘姿势的入静，晚上不

睡觉，时间长了身体是否会出问题？

Taiguanglin：

日出东方66，不能入禅定，但可以保持八个小时双盘姿势入静，晚上不睡觉，时间长了是否会出问题？就看你修的什么法门了。如果你是修在注意力上，那时间长了照样出问题。按身体的层面说，八个小时已经到二禅境界的时间了，如果你还一直在注意力上用功的话，就会出问题。如果你是一直在思情或疑情上用功的话，就不会出问题。

2、睡觉过程中，人或动物都可以恢复好身体状态，原理是什么？

Taiguanglin：

下一个问题，睡觉过程中，人或动物都可以恢复好身体状态，原理是什么？在第一本书上说过了，按照现代医学的说法是，有一些对身体健康和恢复身体有用的荷尔蒙，只有在睡觉的时候才会分泌出来。

还有，中医说的几点到几点，走肝经、肺经、肾经，这个都有说法的。在那个时间段你得睡觉，才能让这些器官更有效地工作，因为血液更多地流向内脏。人醒着的时候血液都会流到四肢、头脑，这个方向更多，尤其是动脑子的话。所以睡觉的时候，大脑可以暂时休息，四肢也不动了，身体自然而然地把更多的营养输送到内脏，还有身体的伤口、病痛的地方，让它更快地恢复。

从我们修行的角度来看，睡觉的时候暂时熄灭了注意力，不是完全熄灭，睡觉也是一种障碍。但是相比我们醒着，睡觉的时候注意力的程度会明显下降。前面都讲过了，注意力升起身体就会紧张。注意力熄灭的话，身体不紧张的情况下，会向外扩张，血管都会扩张，然后血液流动会更加自然一点。

从我们修行人的角度来说，能入禅定是最好的状态，不行的话入静也可以。但是入静你带着注意力，入静就不要超过四小时，再过了，

身体反而逆转。

第一本书里讲过，几个和尚一起打坐的故事，那也算是我个人的真实经历吧。所以，禅定不行，那就入静，入静了不要超过四个小时，然后就睡觉。如果你不能入定的话，晚上还是睡觉吧。至少睡三、四个小时，然后打坐三、四个小时。尽量努力在四个小时以内能够入定，至少在四个小时内，你要往疑情、思情上多努力点。

如果你就想打坐四个小时，那用功在注意力上也可以。如果你想往更高的境界走的话，还得修疑情、思情。

休养生息 1：2025-02-10 17:53

顶礼 Tai 师，

1、几种漏的方式对进入禅定或身体升级的影响，坏处由大到小排列是否是手淫>与女人做爱>梦遗？

Taiguanglin：

下一个问题，休养生息 1，几种漏的方式对身体的影响……，最少的是梦遗，因为梦遗是把多余的部分排出去了。所以你不能说完全没有影响，因为梦遗之后至少一、两天，打坐的时候，还是状态有点…不像正常精满气足的时候那么好，稍微差一点。但是恢复的还是比较快的，一两天就能恢复过来。

手淫就比这个要损害多一点。手淫是对这个器官，还有前列腺，都有一定的影响的，这个是肯定有影响的，梦遗倒是没有这种影响。

还有做爱，和异性有接触，这个就影响更大一些。而且它是和业相关的，它不仅仅是单纯的身体层面上泄不泄的问题，还有业。和没有业的人又结了新缘的话，对你的修行、对整个解脱来说，都是多出了一个，不能完全说障碍，因为多度一个人嘛，就多了一点负担。

所以我在这里都不说手淫是邪淫。你有这个习气，能忍就忍，忍

不了就做点，还能怎么办？至少不出去跟异性接触，直接找异性，那就已经很好了。你看寺院里年轻的出家人，你说完全没有，那也不可能的事儿。根据现在统计，至少百分之八十到九十以上的年轻人，都有这个经验，而且网上都能找到那么多的视频。而且完全不懂，也不能算是一种好事。

所以说，我个人认为，手淫都是正常的行为而已，都不能算是。但是从佛留下的戒律上说，除了梦遗之外，任何淫都算破戒，任何形式的漏都算是破戒。戒律是戒律，能不能守就看个人了。

2、和女人做爱，除了漏掉的影响，是否还会沾染女人身体里的阴气，从而影响入定或身体升级？

Taiguanglin：

第二个问题，沾染阴气不阴气，这个现代医学上说，应该是染上病吧，不好的疾病，阴气倒没有。因为如果你是真的修行人的话，应该是气满的状态，是气多的往外泄了。你只是往外泄了而已，不能说是把别人的阴气给吸过来。

如果你把阴气当作坏的话，那阴气盛的女人纯粹就是……，就是一个你认为的什么坏的毒囊了吧，那么理解对吗？可以这么说，如果对你来说阴气是不好的，那阴气多的女人，甚至是大部分女人，你都能称为，她是不好的状态或者不好的人，你这样说吗？至少在健康上，不能吧。

佛法里的修行是不讲气的，也没有什么“采阴补阳”“采阳补阴”这种说法，我们这里是不管这个。但是实际上，从我们真实的修行的体验，还有道家的一些说法当中，还是有办法从对方那里摄取的。取是取，只要你能取过来，那对你都是有影响的。当然如果对方本身就气不好，被你取了一下，人家就可能更不行了。

咱们修行是都往外舍，而不是取。哪怕这种关系上，也是以舍为

主，当然也是保证自己身体健康的情况下。能不做就不做，有些人到了一定年龄就开始戒了，夫妻之间也戒了。

完全戒不戒这个，一刀两断，作为教人修行的人来说，我不能这样建议。但是你自己体验一下，一个能入定的人，如果你泄了一次，可能好几天就入不了定，尤其是年纪越大，泄一次，恢复过来的时间越长。你想一直保持精进修行的状态的话，还是不泄为妙。

椰子糕不错：2025-02-10 17:28

顶礼师父!!

1、如果念佛到念无可念、念佛的念头提不起的时候，和师父之前说的无记空怎么区分呢？如果到念无可念时，后面要怎么办，保持这种空的状态吗？

Taiguanglin：

椰子糕不错，念佛念到念无可念，你这个念无可念是文字妄想，只能这么说了。所以我在一直在教大家观佛、思佛。思佛，就用情绪来思念的时候，是没有文字妄想，也没有注意力的，而且也没有佛菩萨的形象。你能保持在这个地方，就不会掉入到无记空当中。

你只是完全不想任何东西，也不去思佛、观佛的话，反而会出现无记空。所谓的无记空，就是自我屏蔽外界的所有信息接收吧。你的六根一直在接收着信息，但是你脑子不动念头去回应它，你自以为这样就可以解脱，实际上六根一直在运作，所以摆脱不了六根的执着，这种叫掉入无记空。

所以你说念无可念，只是不起文字妄想而已，这个不能算是正常的修行。要么观，要么思，最好是能抓住思的状态。

2、观想时妄想较多，做不到不管妄想，因为观想的影像会随着

妄想变来变去，这要怎么办？是不是影像一变就要把影像改成原本要观的对象，变来变去观得特别累。还发现原本想观佛，结果总出现字轮影像，干脆改成观字轮，结果又总出现佛影像，请问是不是必须要坚持观自己原本定下的对象？

Taiguanglin：

下一个问题，如果你是闭着眼睛，观的变来变去，很烦的话，还有一种方法是睁着眼睛观，是微睁，不是全睁。一开始初学都是这么教的。因为对于初学来说，闭着眼睛妄想太多了，那就稍微睁着一点，斜视往下看，往下斜视前面一米左右的地面。不要集中注意力看，就是发呆一样，那么看着，可以减少很多妄想。

还有一种观法是，在桌子上随便放一本佛经，你能看见佛经的名字，这样放着。然后看着佛经的名字，就这么看着，不用想太多，你就这么看着，轻轻的看着，不要专注的注意力去看。只要你妄想起了，你就把注意力又看这个佛经的名字，注意力起了，脑子妄想起了想别的事，那就重新看。这样看着也可以，这也是一种修法。

但是这个是注意力放在外边的修法，就只针对于初学，打坐一、两个小时左右的人修的。再往上更长时间，你这样一直睁着眼睛，把注意力放在外边是不太好的。

所以这些方法，你根据自己的情况来练吧。你说你观字轮，就是观字呗，观想前面有一个佛字，这样观想也可以。观想佛像，有个人影，这样也可以。但是一直变来变去，那么你可以想象，一个人像上面有一个佛字，这样也可以。

总之，可以刚才说的那个方法，睁着眼睛看前面一点，也可以看看佛经等等，试试看吧。

闻与所闻尽： 2025-02-10 17:17

顶礼 Tai 师父：请问最近不知道是不是修行的原因，上火比较严重，晚上手脚发热，出汗，睡眠质量很差，白天没精神，目前还没办法双盘，请问这种情况是正常的吗，是不是继续精进比较好呢，或者有什么办法可以调理一下吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你说的这个上火比较轻，但是不能双盘，那你是单盘呢，还是完全不打坐呢？按你说的这种情况，只有练好腹式呼吸，然后磕头，每天磕半个小时到一个小时的头，然后练好腹式呼吸，不要吃肉，不要吃太油腻的东西，自然就好了。

睡眠质量很差，磕头最好是不要睡前做，睡前尽量打坐。如果初学的话，可能坐着坐着就开始昏沉或者困了，那就睡就可以了。

基本方法都是这样，我是不建议吃药，什么其他稀奇古怪的方式。你就按照正常的生活来，然后每天稍微增加一点。练习磕头啊、打坐啊，还有控制饮食，这就够了。

Fun09：2025-02-10 16:41

顶礼 Tai 师父，请问怎么判断跟一个人是否有业要消啊？

Taiguanglin：

Fun09，怎么判断跟一个人是否有业要消啊？大的范围来说，只要你能见到面的人，都和你有业，都是和你有缘的人。

至于这个业要不要消呢？大概的判断是，对方会主动来找你，你不要主动去找人，他只要主动来的，那都是和你有业的。而且在你无所作为的时候，还有人来主动找你的话，大概率不是什么好事。

你说一个好事，别人来还债，想帮助你，至少是在你需要帮助的时候，人家会出现，这样对你来说也是真正得到帮助的。你根本不需要的时候，有人无缘无故来给你，这都不能算是一种还债行为。真正

需要的时候，人家帮你了，那才算是一种还债。人家在不需要的时候给的，那都不能算是彻底的还债。

所以说，在你无所作为、静静的待着的时候，有人主动来上门找你，那大概率是你的债主，这样想就可以了。

咱们修行人的态度就是被动而活，不主动造作。平时你正常的生活工作照常做。对于普通人来说，每天上班见人这个很正常，没有办法，一时也摆脱不了这个工作环境，这是可以的。但是你不要刻意地去追求什么人际关系，我们称之为“攀缘”，不用刻意地追求。

现在不是很流行，下班就关手机吗？或者关掉联系方式，静静地过自己的时间。当然有些工作是必须要求开着手机，时刻接收外边的信息、老板的呼叫，这也没办法，这是他的业嘛。

回忆助攻：2025-02-10 16:37

顶礼 Tai 师，请问：

1、中国的天界管理机构都是道家的神仙吗？还是佛道都有？

Taiguanglin：

回忆助攻，上边管理员是有信佛的和不信佛的，我们只这么分，信佛不信佛。哪怕是不信佛的，也知道有佛存在。就像地狱，你说地狱里的阎王爷是道家的神仙，还是佛家的神仙？两边都有，道家也有阎王爷，佛教也有。但是我们认为，阎王爷当中有一个，第五个阎王是真正的佛弟子，人家是释迦牟尼收的弟子。其他九个还不是佛弟子，但是也有信佛的，也有想学佛的。其他人就算不学佛，他们也知道有佛，因为下边还有地藏菩萨呢。他们都给地藏菩萨面子，地藏菩萨做什么事他们都会配合的。

所以咱们只分信佛和不信佛，不是佛、道这么分，而是知道有佛，但是不怎么精进修行，往想解脱这个方向努力。有些是真正学佛，真

正的想解脱，有大菩提心。像《地藏经》里出现的各种鬼王，他们有的说是菩萨来扮演的鬼王，也有那么说的。但是也有的就是有自己的欲望，没有大菩提心，但是他们也知道有佛的存在。

我们只是这么看，并不是分佛、道来说的。

2、动物看到了以人为标准设计的佛像，会有好处吗？感谢回答！

Taiguanglin：

动物看了以人为标准设计的佛像会有好处吗？看到了至少比完全没有好一点吧。所以你看电视里，韩国的也好，中国的也好，有时候寺院里有猫、狗、甚至蛇，在佛像面前一直坐着，礼佛的时候一起礼佛，也有这样的视频。他们都说，那可能是上辈子没修好，堕落到畜生道的修行人吧。所以至少看到了，比没有看到肯定有好处，相比而言肯定有好处的，我是这么认为的。

Tai 贤心 8055：2025-02-10 15:15

顶礼师父。每个月都等不及师父上线答疑，因为打坐中不断有问题出现，我双盘时候的腿疼慢慢轻了很多，柔和了很多，不像刚开始那么的刺痛难忍。身体上半部左边为啥一直没动静啊？右侧身体的前胸后背都痛过几遍了，我是早晚莲花坐降魔坐交替来的，师父您说过莲花坐是修复左侧身体的，我莲花坐每天熬腿都没低于一个半小时呀，四个多月了左边为啥什么反应都没有呢？是不是要等我右边的筋脉通了之后，左边才会开始修复呢？祈求师父慈悲解答。

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，修行是不需要刻意地追求身体上的感应的，它自然会来。你觉得身体不修复，那你早晚莲花座、降魔座交替坐。比如你早上坐莲花座，晚上坐降魔座。你本来是这样的，那你也可以翻

过来，早上坐降魔座，晚上坐莲花座，这样也是可以。不需要一直刻意地维持某一种修行状态。

佛法的修行和其他的不一样，不知道道教的一些修法如何。但是我听“轮子功”说的是：男的就盘一种，有可能是莲花坐或者降魔坐，女的就翻过来。男的盘莲花，那女的就降魔，就只坐这一种方式，他们是这么教的。也不知道是不是那个教主那么教的，还是他们下边传的时候那么说的。咱们是翻过来的，一定要两边都打通。

还有你的身体没有感觉，坐到通了就不会有感觉。如果你的身体本来就很健康的话，本来就不会有感觉。有感觉你哪痛点，有痛点说明本来就不通，打坐的时候开始通了，所以就会疼起来。

如果本来就很通，我们都已经打通了，本来就通的话就不会有感觉的。所以你没必要刻意地追求痛不痛这个问题。而是就简单来说，每天打坐这么长时间，身体越来越好，这样就可以了。不要想着，我身体哪里必须痛过，我才会有所进步，不是这样的。

你只要能坚持这个时间，然后再往上一点一点加。时间加了，修法对，心法也对，念佛观佛思佛，这些都对的话，进步会一直有，这样就可以了。不要想着身体哪里不痛，会不会是有什么其他问题，这都没有必要，身体只是个臭皮囊而已。

尤其是我劝年纪大的修行人，更不要在身体上过度地执着。因为年纪大嘛，你把身体当作一件衣服来看，衣服旧了，早晚要换掉的。你就不要想着把这个衣服要缝缝补补，要把它补得非常好看，这没必要，到了时日自然会脱掉。

所以现下只要平时把功课做满就可以了，好不好。

喵喵呜呜 222： 2025-02-10 14:50

Tai 师您好！我有一个亲戚七十岁了，女，过年的时候才得知她

经常睡觉的时候有众生来吓她，骚扰她，让她睡不好觉，而且这种情况比较严重，持续了好几十年了。我推荐她读《地藏经》，但是她年龄比较大了，很多生僻字、拼音也不认识。把经书放在床头，或者播放楞严咒，或者其他什么方法能够帮助到她呢？请 Tai 师开示！

Taiguanglin：

喵喵呜呜 222，七十岁女性睡觉时候有其他众生吓她，而且维持几十年……，如果是几十年一直这样的话，是和她有相关的业。如果不是业相关的，只是过路的鬼吓一吓，那可能换个地方睡觉就没事了，也不可能这么长时间。如果长时间都是一样的事情的话，应该是先忏悔，然后发愿度人家，这样的话就更好，然后再念《地藏经》。

你要说把经书或者楞严咒放在床头，这些都可以。但是如果是有业的话，这个没有办法直接把人家赶走，该来的业还是有，所以还是做功德回向给他。

《地藏经》能念就念，实在念不了，还是看她的诚意。如果她真的很想念的话，还是有的是办法。拼音也好，网上找个读《地藏经》的音频跟着一起念也行，甚至买个抄经的字帖，比如《地藏经》《金刚经》，网上都可以找得到抄经的字帖。按照字帖上描字，每天抄一点，抄一点，一个星期抄一遍，这也都算读经了。

抄经、念经反正都无所谓，只要她有这个诚意的话，肯定有的是办法。她这个也不想做，那个也不想做，就想一下子一劳永逸的解决问题，这是不太可能，和她有业力相关的话。

我说的办法是什么？第一个是和她有业，她就得有忏悔之心，然后做功德回向给他，然后念经量力而行。还有你说放床头或枕头底下，这些都可以。但是如果是有业的话，这种外力的方法不太可能起效的。

护身符这种东西，都是防止那些和你没有业缘的，但是想来闹事的那些小鬼，对无缘无故来折腾你的这种鬼有效。但是和你有业缘，

人家带着报仇的心态来的，那个就不太可能有帮助的。

你自己看着办。你先告诉她，这个肯定是有点业缘的，所以应该做功德，还有发愿，忏悔等等。

我会回到家的： 2025-02-10 14:45

感恩师父！有两个问题，请师父指点。

第一、我断断续续地三个月不吃晚饭了。感觉打坐时间明显延长，能坚持两小时。但是最近一个月明显变瘦，别人说我有营养不良的现象，我计划早晨喝牛奶，午饭多吃一点，晚饭还是不吃，这样行吗？

Taiguanglin：

我会回到家的，早晨最好还是不要喝牛奶，修行人你要打坐的话就不要喝牛奶，牛奶对身体有影响的。我以前也喝过一段时间，越喝越腰疼，打坐的时候腰疼。这个自己体验就知道了，你喝完再打坐看看，可能腰越来越疼，对肾脏有影响，所以不要喝牛奶。

喝豆奶，但是豆奶也不要过，那种蛋白质含量太高的豆奶也不好。所以最好是吃水果，水果是最好的，或者蔬菜，一根黄瓜或者一根胡萝卜，这样就更好了。

第二、听了师父对佛法讲解，我的三观改变。现在家庭经济拮据，妻子一直在教我人情世故，多挣点钱，我从内心里很抵触，不愿跟别人过多交往，产生太多的缘分。但是现在家庭生活压力很大，很忧愁。

Taiguanglin：

第二个问题，想赚钱，但是又怕结缘。不见面的情况下也有能赚钱的方法，这个我不知道，你在网上搜一下。

还有，这种事你应该向佛菩萨求，求的方法我也说了，先做功德，然后再求。求什么？时间、健康和钱。

你现在缺钱，那就应该多做布施。你多多少少拿出一点点，不用太多。在你的收入当中，哪怕你一天可以吃三顿饭，起码你能吃上三顿饭吧，晚饭不吃了，那你把省下来的不吃晚饭的钱，拿来放生什么的，这样不挺好吗？只要放生坚持三、五年的人都有所改变，整个经济状况都有改变，群里有很多人亲证的。

我在十年前就开始叫大家放生，坚持的人不需要三、五年，一年内就有所改变，一年至少让你钱不会那么紧张，先从自己舍开始做吧。

还有具体的职业也是，你可以向佛菩萨求，求一个适合你的，少造点业的，这样的职业。现在就不要过多地给自己造成心理上的压力。尤其是旁边的人，你得教她应该怎么做一个修行人，你带着她一起修行才对。你不要被她所转，而是你要去感化她，让她去做。

善哉童子： 2025-02-10 14:37

今天看到 Tai 师要答疑了，我再说说我具体情况吧。以下说下我个人感觉到的几个明显的不同的觉察阶段。

最开始学佛，看了一句开示，感觉很契心，然后身上头上一种过电感。就像有一个意识在后面观察各种所觉。这个分别心出现以后，把注意力关注在眼根，会发现眼根信息和念头同时出现。这个阶段觉察很容易掉入念头。细念也不容易觉察。主动保持觉知不动，这个阶段鼻腔和头内部气血集聚变化，鼻腔里还有啪啪的响声（1min 之内）。接下来就是能观细念，但有时候会跟着细念跑。接下来细念和粗念合一，但是对境界的分辨一直存在，这个阶段观心还需要提起觉照。

接下来注意到注意力的僵硬。然后把注意力松掉（眼根上的注意力），两眉中间的位置在几分钟之内一直酸困，然后注意力也可以做到无所住。然后就可以不提起觉照而进行觉知。

最近看了《六祖坛经》和《圆觉经》，感觉非常契心。感觉我的

修行就是无住生心的练习，或者说圆觉经里的“随顺觉性”的练习方法。以前没练习打坐，最近突然能单盘了。目前身体一般，也不能梦中知梦。身体应该有很多气脉还不通。除了上述描述，经常性的身体发热，有时候回向和练习发愿，也会身上身体发热，除此之外没其他任何的感应。

我一定要去极乐世界先拿个 Buff，好好练习思佛、打坐（我腿太粗了，不大好双盘）。

您如果对我的修行有什么建议希望您能告知。感恩。

Taiguanglin：

善哉童子，写了一大段，都是你认为的修行境界或者修行法门。

从一个过来人的角度来说，一个能入定的人再往回看，没有入定的状态的话，你所说的所有那种感知，都是你的注意力的妄想，或者文字妄想，或者注意力。他都是在自我这个感觉上，好像有很高的境界，或者心静了，或者注意力熄灭了。但是和入定相比的话，都是注意力和文字妄想跳动的结果，你这么看就可以了。

你现在只能单盘，双盘也不行，那肯定是入不了定吧。你现在醒着的状态下有各种感知，它都是在注意力活着的状态下带来的。你的意识层面，还是身体层面，都是注意力在起作用的状态下。只有你把注意力彻底熄灭了，哪怕是下三根的境界灭掉了，你再感受这个世界的话，就完全不一样。不是你现在能感受的那个，注意力细念和粗念合一这种说法，这个都没有。

所以我不否定你的这种修行，错了或怎么说。每个人的修行，都有不一样的过程，有些人这样的，有些人那样的。不同的过程当中，他也在摸索，你也在摸索。但是最终还是在禅定当中解脱，所以都在往这个方向努力。

你只要是醒着的，那修为还没到，只要醒着的，就是没有入定，

不能入定的话，你往入定的方向努力就可以了。你说腿也粗，那你该减肥就减肥嘛。

还有发愿很重要，有了发愿就可以得到佛菩萨的加持，你可以求佛菩萨让你先体验一下。哪怕是短暂的几秒钟也好，你单盘的情况下，只要佛菩萨愿意给你提供的话，可以让你短暂地体验一下那种状态。

入定也分深浅，哪怕是浅的，把下三根稍微灭一下，感受一下身根触觉消失的状态。或者你的注意力暂时熄灭，意识变得突然轻松的那种状态，你就知道。有些没有办法用语言来完全描述的，只能逻辑上这样讲。你自己体验一下就知道，你以前的感受是什么样的状态，实际上都是普通人的状态而已，只是你的想法多而已。

好了，可能我说的话有点打击你的信心吧，但事实就是这样。总有些人以为不打坐的情况下就可以解脱，甚至是躺着就可以入定。或者有些人自以为站着都可以入定。

那都是前面已经历了拼命打坐、努力打坐这个过程，经历之后身体已经到了可以感知，注意力说熄灭就可以熄灭，几个呼吸之间就可以灭掉，那个境界的时候才能做到的。你想没有这个过程，一个普通人就说，我可以直接怎么样。

现在你自己也说了，你不能感知到梦里，梦里你不知道在做梦，现实你所做的一切也都只是个梦。理论上我们知道，但是有几个人把这个梦境真的当作梦境来看，都是很执着的、认真的，把它当真的，潜意识里都是这么看待的。所以有人突然要杀你，你就怕了。

如果你知道这是个梦境，死了反而是梦里醒过来的一种事情，那你就不应该怕，也没有什么疼不疼，只是那么一下而已。但是现实里很多人都是怕死的，嘴上说是好像修行了，对这个世界已经了解了真相，实际上潜意识里这个习气还在。

所以从理论上理悟之后，要把潜意识里的所有习气全部灭掉，那

就得经历长时间的修行。所以我建议你还是好好修行，打坐磕头念佛，还有练习腹式呼吸，这些都慢慢来，不要着急。

哆啦爱梦的百宝箱： 2025-02-10 14:09

顶礼师父！修行初期，按照师父的方法在修行，自己每个月也有习惯找人在普陀山普济寺观音菩萨像前供灯，因为离的太远只能找人帮忙供灯。发愿文在网上找了好多都不称心，如何正确发愿（供养三宝的心态供灯）？

Taiguanglin：（29.47）

哆啦爱梦的百宝箱，你网上找的发愿文那都是仪轨，出家人带领大家，一起修行的这些人，带着大家一起念的时候念。

真正的发愿是你从心里发愿，不需要文字上怎么排的好看。你就心里想，我把这个供灯的所有功德回向给法界众生，未来你一定要度和你有缘的一切众生，这样就可以了。

什么叫庄严佛净土？度人就是庄严佛净土，你有这个心态就可以了。你作为一个普通人，不是带着大家一起修行的人的话，你都不需要找什么发愿文之类的。你心里这么想，和你有缘的所有众生你都要度，有这个心态就可以，好吧。

苏七念 1： 2025-02-10 14:04

1、在末法时代的修行人都是前世修行过的吗？那修行人会因为什么没有往生呢？

Taiguanglin：

苏七念 1，末法时代修行人都是前世修行过的吗？那修行人因为什么没有往生呢？这个很简单，就是因为对这个世界还有执着啊。

你说这个往生是去极乐世界吧？还是解脱呢？如果是解脱的话，

你要解脱就得达到阿罗汉的境界。这个需要累世的修行，在第二本书里说了，三千年是怎么设计的，这个时间是怎么来的，都有说过。

一个人要从凡夫阶段开始接触佛法，然后持戒、修行，最后解脱，这一世是根本做不到的。哪怕往生去极乐世界，首先你得知道，修行达到极乐世界可以收你的门槛，你得过吧，他们的要求，你得先达到。至少不要杀生吃肉，最基本的这一点也做到。

还有你对这个世界的执念，你该放下的都放下了，一心想去那里世界。这个世界已经没有什么可让你留恋的了，这样才能去，还有很多执念的人是去不了。

2、Tai 师父，我遇到一个动物我就会说一声阿弥陀佛，希望它能听到这个佛号，能够有投身善道的机会，或者有一个善因吧。自己家里养的动物给他念《地藏经》让它听。希望它能下辈子就投身善道。这是我的祝福。我自己想出来的，这种做法有用吗？我应该坚持吗？我给动物念一遍《地藏经》，它可以直接下辈子投生善道吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你说给动物念《地藏经》，这个可以。你有这样的心态很好啊。总之和你有缘的众生你都得度，既然你养了那个动物，估计未来你得度它。你先祝福它，现在没有能力直接度人，那起码帮人家种个善根，结个善缘，这是好事，没有什么大不了的。

老奇了：2025-02-10 13:15

师父，新年好呀，感恩您的指导。有点困惑想再向您请教，我亲大伯因一点小矛盾就不理睬父母，也不给我爷爷奶奶养老送终，现在又因为和其他人有经济纠纷找我爸理论，我爸比较正直说了实话，让大伯丢了面子，现在以自杀为由威胁不让他后辈和我家任何来往，并

且每天诅咒我爸去死，不知道会不会对我爸身体造成影响（前几天给我爸做体检，突然对造影剂过敏，过敏性休克了，还好发现及时送去急救，算了下说今年男性长辈身体容易出现问题，不知道是不是大伯咒的）。我们晚辈需要送礼啥的化解他的仇恨吗？但是内心并不愿意，因为我爷爷奶奶去世他都不来看一眼，以后他死了，其顽固强大的怨念是否影响我们去极乐世界？

Taiguanglin：

老奇了，家里有长辈诅咒你父母，你父母生病了是不是他的诅咒？我不这么认为。这是你父亲因为他的诅咒，而产生了心态的变化，这个是主动的变化。别人骂我，我心情不好，这样的话是有受影响的。但是我根本不管，你该骂就骂，我理都不理，这样的话就不会受影响。

所以主要还是看你父亲的心态。如果你父亲因为和他关系不好，大伯骂你父亲，所以你父亲心里放不下，一直纠结这个问题，那他可能会身体不太好。所以你还是劝你爸爸不要放在心上。这个事你没有做错的话，人家无缘无故来伤害你，这是他的业。你能躲就躲，没有什么大不了的。还有他也不可能影响你去极乐世界。

往大了说，你看佛传法的时候，也有人要攻击他，也有人要杀他，但是没有影响他成佛吧。因为有的业该怎么消就怎么消，如果没有业的话，人家主动先过来招惹佛，想杀他，这样的话杀也杀不死。而且实际上对他成佛的事也造成不了影响，所以凡夫之间也是一样的。

你没有做任何事情，也没有做任何伤害他的事情，但是人家本来就是个坏人，内心本来就阴暗，所以主动来攻击你。你只要躲着就可以了，没有什么太大的影响，未来也不可能影响你。

如果你和他有来有回的进行互动的话，反而业就越来越深，就开始会产生影响。哪怕是他先来打了你一下，你不管，你只要躲开了，这个事不会对你有什么影响，对你的解脱不会有影响。但是你一旦还

手，这就变成了一来一回相互之间业了。然后就开始有所影响，你知道我的意思吧？

你就叫你爸爸不要去管他，远离他就可以了。至于他怎么想，什么威胁他自杀，这个死不死，关你们家人什么事？都关系闹到这个了，还管那个事了。就算死了也是他自己死的，又不是你的父母弄死他的是吧，和你家没有关系。

有些人就太看重这个亲戚之间的关系。实际上我们都是独立的个体，哪怕是父母、孩子也好，都是独立的个体而已。不要试图靠死来影响别人，或者威胁别人做什么，这都很愚蠢的事。

对于修行人来说，早就把自己当作局外人来看，和你有业的事就自然而然的来找你，这个事该了得了。没有业的事，咱们就静静的待着，做一个旁观者。想来学佛的人就尽力地教，其他事就不用过多地干什么。人家要自杀那就自杀去吧。

当然你可以作为人道主义的，作为有慈悲心的人，你可以劝他一下，自杀有这样这样的不好处，咱们关系还没到那个程度吧，那可以尽一点作为一个有良知的人的义务而已。但是人家真死了，那也怨不了你吧，所以不要放在心上就可以了，更不会影响到你们去极乐世界。

本性自足：2025-02-10 12:10

顶礼 Tai 师，您好我有个问题：就是我磕大头的当天晚上睡不着觉是为啥？翻过来转去过也睡不着，是有障碍吗？让我不磕头？麻烦您了。

Taiguanglin：

本性自足，磕头之后睡不着，我也有过这个情况，因为我本来就睡眠少，磕头之后就状态更好，那就坐着打坐就可以了，没必要强迫自己一定要睡觉。你可以打坐，可以心里念佛。但是一般凌晨的时候，

你这样磕头导致睡不着的，一般到凌晨还是会睡着的。可能一天睡的时间稍微短一点而已，也没什么大不了的。

暮鼓H晨钟：2025-02-10 10:23

顶礼Tai师父！最近在读《地藏经》的时候有个疑惑，里边在讲到佛的时候，也会提到佛的寿命，如："有佛出世，名清净莲华目如来，其佛寿命四十劫"。请问佛是有寿命的吗？我理解佛是自性的本真状态，您也讲过自性"不生不灭，不垢不净，不增不减"，这么看不是不应该有寿命的吗？还请师父开示。

Taiguanglin：

暮鼓H晨钟，佛有没有寿命，你看下边"讨饭没有瓢"这位朋友已经都给你回答了。佛出世了就有寿命。就像释迦牟尼佛八十多岁，也有说是八十四岁的，也有说是八十九岁的，具体多少岁，大乘小乘都有不同的说法。

所以说你只要出来了，出现在人的面前了，那到了该去世的时候就去世，该离开的时候就离开，这就算有寿命。如果是在佛的状态，那就没有寿命可说的。

大同觉文：2025-02-04 07:57

Tai师父好！提问：

1、藏传佛教的密宗是可以修行的！对吧？

Taiguanglin：

大同觉文，藏传佛教的密宗是可以修行的，对吧？肯定是啊。不同的人有不同的因缘。我有个亲戚，是延边人，朝鲜族，自己跑去那边，现在在四川。在那里皈依了一个藏传上师，在那修行。人家就有这个业缘。那没办法，人家该修什么就修什么，不能说是不能修行。

我以前说过，大乘、密宗和小乘，针对不同根器的人，你和那个宗派有缘的话，那去修就可以了。

当然我前面也讲过，密宗的什么"必须上师灌顶了，你才能修行"，这样的说法我是不那么认可的。但是我也不能去完全反对。因为他们那个宗派已经形成了这个传统，就是这么一代一代这样传承下来的，你不能说因为和你的观念不同，就完全否定人家的传承，是吧。

下面第二个问题，所以藏传佛教是可以修的，密宗是三密加持这个修法，没有问题。但是第一本书里也讲过了，长时间出声念咒或者呼气的念咒，哪怕是嘴动，不动声带的一直念咒，这样也会拉长呼气的时间，然后有可能会出现心脏问题。

因为也有一些密宗师父到年纪大了，做心脏手术的，有相当一部分人做这种心脏手术的。因为一辈子都在拼命念咒，所以年纪大了有可能会出现这种问题。所以你对身体有了基本了解之后，再选择某种修行方法，好吧。

理论上大乘佛法、密宗佛法、小乘，核心的要普度众生的这个大方向都是对的。小乘虽然说是先度自己，那对众生来说，先度自己才能度别人，逻辑上也没有错。

当然从我们大乘这里看是，你得先有度众生的觉悟，你才有可能解脱，这是我们大乘的核心理论。但是小乘又反过来说，我自己都没解脱，我怎么度你呢？这么说，逻辑上也成立，所以看你怎么理解吧。

如果你看了我的第二本书的话，就知道整个里边的运作逻辑。他们说的逻辑是从个人的角度看的，我说的逻辑是在这个大环境上，整体上，大局观的这样看。你看看哪个逻辑更能让你信服吧。

2、经常会遇到经咒真伪的讨论！曾经广泛的说法是以《大藏经》为主！后来有道场说《大藏经》收录的也不一定是真的！您怎么看？

Taiguanglin：

第二个问题，经常会遇到经咒真伪的讨论，曾经广泛的说法是《大藏经》为主，我怎么看？你看你这个逻辑，你得先想清楚，首先这个世界是有客观真相的，这一点没有问题吧？这个世界肯定有一个真相在那里，是吧。肯定有一个真相，这是第一点，这是第一个逻辑。

第二个逻辑是，佛出世了，有人出世向世界、向世人传授这个真相。佛是传授这个世界真相的人，他把这个真相传播给世界，让所有人知道了真相，从而找到解脱的方法。

所以先有真相，然后有佛出来传授这个真相，然后有人修行，传授真相的方法就是传播经书。

但是后来，人们把前面最核心的客观真相忽略掉，把注意力全部放到佛身上。然后说佛说的才是真的，只要不是佛说的都是假的，或者说后人补充的那些内容都是伪经。你觉得这个逻辑对不对？你好好想想这个对不对？后来补充的人说的也好，其他人说的也好，他说的也是最前面的客观真相的话，你要不要学？你好好想想这个问题。

佛经是佛说的，佛是传授真相的人，他只是传授真相的人。那真相是重点，还是佛是重点？你要弄清楚这个逻辑。那我现在也是在传播真相，当然你相信我第二本书里说的是真相的话，那对你来说有可能是另一个生命形式，或者生活方式，或者你的人生可能因此而改变，就走上怎样的修行方式。

如果你认为我不是佛，所以我说全是伪的，你这么想那就没有办法了。逻辑上我也没有办法说服你。因为我真的不是释迦牟尼佛。你只是把他作为一个真主来说，他说的话全是对的。其他人说的，补充的，哪怕是展开说的，都是伪的或者次一级的，这样想的话那没办法。

我的逻辑刚才讲了，先有客观真相，这个才是重点，客观真相是重点。佛是指月之手，是告诉你这个真相是什么的人。佛经是佛留下

了指月之手的一种方式，佛经是这个方式，所以你怎么看呢？

好了，我就说到这里，你自己想想。

善哉童子：2025-02-03 22:29

Tai 师，要避免成为法团队成员后在传法过程中不小心堕落，或者堕落后容易被救援，应该培养自己什么样的性格习性和认知？或者在哪些方面要努力一下？

Taiguanglin：

善哉童子，你问的这个问题，你说重要的话是重要，但是对普通人来说，从我嘴里说这样的话又有点不太对，怎么说也有点过分了。

怎么保证自己不坠落，传法下来之后跌入轮回？主要看的是你的组织性和纪律性，这是重点。你要记住，团队就必须有组织性和纪律性。像服从性这个说法，对普通人来说好像不是很正面的话，好像愚忠这种，但是在我们的世界就是这样的。

你要跟着团队出来传法，就要绝对服从命令。上面领导让你做什么，你不管服不服也好，不理解也好，你如实做了，你的任务能完成，你的业可以消，你的传法任务也能完成，你可以顺利解脱。

如果你不这么做的话，大概率会掉落的。所以传法团队中，尤其是人王职业，这个是专门培养这种服从性，至少你得有服从性，你才能进入这个职业。让你干什么你就干什么，有时候你想不明白，也得先干了再说。

两个搭档的话，投胎的人可能理解不了，那个没有投胎的人他是知道的，在法身地，他肯定知道为什么要这么做。在投胎之前相互写剧本，然后分配任务的时候，大家在法身地还是能理解，为什么要这么做，大家都理解。

所以都有了这个默契，想好之后下来一旦投胎，就出现自己的性

格，还有遇到这些人什么的，就自然而然的有可能会出现一些执着，想度一些现在还不能度的人，这样的时候有可能会坠落。这个时候你的搭档就会告诉你，这个人度不了，你应该去做你该做的任务。但是有些人就坚持，非要度那个人，然后自己就堕入轮回，可能很长时间都解脱不了。

　　所以我们最重点就是看这个服从性，对组织的忠诚度，命令要绝对服从。所以在下来传法的人当中，国家打仗，有军队组织这些地方，刻意地培养这种服从性的组织，留下这个组织。在那个地方也可以找一些适合的人解脱，哪怕是专门从事杀戮的军队，当兵也有，在那里也可以选择一些人解脱的。因为人家有这个觉悟，哪怕是放弃生命，也要完成使命的这种觉悟，这样的人更容易解脱。

　　佛经里也有个故事，两个人去听佛讲法，在路上没有吃的了。有人说我要打猎，先吃着，然后去闻法，再说吧。有的人说我要按照佛说的戒律，坚决不打猎，哪怕饿死也不去。这个人就先饿死了，结果饿死的这个人，先到了佛那里。等打猎的人到了佛那里，发现这个饿死的人已经成了天人，已经早他一步来到佛身边来听法。

　　所以这个戒律，佛告诉你不要这么干。佛是这么说的，但是后边人学的时候，有些人就认为有生命危险的时候，就可以先过了关再说吧，有些人就坚决不干。

　　从佛的角度的话，就看这种坚守戒律的人，坚守底线，这样的人更适合解脱。而且后面在团队工作当中更适合。那种带着小聪明，随时想改变，这种看似圆滑或者圆通的人，反而在解脱这个事情上更难一些，所以你自己想想吧。

善哉童子：2025-02-03 17:57

　　Tai 师您好，感恩 Tai 师的大众传法。

今天继续试了观心，保持能观所观合一的状态，好像不怎么能感觉到注意力了。当觉察本来呈现的时候，就是仅仅觉知到。

1、我身体一般，没磕头打坐，单盘都不行，也没怎么修行，但是看过佛经以后，突然可以观情绪念头感受了。我感觉和您说的分别心有点像。我是开始练习磕头打坐练思情的修法吗？

2、思佛是应该轻轻提起思念，将思情续上，然后长时间练习，将思情稳定。还是先多多持续思维，增加对阿弥陀佛各种记忆和情感，将这些认知内化入心。

3、发大菩提心的时候感觉没什么障碍。祈求佛菩萨加持我在发平等普化心和同体大悲心的修行路上顺利。

Taiguanglin：

善哉童子，留了好多问题。前面长段也看了，中间这个是没有什么，上边都已经说过的。

思佛方面，你就按照正常的方法，你目前的方法做就可以了。不要想什么给它加各种记忆、情感，这些都不需要。你只要想着，就思念阿弥陀佛，这个状态就可以了，别的不要再追加。追加多了都是负担，最后这个思念本身也得破灭，这样才能进入四禅。

这个思念，是为了灭掉前面所有的文字妄想、注意力、情绪、多余的情绪，然后往生极乐世界，这个目的。并不是为了思念而思念，你得弄清这个逻辑，所以不要在这上面过多的增加什么问题。

发愿这个事，有障碍也是正常，没有障碍那我佩服你，因为这不是普通人一开始上来就可以的。

总之我对你长段的文章都看了。就像前面说的，有些是在你那个境界的胡思乱想，可能是这样，等你进入禅定的时候再往回看就知道了。好吧，努力，加油。

幸运的 zyp：祝师父新年快乐，万事如意❤️❤️❤️🌹🌹🌹

muma 吉利：祝师父新年快乐，事事顺意❤️❤️❤️🌹🌹🌹

Taiguanglin：

muma 吉利，还有幸运的 zyp，这些朋友的祝福，谢谢，也祝你们新年快乐。

寂山果能：2025-01-20 07:35

师父，早上好。最近一直在看师父的文章，受益颇多，请问师父您带大家修行的这套法门，是叫四禅八定吗？

Taiguanglin：

寂山果能，我教的是四禅八定。什么叫四禅八定？初禅、二禅、三禅、四禅，加上四个无色界定，统称四禅八定。

还有十地十八禅，是菩萨的十地，加上凡夫九禅和罗汉九禅，所有的修行法门的统称。从最初的凡夫一直到佛的十地十八禅，是统称。

静以清心：2025-01-19 19:39

师父好！

1、西藏全民信佛，地震是什么因果，信佛能不能让伤亡变小

2、好多地方高温，很多城市都地震（新疆，银川，山西，山东），以后会成为常态吗？地球会不会灾害越来越多，常态化？

Taiguanglin：

静以清心，西藏全民信佛，为什么有地震？信佛了，并不是说你过去的所有业全部消了。目前你还是凡夫，凡夫就是有很多业报，还有愚痴。佛经里说，地震是因为没有坚定的信心才导致的，就是愚痴，对佛法没有坚定的信心。

虽然全民信佛，但是有可能信错了，或者信别的什么，也有可能

是前世的果报什么的，都有。所以你不能把自然灾害当作，因为信佛了，就不应该有自然灾害，有这样的观念的话就有点那啥了。

我以前网上也看过，有人信佛好多年之后，好像命运一直都在变得越来越不顺。他到底是求的什么，他都没说清楚。感觉好像信佛之后，就不应该遇到那么多的不幸一样。

佛是告诉你这个世界怎么运转的，不是说你信了以后就无灾无病，什么都好了。有的是他可以根据这个逻辑，这个世界真相，知道理论之后，就按照这个慢慢修行，把不好的程度可以减少。但不是说所有的业报就直接给灭掉了，或者绕过果报了，这是不可能的。

未来肯定还会有更多的灾难，因为人的造业越来越多，也有人说很快有可能美国又放毒，也有这样的说法。

3、师父，修行人怎么面对无常的人生？平静的生活特别难。等师父下个月上线回复，祝师父春节快乐，蛇年大吉。

Taiguanglin：

下一个问题，修行人怎么面对无常的人生？《了凡四训》看过吧，了凡先生，他知道既然命运都是注定的，都给你写好的剧本，那就静静地待着就行，该来的时候就会来。就是说实际你的努力都在剧本当中。有时候你很努力地去争取，那也是在你剧本当中。你静静的待着，也是在你的剧本当中，也有可能。

所以你就把心态放高，从第三者视角，从上帝视角看，你这个皮囊在人世间活动，这么看就可以了。你把自己代入到人生当中，那你就有很多的痛苦和烦恼。你把自己放第三者的立场看的话，看别人的事儿一样看，就没有那么多的烦恼了，好不好。

师父说：今天的回答就到这里。

师父说：今天是 2025 年 2 月 10 号，周一，回答微信公众号上的问题。

申国坤：

师父说过打坐不能观膻中穴，我学准提法，它的心月轮就观在膻中穴，请问师父如何取舍？

Taiguanglin：

申国坤，师父说过打坐不能观膻中，但是心月轮观膻中如何取舍？我十年前的书上都已经说得很清楚了，不要观身体膻中以上的任何部位，后面都会带来不好的问题。而且修行都会成为习惯的，某一种修法，你修的时间长了，自然而然就变成习惯，后面再想改就很难。所以我建议还是正常的修。哪怕是观丹田，也是前期的修法，你就知道这个逻辑就行了。你去看十年前的书吧。

韵涵：

师父吉祥， 您从刚出家修到现在的大圆满境，是靠您的寺院师父的引导还是主要靠自己？ 您的出家寺院师父是否也是某位大成？

Taiguanglin：

韵涵，我谈不上什么大圆满，我只是个凡夫，师父的引导肯定是有，还有佛菩萨加持也有，我自己也在修。

第二本书里说了，修行最后的结果是两个因素都在起作用。一个是你自己的努力，还有愿力什么的个人因素。还有佛菩萨的加持。加持是一直存在的，但是你要把它引过来为你所用，你要得到实际的效用，就得有你自己的愿力和修行。

所以最终能不能把这个效力拿过来用，就得先看你有没有愿力。

所有的成就都是这么来的，并不是全靠自己来的。

还有寺院里师父们的引导也是，还有寺院一些一起生活的人，他们帮助都很大的。这种善缘，也可以说是你上辈子修来的。别人修行的时候，你也提供过帮助，你也做过好事，所以在你修行的时候就有人愿意来帮你。所以这辈子如果你找不到好的修行环境，那至少多做一些好事，帮助一些人，帮助那些愿意修行的人。未来该来的时候，该有回报的时候都会有。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、姿势相同的多次双盘过程中，同一处位置如脚踝，修到某个阶段，疼感出现的时间会提前或延后，原因是什么？这方面是否可以判断是否在进步？

Taiguanglin:

S N Z Y L G，双盘过程中疼痛的时间提前，这个主要是看你当天的状态，吃的，休息的，整个身体舒不舒服，有这个差别的。而且每一次稍微有点疼痛来得早啊，慢了，没有必要拿这个给自己造成心理负担。身体都是有一定的起伏的，不可能一条直线一直向上走。

今天吃了东西，就可能有点对身体造成负担，可能腿疼得快一点、厉害一点。有可能你磕头过度了，或者没有磕头，没有磕头的话，第二天可能因为气足嘛，更舒服一些。但是过两、三天之后，两、三天不磕头，身体会慢慢沉下来。所以可能不磕头的第二天打坐会更爽，但是后面越来越差劲，这也是有关系的。

所以这个就没有必要刻意地纠结，你就正常的每天打坐、磕头。吃饭也是，尽量清淡一点，这就可以了。

2、双盘入静中的意识状态，和这个世界隔绝，放弃对这个世界一切关注点的知晓状态欲望和掌控欲望，是否正确？

Taiguanglin：

第二个问题，你所说的放弃对这个世界一切关注点，就是放下注意力，可以这么看的吧？放下注意力是对的。关键是你放下注意力之后干什么，这个才是重要。

如果你什么都不干，貌似就这么静静地待着，然后也不起妄想，这样的话有可能堕入到无记空当中。而且这个时候的放下注意力，失去用功点之后，注意力会一直维持在那种很细微的状态，它还是在的，你的六根境界还是在的，它不可能破灭。

所以还得观佛或者思佛，参疑情或者参思情，这两个中找一个。

笑一笑：

阿弥陀佛Tai 师父您好！有个现象有些疑惑：有些佛弟子生了重病，就去东林寺断食求往生，断食时间长达一个月左右，最后由寺内助念团轮班助念。这样的方式结束生命，真的能去极乐世界吗？不算自杀行为吗？

Taiguanglin：

下一个问题，去寺院断食求往生，长达一个月，最后由寺内助念团……。就说我待寺院里的时候，就从来没有见过这样的人。都是断食求治病，没有见过断食求往生的。断食可以治病，只要死之前的那个状态里，经历之后有可能就活过来了。完全断食求往生的事，听说过是听说过，但是没有真实见过。

这个算自杀行为吗？我觉得重病，已经判断你肯定会死，这样的情况下选择这种方式，那就不算是自杀了。医院已经下这个通知了，说你只能活一个月，或者说可能活不了多少天了。正常的医学手段已

经治不了你了，这样的判断已经出来的情况下，你再以这种方式结束，这个不能算是自杀。

有些人还去安乐死合法的那些国家，自己去死。因为的确他已经到了，没有办法治病的程度吧。医院给他的判断是已经没有办法治愈了，而且每天都很痛苦，他就以这种方式结束，也不能说这算自杀。

我们从业的角度来说，自杀是他还没有承受完所有的果报。他重病带来的痛苦，最后就剩那么一两个月了，这个时候自杀了，虽然可能还剩一些痛苦没承受完，但是还不能完全就算躲过了一些业，所以我不认为是自杀。

---

dlfu：

师父好

1、双盘打坐必须要结定印吗，有时候胳膊累了，手放在两腿上可以吗，是不是只有定印才可以形成气的循环。

Taiguanglin：

dlfu，双盘必须要结定印吗？对初学来说手印并不重要，因为你坐不了那么长时间，两个小时以内你结什么印都可以。还有一种印是，两个手放在膝盖上，食指和大拇指贴在一起，其他三指像兰花指一样张开来，也有这样的印。瑜伽动作上有这样的，这个也可以。

2、双盘打坐这样久了会导致腿变形吗 ？

Taiguanglin：

双盘打坐这样久了会导致腿变形吗？有些人会变，有些人不会变。姿势对的话是不会变的。姿势对的话腿应该是直的，不会变成什么 O 型腿，或者膝盖贴不到一起，不会出现这种事的，放心。

3、有时候艾灸肚脐和关元，这样会增加欲望或者影响打坐吗。

Taiguanglin：

艾灸肚脐和关元，这样会增加欲望或者影响打坐吗？

这个我不知道，因为我从来没做过，我周围也没有人用这种方法。在寺院里修行，很少有人用这种外在的东西来弄自己的身体。因为大家都觉得身体很宝贵，可不能乱碰，尤其是修行人。

有问题你就慢慢靠打坐来修复是最好的，不要试图想一些方法。像艾灸、针灸这些，你真的病了才去做的。如果你打坐腿疼的厉害，但是不打坐的时候就不疼。这个不算病的情况下，只是你气不通的情况下，为了让气通，往自己身上扎针，咱们都是不建议这么做的。

星星要早睡 l：

Tai 师，我修行老是一阵一阵的，修一个月，身体变好了，情绪欲望也强了，就被手机、电脑勾引走了，懈怠、久坐、晚睡。等身体状态下滑，欲望耗尽，再重新开始修行，进步很慢。有办法能让自己一直持续修行么？

明天是我遇到您的法一周年，自己也发愿度众生，也形成了佛教世界观、人生观，能用业缘、因果来分析各种事情，也知道自己的肉身与思想、情绪是因缘合和而生的，是虚妄、迟早要舍弃的，但就时不时的会被情绪吸引走。怎么办啊？

Taiguanglin：

星星要早睡 l，你说懈怠，被情绪吸引走，因为你才修了一年，这个很正常。人人都是这样，不可能说一年就会有多大的，一下子变成了，像老僧入定一样，一坐就会坐几个小时，好几个月、几年都十年如一日般的修行，那不可能的。

你是正常人，你是普通人，你所做的，你所说的这个问题都是要

经历的，所以不要给自己额外的增加负担。你修一个月之后，休个三、五天。这三、五天或者一个星期内，该玩的去玩玩，该吃的吃吃。那身体长胖了，再磕头再减肥就可以了，尽情的爽一把，然后再回来修行。这样可以让修行走得更长，可以坚持下去。

如果你说我每天要精进修行，从来不懈怠，对初学来说，这么做的话反而坚持不了。后面如果哪一天崩了，那就彻底崩了。所以该休还得休，我说的是休息的休，不是修行的修。

修行到一定程度，开始起来各种欲望的时候，就去做一些，只要不是造业的事儿，就可以。该做就做，没什么大不了的，才一年而已。这一年内你要是能戒肉，已经是很大的进步了。不知道你有没有戒肉。

觉：

师父吉祥，请问您：　现在 Deepseek 等 AI 很火，请问这些 AI 的问题回答中会有佛菩萨的意识参与吗？也就是说有时候我们问 AI 的问题，会不会可能是佛菩萨借这个工具给我们回应？

Taiguanglin：

觉，Deepseek，AI，佛菩萨会不会以这个来回答问题。

我不知道，但是我看这边很多人，说是求佛菩萨，让他遇到正法，之后就遇到我的法了。而且是网上遇到的，就是无意间翻到，然后就看到了，然后就开始学了。

你说无意间，让你看到一个能改变你人生命运的事情，网页那么多，网上的数据很多的是吧？你也知道吧？但是能让你无意间看到了，可以改变你命运的，而且是你当下需要的这些东西，你觉得这是巧合吗？当然这些当事人都觉得这就是佛菩萨加持，那你可以说就是佛菩萨给你推送这些信息的吧。

那既然电脑数据中可以选取对你有用的东西推给你。如果这是可

以的话，那 AI 上也可以，佛菩萨也可以借用这个工具来回答，这个也可以吧，我是这么认为的。

反正这个世界都是在佛的意识里创造出来的，那么什么事都是有可能的，你这么想就对了。

忽夏而至：

请问师父，这个打坐能不能治愈耳鸣、鼻炎、近视眼？还有我以前睡觉做梦前眉心部位会一直旋转，过了这个临界点，就开始做梦了，有没有什么影响？

Taiguanglin：

忽夏而至，打坐能不能治愈耳鸣、鼻炎、近视眼？耳鸣和鼻炎是可以治的，近视眼看情况，有些人是治不好的。因为耳鸣和鼻炎是身体的某些器官，肾脏、肝脏、心脏，肺这些有问题的时候会出现，所以打坐都打通了，自然就好了。

但是近视眼，虽然说眼睛和肾也有关联，但是现代人近视大部分原因都是看东西多了。就是打电脑、玩手机、看书等等，短距离的东西看多了。就是视网膜上已经改变了，并不是你的肾气不足，什么内脏的原因导致的。

这个就不是靠打坐把内脏练好了，就可以改变得了的。所以近视眼单靠打坐有点难，所以寺院里有很多年纪大的师父们，也是戴老花眼看东西。因为年纪大了，身体自然而然的变化是很难逆转的。当然也有些人是通过修行之后，眼睛近视或者老花眼都变好的，也有。所以这个不好说，就看你怎么想了。

以前我好像也教过，如果真的想让眼睛变好，那就在佛菩萨面前发个愿，然后做功德回向，然后每天做大悲水，一半喝，一半抹，往眼睛上抹。洗脸时候拿来抹，再喝，也有些人靠这个办法治好了近视

眼，也有的。所以看个人情况吧。

元亨利贞：

顶礼 Tai 师。请问凡夫如何发菩提心，修菩提心。

Taiguanglin：

元亨利贞，凡夫如何发菩提心，修菩提心？我也不知道怎么发，只要那么发就可以了，还有如何发的问题吗？你只要有这个心愿，愿意度和自己有缘的众生，那就算发了呗。当然大部分人是很难一下子就发起来，这很正常。

所以说发心也有次第，这个书上都说了，从识苦、求道心开始，一点一点往上走。等你有了这个觉悟，对世界认知有了一定的高度，修行到了一定程度，等你自身的习气少了，执着少了，你就会有愿意度人的觉悟产生。如果你自己当下习气很多的话，那就很难发了，这个也没有办法。

所以发菩提心，没有直接要求一下子发的说法，你只要知道这个逻辑就可以了，只要知道发了菩提心才能解脱，逻辑关系都清楚了，这也算是很大进步了。

夏炎炎：

请问师父：如何广结善缘，因为一个人生活各方面都没有帮助，年纪大了有一些困难不只是孤单，这是什么业吗？如何改变？

Taiguanglin：

夏炎炎，广结善缘，年纪大了有一些困难，不只是孤单，这是什么业吗？也算是一种业吧。怎么改变？我不知道你是什么情况，你是没有子女？还是子女不在身边？还有配偶都不在身边？是这种情况，还是本来就是单身一个人？

我的建议是，你可以去当地的寺院看看，加入他们义工组织，做个义工，然后一起做事儿。如果你怕孤单，你愿意做这些事儿的话，就一起去做，里边交一些朋友，然后有必要的时候人家就会帮忙。

因为我处的这个地方，是很少有佛教方面的活动的，但是有基督教方面的。也有一些年纪大的人，子女也靠不住，或者是干脆没有。他们哪怕不信上帝也去教会，和他们一起，也算是结缘。等真正需要帮助的时候，尤其是最后，给他善后的这个事儿，就由教会那边帮忙干了。所以你看着办吧。

---

sunnyZhang：

顶礼师父，自从了解“消业”的义理之后，有了害怕造业的心，但觉得变“自私”了，如一得癌症好友邀我陪她旅游，第一念竟然是“影响我修行吗，是在造新业还是消旧业”？若是以前，一定是“好的”，只要对方需要我。 如做其他善行，也会蹦出“是否会造更多的业？”这种念头，这样是正常的吗？以前很少考虑到“我”的利益的，觉查到这种“自私”的想法有点难受。

Taiguanglin：

sunnyZhang，你说觉得自己变得自私了，我觉得这个不算是自私吧。我认为是一种进步，你可以用更广的角度来看待一件事情，而不是单纯凭你的情绪，或者是这个世间的公序良俗，觉得应该帮，这种念头来看。而是从业的角度来看，这个事要不要、值不值得造这个业，你这样想就对了，这个不能算自私。

善业呢，既然有人主动来求你帮助，这种算是善业的话就做吧，反正当下活在这个世界上，什么业都不造，这个有点难。而且我们还是生活在人际关系当中。你不是躲在深山里，把自己关在山洞里修行的人的话，有人主动找你，对你有需求的话就做，这个算善业，也没

什么，善业就多造点吧。

只要不自己主动去造恶业，这已经是一个很大的进步了，好吧。就是修行人虽然是被动而活，但是不要拒绝主动来的事儿，来了就都是既来之则安之，就努力地去做就可以了。

气定神闲：

我父母都信佛，而且长期吃素求生极乐净土。不过我父亲有时候脾气不好，也比较容易生烦恼，我母亲的脾气反而特别好，没多少烦恼，但是有时候会被父亲压迫。我父亲年轻时得过精神病，也治疗过，引发佛缘，皈依学佛。发生过多次，我父亲生烦恼压迫我妈时，有个东西（自称是观音菩萨还是佛祖）寄附我妈的身体跟我们父亲讲一些事情：说我父亲前世是老虎，我妈前世是山里的一个老太婆，老虎要吃老太婆，菩萨出面调节让老虎不吃人。调节成功后今生两人结为夫妻，所以我妈有时候也要受父亲压迫。还说很多事，说是菩萨未成道前七世做我父亲的母亲，一直劝说我父亲仍然不信佛，才堕落到如今。不过今生是一定硬拉也要给他拉去极乐世界的。说是因缘差不多成熟了。我不知道那个意识说的是真的假的。不过它在我妈身上时显得特别平静，我妈妈平时不是这样的。

Taiguanglin：

气定神闲，你父母之间的问题，前世的故事，我觉得只要是把人往好的方向引导的，那就姑且算它是好的吧，不要过多纠结。如果是让你去做一些坏事，那就应该怀疑了。

我也见过一些人，我知道他的修为根本看不到这些事儿，但是在一些特定的情况下，他会讲一些我的前世什么的一些事。我也是有点半信半疑的，后来想想也有可能是观音菩萨借他的口告诉我吧。后来过几天之后，我再问他，前几天你说的什么事，你还记得不？他居然

说的话，和那时候说的有点不一样。

我觉得可能就是佛菩萨借他的身体来说一些话，我就那么相信吧。以前，因为他说的话是对我有利的，只要是对我有利的，就不管是谁说的，我先听了再说吧。如果是不利的话，就要想想。什么是不利的？和基本戒律抵触了，还要让你去造恶业的，这种事可能是有问题的，因为这种事是不可能用这种附体的方式来告诉你的。

气定神闲：

还有一个问题，我奶奶去年七月份去世，生前我父亲一直给她灌输要信佛求生极乐净土的想法，她也不怎么信。去世时没动她身体，我们自己家族的后人给她念佛七八个小时吧。师父说未戒肉是不能生到极乐世界的，不过那个意识说我奶奶生到边地最边缘的地方去了。那个意识说是他们安排的，不是我父亲的功劳，让他别得意的意思。像我奶奶未戒肉也能生到边地吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你说奶奶去世之后，某个意识说生到边地最边缘的地方去了，这是哪个世界的边地最边缘的地方，是极乐世界吗？好像没有明确的说吧。

不管怎么说，能往上走就不错了。哪怕是能生到这个人间，也算不错了。因为吃肉吃多了，大概率都得下去。只要是你意识层面上没有改变，对这个认知没有改变的话，像《地藏经》里，地藏菩萨前世的那个母亲一样，大概率都得下去的。但是有人帮她助念，把她推到人间，这就可以了。

至于边地是哪里，你也没说清楚是娑婆世界的人间的边地，还是极乐世界的边地。极乐世界也有地方，好像就信念不够坚定，但是福报多了，还有在那个关键时候有人推，在那个关键时候他也有了那个

想法，就能去的那个地方。哪怕到了那里，也有菩萨接手来教他。

但是那个地方至少也是不吃肉的。因为从上边的人往下看的话，对凡夫来说，吃肉这个习气是很严重的，这是一种造恶的习气。不管到哪里，你只要这个习气没有灭尽的话，还是会伤害其他众生。

所以我不知道你这个意识到底是什么意思，就算是极乐世界那又何妨嘛。从我们活着人的角度来看，只要去世的人不来找我们麻烦，这就已经够了。

你在去世前念这么多时间，也算是尽了人事，尽了孝了，这就可以了。只要她不来找你麻烦，你就好好修行。然后你觉得这个还不够把她送上更好的地方，那四十九天之内还可以继续积福。后面也可以，哪怕不管她去哪个地方，也可以继续做功德回向给她，这个可以的。

慧裕：

师父吉祥！有人说晚上上香会招引鬼道众生，晚上念《地藏经》会有更多鬼众受益，但对诵经人的身体有不良影响，弟子基本都是晚上诵经，那人说我纪大了，一定要晚上念经，不要上香。是这样吗？请师父开示。 另外，七个人各自在家诵一遍《地藏经》和七个人一起诵一遍经，对于亡人的帮助有差别吗？

Taiguanglin：

慧裕，晚上念经不要上香，这个看你的想法，香的确是可以引来鬼道众生的。所以说晚上念经有普召请真言，请鬼的真言。还有送走，最后送鬼神走的真言，这个都要念完。还有补阙真言，还有功德回向，都该做的都做。你但凡有心理膈应的话，都做就可以了。

还有七个人各自在家诵一遍，我认为大家一起念，功德会大一些。因为这个是大家一起念，产生的这个效应比一个人各自念要好一些，对亡人的帮助会大一些。

德杰：

Tai 师您好！ 我有一个亲戚七十岁了，女，过年的时候才得知她经常睡觉的时候有众生来吓她，骚扰她，让她睡不好觉，而且这种情况比较严重，持续了好几十年了。我推荐她读《地藏经》，但是她年龄比较大了，很多生僻字、拼音也不认识。把经书放在床头或者播放楞严咒或者其他什么方法能够帮助到她呢？请 Tai 师开示！

Taiguanglin：

德杰，这个问题在贴吧上回答了，你去听贴吧的吧。

好春宵&：

Tai 师父好，听答疑时听到一个问题说有人命数到了，该做的都做了，但这世的福报还没享完，就什么也不做躺在那里折腾身边的人，例如老年痴呆。那么有个疑问，人这世带的福报必须今世享完才能走吗？能不能带到下一世，或转换成其他什么的福报？

Taiguanglin：

好春宵，人这世带的福报必须享受完才能走吗？

对于普通人来说，都是按照剧本来走的，剧本里怎么写他就怎么走，福报该享受完那就得享受完。如果是修行人，主动愿意把功德留下，带到下一世，这个得向佛菩萨发愿求之后，有可能会实现。

那能不能转换成其他什么福报？理论上是不允许的。道家那边也有一些方法，把寿命转换成财运，这种方法是有。但是我们都是不提倡做这种事的，还不如把多的部分拿来做好事。

比如说你有钱，但是时间少，那你把钱布施了，求佛菩萨给你创造一点修行的时间。那你有时间，但是没什么钱，每天玩，但是手头很紧，那你可以去做义工什么的，也可以拿这个功德来换钱。用这种

正常的方式来做，这个是可以。

因为你的业，给你写剧本的时候，你的这种人生状态，目前所处的不管是穷，还是富，还是有闲时间，这个都和周围的业是相关联的。并不是只单独就你一个人的状态而已。所以它要转换的话，就会影响到周边的人，就得找写剧本的人，和管理员，让他们帮忙修改，这样才行。所以还得走正常途径，发愿做功德，然后求佛菩萨改变命运的方式来做才对。

正念：

您能不能具体讲一讲？地藏菩萨，观音菩萨究竟是怎么在这个娑婆世界度众生的？他们是化成百千万亿的分身，就是具体的人，来度众生吗？还是怎么样？ 我想这个百千万亿的分身，应该不是指具体的人身吧？那到底是指什么？

Taiguanglin：

正念，佛菩萨说的百千万亿分身，这个分身，有的是你可以看得见的那种实体的东西。但是这个世界本来就是幻觉，所以哪怕实体的也可以看作幻觉。也有入梦，这种方式也可以称之为分身。用各种方式，让你能感知到的，你能接受到的方式来告诉你一些信息，这都可以称之为分身。

所以也不一定指你在清醒的时候，在外边能看得见的这种，和我们人身一样的这种状态，这个也算，但不只是这个。入梦也算，有时候梦里都没有形象，就是让你突然间升起某些想法，这也算。

正念：

师父您好，因为我自身活的比较悲惨，所以我常常认为，我这样命小福薄的人也不一定能去极乐世界，我这种想法是不是错误的？上

次听您说这种想法的人只能去疑城。是不是只要能接触到佛法的人都不算福报小？

Taiguanglin：

下一个问题，你说你的命苦，所以不是那么很相信。我觉得吧，命苦的人就更应该坚定地相信。福报大的人，你留在这个世界，说不定下辈子还有福报可以享。但是福报少的人，你留在这个世界，可能下辈子连遇到佛法的可能性都少了。所以这辈子尽量争取，你要争取这辈子能去的话，就有坚定的信心才对。

甚至可以说，你先把自己当作极乐世界来的人，你就是极乐世界的人，这么想。然后按照所有修行人的心态来看待这个世界和行事。就像一个出家人一样，每天坚持修行，然后多做好事。这样你的心态，你的心先去了那里，后面死的时候就更容易去。你这样怀疑的话可能去不了，是吧？

但是，我也相信，你能遇到佛法，本身就是一个福报很大的事儿。尤其是你如果认为我讲的法是正法的话，你能遇到我这样高端的正法，那算是福报更大的吧。

还有，在佛经里也有个故事，释迦牟尼佛带着弟子们来到一个地方，里边全是穷人，然后那些穷人们、乞丐们就向佛问：为什么他们会这么穷？然后佛用神通让他们看到，原来他们都是天人，有大福报，但是就是想让自己体验人间疾苦，因此生起出离心，然后故意接受，愿意来到人间受这些苦，从而生起了强烈的出离心。释迦牟尼佛用神通让他们看到这个因缘，他们自己主动来的，就是为了让自己生起更坚定的出离心，然后还能遇到佛。所以他们知道这个之后，佛经上说是当下证悟了什么果位。

所以你觉得你是什么状态呢？我不认为，一个完全没有福报的人能遇到我所说的正法。我是这么想的，可能我太自信了吧。

流云飞 Terry：

读诵《地藏经》文中有看到说不同佛寿命有不同：如觉华定自在王如来，彼佛寿命四百千万亿阿僧祇劫；佛号一切智成就如来，其佛寿命六万劫；清净莲华目如来，其佛寿命四十劫；能否请问 Tai 师开示下疑惑：佛的寿命不同，还是指其佛都是无量寿，只是在其佛寿命多久时候发生的某事？这种表述？

Taiguanglin：

流云飞 Terry，佛经里说的时间，这个劫，每个世界算法都不一样，所以我们就把它当作一种表现方式就可以了。不要把什么六万劫、四十劫拿来对比谁活得长，这个没有意义。因为不同的世界时间都不一样，尺度都不一样。

我们只要知道这个佛出世，以人们能看得见的形象出现在众生面前的时候，他就有寿命。哪怕是化身，他总得有消失的时候吧，那就可以看作有寿命吧。如果是成佛前的最后一世，带着报身来到人间，那也有寿命。

所以在这里，我们就不去讨论，这个时间四十劫、六十劫它到底怎么算，六万劫怎么算，到底有多长，这个没有意义。在佛的状态是没有寿命时间长度的，只是出现在人看得见的世界的时候，报身还是化身存在的时间来说有寿命时间。

苏小雅：

Tai 师父吉祥！ 师父，我上个月降魔座 90 分钟了。现在出现一个问题，自从上了 90 分，双盘降魔坐中和下坐后，左腿左侧筋拉着疼，靠近膝盖的旁边更疼，不知道是拉着筋了还是伤了膝盖了？停几天，会缓解很多，再盘又疼。就是左腿左侧一条长筋疼，靠近膝盖周

围更疼。是上了 90 分钟后才有的情况，以前盘 60-70 分钟以内都还好。我感觉是从 60 分钟往 90 冲的这段时间开始慢慢疼起来的，不是一下子疼起来的，是缓慢增加的，不知道是不是伤着膝盖了？我应该怎么办，是不管它继续往前冲呢，还是退回到 60 分钟重新熬？还有，我磕大头和腹式呼吸没怎么做，有这方面的原因吗？望师父开示，感恩师父。

Taiguanglin：

苏小雅，筋疼是正常的，筋不是骨头里边。如果是骨头问题的话，是膝盖里边儿疼，但不是里边儿疼，是外边儿，那都是筋拉扯的结果，这很正常。你只要稍微瘦一点儿，或者坚持一点时间，就缓过去了。它拉长了之后，就没什么事儿了。

但是年纪大的人，筋拉长要时间长一点，但是这个无所谓，咱们都是这么硬坚持下来的。尤其是九十分钟到一百二十分钟，这里会有一些变化。可能不只是膝盖筋疼，可能后背什么的，哪里都会疼起来，都疼一遍之后，就会升级。两个小时应该是第一次升级吧。

我建议还是磕大头、练腹式呼吸，这都是要做的。你不做这个，只是光降魔坐，理论上也可以打通，但是时间会变得很长。比你做磕大头、腹式呼吸要长不少时间，做了这个，身体会更容易打通。还有吃的也受影响，要少吃点，不要吃肉，不要吃太多油腻的东西，晚上就尽量不吃，尽量少吃，这样就可以了。

白云边：

师父好，请讲讲准提菩萨的情况，例如是哪个系统，与阿弥陀佛有什么关系，哪个佛国的等等

Taiguanglin：

白云边，准提菩萨，按照现在的说法是释迦牟尼佛的一个化身。

从来就没有完全说是准提菩萨这样的说法，而是曾经释迦牟尼佛在一部经里讲，他以化身的形式念过准提咒，然后就以化身佛，一种化身菩萨，以这个来看的。也有说是观音菩萨的化身，所以这个应该是从密宗那里来的，唐密还是什么。

所以你说他和阿弥陀佛有关系，那也有关系，因为阿弥陀佛、释迦牟尼佛也多多少少都有关系。所以他是属于哪个系统，我更相信他是释迦牟尼佛的一个化身，所以是释迦牟尼佛，这么看就可以了。因为这是佛经里有记载的，他是释迦牟尼佛显了一个化身，然后念了准提咒，这个是有记载的。

Zhiyu：

顶礼Tai师父，请问植物这些无情众生本身会像人一样有意识吗，被砍伐和修剪会不会痛？如果没有的话东北那边传说的人参成精是怎么回事呢？还有关于悖逆父母在佛教中是有罪的吗？怎么样才算悖逆父母呢？如果父母的观点和想法是不正确的也要听从吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，植物的问题也已经讲过了，就是在山上时间长的一些树，你说的人参这些，会有一些灵附到它身上。植物本身是没有意识的。连植物都有意识的话，我们天天都在造很大的杀业，吃饭都算杀业吧。

植物本身是没有问题的，只不过山上一些灵，会附到这个植物身上，然后它看似就有了灵，实际上不是。所以在山上伐木的时候，都要先祭祀一番，请在树上停留的这些灵们都走开，该去哪里去哪里，先离开这里，然后再进行伐木，否则有可能会出现事故。这都是那个行业里不公开的秘密，他们都遵守这个行规。

还有关于悖逆父母，就看什么情况了。父母让你干一些你认为不对的事，尤其是佛教上有违戒律的，让你杀鸡，煮鸡汤给他们吃，你

到底是杀鸡呢还是不杀鸡？哪怕去超市里买个已经收拾好的鸡肉，给他们煮呢还是不煮呢？那你自己想想看，该怎么办？有些人是坚决不干这种事的。就说明，你就是不吃肉，你是吃素的，跟父母也都说你就吃素的，也不给人做肉菜，就这么一声明。然后你爱怎么想就怎么想，你造的业，你们愿意自己吃那我管不了，我没办法管，但是你不要让我干这个事。但凡正常的父母还是能理解这样的孩子的。

还有，孩子年纪大了，一定首先要尝试和父母平等，平等交流，你不要老是以这种孩子的姿态来和父母交流。尤其是有些父母还在你面前装父母的话，长辈的姿态来和你交流的话，你也得勇敢的站出来，跟他们把事情讲清楚，现在你也是大人了。长辈归长辈，但是对这个世界认知你已经有了你的观念，所以不要试图用他们的想法来一直影响你。你得把这个观点给说出来。

然后再往上，再过一段时间年纪再大了，你就得把你自己放到父母之上，你就告诉他们你是更了解这个世界的人，当下这个世界什么情况，人间什么状态，这个社会怎么样，你都更了解。你的父母的那套理论已经过时了，还不如听你的，你这样倒过来，应该是你像长辈一样对待父母，这样这个关系才能健康，让你父母也能少吃点苦，或者少点烦恼。

还有，不容易被外边那些乱七八糟的信息给骗了。现在有很多专门骗老年人的那种骗局吧，还有老年人的观念也很容易产生一些不怎么好的。从我们现在年轻人看来，就是一种比较笨的那种做法，或者什么观念，之后呢很容易被骗。

像我父母，我母亲也是医院里出来的，她一辈子在医院工作，但是她就很容易相信电视里的药的广告，她就听完就要买。我也不想跟她争什么，那就给她买，而且我也不是很了解他们医药怎么样。后来我有一个医生同学来告诉她，电视里那些药，都是市面上、网上都能

找得到常规的药，他们拿去进行再包装，然后卖好几倍。

然后我就在网上找了那个药，的确是。我还记得那个名字，那个名字叫甲乙瑙曏，你网上找，说不定还有甲乙瑙曏这样的药。网上一盒，我记得是八十，他们居然卖五、六百，还说什么买五盒送三盒，送四盒，以这种噱头来骗你买。但是整体来说，价格都是好几倍的钱，我还买了两、三回呢。

那都是市面上已经有的，一盒八十的正常的药，吃了肯定有一定效果的，因为它本来是已经国家许可的正常的药。但是这帮奸商们就拿来进行包装之后，一顿操作就可以卖，电视上就广告，让这些老年人买，然后高价卖。本来就是正常的药，吃了也不会有什么大问题。

所以现在这个社会，以后也会有越来越多的这种专门针对老年人的骗局。所以你作为子女的话，你也告诉他们，让他们知道，对这个社会的认知已经不如你了，还不如听你的，这样就行了。

不要老是以孩子的心态仰望父母，现在到了已经是俯视父母的时候了。这个时候你只有俯视，你才能更好地照顾他们。你一直仰望，你就照顾不好，反而会被他们牵着走，是吧。

故乡：

看到大片的墓地，忍不住就想去世几十年的人还占用着这些地皮，是不是很浪费？是不是有必要？现在是不是四十九天后去世的人的去向都能确定？

Taiguanglin：

故乡，去世四十九天后人的去向。理论上是可以确定，可以向地藏菩萨问，总之有办法让你知道，你可以知道。但是如果变成鬼的话，那就在墓地里要待很长时间了。所以现在从我的视角看，你是站着说话不腰疼的人。

如果你也变成了鬼，你连个墓地都没有，就孤魂野鬼，到处游荡。你的墓地都没有了，就没有人给你祭祀了吧，那你一年两顿饭你都吃不上了，就天天饿着。

如果你是这样的状态，你还会不会觉得墓地占地皮了，这种想法。当然现在城市化之后呢，把大片大片的坟地都给推了，然后建新房子。这个也是大势所趋，而且火化的确是大势所趋。

但是火化之后，还是留个小骨灰盒留在小的墓地嘛。以前占的很大的大坟地，一个大坟包，现在都压缩成一个，只放一个骨灰盒的，而且挨得那么紧、那么密，那也算是一个家吧，就看你怎么想。

有些人就是这样，只要事情没落到自己头上，就好像都是多余的一样。实际上你真能看到那些众生痛苦的状态的话，就不会这么说了。

Elaine：

师父好，今天看到一段文字，大意是说我们过去生也有学佛，也可能发愿去极乐但是为什么没去成，很可能是因为还有执着的事情没有完全放下。请问如果我们已经在信愿行（戒行善行修行）上一直努力，如果临终时比如禅定功夫不够，或还有一丝人间的执着（大部分人应该可能还挂念伴侣儿女等），往生的机会是否会大幅减少呢？

Taiguanglin：

Elaine，你说的对，就是因为执着于这个世界，往生的可能性就会降低。你得放下这个世界的一切，包括你的子女、亲情、配偶这些，能放下的都放下。你只要想着所有众生都是独立的个体，只是因为见面，一起住的时间长了，就产生了感情而已。

意识本身是没有所谓的什么血缘关系，那些关系。自性都是重叠在一起的那种状态，自性之间不论什么亲戚的，都是平等的，这么想就可以了。所以该放下就放下，至少在你在理论上知道了，然后每天

修行的时候告诉自己，你要放下人间过多的这些执着，这样就可以了，毕竟修行不是一天两天的事。

Carmen：

Tai 师父吉祥 弟子请教:

1、物质世界的规律是成、住、坏、空，世界是由佛或者等觉菩萨创造的，佛菩萨是不是可以控制所创造世界的时间。如您说的极乐世界已经出了 36 万亿佛，是不是在佛的加持下，极乐世界就可以一直在“住”的状态，直到极乐世界的众生全都成佛？

Taiguanglin：

Carmen，这个物质世界有成、住、坏、空，是不是在佛的加持下可以一直“住”的状态？极乐世界可以说是一种“住”的状态。佛出世的时间很长，那么在这个时间段，各个层都没有坏事、灾难发生，它就一直住在那。

但是对新出的世界，它必须得有成、住、坏、空，为什么？因为在极乐世界的人，众生都是信佛的学佛的，他们相信这个世界是有佛的，而且凡夫是有生死的。

但是一个刚创造出来新世界，很多众生都不学佛，业障也多。对于这样的人来说，如果外部的世界一直处在“住”的状态，他们会产生一种观念，认为这个世界是永恒的，人是这里边不断生死的。所以他要和这个永恒的世界合为一体，变成永恒的生命，有这样的观念会产生。在逻辑上是不是这样？你好好想想。

所以让这个世界的人也认为宇宙本身也是不稳定的，它有生死，宇宙也有成、住、坏、空。这样才能对这个世界观，宇宙观会产生比较客观的、正确的认识，否则会出现错误的认识。所以新创造世界都有成、住、坏、空。

只有极乐世界这样产生的时间非常长，出了很多佛，里边所有众生都信佛，甚至造不了恶业，这样的世界才会一直处在“住”的状态。

2、弟子了解到，很多大寺院不但有安放牌位还有骨灰安置处。那给亲人买墓地好，还是把骨灰安放在寺院里更好？ 南无阿弥陀佛

Taiguanglin：

下一个问题，很多寺院放骨灰安置处，这个我认为是中国人的传统，中国人传统是入土为安。所以鬼也是，变成了鬼，他也会认为，入土了才算有了家，所以就得有个墓地，他们认为有家。

如果是寺院里放骨灰盒，这个是佛教从印度带来的习惯。因为那边是舍利塔，没有入土，就造个舍利塔，把高僧修行人火化后，剩下的舍利放到那里，认为是安葬了，但是和我们中国人的习俗不一样。

所以学佛的人，他如果是出家了，已经对佛教的认知度很高，有正确的世界观、人生观，所以他觉得进入到舍利塔，他也算安葬了，或者说不去管这个事了，这样的话可以。

但是我们中国大部分普通老百姓，不认为放到骨灰盒保管的地方算入土为安。我们大部分都不这么认为，哪怕是寺院也一样。所以我建议，你的亲人还是买个墓地，然后再给寺院立个牌位，这样就行了。

如果他真变成鬼，那平时回到自己墓地里、自己的家里休息，睡觉。然后寺院里做法会的时候，有牌位的话，念他名字的时候，念佛的时候，他也能知道，去那里听经闻法，然后再回去，这样挺好的。不要想着直接在寺院里存骨灰盒的地方，放一个花圈供一供，我们中国人没有这个习俗的，好吧。

勤心莫退：

为什么释迦牟尼佛不自己创造一个净土，要让我们去阿弥陀佛那

里？

Taiguanglin：

勤心莫退，释迦摩尼佛不自己创造一个净土，要让我们去阿弥陀佛……。这个问题，第二本书你从头好好看一遍，为什么要创造一个新世界？创造新世界有什么好处？在新世界成佛有什么好处？在原有的世界继承成佛又有什么好处？有好处那肯定也有坏处。

你自己好好看看第二本书。

素山 Celine：

顶礼 Tai 师父！

问题一、显相是空无自性的，妄想也是空无自性的。那么业呢？业如果也是空无自性的，消的是什么呢？又为何要消业呢？

Taiguanglin：

素山 Celine，第一个问题，显相是空无自性的，妄想也是空无自性的，那么业呢？业的确是空无自性的，业也是妄想，但是为什么消呢？因为和你有业缘的众生认为是真的。你欠别人钱，你说钱是假的，我不还你，别人能接受吗？别人认为钱是真的，别人借给你钱是他的血汗钱，凭什么你认为是假的你就不用还了？人家可追着你要债，是不是这个逻辑？你好好想想。

不要因为你认为业是假的、空的，你就可以不用干了。因为业都是和别人相互关联的，尤其是欠别人的。如果你舍了别人，你把你的血汗钱给了别人，然后说这是空的，你的血汗钱都是空的，无所谓了，那算是布施。但是你欠别人的，人家不这么认为怎么办呢？是不是？

问题二、禅宗法门主张“无念、无相、无住”，于外不著相，于内不动心。在事项上修，在境界中修，煮饭带娃皆是禅。我是居士，

在家按一定功课数量，念经、念咒，会被禅宗师父说“没有用”。 弟子就这点上面有纠结和困惑，虽然在日常境界中不著相地修行和悟入，很高。但诵经、念咒这一类方法真没必要做吗？做了就是著相吗？ 望师父慈悲开示。

Taiguanglin：

下一个问题，哪个禅宗师父说没有用。这类问题我也回答了很多次了，你只要不打坐，你就灭不了。从淫欲开始，注意力，这肯定灭不了。你眼睛、耳朵都在用，你六根境界都灭不了，那你就解脱不了。

你不要想着，平时天天看着电视，我心里不去想电视，我看到什么我不起妄想，就可以解脱了。你眼睛看着呢，眼睛在用呢，要不你把自己戳瞎了，看看你痛不痛苦？你光是想象一下后边的人生你都是瞎子，你都会毛骨悚然，你变成瞎子的生命是什么样的生命，等于死了一半了是吧？算是半条命了。你自己想象一下都觉得，看不见的世界会变成什么样？这就是你的执着，这就是人，人的执着都是这样的。

你平时用着耳朵，你不知道耳朵有多重要，平时用着眼睛，不知道眼睛对你来说有多重要。你这样说着，你只要不去想你就可以解脱了。等你死的时候你就发现，这个六根境界你都一直执着的，你还会追着那个执着去，所以下辈子还会出生。这种不打坐，就光靠平时生活当中禅啊什么的，最后解脱，不要信这种说法，根本解脱不了的。

觉：

再请问师父一个问题： 有些夫妻表面上看起来很恩爱，至少以我们世俗的评价来看是感情特别好很恩爱那种，但夫妻中可能其中一方原本是做好的行业，但后来婚后中途因故失业了。这时候其实以我们现在这个时代的繁华程度而言失业者重新择业其实也不算难，但刚好夫妻中另一方的家族全是做杀业重等不善行业的，于是失业方就被

其伴侣以及亲属劝导加入了杀业重的行业，然后因为也确实赚钱嘛就一直做下去了，那么从因果逻辑上讲：表面上他们是恩爱夫妻，实际上可不可以说是大冤家，这样看对不对？如果是这样的话，那拉人下水做不善行业的夫妻中那一方岂不是躬身入局几十年为此怨结？那也太可怕了吧，感觉比宫斗剧还可怕啊。

Taiguanglin：

下一个问题，夫妻被另一半拉入杀业当中……，当然，这个从业的角度来说，的确不是善缘。带你去干坏事的那肯定不是善缘。别说是夫妻了，哪怕是朋友，带你去吃喝玩乐，教你一些不好的事，那都不是善缘。最后他的痛苦和你的行为造成的其他众生的痛苦，都会回到你身上来。所以这个不能算是一种好的缘分吧。

所以在夫妻之间也好，朋友之间也好，哪怕是去吃个饭，人家说不吃肉，你偏要拉他去吃肉，这本身也是一种造业。但是你作为一个修行人，别人请你去吃饭，你说你不吃肉，然后大家去一个饭店，他吃他的肉，你吃你的素菜，这个倒是没有办法，这个很正常。我们也只能以这样的方式，来和周围的人保持这种关系。

如果是完全出家了，你可以拒绝这种饭局。但是作为在家人，至少人际关系要维持，所以该去的还得去，那你不吃就可以了。

那么像你说的这种，把人拖入杀业当中，这个是能不做就不做。如果非要做的话，起码你也劝一劝，告诉他这样做不对，好不好？

你问是不是大冤家？那我说肯定是。

莫尘：

请问师父，还愿必须在原来所许愿的寺庙去呢，还是去任何寺庙都可以？

Taiguanglin：

莫尘，还愿必须在原来许愿的寺庙去吗？还是去任何寺庙都可以？理论上是任何寺庙都可以。但是你想心里没有什么负担的话，那还是你在哪里许愿，实现了去那里吧。

因为寺院也需要一些品牌效应，一个地方许愿之后，回来还愿的人多了，就说明灵验了。然后越来越多的人都跑去了，那寺院的收入也上去了，信佛的人也多了，从中得到利益的人也多，这是不是好事？

可以说，你在一个饭店吃得好好的，吃饱了，吃得舒服了，然后去其他饭店更多地消费，这样原来让你吃得很舒服的那个饭店，就得不到什么实际的利益。

虽然从佛菩萨的视角看，佛菩萨那里没有什么亏损的地方。但是从我们人间来看的话，人世间也需要建立一个品牌效应的这种寺院吧。所以我建议你还是去原来的寺院里还愿，但是你条件不允许的话无所谓了，这理论上无所谓的，你不用考虑。

你作为一个凡夫，一个普通老百姓，你管不了一个寺院的品牌效应、他们的声望、当地的影响力，这个你管不了，也没有关系。我只是告诉你这个逻辑而已。

容：

师父好，目前在生活中遇到一个很大的困扰烦恼，就是我们商铺对面没休没止的制造噪音，导致身心很不适，好说歹说投诉都没解决问题，不知道该怎么办？我想在店门贴纸条控诉，希望他们顾及声誉能收敛点，不知道这样是否可行？

Taiguanglin：

容，你说对面商铺制造噪音……，我不知道这样的方法对你是不是合理。因为以前也见过，我也这么劝过，那个不是商铺，就是个人家，楼上一直在制造噪音，让他没法休息。他去和楼上邻居沟通，也

沟通不好，物业也管不了。

我就告诉那个人，家里供个佛，每天向佛菩萨上供，做功德，做好事。供个佛和不供佛，还是有点区别的。你有真切地想求的愿望的时候，还是供个佛好一点。然后每天上个香、供点东西。

求什么呢？不是求对方不好，而是希望楼上的邻居赶紧发财，去住更大的房子，这样求。你求别人好，这个没有问题吧。你多求别人好，你愿意把你每天修行的功德、上供的功德，回向给楼上的邻居，让他早点发财，早点去更好的地方生活，别在这上边制造噪音。结果不到一年，人家真搬家走了。我不知道这样的方法对你有没有可行的。

有些问题，咱们没有到深仇大恨的程度，就没有必要去激化。你这样来来回回劝、投诉，解决不了问题。人家该闹还得闹，该制造噪音还会制造噪音，而且说不定人家手段比你还狠。

你没有说具体情况，我觉得还是这种方式比较合适一点。既然学佛了，那就求佛菩萨帮忙，不要试图一个人，全靠人间的方法去解决。

当然你有这个能力就好，说不定你求佛菩萨之后，佛菩萨也会教你用一些人间的方法解决呢。

还有问下关于观心法门的修行？感觉自己压不住烦恼，是不是功夫不够？

Taiguanglin：

下一个问题，关于观心法门的修行，压不住烦恼就对了，当然是功夫不够了，如果你的功夫够了还要修行吗，没有烦恼了，那还要什么修行。

你说的观心法门，是不是前面讲的那种，把注意力放到胸口的这种修行？这种修行不太好，前面讲过了。

观察自己的情绪，这些倒是没有问题。压不住烦恼，那就多念咒，

多打坐、磕头、念佛，每天坚持做。以前有段时间我天天磕头的时候，如果三天不磕头，我自己都能感觉到，开始有不好的情绪升起，就不安感、焦虑感会升起，所以坚持每天磕头，然后这个感觉就没有了。

所以每天坚持修行才是重点，哪怕你当下受外界的困扰也好，什么也好，不要耽误修行。把功课量做足了，然后发愿、做点好事、做点功德，再求个愿，看看吧，好不好。

师父说：今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 2 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 2 月 11 号，周二，先回答贴吧的问题。

尸体同志： 2025-02-11 20:25

问:《楞伽经》佛说四种禅:1、愚夫所行禅，2、观察义禅，3、攀缘真如禅，4、如来禅。您教我们的是否是第一种，是不是和外道共用。六祖教的是 2 还是 3，4？如来禅是如何回事？这四种禅后三种可有次第顺序？

Taiguanglin：

尸体同志，这位问刚刚讲的《楞伽经》，应该是十九期的内容。这好像在讲经的时候基本都已经讲过了。你问的是愚夫所行禅，那么我们看第二个—观察义禅，因为愚夫所行禅肯定比观察义禅低一阶段。那么观察义禅是什么呢？“云何观察义禅？谓知自共相人无我已，亦离外道自他俱作，于法无我诸地相义，随顺观察，是名观察义禅。”

我就不展开讲了，你继续听《楞伽经》就可以，这个是讲菩萨的境界。菩萨是以七地为中间过渡带，后边八、九地是上边的高级菩萨，下边是低级菩萨，可以这么分。下边还可以再分，咱们就姑且以七地为中心。八地上边儿是“人无我，法无我”。七地下边儿是“人无我，法有我”。什么是“人无我”？就是分别心。没有我，没有人我。也就是没有人、我分别，所有的菩萨都没有人、我分别。但是以七地为中心，开始出现“法无我”和“法有我”的区别。下边是“法有我”，上边是“法无我”，这样分的。

那么在这里，“观察义禅”指的是“法有我”，也就是初地到七地这个阶段的禅。

所以《楞伽经》一开始上来就是给菩萨们讲的，不是给凡夫们讲的。那么这样看的话，下边的愚夫所行禅，就是凡夫的禅和罗汉的禅，全部合起来叫“愚夫所行禅”，可以这么看吧。

那么攀缘真如禅什么呢？“云何攀缘真如禅？谓若分别无我有二是虚妄念，若如实知，彼念不起，是名攀缘真如禅”。

知道“人无我，法无我”都是虚妄之念。菩萨到了八地以上的时候，他已经到了“人无我，法无我”的境界。但是他已经知道了，“人无我，法无我”这个念，也是虚妄之念。然后他开始主动不去起这个念头，这叫“攀缘真如禅”。这个好像已经很高境界吧。

但是后面又来一个，诸如来禅，什么是如来禅？“谓入佛地住自证圣智三种乐，”什么是三种乐？禅定乐、菩提乐、涅槃乐。“为诸众生作不思议事”，这里重点是“为诸众生作不思议事”，也就是度人。你有度人的愿望的时候，称之为“诸如来禅”。

上面这个“攀缘真如禅”，在这里他只是知道“人无我，法无我”是虚妄念，而不起这个妄念，安住在那个不起妄念的状态里。他没有生起这种 “为诸众生作不思议事”，这个状态下称为“攀缘真如禅”。

这样看的话，后边是有大愿，前面那个就没有那么大的愿，至少在那个状态下是没有。这么看，这样大概四个都可以分清楚了吧。

所以我们现在学的，肯定是愚夫所行禅。但是我为什么要讲《楞伽经》，要告诉大家，这个算是最高端的。在佛法里，《楞伽经》已经算是基本上到顶了。

《楞伽经》之后，如果再讲难度大的，就是“唯识”。但是唯识里很多是后人硬加上去的概念，把本来不复杂的东西弄得复杂化。所以唯识学派越来越没落，因为人学起来很累。里边往上看的话还有分解图，词汇、名相很多很多，不像我讲的这么简单明了。所以它搞得非常复杂的结果就是学的人越来越少，是吧？这个大家都能理解吧？

那么十三经里，《梵网经》应该基本上是差不多的，比《楞伽经》稍微容易点。如果你能把《楞伽经》明白了，其他所有经基本都明白，因为这个是最难的。其他经都比这个要简单得多了，逻辑上都很简单。那为什么我要讲这个？就像打游戏一样，我们的人生也算是打游戏。我们在轮回里一直在打，不知道的情况下盲目地瞎打。如果你不知道怎样盲目地瞎打，那可能一直处在迷茫的状态。但是如果我已经知道了后面是什么，总共这个游戏有十关。不知道的情况下，我连后边第二关啥都不知道，到底有几关都不知道。我就在一个开放式游戏场景里瞎逛悠。

但是如果我知道这个游戏的终极目的是什么，后边每一关都有什么，有什么样的 Boss，最后什么样的状态，怎么做，就可以达到那个境界，我知道了，心就安了。每一步都可以精进地进行，不再迷茫的瞎跑。所以在大家还没有完全到菩萨境界的情况下，先把菩萨的境界用逻辑来把它想通了。

看看《楞伽经》里讲的，和我第二本书里讲的，能不能在逻辑上贯通起来？应该没有逻辑上的漏洞吧。这里不讲度人的整个组织关系，这

个倒没有讲。但是至少你用逻辑来推演的话，发现没有什么冲突，因为这个世界本来就是这么运转的。
这样你就明白了，后边的路应该怎么走，当下就可以让你心安。这个路你在走，明确地告诉你这个路走得对，这就可以了，这是我讲《楞伽经》的目的。而且佛也说了，闻到《楞伽经》的人，听闻《楞伽经》的人，未来终究会成佛的，有这样的说法。
所以我也希望，大家都能在还有缘分的时候，这种有缘的时候，把高端的先听一听。哪怕现在境界没那么高，也可以先听一听。因为听到之后都会存到我们的阿赖耶识里，未来有必要的时候都会拿出来用的，都可以显现出来的。

恒河沙丫： 2025-02-11 19:12
顶礼 Tai 师父。向您汇报，这个月完成了“发愿”。一直发不了五级及以上的愿，之前一想到要度和自己今生有“恶缘”的人，心里就会排斥。春节这一个月，有两个机缘，让我发了最高级的愿，就是“同体大悲心”。这个月，身体上的修行进步很小。完成了发愿。
Taiguanglin：
恒河沙丫，这位朋友说，有两个事情，机缘下发了同体大悲心，随喜赞叹，恭喜。
因为有愿和没有愿是两种不同的状态，有愿之后你自己就可以体会到，加持力就不一样。不是之前的那种，之前都算是小打小闹了。后边开始，你有愿的人，从佛菩萨视角看，你是值得培养的人，未来必定可以解脱的人。
至于没有愿的修行的人，就像佛菩萨拿个鱼饵来钓鱼，可以这么看吧。如果有愿的，那是肯定会上岸的人。没有愿的人，拿了鱼饵，说不定吃完就跑了。有可能大概率都是这样的人。

所以佛菩萨在那里拉扯的力就有限度。没有愿的人，拉扯力，就是加持力有限度。真正有愿的人，肯定能帮你把当下的，或者修行方面的，和业的方面的困难，基本上都可以给你解决掉，让你能够安心修行，这是肯定的。就算有困难，那也是你能承受得了的范围内，肯定不会超过这个程度的，这么想就可以了。

请问师父：
1、极乐世界在阿弥陀佛成佛之前是否也存在“三恶道”？ 释迦牟尼佛是否是在极乐世界修到等觉菩萨，然后和弥勒菩萨出来创造了娑婆世界？ 如果是，那么他们带出来的所有众生都是从“极乐世界”来的吗？如果不是，那他们是从哪个世界出来的？
Taiguanglin：
下边的问题，极乐世界，在最初代的阿弥陀佛，他在的时候，还是有三恶道的。不光是他，还有后面好几代。因为靠几个、几十个、几百个佛，可能是没有办法让这个世界没有恶道的。还得要再堆加一点，再往上堆点。具体堆多少我也不知道。反正肯定靠几百个、几千个估计都还不够，所以有个名字叫“贤劫”，贤劫就是连续出一千个佛那样的时间阶段。
因为早期的世界都会快速地出佛，尽量把那些可以成佛的人都排到前面去，师承的顺序先不管。先看业，谁的业少就让谁先成佛，先把Buff 给叠起来，快速地出佛。所以在极乐世界早期是有三恶道的。
释迦牟尼佛是不是极乐世界来的人？不是。书上说，他的上一个世界，应该是叫迦叶佛的世界。迦叶佛这个名字，也有很多同名的佛。而且那个世界也是出了很多佛的，至少几万佛是肯定有的。
所以当然我们这个世界，肯定不是从极乐世界来的人。还有，众生是根据和佛有业缘的众生，和他们再有业缘的众生，这样往下排的。这

样的结果是，新的世界，可能大部分，至少一半以上的众生，就是跟着佛的原来那个世界来的。还有不到一小半的人，是从其他世界凑过来的，一般都是这样的。

2、众生和佛菩萨的缘分深浅，怎么解读？比如，我开始接触佛经，就是《地藏经》，而且在地藏菩萨的加持下，我结缘到了师父的善知识，那么，我和极乐世界的师父有缘分。这两个缘分深浅，怎么判断？地藏菩萨引导我结缘师父的善知识，是否意味着地藏菩萨也希望我能到极乐世界修行？

Taiguanglin：

然后众生和佛菩萨的缘分深浅怎么解读？在这里，如果你说，所有众生的自性都是重叠在一起，那么缘分本身也是虚妄的东西。大家本身自性都是重叠在一起的，都是你中有我，我中有你，那谈何缘分？但是如果我们从凡夫的视角看，缘分主要是业缘。我能见到你，和你见面了，那肯定比见不到的人是有缘的，是吧。

我们现在都是以报身的形态在这里，地藏菩萨他不是报身，他目前是在法身地里加持你。那么他和你的缘分，肯定没有和你直接见面的，和你周围的这些人深吧。和你能见面的，互相业缘更深。

那我呢，虽然见不着面，但是至少我们可以在网上交流。有语言上的交流、文字上交流。你听到了，你知道了，我目前在这个世界以报身的形态存在着。至少你我之间的缘分，就比和地藏菩萨的缘分更近一点，应该是这样吧，这个没有问题吧。

但是地藏菩萨也希望，愿意去极乐世界的都能去，都能去那里先学好。地藏菩萨的分身在很多世界，有地狱的世界他都在。每个世界传的佛法都是一样的。但是，劝大家去往哪个世界，这个就各有各的世界，不同的。

有极乐世界不去传法的世界，更多吧，应该是。那些世界也有他们的传法团队，本世界的团队也有，还有其他世界也进来一起传法的世界也有，总之就看每个世界不同程度吧。但是地藏菩萨会根据不同的世界的情况，来劝人学好，修行，然后去往生其他世界，这个都会根据那个世界的情况来判断的。

Fun09：2025-02-11 19:06

顶礼Tai师父，请问师父说的被动的生活，是指远离跟拒绝的态度吗？

Taiguanglin：

Fun09，被动生活是指远离跟拒绝的态度吗？不拒绝，也不远离，我就静静地待着，这样可以吧？事情来了我就不拒绝，我就尽量去做。领导给我工作安排，我就尽量去完成。我也不拒绝，我也不辞职。

对上班的人，以前年轻的时候觉得，你不想干就早点离开。但后来对业有了更深的了解之后，我的主张是：只要没人撵你走，你就一直待着。周围人都想你走，都希望你滚蛋的时候，这个时候，你觉得这个缘分也就差不多尽了，也可以走了。

如果周围也没有人撵你走，你自己就不要走，就赖在那里吧。该拿的好处继续拿着，我是这么认为的。除非有更好的机会出现了，你也觉得这个机会对你来说很重要，那么可以走。你就不要没有准备好后路，没有准备好跳槽的地方，就直接跳出来，这个就没有必要了。咱们当个赖皮狗，就是赖着就可以了。

对我们这种被动而活的人来说，这个态度是最好的。不要主动去惹事，也不要主动地胡乱去改变什么。为了修行啊，看似好的理由，但实际上，以修行为理由去改变生活，很多时候都没有什么好结果。

以前也听说过，有人为了修行，把工作也辞了，在家修行三年、五年之后钱也花光了。然后想再出来找工作，又找不到了，这样很窘迫的

状态。然后跑到寺庙里来问怎么办，寺庙能怎么办呢？
你可以在寺院里当半年义工，等机缘，向佛菩萨求个机会，希望佛菩萨给你安排一些事来做，只能这么劝了。至少不要把自己逼到那种山穷水尽的程度吧。所以我是不建议胡乱改变这种现实状态的。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-02-11 18:59
师父在书中说极乐世界传法团队还有一百多年，现在是大甩卖，很想去极乐世界，请问有何方法一定保证能去的方法？
Taiguanglin：
贴吧用户 QUDy8Na，有何方法一定保证能去？一定能去的方法，我也不知道该怎么说。基本的标准都说了，习气方面，至少你得做到戒肉。然后禅定，能修到哪里就修到哪里。能进入初禅就更好，进不了那起码静坐两、三个小时也行，达到二禅、三禅那就更好。
然后你尽量能做到的，就是多做功德。然后每天做功课的时候，你要强化一下往生的愿望，还要把这个世界的执念统统放下。什么你执着的人也好、事也好，尽量都放下。你先把心态先去极乐世界，你的心先去，你自认为你是极乐世界的人，先这么想。
然后你就以旁观者的心态来看这个世界，这都和你已经没关系了，这么想，以这种心态来做事。还有和周围的人相处，尽量少惹人家，就是少造恶业，然后多做功德。还有往生的愿，还有你想再提高一点概率的话，就得有回来度人的这个愿，这样的话概率就更高一点了。我也只能这么说了呀。

---

tzmzmr：2025-02-11 18:37
顶礼师父！请问可以问师父法名吗，上某下某，弟子以后如果有机会写小说或者公众号的时候方便加上师父法讳 。

Taiguanglin：

tzmzmr，法名就不说了吧。因为法名有很多重复的，和尚的名字，尼姑的名字，法名重复的多了去了，所以这个无所谓。反而我俗家名字，本来在家里的姓—Tai。Taiguanglin 这个名字反而更少。你就写个缩写，“TGL”这么写就可以了，没必要直接都写上去吧。

这个无所谓，当然我行不改名，坐不改姓，对自己传的这个事儿是有信心的。就是不想给自己惹更多的麻烦，就怕有人上门，这种就比较麻烦了。还有万一什么事情搞得大了，或者有人拿我的名头，在我不知道的情况下胡乱搞，结果又引来政府的制裁，这就麻烦大了。

所以我就尽量不拿自己的真名来做，这是我的想法。所以你随便写个代名，就像那个缩写“TGL”，这样的就可以了。

醉日： 2025-02-11 18:35

请问念佛念咒念经的时候木鱼是必须的吗，木鱼的作用是什么？

Taiguanglin：

醉日，请问念佛念咒念经的时候木鱼是必须的吗？木鱼的作是用什么？这个不是必须的。木鱼是为了引导大家一起念的时候，按照这个节奏，统一速度。然后木鱼声可以吸引人的注意力，就这个目的，并不是木鱼声必须的。

你在家里，自己念的时候就没有必要。如果是你想练木鱼，因为这个木鱼是值得练的，我个人认为，这个在念佛功课上、修为上有一定帮助的，甚至是相当大的帮助。

尤其那种韩国的木鱼，可以拿在手里敲的木鱼。中国的木鱼也可以拿在手里，但它是托着。中国的木鱼都是没有把儿的，就不能拿手握着，只能是托在手上。你去寺院看，有大个的木鱼放在那，然后敲棍来敲。这种的缩小版能托在手上，这个木鱼有点不太方便，不能直接手握着。

你在网上看看，韩国的木鱼，下边是有把儿的，可以拿在手里这样敲的。
如果有条件的话，你每天可以边敲边走路，一直把注意力放在那，维持同样的速度。这样的话，你的心，可以说妄念减少的速度应该比自个念佛要快得多。

醉日：2025-02-11 18:35
师父，念咒念佛号需要回向给极乐世界吗？念佛念咒有没有功德？可不可以像《地藏经》回向给冤亲债主？
Taiguanglin：
念咒念佛号需要回向给极世界吗？这个无所谓，你愿意回向就回向。我们通常都是回向给法界众生，不是回向给某个世界的。
念佛念咒有没有功德？那肯定有啊。
回向给冤亲债主？也可以的。

芝麻 2018：2025-02-11 17:57
师父！我把《法华经》临时放床上，结果五岁孩子跑过，不知道的情况下踩了一脚，后果很严重吗？有说帝王福报都能折损没了的，有弥补的办法吗？
Taiguanglin：
芝麻 2018，一个小孩子无意间踩了佛经一下，他都不知道书是什么的情况下，他踩了就踩了呗。你不能因为这种事儿，说踩了，就算是严重的果报。
你觉得心里过意不去的话，就多做点功德吧。既然是踩了佛经，那就多布施点佛经。掏点钱印经送人，法布施上多做点，这就可以了。
我个人是不喜欢随便给人贴个标签，你做了什么，多大罪，以后必然

怎么样。以前我讲，堕胎三次大概率就是下地狱的程度了。这么一说，就有人把这个当作一个硬性标准一样，一直放在心里，成为一种很大的负担。过去的事你已经造了，那已经没有办法。只能从现在开始不再造，之后做功德，回向、忏悔，以这种方式来做。
你越是把已经过去的罪放在心上，那可能果报带来的程度会更大。你越是放下了，不再去想那个事了，或者说，你真诚地忏悔之后，心里有了释怀的感觉，这样反而业报会稍微减少。
当然前提是你得忏悔，还有和那个冤亲债主至少能够有个交流，或者沟通，谈判看看。像只是孩子踩了一下，我觉得没什么，没那么大的…，你就多做点功德就可以了。

近泉居士：2025-02-11 17:07
顶礼 Tai 师父！我有两个问题请教：
1、牙齿拔了可以装种植牙吗？还是说装个活动的得了，毕竟影响到了骨骼。
Taiguanglin：
近泉居士，牙齿拔了可以种植吗？如果对生活没什么影响的话，就不要种了。因为往骨头里打螺丝，打坐的时候它是会疼的。骨头伤痛的，打坐的时候都会，平时感觉不到疼，但是都会有疼痛感的。而且你直接打进骨头里去了，它也没有办法彻底，骨头自己会愈合，所以能不做就不做。
当然如果你认为，佛菩萨加持力可以抵御一切的病痛的话，那无所谓，有这样信心就搞。如果心里还是觉得有影响的话，就不做的好。
所以在寺院里，大部分和尚都不做的。在寺院有很多和尚，年纪大了，打坐时间长了，第一本书里说了，就是打坐的心法不对的时候，牙齿可能脱落。但是他们都不装，就没有牙齿，就那么活着呗。

2、鬼道既然也是胎生，为啥他们还会住在原来的坟墓呢？而且临终穿的衣服不好，他们也有感应，也有托梦的，那是什么原理呢？

Taiguanglin：

下一个问题，鬼道既然也是胎生，为啥还会住原来的坟墓？

不知道你看过书没有，书上说鬼道众生是可以一胎生好多好多的，几十到上百，甚至几百。所以鬼道众生是没有父母养小鬼的，你听过这样的事吗？几乎没听说过吧。鬼道众生，鬼生了小鬼，然后老鬼带着小鬼一起出来干嘛的，有这样的故事吗？基本没有。因为他们生出来之后就不管了，也有这样的胎生，还有卵生的。

还有刚死去的人，在这里以他的名字弄个坟墓的话，他鬼道里出生的时候是带着人世间的记忆的。但是在鬼道轮回几次之后，这个人世间的记忆会越来越淡薄。所以刚下去的人，刚投到鬼道，他是有人世间记忆的，就可以去找自己的坟墓，所以还是弄个坟墓比较好。

掌南飞： 2025-02-11 16:59

Tai 师父好，

1、在一些场合被迫吸二手烟，请问这算是消业还是别人的造业？像肺本身就不是很好的人，怎么消除二手烟的危害？

Taiguanglin：

掌南飞，在一些场合被迫吸二手烟，如果你说的这个场合像工作场所一样，你无法逃避的那些场所，有人长期抽烟，那这个算是你的业吧，也算是一种受报吧。但是，如果你是去公共场合，那里有人抽，你可以离开那个地方。那虽然算是业，但是还不至于那种消业造业。

当然那个抽烟的人，算是给别人造成了不好的情绪，那也算是一种造业。对于你来说那就不是，你不能算消业，因为业还有很多都是随机

发生的，不是完全按照剧本里写好的。
就像以前讲过，一个人吃肉，可能吃的一半以上，是在命运里写好的那个量。但是有贪吃肉的习气的话，他还有很多肉都是这辈子第一次吃的，也就是随机发生的，所以抽烟这种事，也应该算是这种。
肺本身就不是很好的人，怎么消除二手烟的危害？首先就不去那些场所，然后打坐、磕头，还有念佛、礼佛。还有高声念佛，一定程度上可以把肺里不好的东西给排出来，念一段时间之后会自动咳痰什么的，有脏东西会自己吐出来，磕头也是有帮助的。
还有最好的方法就是坚持打坐，每天坚持打坐两个小时以上的话，很多身体上不好的病痛都能治好。别说是二手烟了，就是吸烟有烟瘾的人，戒了烟之后，几十年烟瘾带来的危害，也可以慢慢恢复过来的。

2、网上有博主做各种形式虐杀害虫和对本土有危害的动物的视频，粉丝多点赞也多，请问这些动物的命运是不是提前被安排好的？一个视频让一只或几只动物痛苦死亡，但是让几千甚至上万人产生欢喜点赞，请问这个业怎么算？点赞和评论叫好的人会有果报吗？感谢师父回答！
Taiguanglin：
下一个问题，有些人把虐杀虫子，这些视频发到网上给人看，这个算造业吗?肯定是造业。还有请问这些动物的命运是不是提前安排好的？有的是提前安排的，也有的是随机的。
相比人而言，动物那里发生随机事件的概率要大得多，比人的命运要掌控的更随意点。而且动物当中，越大型的动物，命运随机的概率会低一点。越是小的动物，它各种原因随机死亡的概率更高一些，因为这本身就是它们的一些业。
为其他众生的死亡感到开心，别说是杀动物，杀昆虫什么的，哪怕是

你喜欢看打打杀杀的电影，看到电影里杀很多人，就感到很兴奋，那说明你和这种事是有缘的，未来机缘成熟的时候也会发生。
而且你既然是在别人痛苦的时候，在外边叫好，那肯定未来你承受这样痛苦的时候，也肯定也有人为你叫好吧？甚至会把你推向这样的绝境当中，肯定有这样的果报。

休养生息 1： 2025-02-11 16:40
顶礼师父！
1、干眼症一次双盘多长时间可以修复好？
Taiguanglin：
休养生息 1，干眼症一次双盘多长时间可以修复好？每个人情况不一样，不好说。两个小时，一般这种身体上的毛病基本都可以修复好。但是近视，两个小时未必能修好，因为我现在也变成了近视眼。以前在寺院的时候没事，但是回来之后，修行没那么精进了，然后就慢慢变成。所以也知道越是精进，能得到佛菩萨加持就越大。
因为我的近视眼，也应该是我的业报，但是在寺院里精进修行的时候，在佛菩萨的加持下，这种业报都可以压下去。因为毕竟在寺院里生活，戴着眼镜不太方便，不像在家里。

2、双盘三小时可以修复身体的所有疑难病症，如果是忍疼双盘熬三个小时也能达到相同的效果吗？还是说双盘三小时不疼后才能治好身体的疑难杂症？
Taiguanglin：
还有双盘三小时可以修复身体所有疑难杂症……，主要是三小时之后，你身体会发生一次改变，这个你得有体会才行。你只是目前还三小时、四小时一直处在疼痛的状态，那还没有身体发生第二次升级的那个体

验、变化，没有这个感受的话，还是会疼的。坚持一段时间，慢慢熬过去。

不是说百日筑基嘛，基本上你能每天坚持四个小时打坐，一百天到两百天。男性的话，我们就算是两百天，百日筑基到两百天，这样坚持下来的话，基本上大部分病都可以修好。而且这样的第二次升级之后，身体的整个机能，比正常普通的健康人还要好很多。

道法自然 00：2025-02-11 16:29

顶礼师父，看到有人在打坐吧说很多人打通任督二脉只是沿着身体中线的表层通了，但沿途骨头等没有被修复，我觉得他说的不对。

我个人感受是双盘两小时打通任督二脉，不只是沿着身体中间的一条线，而是整个面，也就是从整个后背，途经脖子，后脑，面部等的整个面，沿途的筋骨大穴都会被疏通修复，这样理解是否正确？

Taiguanglin：

道法自然 00，你说的对，任督二脉不是在表层的，是在里边儿的。后边儿这个脉，就是脊椎里边儿，随着脊椎里边儿的骨髓，这里往上走的。前面这个是因为没有那种东西，前面算是皮肤下边儿，感觉这样。但是胸口下去的时候，它也不是在皮肤下边儿，而是骨头下边的，肋骨下边，有这个感觉。可不是全靠表面的。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-02-11 14:47

师父，新年好，有两个问题请教:

1、《坐禅 2》提到，不肯再入轮回消业的罗汉，影响了与他有缘的菩萨的消业进程，让菩萨不能成佛，那后续这些罗汉及菩萨会如何？他们是会一直维持着罗汉与菩萨的状态吗？但佛不是说每个众生最后都能成佛的吗？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，《坐禅 2》里提到那些不愿意度人的人，《楞伽经》里这回也说了，这种不愿意度人的人，说的一阐提，就是断善根的人。或者说不想度人，就安住在那个状态的人。他未来也可以发愿，也可以改变心态，然后也可以解脱，终究未来会改变，我们只能这么相信。

至少当下，虽然那些阿罗汉不愿度人，就住在那个状态。但是从佛的视角看，只要你不度人，就会一直堕落下去。不要以为，你是永远都安住在阿罗汉状态。《楞伽经》里说，哪怕是菩萨，你只要失去佛的加持力，就会往下跌落。但是佛只会加持那种愿意度人的众生，愿意度众生的那些菩萨、罗汉。

所以如果没有普度众生的大愿，就一直安住在原来的境界的话，妄想会升起的，然后就有可能会跌落。

2、若我们从前都是佛，一念无明起开始堕落，那么再往前推，这个宇宙大空间最最最开始是怎么来的呢?为何一开始就有这么多"佛”的存在，一切是怎回事？

Taiguanglin：

第二个问题，若我们从前都是佛，一念无明起开始坠落，那么再往前推，宇宙大空间最开始怎么来的？一切就是本来就那样。这就是初始设定，你不知道初始设定的意思吗？这个世界本来就这样，没有什么原因。

就像小时候，数学老师说三角定理怎么怎么样，然后说它为什么是这个定理，为什么叫这个名字而不叫那个名字？为什么三角形是三个角，而不是四个角？也有孩子问这样的问题。你感觉就像这样的小孩子一样，世界本来就是这样的。没有“为什么会这样的”问题，这个世界

又不是别人创造出来。哪怕你得有个创造者，或者前面的什么原因，这样才能说上原因，它没有什么原因。
从我们认知里看，这个世界本来就这样。佛也说了，最初的这个妄想是没有原因的。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-02-11 12:58
顶礼师父！去年接触楞严咒期间，淫欲在不断减少中，每月夫妻正常同房一到两次，期间也没有这方面的非分之想。前段时间突发的几次外伤修行间断了，只能每天诵经咒，最近身体恢复开始正常修行。现在淫欲又起，莫名其妙的会和异性有非分之想，之前戒了很久的颜色网站又开始看了，占用了修行的时间和精力，有没有什么咒可以灭掉这种妄想吗？
Taiguanglin：
哆啦爱梦的百宝箱，你做的所有的修行，你只要有灭淫欲的欲望、灭淫欲的大愿的话，你做的一切修行都会灭淫欲。比如说楞严咒、大悲咒、秽迹金刚咒，我之前提过的那些咒也好。哪怕是念《金刚经》也好，《地藏经》也好，不管做什么，怎么修，它都有灭淫欲的功能。但是要彻底灭的话还得双盘，打坐你得达到初禅，那才能算是彻底灭掉。前面都只算是一种压制或者缓解。
还有，你每月夫妻有一到两次，那已经是释放了。所以释放之后，有一段时间就不怎么想了，这很正常。正常人也是，大部分不修行的人也这样。虽然不修行的人可能频率比你多一些。但是他也是有过释放之后，可能就有一段时间，可能是两、三天，三、四天就不怎么想了，然后就又开始升起淫欲了，是吧。所以你是一直有淫欲的，你只是自己觉得，修行的阶段减少了而已。还是打坐为主吧。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-02-11 12:30

顶礼师父

1、大磕头已经用了专用的垫子，腹部下去的一下子腹部会有些疼痛感。我有萎缩性胃炎，去年胃镜做出来有一个小的病灶，一下子做完结束后胃部不舒服，能不能分多次少量做大磕头。

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，磕头的问题，如果你觉得不舒服的话，也可以分几次做，也可以减少数量，这个倒是没什么，就根据你的情况来做。但是主要是坚持，不要彻底放弃，放弃了就会倒退。

2、单盘右脚在上可以坐得住，换左脚腿就会翘起来，现在靠手硬压压住但是很疼，靠念佛号硬撑。长期这样压，会不会伤到半月板？以前搞过三年多体育，膝盖受过小伤。

Taiguanglin：

还有单盘，你不要用手去压它。你就正常坐着，翘起来也没有关系，就坐着，时间长了慢慢就下去了。你往下压反而更容易伤到身体。

3、阴历七月寺庙里有地藏七法会，把很多人的名字贴在大板子上的那种，可以写自己的冤亲债主，这种地藏七法会对消业会起到作用吗？

Taiguanglin：

第三个问题，地藏七法会里，上面写很多死人的那些名字，都是那些施主们花点钱，然后写上他们去世的亲人。

在这能不能写自己的冤亲债主？这个是可以的，但是地藏法会，我们都是给自己去世的亲人写的。

冤亲债主这个是，还有其他法会吧，就是专门给不相干的，和自己不

相干的冤亲债主。不是冤亲债主跟你不相干，而是这辈子和你没有亲缘的。不是老婆、孩子、父母这种直接关联的，至少你没见过的这些人写的，有其他法会。
当然你愿意给上面写你的冤亲债主，看看他们接收不接收吧。这个是到寺院知客的那个地方，不是花钱写吗，问问他们可不可以写这样。有些寺院是可以写的，有些寺院是只写有真实人的，就是去世的人的姓名，不写冤亲债主，你去看看，问问去吧。

麦花香 158：2025-02-11 12:08
顶礼师父！弟子有两个问题，求师父开示。
1、师父说的戒行善行修行，其中“修行”是否就是我们平时的双盘打坐？
Taiguanglin：
麦花香 158，戒行善行修行，其中“修行”是否就是我们平时的双盘打坐？是，双盘也是，磕头也是，念经、念咒都算，所有的一切修行行为都算修行。所以不一定要一直打坐，有些人身体情况不行了，或者年纪太大了，你还想往生极乐世界，不一定要靠打坐什么的。
也可以正常的念经、念咒，然后念佛，还有多做功德，还有往生的愿，这样还是有可能去的。但是我不敢说，任何人都百分之百肯定能去，这种话我不敢说。

2、师父说修行一个境界要十年，那我们从开始打坐到欲界定要花十年，还是到初禅要十年？
Taiguanglin：
下一个问题，修行一个境界十年，欲界定也是十年，因为欲界定要戒肉，戒肉起码五到七年。有些人是以前就不怎么吃肉的人，可能快一

些，但是大部分人都有这么几年的时间。所以欲界定你要稳定地坐两个小时，精进的话，可能不到十年就差不多了，五到十年之间。但是不那么精进的人，可能需要十年以上，甚至更长。

月影茶白：2025-02-11 10:50

顶礼 Tai 师

该如何理解“能见面的都是与你有缘的人”，这里的“见面”包括走在街上擦肩而过的路人吗？是不是如果与我没有缘的话，就算同住一个小区也见不到面？感恩开示。

Taiguanglin：

月影茶白，你说的对，和你见过面的，路上擦肩而过的也算有缘。还有书上说，能成为夫妻是多少世的缘分。还有再大一些，能成为一个国家的公民，那也是有多少世的缘，有这样的说法。

所以说，和你一起生到这个世界的，这个地球上，那已经算是有缘。哪怕人家是非洲黑人，你在这里根本看不见他，这辈子都不知道他的存在。至少能生在一个地球上的话，还是有一点共业，所以也算是有点缘。

但是你说业，主要讲的是业，你就算同住一个小区也见不到面，和你没有业的话，可能就见不到了，没有业的人见到的概率很少。

尤其是有互动的人，如果你在街上，你去旅游景区，看那些人山人海，你看到了，都算是有缘。但是能和你直接交流的，这种算是业，这种人还是少的。所以在一个小区里，有些人是一辈子都看不见，一直都不知道他的存在，这种算是没有业，但还是有点缘。

月影茶白：2025-02-11 10:09

顶礼 Tai 师

前段时间清理闲置物品，挂在闲鱼出售，最初觉得麻烦有些焦虑，结果售出的速度非常快，差不多一天一件，甚至最多的时候三件。后来我有点担心，怕是有什么特别的力量在帮我，怕买家是被蛊惑的，总之心里面想，正常一点吧。然后售出的速度就慢了下来，差不多一个月一件，根据我以前的经验这是正常稍慢的水平。

请问，帮我“心想事成”的，是谁呢，我应该欣然接受还是拒绝呢。感恩开示。

Taiguanglin：

下一个问题，帮我心想事成的是谁呢？你都不知道是谁，你就求吗？你向谁求的？你向谁求了，那就是谁。你向释迦牟尼佛求了，那就可能释迦牟尼。你向阿弥陀佛、观音菩萨求了，那可能是他们。

我应该欣然接受还是拒绝？你都求了，那肯定是想接受。难道你求了之后又不想接受吗？

我觉得你还挺能胡思乱想的。你既然心里那么想了，然后又问是谁呢，是拒绝呢，还是接受呢，这是想法多了，有空多念佛吧。

师父说：今天贴吧的就回答到这里。

师父说：今天是 2 月 11 号，回答微信公众号的问题。

千湍盈泰：

师父法恩清凉，想问阳神的问题。 如果出阳神后，

1、阳神有没有神通影响物质世界？比如移动物体。

Taiguanglin：

千湍盈泰，阳神有没有神通影响物质世界？理论上是可以的，但是有技巧，不是什么人出了阳神就都会的，不是那样的，它有一定的技巧。

而且就算会了，移动一下你周边的，和你有直接关联的东西容易一些。但是你要去移动和其他人有关联的东西，比如你想从别人口袋里掏他的手机出来，这个就难度大了。因为那个东西是他人的业的展现，也算是一种他的业报带来的东西。

比如说穿在别人身上的衣服，这个衣服是人家花钱买的，属于他个人，和他业相关的东西。你想改变这样的东西就难度很大，这就已经开始介入到别人的业当中了，不是单纯的看一会，所以这种就难了。

如果你在一个谁都不在的自己家里，出体之后，动一下你面前的一个东西，这个只要练一练就有可能。这个就没难度那么大的说法，但是一般没有什么人练这个东西的。

2、想去埃及看金字塔，是否瞬间就真能到达，看到的景物是真实的吗？还是说本身并未到达，只是基于天眼的神通力？

Taiguanglin：

第二个问题，从阳神状态出来之后，视角完全不一样，不像我们肉眼看到世界是这个样子的。很多东西你看着很模糊，或者不存在，想移动你都看不见。因为这个世界，本身就是我们这个维度存在的世界，在阳神状态那个维度，这个世界基本上是不存在的，可以这么看。

3、阳神常出体，对修行人来说有什么益处和劣处？师父您禅定时，一般阳神出体还是在体内呢？（师父您方便回答的话）

Taiguanglin：

第三个问题，阳神常出体，对修行人来说有什么益处或者劣处？阳神是你有目的性的出体，对修行没有什么好处。因为修行是要去掉这个目的性，也就是注意力，专注力要灭掉。如果你想到处移动的话，总得要动注意力，一旦动了就进不了更深层次的禅定。

所以从三禅开始，不是说阳神出去了，而是意识突然间从身体里往外膨胀，超越了这个身体的范畴，覆盖了整个周边很大的空间，是这样的，我也只能说到这个程度了。

千湍盈泰：

师父法恩清凉

1、求教情绪和外魔的关系。我前一阵儿，因一些原因起了嗔恨心。当晚睡眠时，感觉天眼位置（脑中）浮现出画面。一个魔怪想屡次三番想闯入到我的精神世界，但每次它都以失败告终的景象。后来自己脑中浮现一个答案，“好的情绪吸引神，坏的情绪吸引魔。”有这样的说法吗？这个魔属于外魔还是幻觉？

Taiguanglin：

下一个问题，情绪和外魔的关系，你说的对，不好的情绪，尤其是修行人，一旦升起不好的念头的时候，很容易招来不好的东西。

2、以前睡觉，身体感觉被“低能量”接触时，梦境中都伴有大风，这个大风有什么说法吗？

Taiguanglin：

下一个问题，梦里接触低能量，梦境中有大风，这个我听不明白，什么是低能量，是鬼吗？你睡觉之后有鬼来骚扰你吗？梦境中伴有大风，这个怎么说呢，你现实里的真实感受也会反映到梦里，这个可以理解吧。就像你睡觉的时候身体想撒尿，那可能梦里就在到处找厕所。梦里你也能感受到，在梦里的人也在憋尿当中，也在忍耐当中，所以到处找厕所，是不是有这样的梦？

3、修行比较精进时，杀梦会比较多，最近还有自己被电锯割身体的

场景（被割时，我意识到是梦境了，是可以立刻醒来的。但还是想体会是不是真的会疼痛，就继续坚持梦境）。我发现那个疼痛虽不如真实，但也是难以忍受的。割我三次后我就再也忍受不了，主动醒来。我想问的是，这样的梦也是正常的吗？我是不是该坚持多忍受，在梦境中尽量坚持，算不算提前受报，替代潜藏在未来的灾祸吗？

Taiguanglin：

下一个问题，修行比较精进的时候，就梦见这种身体受伤的，这个以前也讲过。你要从初禅升到二禅，就得舍弃肉身。下三根，尤其肉身带来的触感，病痛带来的身体疼痛，它也是一种触感，是发生在身体里边的触感。所以这些触感你要灭掉之前，就会在梦境当中做一些梦，梦里各种被杀，各种痛苦的状态。

我自己也有那个经历。因为一睡觉就会梦见各种死亡的梦，很痛苦。不是那么简单的死，各种死法。所以有一段时间都很怕睡觉，都不敢睡觉了，后来过了那阵就好了。因为修行开始更往上的境界走了，把身体的执着灭了，开始进入二禅、三禅了。这样往上走的时候，对身体死亡的恐惧，身体带来的疼痛感，这些都舍弃掉的时候，自然而然就消失了。

所以我是不建议，你要继续去体验梦境里的痛苦，这个没必要，你只要知道这个梦，你起来就可以了。

我昨天也讲过了，不主张在梦里玩耍，不要在这个方面费心思。因为我们现实世界本来就是梦境，你自己再创造一个梦境在里边玩耍，这是不是和我们修行的大方向是背道而驰，是不是这样？是不是背道而驰？你想想看吧。所以一旦你知道你在做梦，知道了你就尽量快点醒过来，这样才是好的。好了。

忽夏而至：

师父好，打坐是否能让身体更加年轻？我今年二十四岁，已经长了白头发，头发也有点秃了，发际线后移，这个打坐能不能让头发重新长起来，把头发变黑？

Taiguanglin：

忽夏而至，打坐只能让身体的衰老迟缓，但是不能倒退，这肯定的，谁都一样。返老还童是不存在的，只能让你缓慢地衰老。

至于头发秃了，长白头发，只是二十四岁，这是一种病吧。哪怕是遗传基因上的病，这个应该可以靠修行，在一定程度上可以改变。当然你得有这个愿，还有就是拿功德来兑换。

因为二十四岁就开始秃，这也算是一种业报吧，很多人都是四、五十岁才开始秃。所以你想改变这种业报的话，就得拿功德来兑换。以前也讲过了，怎么拿功德来兑换。

芙蓉：

师父好，长期吃素会不会缺某些维生素等，师父平时是否会单独吃些维生素补充？

Taiguanglin：

芙蓉，长期吃素会不会缺某些维生素等，师父平时是否会单独吃些维生素？我不吃维生素片，基本营养剂我都不吃，我就正常的吃蔬菜水果。然后主食尽量少吃，平时基本不吃，可能一星期能吃一两回。偶尔有人请客，出去吃的时候，可能会吃点主食。

基本不怎么吃主食，所谓的主食，最多可能小米粥，算是吧。小米粥实际上量很少的，可能很小一把小米，能煮成一大碗粥，实际上量是很少的。也算是一种喝了水饱，主要还是靠蔬菜水果。还有豆腐也尽量少吃，现在基本不吃的。

芙蓉：

师父吉祥，　最近闭眼双盘九十分钟左右，双眼自己会流眼泪，量是可以流到嘴唇那么多，可能是什么原因导致的？

Taiguanglin：

下一个问题，最近闭眼双盘九十分钟，双眼自己会流眼泪，量是可以流到嘴唇那么多，可能是什么原因导致的？流眼泪也好，流鼻涕也好，能流出来的，说明都是里边一些不好的东西，在向外排，这个很正常。如果不是你的情绪带来的，你突然激动了流眼泪，这个不算。只是正常的流眼泪，这都是一种身体的修复过程。

有些人是眼睛会流，不是眼泪，而是像脓水一样，那种浓稠的东西也会出来的。但是经过一段时间之后，就会慢慢好的。有可能还会疼一点，这都是消业的过程，还有修复身体的过程。也可以看作是，可能你未来会有一些眼疾提前发作，这么想就对了。

空空无我：

请教师父修行以后更容易失眠是什么原因呢？修行以后觉确实变少了，醒来也没有原来那么困了，但是晚上睡觉更容易失眠了，四点多才睡着，一失眠影响第二天早起打坐，整个人一天也不在状态，有时候也找不到失眠原因，失眠这也是修行牵出的业障吗？

Taiguanglin：

空空无我，失眠，晚上久久睡不着……，每个人都会经历这样的阶段，因为修行的确会让睡眠减少。尤其是晚上打坐之后，会比较清醒，然后就睡不着。但是，你的修行还没有到完全可以不睡觉的程度，所以第二天还是有点疲劳，像谈不上非常疲劳。但是一整天都带着困意，其实很不爽的，所以怎么办？

我以前修行的那个阶段是，因为四点就得起来上早课，夜里正常的休

息时间是九点到四点，最早刚在庙里的时候是十点到两点，就四个小时。后来宽裕了一点，九点到四点，应该有七个小时。
但是一打坐，九点开始，一打坐的话一直坐到一点，两点，三点，但是我最后一、两个小时都是躺着闭目，尽量不去想，尽量睡着。你只要闭着眼睛躺着不去想事儿，或者专注地念佛，这样的话，也能起到像睡觉一样的效果，第二天还是比较清醒的。如果你这个时间段因为睡不着，还一直在胡思乱想，一直在打妄想，这样的话第二天就比较困，我是有这样的体验的。
所以我建议你，目前状态下你四点才睡着，睡不着的时候就躺着一直念佛就行了。不要胡思乱想，一旦想事儿的话，第二天就疲劳。

星星要早睡 I:
Tai 师，假如两位菩萨，在凡夫阶段造的业未消，为什么要消完业才能成佛？都是菩萨了，没有分别执着，只有自性中对对方的记忆，应该不会阻碍对方成佛啊。
Taiguanglin:
星星要早睡 I，两个菩萨的凡夫阶段业未消，为什么不能成佛呢？这个以前也讲过，业很少是只有两个人之间的，它都会影响到周围人。我们这个世界不只是两人世界，哪怕你在家里，夫妻二人，你们两个人之间有一些业，那不只是两个人的。就算家里只住了两个人，但是这个世界还是有其他众生的。
你想想看吧，是不是这样，家里是不是还有其他小生命之类的。所以两个人的业会影响到其他人，必须把其他人的影响都给消除掉。
所以这个业实际上很复杂。我只是为了举例简单地说，就拿两个人互相杀来杀去，这种简单的回合制游戏般的解释业，但这个是很不足以表达业的复杂程度的，实际上业非常复杂。

所以要消掉这个，对别人造成的影响也得反过来消掉，或者说还要施加一次相反的影响，这样才算消业。
所以就算两个菩萨也好，菩萨和阿罗汉也好，有业的话，都会尽量，哪怕是形式上，也得操作一番，把这个业消掉。把影响到当时在场的其他众生的这个影响翻转过来，这样才算消了业，才不影响成佛。

蓝莲花：
师父为什么我天天拜佛，病情还在发展？
Taiguanglin：
蓝莲花，天天拜佛，为什么病情在发展？你是什么病呢？《地藏经》里说，业报该死的人肯定死，但是命数还未尽的人身体会好。
当然我在前面教的是，正常打坐、磕头、念佛，并不是天天拜佛。我不知道你拜佛是怎么个拜法？还有你也没说，你具体是什么病？你这简单这么一问，我也不知道应该怎么回答。
还有求身体健康怎么求也说了，你得先拿功德，不要什么都不做，就想着佛菩萨先给你什么好处，你得先拿出功德和诚意。

---

dlfu：
顶礼师父，我现在每天双盘打坐两小时，第一个小时还可以静静的坐一下，第二个小时有时候看看手机，感觉是熬腿比较枯燥。最近进步不多，后一个小时有时候疼，感觉看手机熬的舒服一些，不看手机熬的痛苦一些。现在仿佛进入一个瓶颈，要怎么打破这个瓶颈。以后手机能看吗？会不会养成习惯？光想看手机。师父每天忍受双盘这个疼，会对身体有啥不好影响吗，比如激素分泌肾上腺素增多啥的。
Taiguanglin：
dlfu，打算盘两个小时，后面一个小时坐不住了，要看看手机，这个

很正常。你只要认为看手机这个习气是不好的，我要灭这个习气。如果你忍着不看就更好，但是实在忍不了，看也没关系。你只要有正确的认知，知道这个习气是不好的，这样想，有这个观念的话，这个习气会慢慢减少。到某一段时间就不怎么想看了，也可以坚持下去了。那可能需要几年的功夫，不可能一两个月，就一下子让你坐两个小时，坐得很舒服，这个不可能的。

还有双盘疼，每天忍受，对身体有不好的影响吗？没有。你只要每天体验一下，和过去，至少是一个月前的疼痛来比一下。这个当下疼痛，是不是比一个月之前的疼痛要轻了一些，那就说明你的身体，在一天天往好的方向发展。所以正常的，修行人都这么熬过来的。

正念：

童子是真实存在的吗，像传说中道家的佛教的童子，像太白真君，太上老君，菩萨，佛，身边的童子犯错下凡这种事，是真的吗？

Taiguanglin：

正念，童子就是民间的说法而已。什么神仙呐，佛菩萨身边的童子啊，你就把他理解为弟子就可以了，童子是民间说法而已。

弟子呢，他也不是什么犯了错了，就惩罚人家下来投胎受报，不是这样。是他有那个业，就得下来受报，然后度人，这个事必须得做，所以才下来，不是在上边还能犯错之说。因为法身地的人没有什么犯错之说，只有起了妄想，想要下去了，或者有未了的愿，要下去度人等等，没有什么犯错之说。

正念：

孩子几岁或十岁出头的这个年纪，他去伤害一些动物，或做坏事，甚至伤人杀人的话，他会受到报应吗？还是会轻一点？

Taiguanglin：

下一个问题，孩子几岁出头的这个年纪，伤害一些动物或做坏事，甚至杀人，他会受到报应吗？那肯定，不管是几岁，报应是肯定有的，没有什么轻一点之说。

对于我们佛法里的因果来看的话，一个人懂法，懂因果，他反而受报会轻一些。按照人世间的法律来说的话，知法犯法，应该是果报更重是吧，法律的惩罚更大一些。但是在我们的因果里是，知道的情况下还犯，这个果报会少一些。

这就好比有一个杯子，里边装了热水，你不知道的情况下去抓这个杯子，一下就会把自己烫伤了。但你知道这里边有热水，你知道碰它会烫，这个时候你还去碰的话，肯定是有所节制的，或者说会小心翼翼的，尽量让自己碰触的面积少一些，让自己少受点伤，是吧？

所以说懂得因果的人，哪怕是他忍不住，因为那个习气要做那个事儿，他也是有所节制的，所以带来果报会少一些。不懂的人反而果报更大，我们是这么理解的。

故乡：

昨天提到墓地的事情，我可能没有说清楚，我主要是不清楚人去世四十九天后不是各有去向了吗？怎么还有鬼要住在墓地呢？有去向的生命，那墓地不就是空的吗？

Taiguanglin：

故乡，四十九天是中阴身时间，然后结果出来之后，有可能判的结果就是让你投胎到鬼道。如果去了鬼道的话，这墓地就是家。

如果你在四十九天之内，先安排了墓地，那这个中阴身状态他心就先安了，心态就变得好一些了，他放下了一些执着。就拿你自己来说，你生了几个孩子，辛苦把他们养大，然后你死了。然后你的孩子们都

不管了，把你骨灰都扬了，你心态好不好？你是不是对孩子们会有一些意见？你这种不好的情绪，反而会让你更容易堕入到鬼道当中。

如果你刚死，孩子们给你风光大葬，给你安排的妥妥的，然后你心态是不是就好一些。你觉得你这辈子付出还是有点效果的，孩子们至少把最后的孝都尽到了，那你这么一释怀，反而更容易投胎到人间。至少投胎到鬼道的概率会减少一些，心态变好的话，我是这么说的。

鬼是肯定要住墓地，没有墓地就是孤魂野鬼，到处游荡的。他连祭祀的饭都可能吃不上，所以就一直处在痛苦当中。

那后来解脱了，比如说墓地的那个鬼，后来投胎到人间了，那这个墓地就算空了。墓地空了之后，有没有孤魂野鬼可能会进入？这个也有可能，也有一定的可能性。

但是他是吃不着祭祀的，哪怕有孤魂野鬼进入到墓地，先占了这个家。但是我们祭祀，我们的心里都是有指向性的，活人祭祀的时候都是有心理指向性的，给某个去世的亲人，给有名有姓的这个人祭祀。这样的话，那边的鬼虽然占着这个家，也吃不到什么，是这样的逻辑。

KAKA：

顶礼师父，有一个疑问，之前工作中遇到一个程序问题老是报错，请求阿弥陀佛帮忙，结果程序就不报错了，请问佛菩萨是怎么做到的。他们也懂程序吗？

Taiguanglin：

KAKA，佛菩萨怎么做到的？我都说了无数遍，佛菩萨的意识遍虚空，这个世界是佛菩萨意识里创造出来的幻境。这个世界的所有规律佛菩萨都知道，他想怎么弄就可以怎么弄，甚至他可以做出一些你认为违反自然规律的事情，他也可以做得出来。像佛经里说的什么，上身出火，下身出水，这种神通他也可以做出来，显个化身出来都可以的，

所以这一切都是有可能的。
还有你在网上搜一下，“比特翻转”这样的词，“比特”知道吧？电脑程序的一些术语。说是什么，飞机在天上飞，突然自己就出了事故，后来经过几次之后，就发现了，会有“比特翻转”的事情发生。就是电脑的数据 0 和 1 之间，它会突然无缘无故翻转。原因是外太空的什么粒子打到元器件上，就发生了这样的事情。视频上的解释是这样的。
所以“比特翻转”，我们看的话，那个是微观世界吧，更小的粒子状态吧。外太空的什么粒子打过来了，所以能够影响到什么，这样说的话，那肯定小粒子吧。
那这个世界是由更小的光子，一个一个组合成了世界。那么佛菩萨意识可以控制这个小粒子的时候，是不是可以做到一些事情？对电脑是不是可以控制一下，这都可以的吧。

Susan：
Tai 师父好！佛陀那么善良品德高尚，为什么罗睺罗出生却被说不吉利，甚至他的出生还会对佛陀的不利？为什么摩耶夫人在生下佛陀后七天就离开了？有些人的出生会克父母亲，里面是什么因果？
Taiguanglin：
Susan，关于罗睺罗的问题，你去看书吧，书写的比较详细。罗睺罗，他有前世，因为他前世修行的时候堵了一个老鼠洞，堵了六天，六天后他想起来了，就把它给放出来了。
所以这个事儿发生到他这一世出生的时候，果报就是在母亲的肚子里待了六年。算不算故事，你就想着吧，可能是故事，也可能是真实的，总之肚子里待了六年。
而且六年之前佛出家，也就是说怀孕之前，释迦牟尼佛已经出家了。

书上说是，出家前，佛的老婆耶输陀罗，就向释迦牟尼佛要求，你要出家可以，但是你得给我一个孩子。所以释迦牟尼佛就指了一下耶输陀罗的肚子，用手一指，耶稣陀罗就有孩子了。

罗睺罗并不是正常行房之后怀孕的，而且怀孕之后佛就出家了，去修行六年。结果六年之后孩子出生了，所以周围很多人说这个女人行为不正。因此，就有人要按照当时那些贵族家里的规矩，要直接烧死的，把母子都要烧死。耶输陀罗就说，如果这个孩子不是佛的孩子，她甘愿和孩子一起被烧死，如果是的话那就不可能被烧死。她这么一说，然后直接抱着孩子跳进火里，结果还真烧不死。之后这些人就相信，他不是乱搞之后出生的，有这么个故事。

所以他出生的时候，就说是对母亲也不利，对父亲也不利，有这样的说法。至于摩耶夫人在生下佛陀之后，七天就去世了，这个也这是她的果报，是上辈子造的一些恶业带来的果报。

我们不说谁克谁这样的话，我们只说因果。有人把你给杀死了，那就是你的因果，你曾经上辈子杀了人，不说那个人来克你的，这是中国民间的说法而已。或者周易、八字这些算命的一些说法。我们都说是业报，而不是什么克不克的问题。

我们都是独立的个体，都是根据我们所造的业，承担相应的果报的，并不是天生就是谁来克谁的，我们不这么认为的。

JY-L：

请问师父，

1、极乐世界是否曾出过很多代阿弥陀佛，后续观音将候补，那么前面的阿弥陀佛去了哪里？

Taiguanglin：

JY-L，原来的阿弥陀佛去哪儿了？他没有去哪儿不哪儿，为什么叫

如来，无所来亦无所去。他没有来的地方，也没有去的地方，回到他的法身状态。我们说法身，这个也是名字，就是他的意识覆盖虚空的那种状态，回到那个状态去了，而且有很多的佛都处在那种状态。
所以阿弥陀佛也好，过去世的阿弥陀佛也好，其他世界的过去佛也好，都回到了佛的状态。就是意识覆盖全虚空的那种状态，就是进入那个状态而已，并没有去哪里之说。
你看你说的“去哪里”，就已经有了空间上的分别，这里和那里的分别是吧？那就不是佛的境界了，佛的意识是遍虚空的，甚至“虚空”这样的词，在佛的世界里就不应该存在。

2、真的很想去极乐世界，每天有定课，请问师父怎样做才算真正发愿求生西方呢？我相信有此世界，自己心里跟阿弥陀佛说说我很想去，请您临终时来接我，平时尽量做力所能及的小善，也没造大恶，这样就可以去吗？
Taiguanglin：
下一个问题，真正发愿求生西方……，这个已经讲过了，你有愿，信愿行，往生就讲信、愿、行，坚定地相信极乐世界的存在，坚定地相信自己可以去。然后有这个大愿，有往生的愿望。还有修行和戒行、善行，这些都有，戒行、善行、修行越精进，概率就越高。
你要是怀疑自己，我目前还能去吗？这样想反而降低概率。你要坚定地相信自己肯定去，或者说你的意识已经先去了。你就认为你是极乐世界的人，你就站在那个立场上做事。
极乐世界的阿弥陀佛、观音菩萨，都希望这个世界的人都能去极乐世界，或者修行上有更大的进步。所以你就按照他的意愿，多帮助这个世界的修行的人也好，什么人也好，总之多做好事，多做功德。有空就多念念阿弥陀佛的四十八大愿，看看他是怎么发愿的，你想去他的

世界就和他同样的愿，这样就更容易去。

3、若突然遇到意外，临终时未能念出佛号，请问师父怎样做才能保证那时能往生西方极乐世界呢？

Taiguanglin：

你说如果遇到意外，临时念不出佛号怎么办？如果你的功夫到了，哪怕是遇到意外，该去还是能去的。

还有，人死的时候，有些人是昏迷一段时间，病带来的昏迷。但是他只要命终了，呼吸掉了，心脏停止了，一下子会进入到那种非常清醒的状态，就是中阴身状态。

之前他还有命的时候，活着的时候，可能一直陷入昏迷状态，脑子什么都动不了了。如果昏迷状态他醒了的话，还会说，他在昏迷状态什么都不知道，就那么过了很长时间，他会那么认为。

但是一旦死了，马上会进入那种很清爽的状态，就是意识很清醒的状态。这个时候呢，在中阴身状态下念佛，也可以的，也可以请菩萨来接引。所以也没有什么意外的说法，因为在死亡那个阶段，只要一死，反而意识马上就变得很清醒。

JY-L：

师父，我吃素多年，也一直单盘念经，现在开始练双盘，发现左脚前脚掌十五分钟左右，就会冰冻发冷发紫麻痹渐渐没知觉，这种情况，请问是不理会脚，继续坚持坐下去熬到三十分钟吗？

Taiguanglin：

下一个问题，双盘的问题，发现左脚前脚掌十五分钟左右就会冰冻发冷，这种现象都很正常。一开始打坐就是脚都变紫了，然后变黑了，就是因为气血不通。但并不是因为它不通，就会腐烂那么严重。

你在半个小时内是没有什么问题的，哪怕是在这种脚都黑的情况下，硬坚持两个小时。你把腿放下之后，过一段就反而变得很轻松、很舒服。因为这个时间段其实让身体在发生一些变化，让你尽量打通堵的地方，所以坚持反而是好的。

还有你的姿势要对，姿势很重要的，尽量把脚后跟抵到腹股沟，尽量抵到，贴到。然后脚趾头能出到大腿外侧，这样的话比较好。当然你身体要瘦一点，不要太胖，胖的话打坐就更累一些。

心得：

师父吉祥，阿弥陀佛。末学想请教师父几个实修问题，望师父解惑

1、有的人教初学者打坐观呼吸，随着脚的压力越来越大，上半身要求越绷越紧，对抗下半身的压力。再配合小腹用力收有力的长呼气，疏通疼痛。末学在看师父的书以前，是用这种方法，有一定的效果。但我感觉还是不彻底。想请教师父，这种方法的利弊是什么。

Taiguanglin：

心得，打坐观呼吸，压力越来越大，上半身要求紧绷……，第一本书里讲过了，一切在身体上用功，都入不了二禅。因为你在身体上用功，注意力在身体上，就灭不了身根触觉的境界，那就进不了二禅。

所以你要选好修行法门，因为前期这样练之后，比如说观呼吸，一旦长时间观呼吸的话，你静坐的时候自然而然就开始观呼吸。然后已经过了那个阶段，还在观的话，这个地方都会紧张起来。还是跳过观身体的这个境界，直接用参疑情、参思情，往这个方向努力，这是最好的，这是最没有负面不好的影响出现的。

你说的利弊，我都讲了，前面教初学的时候，这个方法，身体紧张的状态下还是有点帮助的，就像你说的，有一定效果。的确对打坐一个小时以内、初学的人来说，是有一定帮助的，的确可以缓解一些紧张

的状态。

但是我是不建议这么练的，一开始就不要练，不练的话反而后边更舒服一些。你在身体上用功多了，然后身体的感觉越来越丰富了，就越来越执着于身体了，这个就已经和修行背道而驰了。

2、我目前还用师父的方法，放松身体念观世音菩萨圣号。只要专心念，身体会自动放松，并有一股力量撑起来。而且身体会自己调整，自己摇晃调整端正，一部分一部分的放松。我是要随身体自己调整不干预吗？但是有时我心跑了，腿疼起来的时候，实在受不了。因为正参加共修，我不好意思放腿，只能用旧的方法来对治，同时念观世音菩萨名号，这样可以吗？

Taiguanglin：

下一个问题，念观音菩萨圣号……，你就念着就可以了，不用管身体。你就心里一直默念，然后能思起来就思。思念的思，能思佛就思佛，思念观音菩萨也可以。能思就思，思不了的话就默念。这样身体自己会慢慢调整。你越是控制它，越不容易打通全身经脉，不控制反而更容易打通。如果疼的时候，就像你说的，继续念观音菩萨圣号就可以了。

3、我比较喜欢念观世音菩萨名号，如果临命终时，助念的人念阿弥陀佛，会有影响吗？感谢师父，顶礼师父

Taiguanglin：

然后念观音菩萨圣号之后，临命终时，助念的人念阿弥陀佛，会有影响吗？如果你觉得你的修行够的话，你都不需要助念的人。

为什么需要助念的人？因为你已经昏迷了，你可能自己念不起来了。或者说你的意志不够坚定，这个时候才需要助念的人一些帮助。

如果你修得足够好的话，根本就不需要。我希望你带着这个信心去修，你坚定地相信自己肯定能解脱，这样更容易解脱。你觉得我功夫不够，需要助念的人帮我，这样的话有可能往生的概率反而下降了。

Hyacinth：

逢年过节请亲戚去外面吃饭，亲戚吃肉，碍于面子我给点了肉菜，后面反思一直觉得不好，是不是需要尽量避免这种事？

Taiguanglin：

Hyacinth，吃饭的时候给别人点肉，这种事。以前也讲过，妙法老和尚，因果故事里提到了，你自己不吃肉，但是介绍别人去某些好吃的肉店里去吃肉，这本身也是在造业。这也是相当于教唆杀人一样，教唆别人吃肉，这样都是有业的。既然是造恶业，那也有果报。

所以说你去和别人吃饭，你就点你自己的素菜就可以了。别人的你不用点，让他自己点，你就不参与。你只要不参与进他这个事儿里，对你来说就没有那么大的严重果报。

Zhiyu：

Tai 师父元宵安康！现代人的饮食，尤其是素食农药残留严重，吃到体内是否会对修行产生影响，有什么办法可以消除农残影响吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，素食怎么消除农药残留？最简单的方法是泡点醋，苏打水或醋水，把蔬菜泡一个小时左右，这样大部分是能消除的。

如果你是精进修行的人，这些问题根本就不用想，因为人各有命。一个精进修行的人，他不可能被农药残留的农药给毒死，我是这么认为的。所以说，越是修为高的人越是百无禁忌，因为他的心念已经不在那里了。

就像我觉得，我回家之后也不忌五辛了，至少不忌五辛了。家里倒是不吃，但是外边吃。要再不吃五辛的话，那就更没得吃了，对别人也造成一种不好的烦恼。你想，跟你一起吃顿饭，你挑这个挑那个。光是不吃肉已经可以了，你还不吃五辛，不让放这个那个。而且我就算说了，很多饭店，我就跟服务员说不要放葱蒜，这么说了，人家很多时候都照着放的。难不成拿出来你还要退菜什么的，让他重新做，这种给别人制造烦恼的事就尽量不做吧。

所以回家之后，五辛就正常吃了，至少在外边是不那么忌讳了，在家里就不吃。但是这个又能怎么样，影响我的修行什么的，我的回去，它也没有影响。

因为我要做的事情是大事，上面让我传法，这个是大事。一个做大事的人为这一点小事，把你的修行大事给耽误了，这个合理吗？

从上边的立场看也是如此，佛菩萨安排你干这个事儿，就因为你吃了一点蒜，就给你制造更多的麻烦，让你无法正常传法。从上面视角看，这是不是得不偿失？

所以说这些问题，如果你是精进的修行人就不要太在意。而且你每天打坐两、三个小时，这点残留的农药都可以排出去的，这个无所谓。我是基本不怎么介意这些小细节的。

莫尘：

顶礼 Tai 师！我最近读了师父的《坐禅 2》，里面讲有耳鸣音的可以修耳根圆通法，可是像我这种情况（全身筋脉还未打通，降魔坐九十分钟左右，莲花坐一百二十分钟左右)，《坐禅 1》中说此种情况不能观膻中穴以上的任何位置。我试了两次耳根圆通法，很容易集中注意力的，入静也易。我想继续修耳根圆通法，又害怕出问题。我可以继续修耳根圆通法么？修耳根圆通法时还要注意什么问题么？

Taiguanglin：

莫尘，修耳根圆通法门，重点是把注意力放到耳朵中间的大脑里边，脑袋里边的位置。而不是让你把注意力放在外边，去听外边的声音，是里边的位置。而且不要起太重注意力，你把注意力高度地集中在那里就不行了，这样就上头了。

你就轻轻的放在那里，我用语言只能这么描述了。我们就轻轻的，似有非有地就这么听着，这样就可以了。就想象有声音进入到你的脑袋里，在耳朵中间位置脑袋里开始产生共鸣，就这么观察就可以了。

如果对你来说修耳根圆通更容易，那就修耳根圆通就可以了。任何修法，任何正常修行，都是在佛菩萨加持下修行的。你觉得有问题的话，你就打坐前先向观音菩萨求加持，因为这个法门是观音菩萨的法门，向观音菩萨求加持。然后有条件的话做点功德，这样就可以了，没有什么大不了的。

而且两个小时以内，就算修法错了，对身体产生的影响还是可以弥补的。后面那么长时间又不打坐，还是会回到正常状态的。如果超过两个小时，三个小时，四个小时，一直在用错误的修法的话，后面就会出现影响。还有耳根圆通法门是正常的法门，观膻中以上这个不冲突的，所以不用担心。

Pu：

人在昏迷或者植物人的状态下阿赖耶识还会在作用吗？如果阿赖耶识在作用，为什么昏迷的人想不起昏迷时的记忆？

Taiguanglin：

Pu，阿赖耶识是一直存在的，这个和昏迷没有什么关系，它一直在。昏迷是你的六识当中，前面五识一直在作用，但是后面的那个六识暂时熄灭了，可以这么看。就是说前面五识搜集的信息，没有办法在第

六识里进行加工，把它储存。

但是，如果你修行超越了这个六识阶段，再往七识，往下找回记忆，往下看的话，你还是能找出所有在你昏迷状态下，周围发生的事情，记忆都是可以找回来的，它还是存在的。

昏迷状态只是第六识暂时熄灭，所以没有办法把这个信息，储存到我们能找回记忆的层面上而已，我是这么认为的。所以这个和阿赖耶识没啥关系，你的修行达到七识以上的境界，所有记忆都会回来的。

老耿：

Tai 师父新年好,现在资讯传媒发达,造成现在的人淫欲炽盛,深受其害而不能自拔,淫欲翻滚时念佛念咒也不管用,我深有体会。我知道师父之前讲法中，不提倡修不净观和白骨观,但弟子还是恳请师父详细开示不净观和白骨观的修法。谢谢 Tai 师父!!!

Taiguanglin：

老耿，不净观、白骨观这种修法。不净观是观察人体里边秽物。也就是说你要修的话，你找个解剖图，仔细记录一下，记在脑袋里，越是肮脏的解剖图越好。

记住之后，打坐的时候你就观想它，想象前面有个解剖图。不打坐的时候看到任何人，就把你的想象投射到他身上。你就想象，你能看到他身体里边，像解剖图一样，那个肮脏的东西你都能看得出来，那么想象就可以了。

这和《观无量寿经》里的落日西山观，原理是一样的。落日西山观是观察太阳，想象一个黄昏在往下落的太阳，然后一直观察一直观想。然后正常情况下，不打坐的时候，睁着眼睛看的时候，你的眼前还是有这么一轮太阳。一直想象到它会出现在你眼前的那个程度，这样一直观察。《观无量寿经》里的修法是这样的。

这个逻辑是一样的。你要把这个不干净的解剖图记住，之后天天观想，打坐的时候观想。然后白天看到人了，就把你观想的那个图贴到他身上，想象你可以透视他的皮肤和衣服，看到里边不干净的东西，这么观察就可以了。
白骨观也是同样的原理。你找个骨头架子的图，用脑袋仔细记录一下，观察细节之后仔细记住。然后打坐的时候观想这个骷髅架子站在你面前。然后平时睁着眼睛生活，看到人的时候，就想象你能看到他的骷髅架子，这样想象就可以了，这是正常的修法。
我只说修法，好不好这个问题以前也讲过了。这种修法，让你对异性产生很不好的那种执念，讨厌也是一种执着。然后就感觉好像自己都不能和女性正常接触了，正常地交流、说话这些都不行。甚至公交车、地铁周围有女性，闻到她们身上化妆品的味道，他都受不了，有这样的人。
所以我是不建议大家修这种，用另一种极端的方式来灭另一种执着的这种方法，这个不太适合现在人。但是你既然问了，我就告诉你怎么修了。
好了，今天的回答就到这里吧。

Tai 师父 2025 年 2 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 2 月 12 号，农历正月十五，元宵节，先祝大家节日快乐。因为是节日，外边一直有人放炮，可能会录进去，所以希望大家能理解。好了，先回答贴吧的问题。

闻与所闻尽：2025-02-12 20:47

顶礼 Tai 师父：请问如果需要把所有有缘的人度成阿罗汉才能成佛，那是不是反过来说明我们现在跟所有的佛都没有缘，因为我们还是凡夫。

Taiguanglin：

闻与所闻尽，如果需要把所有有缘的人度成阿罗汉才能成佛，那是不是反过来说明我们现在跟所有的佛都没有缘，因为我们还是凡夫。可以这么看。这个缘，准确地说是和已经解脱的人有直接的业缘，就是你在轮回中和他见过面，有过互动，这样才算是直接的缘。

我们通常说的佛缘，一个人信佛，就说他有佛缘，这个缘并不是这个人和另一个人的直接缘分。所以大家都信佛了，那就算是有佛缘。但不是和某个佛直接有因缘。可能在你认识的人当中，有菩萨也好，有阿罗汉也好，只要是和你有直接因缘的人，他要成佛他就得度你。

但是可能大部分人，都没有直接有因缘的。只不过往下一直排下去的话，就像我们论亲戚一样，我认识的人，再找他认识的人，再找他认识的人，这样往下排的话，肯定会排到某位菩萨罗汉身上的。这是必然的，所以怎么排最终还是都会成佛，至少有人会带吧。

我是这么看的。这也是这个世界的基本运作逻辑。

实修实证、：2025-02-12 20:43

顶礼师父！

1、把自己当成极乐世界来的人这个方法很好，那我们把极乐世界当成家乡一样来思念可不可以？对极乐世界的思念跟思念阿弥陀佛效果一不一样？

Taiguanglin：

实修实证，对极乐世界的思念跟思念阿弥陀佛效果一样不一样？

我还是劝你思念阿弥陀佛。因为这个世界只有意识，没有物。极乐世界也是物，也是从阿弥陀佛的意识里幻化出来的一个世界而已。

所以还是把目标锁定在一个人身上，只有意识，往这个意识身上思念的话更容易去。不要思物，极乐世界也是一种物，是妄想，阿弥陀佛用神通创造出来的。

2、记得音频里师父说的是三禅意识爆炸四禅意识扩张，但新书里写的是三禅扩张四禅爆炸，哪个是正确的望师父纠正！

Taiguanglin：

下一个问题，意识爆炸和扩张的问题。可能我说话的时候有口误，希望大家理解。三禅是扩张，四禅是爆炸。

拿逻辑来说，三禅是还有情绪的，随着三禅情绪慢慢慢慢减弱，意识就会扩张。因为有情绪，情绪就是个引力点，虽然慢慢减弱，中间的引力点一直在，所以意识的扩张还有个过程。但是到了四禅，情绪破灭之后，一下子引力点消失了，所以扩张的速度会极快。

所以扩张和爆炸，本质上都是扩张。爆炸就是这个速度非常快，比前面的扩张要快，所以就叫爆炸。

掌南飞： 2025-02-12 19:30

顶礼 Tai 师父，

1、如果前世单方面发愿要和某人生生世世在一起，现在忏悔无始劫来自己发过的这种愿是不是这个业就消了？如果是双方一起发这样的愿，我单方面忏悔也是不行的吗？必须双方都找回记忆一起忏悔这个业才能消？双方都发了这种愿不停投胎早都遗忘了这个愿和对方，双方都想和别人在一起了这个愿也会成真吗？如果总是对不同的人发这种愿那业岂不是太难解了？

Taiguanglin：

掌南飞，现在忏悔无始劫以来自己发过的愿，比如说单方面发愿和某人要生生世世在一起，这样的业可不可以靠忏悔来消？应该是可以的。你的任何愿望，你不跟人分享或者不说出来，不去努力地做，它只是你脑子里的想法的话，只要你的想法变了，以后不再去想这个事了，那这事儿就可以过去。

但是佛经里看一些故事，前世的一些念头、欲望，佛也好，其他人的也好，他只要想过未来我想怎么样，好不好再说。但是他这一世没有实现就死了，下一世生出来之后他就前面的事都忘了，但是发的愿还是在的，就算前世的事想不起来，当时想的那个事儿还是在的，所以后面能不能忏悔就不好说了。

所以如果是这辈子，你想要和谁在一起的话，趁着这辈子还记得住的时候赶紧忏悔。前世的还没有实现的，能不能靠忏悔，我觉得还是可以的。

还有，如果是双方一起发这样的愿，我单方面忏悔也是不行的吗？那应该是不行的，另一个人还一直追着你。

还有，双方都找回记忆，一起忏悔，不用非要找回记忆，无始以来所有的业都可以靠忏悔来，但是这个忏悔并不是消业，不是完全把果报消除的意思，而是以后不再犯这样的事。承认过去的错误，以后不再犯这样的事，如果已经伤害了别人，果报还是会来。如果你只是心里想着这么个事，但是没有实现的话，以后放弃了，也不再想去追求了，这个应该可以。

双方都发了这样的愿，不停投胎早都遗忘了，对方都想和别人在一起了，这个愿也会成的吗？也会。因为这一世和一个人在一起，下一世又和别人在一起。所以你只要在前世有过这样的愿，就算下一世想不起来了，因缘成熟的时候还会发生的。

如果总是对不同的人发这种愿，那岂不是太难解了？你说的对，就是难解。所以不要胡乱发愿，尤其是和度人不相关的愿，最好不要乱发。我要做什么事，我要变成亿万富翁这些。想着我就希望这辈子能成为亿万富翁，但是成不了就算了，这样想还可以。

如果你一直想，我一定要成为亿万富翁，没有时间限制，也没有继续做或者不做的条件设置，这样的话未来可能会一直往这个方向努力。而且不好的愿比好的愿更容易实现，因为好的愿是需要用福报的，不好的愿，反正人本来都是往不好的方向堕落的，所以更容易实现。

2、师父您说过一般创作灵感都是上面给的，那为什么近年来越来越多的影视作品中都是天庭老大或天人是自私的反派，而魔啊妖啊才是重情重义的好人的这种设定？以后还会有像西游记一样宣传佛法的电视剧吗？感谢回答！

Taiguanglin：

下一个问题，你说的应该是最近上映的《哪吒》，那些片子，你就当做现实生活的一种影射来看，中国是不允许直接拍政府不好这种片的。过去也是，封建王朝时代更不允许，那是直接要杀头的重罪。

所以写个《西游记》这种玄幻小说，把现实生活影射到里边去。这是一种艺术，表现现实的一种方法，所以也不是说天庭老大好不好。但凡在中国学了无神论的人，看那个都会联想到现在的社会，而不是想到天庭老大好不好的问题。

你说后面还会有像《西游记》一样宣传佛法的电视剧吗？如果你看《西游记》原著的话，也是写现实生活的，现实王宫里的权力斗争，朝廷的事儿。但是 86 版《西游记》算是有了很大的修改，表现的比较温和，好的一面更多，不像原著，原著还是比较黑暗的。

未来还会不会有，这就得靠你这样的人来做了。你不要想着希望

未来有，还不如你努力去做，哪怕是你多赚钱，去投资拍个片，这总可以。你往这个方向努力，更快一些，别指望别人会怎么样，别人帮你做个电视剧出来，这个就太渺茫了。对别人不要有什么奢求，这也是一种欲望。

休养生息 1：2025-02-12 19:27

顶礼 Tai 师，

1、极乐世界修行者是阳神的形态存在还是其他形态存在？

Taiguanglin：

休养生息 1，极乐世界修行者是阳神的形态存在还是其他形态？各种形态都有，不同的境界，有不同的形态，阳神都不算是高的形态。再往上有很多阿罗汉、菩萨，都没有肉身的，也没有阳神。

2、极乐世界相互交流传法，不通过语言而是通过意识交流吗？

Taiguanglin：

极乐世界相互交流传法，不通过语言，而是通过意识交流吗？下边是通过语言的，下品下生这些是有语言的世界。但是菩萨传法的时候是可以直接跟人意识交流的，下边凡夫之间是用语言交流。

3、阳神及以上等没有实体的形态，总感觉是虚无的状态，如何能真切的感知到是真实存在的呢？

Taiguanglin：

阳神及以上等没有实体的形态，总感觉虚无的状态……，这得你自己达到那个境界的时候就知道了，是真实存在的。至少你还在，你的思维还在，意识还在，就没有办法说怎么正确地感知到真实存在这个问题。

我一再强调佛菩萨的意识遍虚空，我们的周围就有佛菩萨，我们和佛菩萨重叠在一起，或者说我们一直生活在佛菩萨创造的一个大幻境当中，但是你能感受到吗？你能感受到他们的存在吗？当然有些人是这么一相信，又发了大菩提心之后，就已经感知到有一股力量一直在帮助他，或者说陪他，等一些这样的感受，也有些人说有。

道法自然 00：2025-02-12 19:26

师父吉祥，打通任督二脉后，丹田会有什么反应？比如丹田是否就会容纳比常人更多血液一直有热流涌动？丹田腹部可以像青蛙那样大幅度呼吸吸入更多氧气？

Taiguanglin：

道法自然，打通任督二脉后丹田会有什么反应？比如丹田是否就会容纳比常人更多血液一直有热流……，一直有热流的话，你通的还不彻底，热了之后就没有感觉了，回归到平静，最后是身体整个感觉都消失，所以应该是没有感觉的方向发展才是正确的。

像青蛙那样大幅度呼吸吸入更多氧气？没有必要刻意地鼓起来。当然前面练的时候，有段时间是要故意吸气用力撑开的。但是之后，你只要打坐的时候，已经没有什么特别不适的感觉，呼吸困难这种不好的状态的话，就不要再控制呼吸，大幅度呼吸，你就正常坐着，让身体自己呼吸就可以了。

观照 0620：2025-02-12 19:16

顶礼 Tai 师父！恭祝师父元宵节吉祥！

我家中既没设佛堂，也未请佛像，因只有我一人虔诚信佛，怕请佛像后因供奉或禁忌等原因与家人发生冲突引发烦恼。但我一直很想请，特别是听师父前几天的答疑中也说到若有条件尽量能供奉佛像，所以

想尽快落实，特来向师父请教：

1、去哪里请佛像较合适，寺院、实体店、网店，哪里更好？

Taiguanglin：

观照0620，去哪里请佛像比较合适？这个你随意，寺院、实体店、网店都可以。开光这个事，现在基本上也已经沦落为一种形式了。人家说给你开光，那就算开光了。

一般来说，是佛像后边要抠个洞，往里装个佛经什么的，得有个佛宝。如果你是真有机缘的话，可以请到舍利。佛舍利是很珍贵的，不可能个人想请就能请到，但是舍利会生仔，不知道你听说过没有，佛舍利自己会变多。有些有机缘的，可能遇到这种多出来的舍利，这个也算是佛舍利，可以放到里边。这个算是非常完美的，但是我们不追求这种。

因为我一再强调，主要是看你的发愿，你的发心是什么，请佛的发心是什么，你是时刻以发菩提心的这个大愿来修行、生活。你是这样心态来做的话，哪怕没有开光这种仪式，你哪怕就请一张纸上画一个佛，挂在墙上，那也算请了，所以不要过多地在意。

就看你的发心，所以你怎么请都可以。如果想走仪轨的话，那你随便先请个像，之后拿到当地的寺院，请师父开个光，然后他说他怎么操作，最后告诉你开光，那你那么相信就可以了，可能得花点钱。

我以前在的寺院都是，有人拿佛像过来请开光，我们就说至少一百天。一百天要供在大佛像的面前，然后每天正常礼佛诵经，师父们一直做，不会给它什么特别的，总之就是放了一百天，算是沾染了这种香气，然后拿回去，就算开光了。

有些佛像制造的时候，就已经里边或背后或下边有个洞，可以放东西，这个是可以放一些佛经卷的。如果是观音菩萨的话，就放《大悲心陀罗尼经》。如果是阿弥陀佛的话，就放《无量寿经》《阿弥陀经》

这些和他相匹配的经书，小的可以放到里边的，这种寺院里都有准备的。如果是请释迦摩尼佛，那通常是放《华严经》《法华经》，这些都可以。这是正常的请佛像的。

我是不那么注重仪轨的人。对于凡夫来说，尤其对在家人来说，就不要讲究这些。如果你什么都讲究，就有点困难了，可以说是寸步难行，而且条件越来越苛刻，你想请就更难。

2、没佛堂的情况下家中哪个位置适合供奉佛像？朝向啥的有讲究吗？

Taiguanglin：

还有没佛堂的情况下，家中哪个位置适合供奉佛像？其实大部分家都没有佛堂，你要是真想弄个佛堂的话，得专门找一个房间。那里是你的修行空间，供个佛，然后你打坐磕头可以就在那个房间里做。尽量少打扰，空间尽量做得干净一点、清静一点。

但是如果没有这样的环境的话，你就供在客厅就可以了。反正家里就是客厅、卧室、厕所、厨房吧，卧室是不能供的。如果你是单身的话，而且就一个房间，一居室，现在那种像酒店似的一居室的话，单身，这个没事。如果是夫妻的话就不能供，通常是这么看的。

卧室不能供，那就剩客厅了。客厅的话你找个角落，不能在客厅中间供。电视墙或者电视对面，大家坐沙发看的这个位置，有点难。只能是放到角落。

那么位置、朝向这个问题，一般是西方三圣的话，供在家的西面。地藏菩萨供在南边，地藏菩萨也叫南方化祖。还有药师佛是供在东边，有这个说法，但是无所谓。这些佛菩萨根本不在意，你供了就是供了。

3、是否需要购买佛龛柜来供奉佛像？

Taiguanglin：

还有需要购买佛龛佛柜，这个看你家里的情况。至少你要供的话，如果供的不是像人那么大的，肯定得找个地方放上去。你不能把一个小的东西放在地上来供，肯定得找个东西抬起来供，那样的话就得有个柜子，这个是有必要的。

4、我想请西方三圣及地藏菩萨像，四尊佛像的摆放有何讲究和需特别注意的地方？

Taiguanglin：

还有请西方三圣和地藏菩萨像…，那就往西墙上供就可以了，地藏菩萨也可以放到一起。通常都是中间的佛大，菩萨比佛要小一些，放到佛的前面，这样放就可以了。

5、佛像如果落尘如何拂拭较妥当？感恩师父！

Taiguanglin：

佛像如果落尘如何拂拭比较妥当？按照寺院里的仪规，佛像并不是经常打扫的，只有浴佛节——就佛诞日，农历四月初八，这一天会把佛像请下来，或者有人上去把灰尘掸一掸，然后再拿水擦一擦。或者是把佛像请下来，抬着游街，然后洗，有这个形式。四月八号去看当地寺院怎么做，有这样仪轨。但是在家里的话，你觉得落灰了，拿个毯子掸一掸就可以了，不需要天天，你觉得它脏了就掸一掸。

当然佛像是最好不要用鸡毛掸子这样的东西，有鸡毛，肯定是带动物成分的，就不要了。总之拿个扫把，小扫帚或者小刷子这样刷一刷，这个可以。我认为这种细节、仪轨，对修行并不是很重要，还是看你的发心和你的精进程度。

还有你要请的话，一定和家人要沟通好，得到他们同意之后请。

如果你请了人家又不同意，然后你在前面用功，他还很讨厌你，就算他不去捣乱，不去砸毁佛像，起码他心里看着很不爽，还心里取笑你，这样的话他的果报很大。所以你就算为了家人着想，还是和他们谈好，至少征得同意之后再做。

哆啦爱梦的百宝箱： 2025-02-12 18:59

顶礼师父！

1、是否有守护神，年幼时晚上在胡同里看到像仙人老奶奶一样眼睛和头发都冒金光，当时母亲就在身边她什么也看不到。是不是真的有守护神的存在，离开了以后还能回来吗。

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，是不是真的有守护神的存在？守护神肯定是有。就算不修行的人，如果你的祖上有人成了天人，就有可能会来保护自己的后世子孙，也有这样的。

那么还能不能请来？咱们既然学佛修行了，就按照佛法来正常的修行，持戒、修行、有大愿，这样肯定会有守护神的。佛菩萨也会加持你，这是必然的。所以不要想着那些天人来守护，看佛经里都是持那个佛经的人，佛菩萨会遣什么天人、什么鬼王这些人来守护，有这样的说法。你只要正常好好修行，该得到的保护肯定会得到的。

2、中考前去当地的庙里把所有有像的佛，菩萨，天王，罗汉都拜了一个遍，中考超常发挥考进高中结果没有去寺庙还愿，之后所有的重要考试都是差一点点，现在工作原因还需要参加一些考试有没有什么办法可以提高考试的过关率。

Taiguanglin：

下一个问题，考试前求了这些佛菩萨，考完之后没有还愿，后来

考的不怎么样，是这个意思吧？怎样提高考试的过关率。

你想求任何愿，先做好功德，之后再求愿。你前面拜佛之后去考试，这个是没有拿出什么功德，只是先求了愿。然后按照你说的，就算是佛菩萨帮了你一次。但是你没有回去还愿，就是没有有所表示，得了好处总得做点功德，你没有这个表示，后来他们就不帮你了。

按照你的字面意思，我是这么理解的。也有可能就是你那个时候好好努力，所以考得好；现在不怎么努力了，就考不好，也可能这样。

但是你要愿意往这个方向想，请你先做功德，然后再求愿。然后最好说明一下，你得到这个好处之后，还要做多少功德，或者考试之后，在这个岗位上，还可以做什么样的好事，帮助他人的好事，你先有承诺，这样更容易得到帮助。最重要的是有大菩提心，这个是最容易得到帮助、最容易得到加持的。

恒河沙丫： 2025-02-12 18:49

感恩师父昨天的解惑。作为凡夫，听到师父说：和师父的缘分比地藏菩萨深，很是开心。这下心里安全了。

师父，目前每天磕大头 200-1000 个不等，有两个问题：

第一、磕大头近两个月，春节期间断了近十天，每一小时可以磕四百个，师父说过，磕大头会上瘾，不磕身体会难受，我还没有达到这样的状态，请问师父，磕大头多久，可以上瘾？

Taiguanglin：

恒河沙丫，磕大头多久磕上瘾？准确地说就是你磕习惯了之后，如果三天不磕头就能感觉到身体有点沉，而且睡眠也开始多起来了。

因为磕头可以出汗，可以排毒，血液干净了，睡眠就开始减少，头脑就清爽了。但是连续三四天不磕头的话，就感觉睡眠多了，然后睡得比较死，身体也越来越沉。虽然有这样的感觉，我也不好说这个

算是上瘾还是不上瘾，总之就是几天不磕头就不舒服。

第二、自从磕大头以来，感觉有点气短，经常打嗝，之前呼吸已经练的还不错，这是什么原因？ 是因为我磕大头时呼吸没有对吗？磕头时并没有刻意练习呼吸？

Taiguanglin：

下一个问题，自从磕大头以来感觉有点气短，经常打嗝……，这都是正常现象，肯定有所变化的。有可能一开始身体有点不舒服，但是磕过了之后，身体就明显变好了。所以坚持磕头就对了，还有磕头时，不要刻意练习呼吸，我希望你先把呼吸练好，平时就练好。

当然磕头和呼吸是可以并行的；不是一边磕头一边练呼吸，而是分着练，磕头就磕头，但是尽量把练呼吸变成生活常态。等你的呼吸方式彻底改变过来之后就好了。

第三、师父，我还没有戒掉鸡蛋，家里养了鸡，其中有一只公鸡，这意味着母鸡下的蛋都是受精蛋，公鸡不能送人，送人等于是间接害了它，可这样的鸡蛋又不能吃……这个问题我纠结一个月了。母鸡下的蛋如果七天不孵化，很难孵化出来小鸡，那么这样算是造业吗？如果吃七天后的受精蛋也算造业吗？还是我干脆戒掉鸡蛋？

Taiguanglin：

还有你说鸡蛋的问题，所以我说修行人最好不要养宠物。不杀、不养、也不吃，这样是最好的。一旦养的话，你看就有这样的问题，吃也不是；不吃也不是；要送，又怕人家宰了吃；这个鸡直接放生到山上又不行，是吧，我劝你还是不吃最好。

送人也是一种办法，但是送了之后，人家可能吃掉了，这也算是一种造业。就像以前讲过的故事，把身上的虱子丢给了过路的野狗，

后面有了果报。

如果你把这些鸡养得好好的，供它们吃，给它们养老送终，这个倒是最好的方法。你不吃它们，也不吃鸡蛋，就这么养着，直到它们老死，这个倒是好办法，但是可能小鸡会变得越来越多是吧？就看你怎么操作了。

我觉得不吃是最好的，不要说什么七天后就已经成不了卵了，就可以吃。因为吃鸡蛋本身对身体就是有一定影响的，生理上是肯定有影响的。

还有，你从母鸡的角度来看的话，哪怕你吃它的小鸡，是死的，已经死的小鸡你拿出来吃了，母鸡的眼里你还是吃了它的孩子。是吧？所以这也算是造业。不吃最好。

妙助：2025-02-12 18:17

顶礼师父！有同修在居士老师带着学习，受戒有十年了，后来连小五荤葱蒜类都戒了六、七年，去年老师让放开小五荤，前段时间老师又让开始吃鸡蛋，法讲的很好，这做法怎么理解？

Taiguanglin：

妙助，本来不吃的还让吃，当然是不对的。既然已经不吃那就挺好的，干嘛还让人吃。

我觉得人家可能是自以为已经修得很好了，就不介意那个了。也有些人这样，觉得修的挺好的，然后就不介意。你自己吃你随便，但是你不要劝别人吃。尤其是作为一个修行人，带徒弟或者教别人做的时候。就像我自己说的，我回家之后就不忌五辛了，在外边吃就没办法，要不然太麻烦了。但我还是劝大家能不吃就不吃，但是不要过于纠结，就把这个理论说清楚，不吃是最好的，但是你要在生活上不吃很不方便，那没有办法。

至少吃五辛不算是造恶业，因为那不是肉，没有和其他众生直接结恶缘，不算造恶业。只是从佛经上看，吃五辛有这样的坏处什么的。比如说生吃会增加嗔恚心，熟吃会增加淫欲心，有这样的不好的事。还有吃五辛的话，天人们不喜欢，所以不吃等这样的说法。当然了，看你的发心，修行的精进程度，这些我觉得是更重要的。但是就算你自己吃了，也不要劝别人吃，这是个很重要的问题。

《圆觉经》里好像也讲过了，再来人传法度人的时候，自己还有业要消。哪怕自己有这样那样的，从外人看来不好的事情，也不能劝别人去做，可能是他的业里有这样的事，他只能犯戒或者做一些不太好的事情去消业。但是这样的人也不会劝别人去做的，至少把这个逻辑、法理都给说清楚了。

你说这个居士老师，他自己吃了还不算，还得劝人吃，那这样的人就还是远离的比较好吧，我是这么看的。

贴吧用户_Q8Q9M18：2025-02-12 18:08

Tai 师父元霄节吉祥！请问师父，当家人临命终时，有助念的同时，使用金光明沙，陀罗尼被这一类加持品助力往生极乐，效果是否更圆满？

Taiguanglin：

贴吧用户 q8q9m18，当人临命终时有助念，同时使用金光明沙陀罗尼，被这一类的加持品助力往生极乐，效果是否更圆满？那肯定是多多少少有点效果，大家都那么相信的话，肯定会有点效果的。

往生最主要的还是当事人的修为，还有他的意愿，这个最重要，比周围这些人的助力要重要的多。他自己的力量不够的时候，周围的人可以帮他；但是他自己不怎么想去，甚至不相信有极乐世界，这样的话基本去不了的。

醉日： 2025-02-12 17:36

师父，我诚心想请教您一下，个人的问题。就是我的一个家人。他喜欢攒垃圾而且极懒，不是为了卖，就是为了攒，臭的，发霉的，烂的，放在那里几年都不动一下。把屋子放的都没个下脚的地方。我想不明白这种是什么因果？有什么办法改变吗？

Taiguanglin：

醉日，以前也讲过，有些老年人就喜欢攒废品，甚至腐烂的，这个好像第一本书里也讲过了。大概生理上的原因还是心理上的原因，这就是一种贪欲。还有，攒东西，他心里舒服一些，这个一时间是没有办法的。你要问什么原因，肯定是因为他懒。内心越是贫穷的人，在外的表现越是贪婪。

有什么办法改变？最好是劝他多念佛，学佛，理论上学习，让他放下这个执著，这是最好的方法。但是做不到的话，那你只能自己修行，回向功德给他，希望佛菩萨加持，让他有所改变。

你说的这些，都已经影响到其他家人的正常生活了是吧？这个就还得请佛菩萨帮忙，看来也只能这样了，你不能让他有所改变的话，只能这样。当然求佛菩萨最好还是拿出点功德，不要干求，最好是先做功德再求。

陀螺米粒世界： 2025-02-12 17:30

顶礼师父汇报一下昨天磕大头"忏悔"的体悟。早些天中午近距离接触过一个诺如或轮状病毒恢复期的一个孩子和她妈妈，我第二天半夜开始呕吐一次，上厕所频率增加，头晕乏力，状态持续两天...喜迎这两天师父上线答疑，"业"这个词在脑海回旋，病毒经由她传至我，

我跟这小娃娃有什么宿世"业"吗？

昨晚九点多，身体难受，马桶垃圾桶纸巾备好随时上岗！但是师父说做四大职业的首先要老实服从命令，我现阶段的听话就是完成每天的定课吧。于是拖出垫子一边磕一边想,我做了什么"业"？我为啥要受此"苦"？惭愧！忏悔!!！磕完，换套干衣服喝个肠胃药行军散，一觉醒来病痛全无。

Taiguanglin：

陀螺米粒世界，你的故事听完，你说你病好了，那恭喜你，你对这个业有所感悟，然后忏悔了，然后就没事了，挺好的。

还有中间对四大职业的要求，服从命令。不光是四大职业，在现实生活里，你不管去公司也好，哪怕当兵也好，任何组织，都得听上面的话，这个是必须的。但是我现在作为传法的人，我是不太适合讲这样的话，感觉好像我是有意控制人似的。我还更怕和人随便结缘，这样的话还是尽量少说，只是逻辑上是这样的，但是我不会直接叫别人做什么事儿。

我只是教大家在佛法的基本框架下，坚持戒行、善行、修行、发愿，我只教大家做这个。其他个人命运里面的事，我是尽量不参与的，也是人家问了，我就提一下我的建议而已。你相信我就问我，那我就提一下我个人看法，但是做不做那是你的自由。而且我绝不会说你不按照这么做，会有什么样的不好的事发生，这样的话是绝对不说的；甚至我更希望大家不要按照我说的做。这样你不按照我说的做了，后来发生什么事都和我没啥直接关系；但是你按照我说的做了，做了之后又没有得到你想要的结果，那我还怪有点过意不去的。

我就是有点人事上的一种洁癖，尽量不惹事的那种性格，当下是这样的。所以服从命令，这个是我希望你不要因为是我说了，你是听我的话才这么做的这种想法来做。而是你是真正学佛修佛的人，以佛

为目标，把佛作为你最高的精神导师，以佛法的理论来指导你的生活和思维，还有整个的人际关系，这样看是最好的，别说是服从谁的命令这种说法。

Tai 贤心 8055：2025-02-12 17:28

顶礼师父

1、我现在以蔬菜为主食，有个问题请教师父，蔬菜里面有些可以生吃的比如萝卜、红薯、黄瓜、胡萝卜等是生食有利于打通筋脉？还是要煮熟了食用？包括苹果、梨子水果类是炖煮了吃还是直接生吃哪个效果更好呢？

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，蔬菜要煮着吃还是生吃？按照佛经里的说法，佛陀留下来的规矩是，所有的食物都要以火净食，拿火烤一下或者煮一下——这是佛陀当时留下来的说法。主要是因为那个时候没有太好的消毒清洁手段，就是拿水洗，水也没有经过消毒的，水干不干净都不好说。那个时候，虽然自然的水不像现在水污染多，那个水应该比较清净的水，但还是不像咱们现在拿消毒水消毒过的水那样的，所以佛说都要以火净食。

对于现在来说的话，从单纯的健康角度考虑的话，生吃比熟着吃煮着吃要好。网上你搜一些生食的那些人，基本健康程度会比普通人高一些，比煮着吃要好一些。当然不是所有的蔬菜水果都可以生吃的，有些还是要煮着吃的，这就看情况了。

2、我经常吃一些酥心糖、水果糖、巧克力会不会有影响啊？

祈求师父慈悲开示

Taiguanglin：

还有吃点糖，这个无所谓，不要吃太多就行。什么程度叫多，什么程度叫少——你自己感觉吃的腻了，那就算吃的多了。一天吃几块，饭后吃几粒倒无所谓。尤其是吃素食的人，低糖素食的人，会自然的想吃糖，有这个诉求会产生的，自己身体会想吃，并不是生活习气。

我以前也不是很喜欢吃糖的人，但是吃素之后，就有点喜欢吃糖。通常饭后吃点水果，饭前吃点水果，我也是尽量不吃米面等主食，小米粥倒是偶尔喝，但是不吃米面等主食，然后多吃点蔬菜水果，然后还会吃点糖。这个很正常，因为身体有需求的话就自然会显现出来的。

但是巧克力是带牛奶的，尽量少吃。并不是完全不吃，巧克力还可以，不至于牛奶程度那么浓。但是和完全不吃相比而言，还是吃了总比不吃要不太好吧，少吃点倒无所谓。

Padme ： 2025-02-12 14:07

顶礼师父，祝您元宵节快乐

为了不浪费您的时间，方便您辨认，我把昵称改了，去掉了 Vajra(哇及拉)只留了 Padme。

又要麻烦请教师父问题了，我母亲最近身体不大好，我一个月放生四次，每天诵一遍《地藏经》和五千地藏圣号给她，这样到十一前能给她念一百万遍。我又录了我亲自持地藏圣号的音频，打算晚上放在她床头，给她循环播放，不知道这样有没有用？

另外，希望能加几次供养师父的次数，一年二次有点少，像我们福报不够的只靠放生积累福报太慢了，能不能每个季度供养师父一次？一年四次也不算多，阿弥陀佛

Taiguanglin：

Padme，给母亲念《地藏经》和念地藏圣号，这个很好。

然后录音之后放到她头上，这个也可以。就算哪怕她睡着了，正

常人睡着了耳朵还是能听见的，声音还是能影响到她的意识的，所以还是有用。

下面这个讨饭的问题，我觉得两次就够了。我一个人带着老母亲生活不需要那么多。至于舍的人，哪怕你舍的少，我相信佛菩萨的加持肯定会跟到的，肯定有福报的。所以在福报上也不要太贪，尽量也多做点对其他众生有利益的事儿，这也是一种积福。

我至少在修为上是已经没有啥的，想着回家，差不多可以了就回去。还有一世，再来一世就可以回去了，所以不是那么很急切的需求。

所以对目前的我来说，你的布施只能算是一种锦上添花。至少去年还是雪中送炭，那个时候也有点像是上边想逼我去做点什么，要不然我一个人倒无所谓，我一个人上哪都能，混口饭吃倒很简单。

但是毕竟家里还有个老母亲。所以就出来讨点饭，其实我个人对讨饭这个事还是有那么一点抵触心理的，我所做的职业并不是卖口才，然后讨饭吃这样的职业，这个是比较做的少，并没有那种心安理得的心态来收的，所以内心有所负担，不敢多收，两次就已经可以了。

月影茶白：2025-02-12 12:16

顶礼 Tai 师

1、请问，秦二世而亡的设计是因为到了刀兵劫还是有什么考虑呢，不可以像汉那样经过几代来发展社会观和郡县制吗。

感恩开示

Taiguanglin：

月影茶白，秦朝的设计问题。秦朝为什么二世而亡？首先秦朝是给后边的朝代树立一个执政的大方向，就是郡县制大方向，让他们看到。其次为了实现这个目标，秦朝造了太多的杀戮。

如果说一个朝代，一开始就是以过多的杀戮来开局，但是还能维

持很长时间，这样给后世留下的影响就更不好了。好像杀戮可以建国，还可以让国家维持很长时间，这样的认知一旦形成，后面不好的影响更长，所以一般大的杀戮实现了大一统之后，当时的王朝可能要赶紧结束。下一个朝代开始，就可以比较温和的发展下去，这个也是一种因果，还有影响力的问题。

所以后边，你看历史上出现的每一个朝代更替之间，中间都有一些小的政权出现。他们一顿乱打，杀很多人，但最后还是有不是杀人很多的那样的朝代，反而做得更长，这样让后世人知道杀戮并不是好事。如果真的是杀人放火金腰带、修桥铺路无尸骸——这样的事情经常发生的话，可能对后世的人不好的影响更大。

所以尽量设计的时候，把杀戮多的，让他去完成一些大的目标，但是最后只能短暂的维持，不能长时间的维持。

2、昨天 616 楼的问题，我没有为此求过任何的佛、菩萨或者谁，只是心里起了担忧的念头，平时也从来没求过财或者个人利益。所以才觉得奇怪而害怕招了魔。大菩提心戒行修行善行都有，都超过一年。

Taiguanglin：

下一个问题，你是没有求，但是那也算是一种言出法随的境界，你很了不起。我赞叹你。如果你真的是心里想什么就可以实现什么，我只能说佩服你，很多人都希望有这样的能力，但是没有，甚至我都没有，还是祝贺你吧。

净红： 2025-02-12 09:28

Tai 师父新年好。有个问题请教师父。

我老公老家有一个中医，我们之前不熟悉。去年六月偶然我婆婆说这个医生治疗鼻炎很好，就带我小孩去看鼻子（小孩鼻炎比较重，

一直求医问诊）。因为是一个村的所以很尽心尽责的帮忙看，我们都很感恩。结果到十一月得知她得了乳腺癌，已经在住院化疗了。一直想将师父说的治疗癌症的方法告诉她，但是没有切入点。过年期间得知癌症细胞已全身了，可能寿命不长了。我想将师父的方法发给她，请问这样如法吗？我只想她好，愿她能接触佛法，又怕很唐突会不会扰乱别人的业。恳请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

净红，你随意，你愿意给她就给她。按你说的，人家都已经癌细胞全身了，可能剩下时间不长了，那就死马当活马医，试试看。

当然她愿意接受的话可以试试看，不愿意的话起码你让她知道你是希望他好，那也没什么大不了的；她也不至于因为这个事和你结什么恶缘，所以没事。

暮鼓 H 晨钟： 2025-02-12 05:12

顶级 Tai 师父！我在清晨读经的时候总感觉由内而外的冷，得多批件衣服，无论读《金刚经》还是读《地藏经》都是。有时候读一会还会打哈欠，但只是看书就没有这种现象。晚上读经的时候却没有感觉到冷，都正常。请问师父这个需要怎么调整吗？

Taiguanglin：

暮鼓 H 晨钟，如果你想清晨起来读经的话，我建议是先磕两百个头，先磕半个小时，先让身体活跃起来。

一般早晨起来，身体都是比较放松和静的状态，这样的话更容易冷，身体发热的机制还没恢复，所以比较冷。如果你起来之后强迫自己磕两百个头，稍微出点汗，然后再做其他的，这样更方便一些。这都不是什么大问题，因为很多人都这样，清晨感觉到冷很正常，晚上倒无所谓。

还有打哈欠这个事儿。如果是不管白天晚上都是这样的话，有可能是冤亲债主，但是你只是清晨，那就没有睡醒呗，那也没什么大不了的，你就先磕半小时头再读经，也可以一边放个读经的音频之类的，跟着一起念，一边磕头，这也算是读经。

元 tai 弟：2025-02-12 02:06

顶礼师父，师父 晚上好。

今天我遇到了电诈，是境外电话打来的，然后就鬼使神差地相信了对方的套路，导致我手机被远程控制，通过支付宝的花呗和远程刷信用卡，我被诈骗走了七万元。

这一切都是业力导致，也显现出了我是多么的愚痴！发生今天的事情，首先我当真诚的忏悔。师父，我今晚已经报案了，但是也没想着钱再追回来。师父，我知道我自己做错很多事，所以有了今天的被诈骗的果报。求师父指导，我除了忏悔之外，还应该做哪些功课，令我增长智慧，增长福报，以后尽可能别再遇到这些违缘。感恩师父

师父我是鬼迷心窍了 这会再反过来看看，该有多少漏洞啊我莫名其妙地被诈骗人员牵着鼻子走，最直接的就是 00 开头的境外电话我就该知道这是诈骗电话了，怎么可以相信这是微信里面的保险呢。

Taiguanglin：

元 tai 弟，被诈骗了，那就当是消业了吧，就像你说的鬼迷心窍了，那就当是消业了。

一般消完业，后边修为就会提高一个阶段，我觉得是好事。而且你这只是破财而已，又没有伤到身体，已经很好了，很庆幸。算是很轻微的，就怕身体出了问题，或者因为这个事还和你的家人关系又闹得怎么样，没有到那个程度的话，都算很轻微的，没什么大不了的。

我们修行人一向都这么认为的：一旦遇到不好的事情就当做消业

来看，而且一般这种业障过后，肯定修为方面会有所突破，这是好事。

还有任何事情都是往好的方向去想——这样的人生态度，让自己的心态或者整个生活的态度都会好一些，心态好的话做什么事也方便一些，和周围人的关系也能处得好一些。一些事看似坏事，但是也没有什么太大的，可能后面还会有好事。

静以清心：2025-02-12 00:30

师父，不想念大悲咒，也不想念《地藏经》，因为经咒太长经常胡思乱想神游太空。能只念阿弥陀佛佛号吗？只念佛号有没有大悲咒驱魔的功效，只念佛号有没有《地藏经》的功效

Taiguanglin：

静以清心，不想念大悲咒，也不想念《地藏经》，因为经咒太长，经常胡思乱想，神游太空……。就因为你经常胡思乱想神游太空，你不能专注到一个长咒上、长经上，说明注意力、文字妄想多，所以还是适合念。

如果你是念着念着觉得累，觉得专注地念就意识层面感到累，这样是说明你的文字妄想少了，注意力也少了，可以改个简短的。我不知道你说的是什么情况，你是念着念着其他妄想起来了，文字妄想变得越来越炽盛了，或者想一些其他事情了，那可能是你还需要多读一些长咒。如果不是，只是心想静下来，不怎么想继续想念这个，那可以换一个短咒或者念阿弥陀佛，这个也可以。

还有只念佛号有没有大悲咒驱魔的功效？只念佛号也有，这就看你的修行境界了。

还有只念佛号有没有《地藏经》的功效？这个还不行。《地藏经》有它特殊的功效，是专门针对下三道的众生的。它有教化的功能——也就是说，听了那个经的下边儿的众生，他会有所感悟、有所变化。

但是光听念佛号，这个没有什么理论上理解的内容，经是有内容的，听完他会了解一些事情或者了解一些义理；但是念阿弥陀佛圣号他能了解到这些吗？

就算你的修为很高，能影响到他，让他静下来，但是实际上你也没有给他讲法，但是经是讲法本身，可以给他传递一些信息，所以念经有念经的功效。

师父说：今天贴吧的回答就到这里。因为今天有太多的爆竹声，外边一直放鞭炮，声音太大了，我就停一下，停着停着，结果时间就拉得很长，抱歉。

师父说：今天是 2025 年 2 月 12 号，元宵节，回答微信公众号的问题。外边一直有爆竹声，不知道录的效果怎么样。我是贴着录的，问题比较多，我就尽量快一点。今天已经比较晚了，因为前面录的时候就等了一下外边的爆竹声过去再录，看问题。

笑一笑：

Tai 师父，元宵节快乐！ 师父在文章中反复提到让少吃点，打坐疼痛会减轻一些，可是对于我们这种本来就很瘦的人，不要说少吃点，就是一天三顿正常吃饱（总饭量小），每天两个小时磕大头，几个小时双盘，平时都总是容易饥饿，尤其夜间饿得无法入睡，吃一点宵夜反而容易睡着。这怎么办？如何才能做到少吃不饿呢？

Taiguanglin：

笑一笑，说一个瘦的人他比较饿，晚上不吃就睡不着，怎么才能做到少吃不饿？你就做到比正常的饭量稍微少吃一点，根据你的饭量为标准，不要按照其他人的饭量。你只要每天吃的比正常的、普通的

量，你吃得饱饱的、好好的那个量稍微少一点就可以了。

晚上吃一点无所谓，虽然按照戒律来说晚上是不能吃的，修行人都是日中一食，晚上吃也只是喝点水之类的，不吃干的。但是对于普通人，咱们也不能按照寺院的要求来做了，所以你觉得吃点才能正常入睡，可以啊，那就吃点。不要拿这个问题过于给自己创造压力，这个没必要。因为很多人体质都不一样。

我以前上学的时候，有个同学可以连吃三、四个盒饭，而且很瘦。他家，他和他爸爸都很瘦，但是吃饭的碗都比咱们普通人要大两三倍的那种大碗来吃，像缸一样的；不是小的碗，拿那么大的来吃，而且吃的很多，但还是很瘦。这种人是天生的，肠胃有点问题，他不能正常的把里边的营养全部抽取出来，不能正常消化，所以吃的多拉的也多，但是不能吸收全部营养，所以会这样。

这种体质也需要靠一段时间的修行慢慢改变，这是能改变得了的。

芙蓉：

顶礼师父，二禅以上出阳神等的一些超能力，发挥需要技巧，这些技巧师父是如何悟到的？

Taiguanglin：

芙蓉，二禅以上出阳神等的一些超能力，发挥需要技巧，这些技巧师父是如何悟到的？再来人都是有搭档指导的。有必要的话他会指导你，这个都不需要刻意去找人学。再来人最大的好处是不需要直接拜师，但是还能得到实实在在的指导。

当然我是拜过的。中国也有师父，韩国也有师父，他们引我进那个圈子里。但是实际修行方面，他们给我的指导没有搭档给的指导多。

S N Z Y L G:

师父好，

1、双盘入静坐到两个多小时后有段时间，呼吸细微到鼻子感觉不到呼吸，腹部和胸也没感觉到起伏，但没有窒息感，是什么原因？是否身体其他部位也辅助呼吸了？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，双盘入静到两个小时后，有段时间呼吸细微到鼻子感觉不到呼吸，腹部和胸部也没感觉到起伏，但没有窒息感是什么原因？这个很正常。不光是呼吸，连身体的感受都会越来越弱越来越弱，最后感觉不到身体的存在，然后就会进入我们所说的坐忘的境界。

2、入深静后对自己身体的细微感知变的灵敏，比如清楚的感知到现在在修复胃，但语言很难描述我是怎么知道的，但我很确定，这种感知是通过什么知道的？最终的目标身根触觉消失和深静中身体的感知更灵敏是否矛盾？

Taiguanglin：

身体灵敏之后，然后整个修复完了就会消失。你只要知道这个理论，往这个方向正常修行就行，不要追求什么气感、修复的感觉。你要想追求的话，就会停留在那个境界里，没有办法再往上走。

你要知道身体的感受最后都会消失，然后就可以入定了，有这样的认知就行。我觉得你修得很好。

如如：

师父，我现在打坐双盘可以硬撑到 1h，但是现在又出现背部易酸痛的情况。我十年前坐月子背部有受寒凉，和那时身体受到创伤有关吗？如何更快疗愈？请师父指点

Taiguanglin：

如如，身体寒凉或者酸痛，这个靠磕头就可以治疗的，我不知道你磕不磕头。每天磕头至少磕到出汗为止，至少半个小时，两圈一百零八个，也可以磕三圈。这样出一身汗，基本上你说的这种寒凉都会慢慢排出去，坚持几个月就好了。

---

dlfu：

1、最近有点掉头发，西医建议每天吃一种西药，吃这个药肯定不好，但是想吃下试试，师父这个吃药对修行双盘有影响吗 ，可以吃吗

Taiguanglin：

dlfu，掉头发吃西药，我以前也听说掉头发吃的西药会对男性的性功能有影响；对女性也一样，它既然对性功能有影响，说明有副作用，而且还有点大。所以我还是建议不吃，掉头发就掉了。这没什么大不了的，如果是基因带来的问题，你吃什么都没用，只能缓解而已。

2、双盘两小时基本每天，但是现在身体也没有说每天精力充沛，没感觉有很大的转变，有时候还比较容易累，需要三小时才可以转变身体和状态吗，还是因为自己每次打坐入静不够所以身体没有的到更好的转化。

Taiguanglin：

还有双盘两个小时，前期会累的，因为前期双盘期间会把大量的营养物质能量，拿去修复身体，然后就感到累。你把修复身体的过程过了之后，能量就会储存下来，然后就会变得精力充沛，都有这么一个过程。是有一段时间容易累的，都有的，不用着急。还有妄想多了也容易累。白天妄想多，也容易累的。

千湍盈泰：

师父法恩清凉，大护法神（或菩萨）会主动进入众生的梦里，教授咒语或结缘吗？这样的事情多吗？他并没有说自己是谁，这很正常吗？（醒来后脑海中莫名地知道他的名字，而且是平时不熟悉的）

Taiguanglin：

千湍盈泰，佛菩萨都是先看众生有没有求，修行人有所求的时候才会进来，没求的话进来，一般人都不怎么相信的。

还有一种情况是，你上辈子有这个缘，上辈子是修行人，而且和佛菩萨有缘分，所以他愿意帮你，也有可能这样。而且这种进来教的，如果你的修为够高的话，你能马上判断他是不是佛菩萨或者大护法神，或者什么魔，因为魔都是有淫欲的。

如果你已经修到没有淫欲的境界，有淫欲的众生一接近你，你都能感知到的，尤其在梦中或者禅定这种境界，是完全能感知到的。

所以能够进入初禅的人，正常情况下已经过了魔王眷属那些小鬼们干扰的程度，所以不用担心。只要是你感知到他教的对你有用，还是可以学的。他并没有说自己是谁，这很正常。如果是大菩萨的话，他进来你就知道，自己就知道他是谁了。但是你不知道，这说明是和你有缘的某些神。

---

a 修心：

Tai 师父您好！降魔坐近期能打坐到三个小时，从两小时开始屁股尖两侧酸疼一直到三个小时。我以前念咒念佛坐到两个小时，两个小时以上有疼痛感只好翻手机或者听音乐听小说转移注意力，不能静下心来念佛。更无法思佛。我是不是应该降魔坐先别往三个小时打。保持两个小时，等莲花坐达到了两个小时之后再向三个小时前进。

1、我是否先坚持每天打坐到三个小时屁股不疼了再研究思佛，

因为疼痛心不静。我有点担心自己年龄大了，已经七十岁了，气血不足。三个小时打坐稳定到不疼估计需要花几年时间。太师父我莲花坐才能坐一个多小时，我现在降魔坐三小时。怎么办？不对称。

Taiguanglin：

a 修心，打坐最好是两边轮着来，两边的时间差不多，这样才好。

如果你一边儿通了，另一边儿不通的话，就会停留在那个地方，没有办法再往前走，那个通的地方也没有办法再更长时间坚持了，所以你现在一边是三小时，一边是一个小时，最好是以后短的地方多坐一些，先把那个通到两个小时以上，然后两边都两个小时以上之后，再往上三个小时努力好不好？最好是这样的。不要一直坐一边，一直坐一边，一边通了另一边不通，对身体也不是很好的。

2、我三个小时下坐后感觉眼睛太阳穴发胀。是否刷手机用眼多造成的？有什么办法解决。

Taiguanglin：

下一个问题，你说眼睛太阳穴发胀，这种都是因为你一边通一边不通，气转的时候到某些地方会淤堵，所以会出现这种情况。所以还是换着来，轮着来。

忽夏而至：

Tai 师父你好，为什么睡觉的时候，全身都会有晃动感，而且好像会有东西很想让你睡觉，感觉像是困住你一样，不让你醒来，要让你睡觉

Taiguanglin：

忽夏而至，为什么睡觉的时候全身会有晃动感，有东西会让你想让你睡觉。你睡着之后是不是有什么意识给你信息？一般佛菩萨想给

你信息，也有这种方法——让你突然很困，然后睡着，然后在里边会告诉你一些事儿；但是你可能记得不是那么清晰，只能记住关键的主要信息。也有这样的事儿。

也有一种是冤亲债主妨碍你修行，就想让你多睡觉。

这种状态时间长了也不是很好，所以还是平时多念佛。不管是冤亲债主也好，还是佛菩萨给你感应也好，只要多念佛，念佛功夫到了一定境界的话，引导你去睡觉这种事会逐渐减少的，梦都会减少。

蓝莲花：

师父我怎么感觉我不是这个时代人，感觉和人家都不一样，老是想我从哪里来的，为什么到这里。

Taiguanglin：

蓝莲花，我怎么感觉我不是这个时代人，感觉和人家都不一样，好想知道我从哪来，为什么到这里？那你就认为你不是这个时代的人就可以了。我昨天也说了，你想去极乐世界，就从心里把自己当做极乐世界的人来看待；然后去极乐世界当作回家一样去想，这样倒更容易去。你既然觉得你不是这个时代的人，你就把自己当做就不是这个时代的人就可以了。

为什么来这个世界？那肯定是有业，你要做的事，或者要还什么债，要满什么愿，肯定有事儿要干吧。修行也是重要的事情中的一个。

千湍盈泰：

师父法恩清凉 心清净下来，闻到檀香味的原因是哪个？1、修行人自身脏腑的味道（意味着脏腑的“物质”上起变化，这可能性小吧？）2、护法神的味道（可为什么心静才能闻到？）3、鼻子在心静情况下产生一定“神通”，可闻到平时闻不到的味道（和天眼一个道理？）

我知道是“副产物”，不注重它，最近很少闻到了。

Taiguanglin：

下一个问题，千湍盈泰，一般说修行人会有天人守护，天人来了就会有异香，这个香不是我们人间找得到的香味，有这样说法。你愿意这么想就这么想，无所谓。这种境界你不要刻意地去管，也不要去追求，追求的话你就会停留在那里，无法再往前走了，好不好。

我觉得都是好事儿，有所变化说明你的修行有进步；没有任何变化，反而修行可能就一直停留在那个境界。

李磊：

泰师父您好，想请问《佛说吉祥经》是真经吗？

Taiguanglin：

李磊，《佛说吉祥经》是真经吗？《吉祥经》应该是巴利文翻译过来的，也就是南传那边的经。一般来说，南传那边都是尊重原经的，所以通常认为南传的佛经都是佛陀当时留下来的，一般都是这么认为的，所以《佛说吉祥经》也算是真经。

里边也没有谈到很深的义理问题，《吉祥经》里谈到的这些内容，现实里哪怕是一个道德层面的事儿，也算是吧，也可以说这样的话吧，道德层面上的那种导师们也可以说的出吧。

所以这个经本身没有什么值得讨论的，是真经或者假经的这个问题。因为它里面没有谈到很深的义理；如果是讲了一些意识层面上的很深的内容，它是真是假，会影响到修行人一些大的方向或者修行方法，理论问题的话，那值得讨论。但是单说这种好话的，也没什么大不了，所以就当真经来看就可以了，我认为它是真经。

Cecilia Yin：

顶礼 Tai 师父，弟子去年五月初知道了师父的讲法，六月中旬开始每天一部《地藏经》。六月底开始普通磕头、双盘，最初一个月是降魔坐，七月底开始莲花坐，并改磕大头。七月中读完《坐禅 1》和问答书决定戒肉，同时不吃晚饭，但会吃点水果。

目前早上四点至四点半起，做些拉伸开始双盘。正常能盘二至二点五小时，但三十分钟到一小时这段时间经常打瞌睡，一点五小时开始隔一段要揉揉特别酸痛的地方，有时痛起来呼吸不畅觉得胸闷气短，用深呼吸缓解疼痛又会打嗝。

腹式呼吸练习情况也有反复，现在起床后练二十分钟。《地藏经》改到午休念，来不及就念部分，回家念余下的。下午一点吃午饭但基本不吃米饭，有时下午会吃零食，五点左右吃点水果。到家开始磕大头要晚上七、八点了，三圈五十五分钟左右，再开胯拉伸二十分钟。做点家事，念余下的《地藏经》，十一到十一点半睡觉，躺着再练练腹式呼吸到睡着。现在每天感觉疲累，磕头也从四百多降到三圈，听师父的要松弛有度，目前周五休息一晚不磕大头了。

还有以前一直是降魔坐比莲花坐长半小时左右，今年元旦过后降魔坐反而腿更痛更难熬，现在莲花坐时间已经超过降魔坐。请教师父是不是因为我肠胃不太好？磕头的时候也经常感觉有点胃酸。

Taiguanglin：

Cecilia Yin，我觉得你的问题是呼吸没练好，努力在拉长打坐的时间，结果反而更累。因为呼吸没练好的情况下，获取的氧气不足，打坐的时候消耗能量去修复，结果平时就变得更累。所以你还是先把腹式呼吸练好吧。

打坐可以稍微减短一点儿，磕头也是稍微缩短一点儿、先把腹式呼吸练好，把它变成正常的生活习惯，彻底把呼吸习惯全部变过来。你就做个计划，两个月内练好，然后正常的打坐磕头稍微减短。比如

说一个半小时太疼了，那就坐一个半小时或者一个小时二十分钟左右，两边都坐差不多的时间就可以了。

吃的倒没有什么问题，主要是呼吸的问题。磕头你觉得疼的话稍微减少一些。如果呼吸没有练好，氧气不足的话，身体是修复不了的。修复身体需要氧气，但是你呼吸没练好，却故意拉长打坐的时间，还有磕头的数量等等。这样的话消耗的能量更多，却得不到补充，氧气不够，反而会出现问题的，好吧。

西格玛：

师父您好，请问如果是吃蛋奶素的人，最终能算成功戒肉么？

Taiguanglin：

西格玛，吃蛋奶素算不算戒肉？这个问题说过了，鸡蛋牛奶最好还是都不要吃，都不吃了才算彻底戒肉了。下面已经有人帮你回答了。

青骢踏露行：

顶礼师父，祝师父元宵节快乐，新的一年法体安康，万事顺遂。请教师父：

问题一、末学一向对历史很有兴趣，根据师父之前的解答，人王打仗基本很少介入恶缘，兴文字狱多数是人王的直接决策，有时候会株连杀成千上万人，这是否会结很多的恶缘？

Taiguanglin：

青骢踏露行，设计的问题，人王打仗也好，杀人也好，只要他不是直接动手杀的，那就是命运设计的时候已经设计了，都是那些人之间互相杀来杀去的果报，以这个设计来躲过让人王直接造业。

所以大部分情况下，菩萨罗汉再来做人王的人，尽量不会造恶业。但是有些意外还是会发生，这个时候才算是。所以说打仗的时候人王

下令，结果两边都死了成千上万的人，如果你把这样的因果全部算到人王头上的话，要消的业时间太长了。

但是从世俗人的眼光看，好像是这个人王的决策导致了战争发生，死了那么多人，实际上从因果上看并不是这样。

问题二、很多大灾难前流传一些歌谣，和一些奇怪的人提示，又不直接说破，如海原大地震：地震前出现了一批神秘人物，装束不同，但都以各自方式点化快逃。震前不久，一个和尚在海原县四处游走，举止异常，左手拿枣，右手拿桃（谐音：早逃），人们不知何意；地震来临的那一天，有一个疯疯癫癫的道士在路上走着，行为怪异，一手拿着一颗枣子，另一只手拿着一颗桃，嘴里高喊“枣桃、枣桃”（谐音：早逃），但往来行色匆匆的路人顶着凛冽的寒风，无暇顾及这个“怪老头”满嘴的“胡言”。

地震前几个月，海原的孩子们都在传唱着童谣《摇摆歌》，没有固定的歌词，孩子们看到什么唱什么，每句话的最后都要加上一句“摇摇摆”“摇着呢”或“哗啦”“咯噔”一类模拟垮塌的象声词，冥冥中似乎预示着地动山摇的大地震即将降临。这些是什么人，既然知道了来提示了为什么又不说破？感恩师父开示！

Taiguanglin：

下一个问题，这就是所谓的泄露天机的事，他明着泄露了，马上就有果报，所以他就以这种方式来做。

像谶语一样，他都不直接说破，直接说破了就算泄露天机，会有所影响。上面还是有人管理这个问题的，所以他不直接说破，只是说一些不相干的话。让人看到之后，自己悟到了，自己逃了，那就算是自己的本事、自己的造化了，和他没啥关系，所以会有这样的事。

众生的共业会导致一些大的自然灾害，它必然会发生。其中有些

人是必须死在这里边的，但也有一些人是意外死的，所以这种告知也是允许的事情。就是让那些有可能会意外死的人可以跑掉，还有福报多的人，听到这些有所悟了，就跑掉了，这都算是设计里允许的部分。

薛祖宜：

师父午安温习《楞伽经》时，觉得有需要别的论述补给，于是查找《大乘起信论》中的三能变三能变的概念包括：1. **异熟能变**：- 当我们接触外界时，第一念是从阿赖耶识中变现出来，反映过去的业力。2. **思量能变**：－在第二念中，意识开始形成对事物的主观认知，产生「我」的概念，开始思考这个事物与自己的关系。3. **了境能变**：－随著第六意识的分别，人开始对事物产生更多的妄想与判断，进一步影响对现实的理解。这一个能否论述一吓？是否可以对应《楞伽经》内文例如兔角牛角那段更容易通情达理？

师父：三能变内容是 AI 辅助的应该多少有点错，例如分别心心或执着的排序

Taiguanglin：

薛祖宜，《大乘起信论》这个问题，我们讲经是依经不依论。《大乘起信论》是马鸣菩萨的，也有说他写的不对的，有这样的说法；甚至说是伪经，那样的说法也有。但是我认为马鸣菩萨写的书基本大框架是对的。

异熟能变、思量能变、了境能变，这些说法，唯识里有很多名词都是后人加进去的。和当初佛讲的内容，有些讲的对了就能套上；有些讲的有点多了，就很难找到对应的内容套上去。我觉得你要拿论来套经的话就有点难，所以咱们就不要把它拼到一起来看，各看各的就可以。

你要看《大乘起信论》，就按照马鸣菩萨那个逻辑去看；把这个

融会贯通之后，再看别的佛经的时候呢，看看能不能套进去；就算套不进去也无所谓，一定要套的话就有点那个了。

所以你说兔角牛角这个问题，《楞伽经》的兔角牛角是佛在驳斥一些外道的说法。外道是先看到兔角，然后说从兔角当中想象出一个不存在的牛角，然后再和兔角进行对比。就是说这个有，那个没有，这样进行对比。佛是反对这种说法的，所以才有那样的内容。

你是拿《大乘起信论》里的内容，来更深入地理解兔角牛角。那也可以，你能理解就好，不管拿什么方法来理解，觉得能解释得通那就可以了。毕竟这些菩萨境界的内容，难以理解很正常。但是你说兔角牛角，这个逻辑我已经讲得很清楚了——是先看到有的东西，然后凭空想象出没有的东西，然后再和有的东西进行比较。说这个有，这个没有，这是佛反对的外道说法，你只要知道这个就可以了。

加减乘除：

Tai 师父，元宵节吉祥 弟子今生立定志向修习泰法，往生极乐！但是，双腿硬，未能双盘，现在仅可以散盘一个小时左右，垂腿静坐一点五小时左右，念佛+观丹田，任督脉已经有气感，想请教师父，炼精化气是从什么时候开始的？现在阶段就有了？还是需要等到不漏精之后才能有？

Taiguanglin：

加减乘除，炼精化气，打坐两个小时以内的时候，是炼精的阶段。两个小时以后，接近三个小时到四个小时，这个时候才是开始化气。这个时候也会出现漏精的状况。如果你彻底灭尽淫欲了，也能打坐至少四个小时，这个时候就可以不泄了，炼精化气的过程算是完成了。所以两个小时到四个小时这个阶段，开始进入化气的阶段。

我们是这么分的，前面两个小时是炼精，就是精液产生的速度会

比正常人要快。所以如果一个人一直打坐，天天打坐两个小时，他可能年纪大了还会遗精，遗精的频率像年轻人一样快。这样的人我也见过，他五十多岁了，他说他都遗精十年了。我说你是不是每天打坐，一次只打坐两个小时，他说对呀。

我说你想把遗精的问题彻底解决的话，就要三个小时到四个小时努力，身体进行第二次升级的时候，才会把精液彻底炼成气的。

所以我们都是这么认为的，三个小时以上，至少两个小时以上到四个小时，这个阶段开始称之为化气的阶段。一般到了快三个小时的时候，身体才会有第二次改变，那种变化的感应。

你目前是不能双盘，而且还是单盘，只能算是在两个小时以内那个阶段。继续努力就行，每个人的修行都要经历各种不同的过程，根基不同，基础不同，可能修行需要的时间也不一样，可能有些人长、有些人短。咱们不要在这个问题上过多地纠结，必须要让自己在几岁的时候达到什么境界，这样都是给自己制造更多的负担而已，你就每天做好功课就可以了，好吧。

Emma 葉二萌：

感恩师父传法。看完师父的书之后，豁然开朗并且已经成功外传

弟子从 2020 年中开始戒肉，中途反复过几次，现在已经不吃肉，但受限于家庭条件，还在吃锅边菜，喝点肉汤。遇到过几次梦考，最近的一次是把肉放进嘴里觉得不对劲就醒了。现在发现自己有些重口味，爱吃咸菜、辣条。请问师父，这种食欲有什么好方法灭掉吗？

Taiguanglin：

Emma，你现在是戒肉的阶段，肉彻底戒了，下一个是戒淫，然后才是戒食；所以不要想着太快，在初期阶段靠吃来缓解一些压力，这很正常。

你修行到了一定程度，或者比较痛苦了，总得有一些释放的地方。靠吃来缓解压力反而是属于影响最少的，所以我觉得你爱吃重口味没什么大不了的，你目前的阶段爱吃重口味比别的事好一些。

有些人是压力大了，就要想出去蹦个迪什么的，这样反而更容易造业。你吃点咸菜，这都无所谓，我觉得没什么大不了的。

你身体上的修为到了，身体会自然告诉你你要吃什么。身体到了那个境界的话，你想吃什么，你自己脑子里会升起的。目前你的境界好像没到这个程度，就是纯靠自己习气来推动，所以靠这个来释放、缓解一些压力很正常，没有什么大不了的。

你要想彻底灭掉食欲，可能二十年修为都不够，所以慢慢来。

郑勇：

弟子在磕头时，一是忏悔过去的恶业，二是磕去自己的贪嗔痴慢心。在思考自己慢心时，意识到与其一个心一个心的对治消除，不如直接对治我执，如果除去了“我”，自然就没有贪嗔痴慢心了。

随后开始感悟“我”，我在娑婆世界为凡夫，受天地法则管理，所以在世间事上，尽可能的行善断恶，随顺众生，但是内心要明白，时刻提醒自己去除“我”。尽可能的提醒自己，保持借假修真的相续力量，尽量保持世间事的任何反应背后，都有上帝视角，让自己摆脱“我”的感受。以此方式长期反复练习，让自己背后的清醒意识增长相续的力量。随后的应验中，我发现几乎没用，遇到事时，习气的力量太大了。

但是这个意识提起来了，我会意识到自己没有保持心不动，没有做到借假修真，没有做到世间的自己与消除“我”的融合。然后继续应验，我察觉到自己在某些事上，已经能想起来了，然后调整自己的心态，应急时很难想起来，但是缓慢的状态下，想起来的次数会增加。

这个过程产生了一些疑问，想请教老师：

1、这个方法的理念是否正确？这个方法的修行次第是否正确？是否值得在此下功夫？

Taiguanglin：

郑勇，你说的都是一种生活态度，你说修行那也算修行，但是并不是真实的打坐磕头念佛这样的修行行为，你只是改变了对人生的认知、态度而已。

你说要靠这个消除“我”，这是不可能的。因为“我相”是在阿罗汉境界的分别心上产生的，只要你是带着肉身生活的凡夫，这个“我”一直在，不可能彻底消除的，所以不要在这个方向上过多地执著。

你用这种心态来看待这个世界，理解这个世界，理解你的命运，这个倒没有什么；但是不要把它当作真正能够解脱的一种修行来认知，那样的话反而解脱不了。还是努力打坐磕头念佛，这才是正确的方向。

2、在消除“我”的过程中，我对菩萨或祖师的情感有些拿不准，像过去一样全身心的依止，担心这个攀缘心与消除“我”有冲突，别弄的去除我执没修好，把修行的本尊疏远了，走向歪路。

Taiguanglin：

还有对佛菩萨的感情，从凡夫的视角看，众生的“我相”是没有办法灭除的，一直在的。你不可能说因为你在消除“我”，所以还能疏远本尊，这样的说法本身就不成立的，因为你没有办法消除“我”。

3、能否对观上、中、下丹田的具体方法及连通的方法，做一些详细的开示指导。感激不尽 南无阿弥陀佛，南无地藏菩萨！

Taiguanglin：

第三个问题，观上中下丹田这个问题，我建议是初学，刚开始打

坐的时候，你可以观下丹田。上丹田、中丹田都不要去观；你就观下丹田就可以了；第一本书你好好去看一遍，这个内容专门讲过的。

如果是执意要观上边的话，哪怕是上丹田，额头也好，呼吸道也好，还有胸口也好，时间长了都会出问题。

梵摩尼：

师父吉祥！末学在读《地藏经》的时候看到供养地藏王菩萨要以钱宝等物供养，那么在家弟子在家里供地藏王菩萨的圣像，这一项该如何如理如法去做？

Taiguanglin：

梵摩尼，供养的问题，对在家人咱们就不要求那些细节，你供一杯水那也算供，你插个香，点个香，那也算供，以钱宝等物供养。

你是在家弟子，供个地藏菩萨像之后，在前面放个钱吗，还是怎么样？这有什么意义呢？这个钱你应该是拿去布施了，才算真正的布施出去。你把钱放到佛菩萨像前面，你说心里供养了，人家又不收这个，是不是？所以咱们正常在家供的话，你就放个清水、烧个香，条件允许的话就放点水果，然后过两天拿下来自己吃，再放新的，这样就已经很好了。不要想着怎么拿钱宝供养，这样的说法。

随遇而安：

师父好！打坐不能面朝北方向吗？

Taiguanglin：

随遇而安，打坐不能面朝北方吗？这个随意啊，任何方向都可以，只不过通常来说我们是坐北朝南。还有像《观无量寿经》里写的那些观法，很多是朝西的，因为西方极乐世界，我们都说是西方的，所以就面朝西修行。

我觉得方位这个问题，对凡夫来说根本没有关注的必要，你就正常打坐就可以了，不管哪个方向都一样。

Pu：

请教师父现任阿弥陀佛搭档是谁呢？释迦牟尼佛搭档是未来佛弥勒菩萨，观音菩萨是下一任阿弥陀佛，但和大势至菩萨是搭档，现任阿弥陀佛搭档是上一任阿弥陀佛吗？另外释迦牟尼佛和弥勒菩萨是哪个职业的呢？

Taiguanglin：

Pu，现在阿弥陀佛的搭档是谁？应该是过去的阿弥陀佛，还有观音菩萨和大势至菩萨是搭档。

释迦摩尼佛和弥勒菩萨是哪个职业？是禅教职业的，不是人王和学经济的。

空空无我：

师父说随着时间推移，自己善业造成众生对自己好的情绪在减少，所以福报也会在减少，那么假如我这一世去了极乐世界，我善业针对的娑婆世界众生还在轮回，随着时间推移众生对我好的情绪是不是也在减少？那么自己的福报还没用善业已经在减少了？

Taiguanglin：

空空无我，你说的对,众生对你的好感，那种好的情绪会慢慢减少，所以你长时间不造善业的话，善报福报自己就会减少的，不管去哪个世界都一样。

豆子：

Tai 师父您好，我今年二十六，父母是 70 后，是 npd 人格，从

小就爱打骂我，天天打牌不顾正业，父亲喝酒爱撒酒疯，在我读书生涯经常威胁我不给生活费，打骂我也是常态，让我在没有经济的情况下十分难堪，我也多次沟通，并没有太大的效果。最恐怖的是，他们在我背后还处处造谣我，无中生有，让所有的亲戚孤立我，排挤我。我的印象中很少有家庭和睦的情况，基本上 2-3 天吵架。

现在好不容易熬到了大学毕业，我在大学经常没生活费，靠自己打拼，终于毕业拿到一份好点的薪水，他们得知后，又开始到处炫耀给我造成很大的干扰。我现在快和他们有一年不联系，电话也不回复，家也几年没回去了，我想着是等他们老了给他们基本生活费，其他的不理不睬，这样您觉得合适吗？

在这一年不理不睬的时间里他们依旧在背后骂我说我很多坏话，甚至造谣，用愚孝来捆绑我，我的内心受到极大的干扰，很难受，不知道怎么度？望师父指一条明路，感恩

Taiguanglin：

我觉得你做的已经很好了。但是也不要完全不管，该给的钱还是给点生活费，作为子女，也有义务赡养父母，所以钱就给点儿。生活费给完之后，一年回去看一次，至少让他们知道你还活着；电话也不要一年完全不接，接个三五回，偶尔接一回；或者偶尔你先打个电话问候一下，这就可以了。

本来就不是善缘，目前算是一种恶缘，但是他也没有到那种打打杀杀的程度。你这样完全推掉，让他们对你的恶感更加严重，这个就没必要了，所以你就做一个游离在外的好子女就可以了。

很多问题，人生活在世界上有很多都这样，你对他没有什么办法，哪怕是佛也一样，佛也有度不了的人，还能怎么办？

尤其是那些亲人更难度，尤其是父母，他们对你的认知是：你永远都是他们的孩子。哪怕你后来有多大的成就，在他们的心里你还是

个孩子，一直想对你有一种控制力，想让你怎样你就得怎样，这种想法一直在的。

所以这种人就只能保持距离，一年回去一次，然后每几个月打一次电话问候一下，那个程度就可以了。但是你和他有缘，未来你要解脱，你要往生，或者说你要成佛，肯定是要度他们的，所以这个关系你得弄清楚，未来肯定还是要度，所以没有必要彻底闹掰。

紫蘇：

Tai 老师好:

梦见已过世快一年，最亲近的外祖母来托梦告诉我一些事。话刚讲完，我刚想问其意思，她说她情况不允许待太久，要走了，我说我把自己的能量传给她，是不是可以让她能呆久些，她说没用，我刚想给她传能量，她便倒地不起，情急之中，我想只有阿弥佗佛才能救她，在梦里开始一直念阿弥佗佛，念了十句不到，空中突然出现阿弥佗佛坐在巨大的莲花宝座上最先显现，依次观音菩萨和大势至菩萨同时显现在阿弥佗佛两侧后，我就从梦中醒了，看下时间离睡前不到半小时。

不知道外祖母是真托梦，还是冤亲债主压床？外祖母过世快到一年了，平时念经会有回向她，请问老师，外祖母这种情况，还有可能得阿弥佗佛接去西方极乐世界吗？

Taiguanglin：

紫蘇，鬼道众生是没有办法直接去极乐世界的，他只能是人道，这个是肯定的。鬼道没有办法直接去极乐世界，而且那边想要修行，想要学佛，也得有人间的人作为引导才行。

你在这边好好修行，她在那边就有地方可以学习，当然学的都是最初级的法。所以我觉得这个，看到佛菩萨显现，说明你的所求，他们知道了，他们会帮助你的外祖母；但是当下直接去极乐世界不可能，

只能让她减轻痛苦，或者能帮她早点投胎，这个应该是能做到的。

我觉得你的修法，做功德的方法应该是正确的，所以会有这样的感应。

Zhiyu：

Tai 师父元宵快乐！请问晚上在家念经会有鬼道众生来听吗？这会对诵经者产生不好影响吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，请问晚上在家念经会有鬼道众生来听吗？这会对诵经的产生不好影响吗？这个有。我前些天也讲过，晚上你要念《地藏经》或者什么经，就有可能会来，也有可能不来。所以前面有普召请真言，最后还有送他们走的真言，你把这些都背几遍，就可以了。

你是用好的意念，好的发愿去念经，回向给一些有缘的人；主要是你的愿力，你的愿是正常的，不是恶念的话，他们是没有办法对你产生不好的影响的，这个你可以放心。

勤心莫退：

我这个问题咋了？师父不能回答吗？第二次发了，为啥不给精选

Taiguanglin：

勤心莫退，你什么问题，好像没有看到，好好写啊，有些敏感词是不让写的。你先把这个了解一下之后，这里不行的话，去贴吧问也可以，不过贴吧那边也是有限制的，去看看吧。

酒酿圆子：

顶礼 Tai 师父！我是从今年刚开始修行的，请问刚开始修行，是不是先不要打坐，读一年《地藏经》后再打坐？现在是否可以一边念

经（睁着眼睛），一边双盘熬腿吗？谢谢！

Taiguanglin：

酒酿圆子，理论上可以一边打坐一边念经，都可以的；只不过我是劝大家按部就班的来，打坐之前先练好腹式呼吸，这个是有必要的。双盘熬腿之前，先把腹式呼吸练好，就算不能彻底练成，至少得有个练的过程。一般来说正常人只要练两三个月都可以练成的。所以先把这个做到，然后再谈其他的修行，好吧。

果慧：

顶礼 Tai 师父

弟子告诉 Tai 师父一件开心的事情，因为搬东西引起的腰凸，后来不那么严重了。我就开始双盘，现在可以说正常行住坐卧的姿势是不会疼的。感觉应该好的差不多了。感恩您 Tai 师父教导我，让我受益匪浅，学以致用，感恩一切众生。

1、末学想问，如果心衰的话，双盘会使更多血液到心脏，去滋养心脏，时间长了心脏就不心衰了，是这个道理吗？

Taiguanglin：

果慧，身体好了，那就恭喜你了。

还有，心衰的话…时间长了心脏就不会衰了。对，任何疾病都是，那种慢性疾病，你只要把双盘练好，基本都会治好的，这个是肯定的。最难治的应该是骨头，骨头修复的时间最长；骨头要彻底修复好，可能要好些年。

2、女的嫁给男的，他们家的业力女的也会承担，请问不离婚的前提下以后一直不圆房，不碰老公那业力女的还会承担吗？还是必须离婚白能不承担业力呢？

Taiguanglin：

下一个问题，女的嫁给男的，他们家的业力女的也会承担，请问不离婚的前提下，以后一直不圆房不碰老公，那业力女的还会承担吗？肯定是，你只要和他维持婚姻的状态都算是。还有不圆房这个事儿，还要看你老公怎么想，因为两个人做多少回，这都是有定数的，对女人来说，那也是一种还债。

如果你没有还完债就想抽身，他可能根本就不让你走。而且如果你坚持的话，老公很想，但是你又不想，你又不让他这样，他也会把缘分变成恶缘的，他会对你开始产生恶念。

这样对你和对他都有报，都不好，所以有业的话还是消业为主。前面也讲过了，业和修行相冲突的时候，以消业为主。因为消业是讲究时机的，只有你的冤亲债主来到你身边了，你才能消业。要把冤亲债主都设计到你身边来，编剧菩萨那边还得专门给你设计好。所以业障这个事儿先消，再努力去修行。

先把消业放到第一位。也就是说业，处理好和周围人的关系，这个本身就是你的业的一部分好吧。不要想着直接能够抽身。你跟他好好谈谈，他的想法什么都谈好了再说吧，好不好。

师父说：今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 2 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年的 2 月 13 号，先回答贴吧的问题。

妙助： 2025-02-13 20:15

顶礼师父！您在答疑提到对涉及不到自己的事，最好不参与不评论。可世风日下，我看视频号或百度，却有个发心，发表评论希望更多人能向善。当然我也在观察自己，别人有赞的，也有讽刺甚至恶语相向的，我不回怼。我理解您答疑里的意思是尽量不与人结恶缘，那我这样可行么？其实自己也知道究其根本，于修行解脱并无大的益处。

Taiguanglin：

妙助，你要发表评论劝人向善，这个倒无所谓。我说的是，因为我个人现在正在传法当中，我现在说的话，让大家听完会产生想法。甚至还有人传，传的时候有可能会发生变化，可能就不是我的原意了。

所以作为传法的人，就尽量只讲有关佛法的事儿；不多讲其他，时事、评论。因为任何时事，肯定有赞成的人，也有反对的人，也有攻击的人。我评论了，可能就让一部分人听着受用，一部分人就听着不爽，是吧。所以和佛法不相干的事，就没有必要评论。

哪怕是佛法，别人正在传法，我对这些正常传法的人，不管传的是小乘也好，密宗也好，我尽量不对他们进行评论，尤其是人，我只讲我的佛法就可以了。

那么其他的事情，比如政治方面、历史方面，这些已经过去的事，倒是可以说一说。但是那些当下正在发生的事情，就尽量少说吧。

作为像你这样的个人，你只是在网上匿名评论一下，有很多人在评论，劝人向善，这个倒无所谓。因为作为普通人，也没有那么大的影响力，只是单纯的简单说几句，让周围人听着，看到的人有所想法，这个倒无所谓。

休养生息 1： 2025-02-13 19:19

顶礼 Tai 师，

1、欲界定下品下生去到极乐世界是什么样的意识形态存在的？

Taiguanglin：

休养生息 1，欲界定下品下生去到极乐世界，是什么样的意识形态存在的？下品下生是有肉身的。下品下生相当于这里的欲界六天，欲界定，欲界定都是有肉身的。到了初禅也算有肉身，但是不像我们这种坚固的肉身，算是一种接近于液态的肉身。

2、极乐世界没有身体实体的情况下，双盘修行是不就没有腿疼痛苦了？可以轻松向上修？还会有其他障碍吗？

Taiguanglin：

下一个问题，极乐世界没有身体实体的情况下，双盘修行是不是没有腿疼痛苦？的确是。我们这个肉身本身就是一种障碍。所以你要把肉身的感觉修没了，才算是突破了这一层障碍。这个障碍，一个是业障，一个是习气带来的一种果报，报身。

所以在纯粹的意识形态里，没有肉身障碍的时候，修行时当然肯定没有肉身的那种妨碍了，就是纯粹的修意识层面上的。

3、极乐世界不需要吃饭睡觉？时间除了修行还需要干别的吗？

Taiguanglin：

第三个问题，极乐世界是不需要吃饭睡觉，时间除了修行还需要干别的吗？下边是有吃饭的。吃饭是初禅的第一天出现的，就是有舌根境界的时候才会出现，上边的世界没有吃饭这个事情。

而且哪怕是在初禅天，吃的可不像我们现在这样，每天必须得吃。他们吃的比较少，就是意念上；虽然有肉身，但是吃的不像我们这样顿顿要吃那个程度。

严格来说，睡眠应该从初禅开始几乎是没有睡眠的。

还有，除了修行还需要干别的吗？基本没什么事是必须要干的；

就是干了，那也是自己想干才干的。因为那个地方是不能造恶业的，既然人人都不能造恶业，相互之间，也没有人需要帮助，那也造不了善业，大家都修自己的。

道法自然 00：2025-02-13 19:19

Tai 师吉祥，

1、从医学的角度，脚背长时间伸直超过九十分钟以上，会导致脚踝关节间隙拉大损伤踝关节。

双盘中盘或低盘，里面的脚踝关节处于这种伸直拉伸的状态会极度疼痛，这种疼痛是否是非正常疼痛？长时间保持，如超过三个小时以上，踝关节是否会出问题？

Taiguanglin：

道法自然 00，如果你能坐三个小时的话，关节处的问题已经早就过了，两个小时基本就过了。

还有这样超时间的拉伸，并不会直接抵到骨头上，你可以拿自己的骨头试试。你得掰到什么程度才会抵到里边的软骨，把它给伤到了，最多就是筋被拉扯，这个才是痛点。所以还没到骨头被损伤的程度，主要是膝盖骨有可能会受伤。

2、中盘或低盘是否有让踝关节不过度拉伸疼痛的方法？

Taiguanglin：

但是你高盘，把脚趾头伸到大腿外侧的话，拉伸的程度明显下降，就不至于那么严重了。比中盘低盘更好的是高盘，就看每个人的程度了。有些人中盘能盘长时间，但是一高盘的话就盘不了那么长时间。

众生无尽愿无尽：2025-02-13 17:40

师父，有件事让我情绪不好挺长时间。有人在我面前搬弄是非，贬低别人，两面三刀，制造矛盾，然后自己装没事。我不能接受，后来翻脸走了。本来大家很和谐，定期见面交流，后来聚会我就不去了。

1、我有没有必要让大家知道，她是什么样的？但是不想背地里说，我就在群里说：我讨厌谁，是为什么，所以我不去了。这样好吗？

Taiguanglin：

众生无尽愿无尽，你因为一个人而生气，好几个月不好的情绪，那这个人可能是你的业，应该是，差不多。要不然不会这么长时间陷入在那种不好的情绪当中，所以你就当消业好了。

至于要不要在群里说，然后退出，我觉得没有必要。如果有人问起你为什么不出来？那你就说。你也不用点名说谁，就说有些人让你不太舒服，就不是很喜欢那种人；不能说不喜欢某人，而是那种搬弄是非的行为你不太喜欢，所以不想出去了。这样说就可以了。你没有必要主动上里边说：因为我讨厌谁，不去了，这样也算一种说人坏话。

而且你这个群是非常必须的吗？只是一种爱好的，或者专业领域的，大家一起交流的一个群，是吧？不是那种工作上必须加入的群。那样的话，也不用完全退出，你就挂个名，偶尔看看。参加聚会倒是可以减少一些。对你的专业有帮助的话，在群里看看别人交流什么的，也不需要完全退出。

2、人有恶意，我感知很强，这也让我很不舒服。师父，这是不是就是修为不够？第一次知道非常讨厌别人、带着恨意是什么感觉。

Taiguanglin：

你说你可以恨一个人好几个月，那你应该多修行。

还有能感知到别人不好的情绪或者恶意，这个倒是，修行人修到一定境界，都会出现这点能力的。至少有一定的保护作用，一旦看到

有人对我们产生恶意的话，能避开就避开。

月影茶白：2025-02-13 17:32

顶礼 Tai，在小和尚打死山猫的故事里，小和尚的师父为什么不在第一天告诉他原因，要等他打死后才说呢？记得您好像说过业要在不知情的情况下消，但是没查到，也许我记错了。感恩开示。

Taiguanglin：

月影茶白，有些业真的是不知情的话更容易消。因为你知道了有可能会躲。

还有小和尚这个问题是，他在纠结，他要不要做这个事儿。这也是他的业，也是他需要承受的，心理上的一种经历或者痛苦。如果直接告诉你，杀完你就消业了。消完业你修为又会提升一个阶段。那他就开开心心地去杀了，这样的话，就不是那个事儿了。

所以可能他前世经历的这个事儿，也是同样的翻转过来。另一个人干坏事的时候，也在一直在纠结，要不要做。肯定是经历了那些心理斗争之后，好不容易才下手的。所以他也要经历这个。

所以我们跟别人相互交流也好，做什么事也好，我们心里所承受的那些想法，就像上一个问题的当事人，因为讨厌一个人，而痛苦好几个月。他讨厌人，也是很烦的一种情绪吧，也会影响我们正常生活。这种事儿，也是要经历的业，不是单纯的肉体上的接触才算是业。心理上让你产生痛苦的那都算是业。

Tai 贤心 8055：2025-02-13 17:26

顶礼师父！我劝我老公学佛劝了多年都没劝成功，几个月前婆婆（老公的母亲）去世了，我在网上搜索了很多念《地藏经》利益亡灵的文章给他看，他终于发心念《地藏经》，求问师父：像他这种又没

学佛，又没皈依，还吃肉的人可以念《地藏经》吗？念了有没有功德？

祈求师父慈悲开示

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，吃肉可以念《地藏经》吗？没有学佛、没有皈依的人念，可不可以？当然，念是完全可以的，就是功德相对来说会少。越是修为高，念经的功德就越大。持戒越精严，念经的功德也越大，肯定是这样的吧。

一个吃肉的人，念经有没有功德？那肯定是有功德的，只不过少一些而已。而且我们修行，不能一下子要求所有人都先持戒达标了再做，那是不切实际的。就像佛最初一开始也是允许人们吃肉的，不管是三净肉也好，什么肉也好，那也是一种摄取人的过程。不能一下子要求太高，那样的话就没有人愿意入门了，是吧。

所以你劝你的丈夫也是，只要他有所进步了，他愿意做了，你就多称赞他，多赞叹他。不要一上来要求他这个不干，那个不干，也不许吃肉，那只能把人给吓跑了。至少他愿意念，这已经是个值得称赞的事情，你多称赞他，好吧。

临亥之王：2025-02-13 17:18

顶礼 Tai 师，

1、请问发大菩提心是要把所有有缘众生度到阿罗汉境界吗？那缘深缘浅应该有区别的吧？比如父母夫妻关系和普通同事关系度的程度都一样吗？

Taiguanglin：

临亥之王，发菩提心，就是要把和自己有缘的所有众生全部度。不管善缘恶缘，不管缘分近还是不近，全部都要度。缘分深浅，这个区别是肯定有，那就决定你是先度还是后度这个问题而已，度是肯定

要度的。

所以一开始你发不起大菩提心，那就发愿先度和自己有缘的众生就可以了。缘分近的人，比如父母、夫妻，对你帮助大，和你是善缘的这些人先度。然后那些你讨厌的人，你认为的那些坏人们，那就以后再度，这样也可以，这样也是大菩提心。

2、您曾说过二禅修到三禅，要把这辈子需要承受的情绪基本承受完，可是修行的过程不就是灭情绪的过程吗，越修行应该情绪越平稳淡然啊，遇到境界越能控制自己的情绪啊，那还怎么全部承受完呢？因为弟子情绪比较内耗，容易焦虑，还希望靠打坐念咒来缓解减少这种情绪呢，结果您说需要全部承受完，还请 Tai 师开示！

Taiguanglin：

第二个问题，初禅到二禅是要肉体上的痛苦几乎全部承受完。但是这个过程当中，同样，死亡的痛苦也好，死亡的那种幻觉，基本上是梦境吧，还有禅定中的幻境，它也会出现；还有情绪上的痛苦也会出现。这三个虽然境界不同，但是从一开始，基本上都会出现。然后要进入初禅，就把这辈子要用肉身承受的痛苦基本受完。

然后初禅到二禅，你对肉身舍弃的程度，要基本达到可以完全不怕死的程度。梦里会经常做那种被杀的梦，自己被杀的差不多了，死的差不多，根本不怕死，这个时候基本就可以进入二禅。

然后三禅开始进入情绪上的，情绪上不好的都得承受。但这个并不是一下子来很多，都是你这辈子有的，未来必然会发生的那些不好的情绪，有可能会提前来。有些也不一定会提前，因为债主也有他的命运剧本，不一定都会提前来找你。因为他剧本也得修改，改不了的话，还是会按时来。所以这些情绪都得受完。

但是一般情况下，一生之内，能修到三禅的人，业障基本上都不

那么大。而且你认为，修行境界高了，所以承受的能力提高了，就不会承受那么大，这就对了。

这些痛苦来的话，至少比普通人要少一些，你的感受会少一些。如果是业的话，还是会让你感到痛苦的。哪怕是你当下已经基本上，自己觉得没那么大情绪的时候，如果是业障的话，你还是会感受到一定的痛苦。

就像前面有人说，他已经戒淫欲很长时间了，都不泄了。但是突然有一天泄了，然后旁边的那位也想要，所以该怎么办呢？我劝他是，夫妻之间的次数也是命运里安排好的，这辈子能做多少回都有数的。你现在是又到了该还债的时候，所以还是好好配合，配合完了人家就满足了，这个业也算消了。

同样的道理，你这辈子要承受的心理上的痛苦也有个量，它都会来的；你修到一定程度，必然会出现。你的修为越高，承受的能力就越大，所以你承受完了，修行就又可以进一步了。

还有靠打坐、念咒可以缓解情绪，的确可以让你该承受的痛苦会减轻一定程度，但是不可能完全消除，所以该来的还会来。

你也不用担心，我们修行人正确的人生态度，就是恶报来了是好事。因为恶业消了之后，后面就修行又可以提高一个境界了，我们都是这么认为的。不应该怕事，不应该怕恶报。如果你怕的话，就还是离大乘比较远了。

Fun09：2025-02-13 16:42

顶礼 Tai 师父，请问怎么判断别人所讲的对错？很容易被别人影响，怎么办呢？

Taiguanglin：

Fun09，怎么判断别人所讲的对错？很容易被别人影响怎么办

呢？具体什么问题？你是那种容易相信人的人，是这个意思吗？你得自己先有一个明确的是非观念，才有标准来判断别人。

像你这样，很容易被别人影响，很容易别人说什么就信什么。那说明这样的人，都是自己内心没有一个坚定的、明确的判断标准。

所以孔子说到了四十才不惑，这个不惑，不是疑惑的惑，而是迷惑的惑。人活到四十岁之后，基本人生观、是非观、价值观、道德观这些问题，对社会认知，都有了自己的一套思维，一套认知，一套想法。然后就不再疑惑了，不容易被人左右了——四十而不惑这句话是这个意思。

所以你得自己先有明确的是非观，那么你在这里既然是学佛，那就按照佛法的因果观念作为一个判断标准。别人和你说什么，让你做什么，你先想想背后的因果是什么？这样就可以了。

对于一个普通人来说，想琢磨别人的动机，年纪大了你都不需要琢磨，人家一开口说话你就能知道，年纪大了肯定这样。年纪小的时候，比如动机什么的，他不怎么去想，那也很正常。

所以现在的你，该做的就是好好修行，然后多看点佛经；对因果有更深刻地理解之后，别人说什么做什么，你都能知道，先会想到这个果报是什么。

简单来说就是，那种事情你希不希望发生在你身上？如果不希望这种事发生在你身上，你就别干，这样就可以了。

安_Tai：2025-02-13 14:16

夜里梦见我在教过世五年多的父亲念佛，梦里示范完就醒了。早上我问我妈说我梦里教父亲念佛，教是教了但不知他会不会念，我妈说你教他念了他肯定会念的啊。（父亲生前不怎么信佛，我强制他念过几万遍准提咒）。我想问假如在鬼道的亡人在那边开始念佛的话，

那边会怎么样呢？阎王立马送去投胎还是怎样？

Taiguanglin：

安_Tai，梦见教过世的人念佛……，这个前面也说过了，那个世界的众生是没有办法自己直接修行的。因为那边比我们这边不好的情绪更大，所以障碍更多。但是那边有个学校，地藏菩萨办的分校，鬼道也有。但是得有人间的亲人，帮他引导，也就是在人间的人修行，把功德回向给他——这样他才能进到那个学校去学习。所以你在这修行和做功德，他在那里就可以学习。学习一段时间之后就可以去投胎了；不可能是马上去投胎，也有一段时间的过程。

像我父亲去世之后，我是四十九天一直给他做功德，但是他没能直接投胎成人。又做了一年的功德，他才投胎成人。因为我父亲也是个爱吃肉的人，他最后是中风死的，吃肉吃多了。所以按理说，应该是下到下三途的，起码是去畜生道，要还那些吃肉的债。但是至少我给他做了一年的功德，每天念《地藏经》一遍，还有一个星期放生一次等，坚持了差不多一年时间，然后他就投胎成人了。

而且从我这边看，他可能下一世的命运，也不是特别有福报的人，毕竟人干了很多事。靠别人的福报转移回向，不可能是有那种决定性的变化，很难的，除非是像地藏菩萨那种级别的人。

《地藏经》里说，她给母亲回向功德，而且发愿让所有地狱的众生全部解脱，直到这样她才成佛。有这个大愿的结果就是，当时和她母亲一起受苦的人都往生了，佛经里是这么说的。但是咱们普通人就没有那么大的能力，只能度一个人，也就是能帮他重新投胎到人间，这就已经差不多了。

清净 2024： 2025-02-13 12:57

师父晚上好~顶礼师父！

1、如果一个家庭主妇一辈子不赚钱，打理好家中所有事物后，用老公额外给她自己支配的零花钱（老公本意是给她个人买衣服化妆品零食之类）来放生，希望积福为往生极乐做准备，每月固定如此。她老公虽不信佛，但知道她做的事情，不支持也不反对的态度。

请问师父:

她每个月用别人给她的钱来放生积福，求往生极乐，是否可行？

这个积福是否因为是别人给的钱而不是自己赚的钱而打折扣？

她老公也知道她去放生，所以放生福德是否有部分是她老公的？

Taiguanglin：

清净 2024，这里说的是你自己的问题吗？就姑且说是你的朋友吧。你的朋友不赚钱，她老公给她赚钱，然后她拿去做功德了，算是谁的？当然是她自己的份更大，因为钱已经给她了，那就是她的钱。功德算她的份更大，她老公也有一份，只不过比她要少一些吧。

在这里说她每月用别人给她的钱，这个别人是她老公，那按理说两个人财产是共有财产。所以，应该也算是她的钱，前面说了。

求往生极乐世界是否可行？也可以。因为你这个钱不是白拿的，你作为人家妻子也做了该做的事了，所以应该有你的一份。

还有积福是否因为是别人给的钱而不是自己赚的钱而打折扣？和完全是自己的钱的情况，是稍微有区别的，毕竟是别人给你赚的。但是从你的角度来说，这也是你赚的钱，你作为妻子该做的事做好了，所以人家愿意给钱了。如果作为妻子该做的事不做了，或者怎么样的话，说不定还会离婚，是吧。那钱肯定是有代价的，而且你这个代价已经付出了，所以才有。

下一个问题，她老公也知道她是去放生，所以放生福德是否有部分是她老公？那肯定是，这钱是他给的，而且他允许放生，所以在他那里也有功德。

2、祭祀亲人是否一定要在墓地前呢？亲人去世后就在佛前供了牌位，可否在牌位前祭祀呢？

感恩师父~

Taiguanglin：

最后一个，祭祀亲人是否一定要在墓地前，亲人去世后在佛前供了牌位，可否在牌位前祭祀呢？可以。在法会的时候，去寺院牌位前祭祀。因为在寺院里进行超度法会的时候，那些去世的人会被召唤到寺院里来，所以那个时候是可以去的。

风云人物传记：2025-02-13 11:00

Tai 师父您好，断断续续学佛五六年，得佛菩萨加持拜读师父坐禅学打坐，现在打坐二个小时左右！被肛门湿疹所困扰，打坐能修复湿疹和痔疮吗？感恩师父解答。

Taiguanglin：

风云人物传记，现在打坐两个小时被肛门湿疹所困扰，打坐能修复湿疹或者痔疮吗？肛门疾病很多都是业障。如果单纯的是你的习气问题的话，先少吃点，还有练好腹式呼吸。身体的机制上，只要你练好腹式呼吸，吃的少，就腹压下降了，它就会回去了，痔疮就应该好。

还有湿疹，通常那个敏感部位的，都算是一种业障。你曾经干过一些事儿，不用细说，你大概自己也能猜到。上辈子干过某些事儿，所以就有这样的疾病。所以你得先忏悔业障，忏悔你以前做的所有不好的事。然后发愿以后不再犯了，然后做功德回向，然后求佛菩萨加持，这样的方式可能需要一段时间。

通常业障不是那么快就可以改变得了的。这个和改变身体健康，纯粹的那种习气不好，导致身体不健康的，又不是一回事。因为业障

是有其他众生承受了一些痛苦，所以你得承受相应的痛苦才算结束。这个和你的修行还是有关系，但不能完全靠修行全部抵消掉，大灾小受是可以做到的。所以坚持打坐之外，做功德回向给你的冤亲债主吧。

还有如果你着急的话，做大悲水，又喝又洗；一半拿来喝，一半拿来洗，这个办法还是管用的。很多疾病都是靠大悲水来治疗的，而且有很多案例。

逐月 A：2025-02-13 10:27

师父，我去年接触 Tai 法修行，断断续续念了一百零八部《地藏经》，然后就是念大悲咒，有吃素和发大愿。

有一次，感觉在佛菩萨加持下，没咋开胯，就能双盘，很明显就感觉盘对了。还有个感应是，让我坚持专心持大悲咒，一门深入。

今年半年的目标主要是以灭文字妄想和磕大头为主，练习开胯，把磕大头和念咒数量再往上提，尤其是念大悲咒，希望能以师父为榜样，师父帮我看看行不行？

《坐禅 1》里写，师父刚入门时拼命念了三年的大悲咒，每天八百遍，当时师父有双盘和磕大头吗？是一起练习，还是有先后顺序？

Taiguanglin：

逐月 A，以前我念了三年大悲咒，一天最长是八百遍，念得快的话四十秒一遍或者三十秒一遍。最快能达到三十秒一遍，基本可以做得到的。稍微慢一点四十秒一遍，你可以算算，一天可以念多少。但是那个时候没有磕头、双盘之类的。

最初那是刚入门的时候，那个时候看了大悲咒，就觉得这一辈子就念好大悲咒就可以了，所以就拼命地念。等修为到了一定境界之后，佛菩萨会教你下一步该修什么，他肯定有这个方式的。当然前提是你得做好戒行、善行、修行，有大愿，这个都有的话，很容易得到佛菩

萨的引导。下一步你适合修什么，他会告诉你的。

所以当下，既然你觉得佛菩萨叫你多念大悲咒，那你就多念大悲咒。还有打坐、磕头、练习开胯，这些每天坚持做。如果你磕头、打坐都做的话，大悲咒一天你背两个小时都差不多了，两个小时已经很长了。如果出声念的话，就不应该超过两个小时。

苏七念 1： 2025-02-13 10:01

师父，看您的书可以在上面写字吗？如果我的家人损坏或丢弃了您的书，会有不好的果报吗？（故意的那种）

Taiguanglin：

苏七念 1，看我的书，可不可以上面写字？可以，谁也没规定不许写字。哪怕佛经，你把佛经拿来念，如果是那种字比较大的，是精装版的，看上去就是收藏版的，那种还是就不写了。

但是有一些佛经，就是有解释的，这种拿来做笔记，这个很正常。因为我这次讲经的时候，我也给大家说了，中华书局的一套书，我也在上面写写，我拿那个来讲，就专门写，这个无所谓了。

还有我的家人损坏或丢弃了您的书，是会有不好的果报吗？我自己没法说，我自己说了，等同于是威胁别人不许丢弃我的书一样，我自己还是不说为妙。但是我的书还不能称之为佛经，没有那么大的影响力，所以，还行吧，你这样理解就可以了。

苏七念 1： 2025-02-13 09:59

师父，我爸来我这里，问我读《地藏经》干什么，我说了之后我爸和我弟听了之后一直冷笑。没有评价。

我说你可以不信，但是你不要笑，也不要说佛坏话行不行？我爸没有说话，还是一直在嘲笑，我后来反复问他行不行，他才点点头。

请问我爸这样会像《地藏经》说的下地狱吗？我真的想知道是不是，笑一下就会下地狱？

后来他们走后我哭了，第一觉得度亲人挺难的。第二我觉得他们谤佛跟我也有关系，如果我不信佛，他们都不会想起来谤佛这回事，也不会嘲笑，这么说还是我害了他们，请问师父这应该怎么办呢？

Taiguanglin：

下一个问题，你的父亲嘲笑你修行，《地藏经》里说了，嘲笑别人学佛信佛有什么样的果报。但是，承受一些痛苦也是他必要的经历。

为什么地藏菩萨在地狱度人，而不在天界度人？因为在地狱里也有在地狱度人的方便之处。人家在痛苦的时候，你伸手帮助他，他更容易接受，有些人就是这样的。人家幸福快乐着，你劝他学佛，学不了。但是人家处在极端痛苦的时候，你能当下让他消除一些痛苦，他就愿意相信了。所以，哪怕下地狱了，那也是该有的命运而已。

还有作为修行人，别人承受痛苦就应该想到，是自己的福报和智慧不足，因此周围有人会承受痛苦，有这样观念，这个是对的。但是你要度人，也不可能一下子把所有人全部度了，这个是肯定的。所以你有心要帮助他们的话，就多念经、做功德，然后回向给他们，然后求他们早开佛智慧，这样求，这就可以了。

不要过度的给自己造成什么压力，这个没有必要，因为我们周围都有这样的人。我周围也有不少人，学佛的人是少数，不学佛的人多，但是他们至少不在我面前嘲笑，因为我的性情，我的人品这些，至少让他们觉得，还是应该尊重一点比较好，是吧？

他们之所以对你一直冷嘲热讽，可能是你目前所处的那种生活状态，或者说社会上成功的程度，还没有到让他们仰望的程度，有可能是这样吧。

所以还是修好自己，把你自己过好了，你在社会上成功了，该有

钱就有钱，该过得幸福就过得幸福了，然后告诉他们，你看我学佛之后有这样这样的好的结果，这样说的话，他们说不定还能改过。

至少在他们活着的时候，让他们看到你改变后好的样子；这样至少他们活着的时候，就想法变了，那后面的果报明显就会减少；甚至忏悔说不定就没有了，因为他们至少没有妨碍你学佛，只是嘲笑而已。

贴吧用户_58NtK16：2025-02-13 09:35

Tai 师您好，弟子初接触 Tai 法，有两个问题，打坐默念咒头会晕，不念又散乱，不打坐出声念咒一个小时都不会晕，是怎么回事。

Taiguanglin：

贴吧用户_58NtK16，打坐默念咒会头晕，不念又散乱，不打坐出声念咒一个小时都不会晕………，那你觉得怎样方便就怎么来呗。这个对初学来说没有什么太大的影响，只要不超过两个小时。如果持续出声念两个小时的话，身体会受影响的，只要没那么长时间，那你怎么方便怎么来就可以了。

这个不需要过多的纠结，你只要每天坚持做好功课的量就可以了，这就已经是很大的进步了。至于在生理层面上，打坐默念咒会头晕，就是因为脑子里想事儿，想事儿就累，就容易晕。不念的话就自然而然地产生妄想，这个也会让人散乱，想多了也会晕，也会困。

如果是出声念的话，这时候在一定程度上妄想会减少一些，所以倒是清爽一些。而且就算脑子里打着妄想，出声也可以一直念的，这个是正常的状态，没有什么大不了的。

第二，弟子年轻时习惯不好造成高低肩，打坐时右边一会儿就会塌，坚持不了多久很累，左腿膝盖也比右腿疼得多，该怎么调节 。

Taiguanglin：

还有膝盖疼，什么肩膀疼，腿疼，这都很正常。你在这里问，看看有几个人是说不疼的，大家都说疼，大家都在疼痛当中坚持。你打坐的时候疼，疼完之后你把腿一伸开，很舒服，这就说明对了。

然后第二天疼的程度稍微比前一天会弱一些，这个进步可能会缓慢。所以要一个星期，或者两个星期，或者一个月，做个比较，比一个月前的身体你更轻松了，更健康了，打坐的时间更长了，这就算进步了。所以不要追求当下马上就有变化，几天就有什么大变，这个是不切实际的。只要坚持下去就可以，当然姿势要对。

还有每个人生活着，膝盖的磨损是必然的，随着年龄增长，运动量多，它都会慢慢磨损。而且对普通人来说，膝盖软骨的磨损是不可逆的。只有修行到打坐能超过一个半小时到两个小时，甚至三个小时这个程度的时候，这种磨损的损伤都会修复回来的，所以不用着急。当下就好好修行，好好坚持打坐就可以了。

哪怕身体一边儿塌了，都无所谓，以前我也教过，你如果向前塌的话，实在不行可以靠墙坐。如果你觉得身体一边儿塌的话，你也可以坐到角落里，墙角里。然后一边儿靠着一个什么东西，这样都可以的。只要你能保持双盘的姿势坚持，就比不双盘的状态要好，身体的修复还是会有的，所以坚持下去就可以了。

多杰扎西 2007：

顶礼师父，

1、光子是具有能量的物质吗？光子是怎么产生的？虚空中充满的不可见的光子是所谓的”虚光子”吗？

Taiguanglin：

多杰扎西 2007，光子是具有能量的物质吗？按照现在物理学来说，动起来就是能量，静下来就是物质，现在是这么说的。任何东西

都有一个存在的状态，快速移动的时候就是能量状态，从我们的感觉上就是这样。然后静下来就是可见的物体，静下来凝聚到一块之后，我们就看得见了。

光子怎么产生的？这个在《坐禅 1》里已经讲过了，在最高的天界，非想非非想处天产生的时候，就会出现最小的粒子，最小光子。

虚空中充满的不可见的光子是所谓的虚光子？没有虚光子这个说法，不可见的时候，光子已经比组成我们肉身和眼睛的这个能量单位还要小，所以看不见，看不见才是正常的状态。

2、若阿罗汉不继续发大愿度众生，最后佛不再提供加持而会堕落，为什么阿罗汉已经经历过轮回，堕落时不能提起警觉停止再次堕落？

Taiguanglin：

下一个问题，因为阿罗汉或者菩萨处在最高境界的状态——是在佛菩萨的加持下达到的。大家要明白这一点，佛菩萨加持一直存在，所有人都在接受着加持当中。哪怕不信佛的人，他的加持也在。只不过你的那种不信，和佛所说的那种不正确的念想或者行为，导致了你当下的痛苦而已。

佛菩萨的加持是不分彼此，不分好人坏人，不分学佛不学佛，平等的都有加持力。佛在提供加持的状态下，所有众生都有。只不过有些人不信佛，就做很多坏事，造恶业，念想、思维是邪恶的，从而承受的加持力在他那里貌似变小而已，是这样的。

所以在阿罗汉的境界里，他如果没有大菩提心的话，他能承受到的加持力就会减弱，然后就会往下坠落。处在最高阶段，他也是在承受加持力下才能达到的。所以菩萨们也是，如果没有佛的加持一直存在，他只要普度众生的大愿没有了，加持就会减少。那么他升起妄想

的程度就会明显增加，然后就会往下坠落。

就像木头一样，木头浮在水面上，是因为水的浮力一直在。如果这个浮力消失了，它自然就会坠落的，你这么理解就可以了，佛菩萨加持就是这样的状态。只要你是正常的人，他就一直承受着加持，只不过你的信的程度和你的行为，你的念想，这些形成一种障碍，让你承受的加持力减少而已。

所以你有大菩提心的话，承受的加持力就明显增加，并不是加持本身增加了。不是佛菩萨加持力变强，而是你的障碍减少，你自己给自己带来的障碍减少了，从而增加了这个加持力，是这么个逻辑。

师父说：贴吧答疑就答到这里。

师父说：今天是 2025 年 2 月 13 号，周四，回答微信公众号的问题。

煜敞：

师父，已经坚持每天双盘两小时有快两个月了，还是会有点酸胀痛。有时候痛的不行就哭的不行，觉得众生好苦，人好苦，生下来就苦，还是自讨苦吃。大概一个小时后就坐不下去了，动来动去，忍着痛熬过两小时，最近这几天会稍微好点了。痛起来就想到身痛心不痛，保持一心，去住空心的感觉，但是一会儿又坚持不了了。请问师父这样的话，大概要多久才可以打通经脉不痛了啊？谢谢师父。

Taiguanglin：

煜敞，要双盘达到两个小时，身体全部不痛这个程度需要多长时

间？一般来说，你要稳定的进入欲界定，没个三、五年的功夫不行的。要彻底戒肉，书上说是戒肉五到七年，然后天人们开始来护持，不再讨厌了，这样的说法。

然后你不吃肉之后，至少也得三年以上吧，双盘能稳定的在两个小时的状态。当然每个人身体情况都不一样，有些人从小开始练，十几岁，甚至十岁以下就开始练的人，身体没有那么堵，或者没有那么多的坏习气导致身体有病痛，这样的话更容易通。

只不过我们成年人想再修的话，身体都已经僵硬又僵直，又有很多病痛，加上软骨磨损的程度也大，这种情况下会很痛。这个很正常，所以修行的时间需要更长。

所以这是一个漫长的长期战斗，不是你想两个月，或者半年左右就彻底解决这个问题，不太可能的。所以坚持打坐、磕头、念佛，坚持做就可以了；不要想着到几岁的时候一定要达到什么境界，这都是给自己制造更多的烦恼而已。

你就坚持每天打坐两个小时，已经很好了。作为初学来说，这已经是很精进的，所以加油就行了，不用想那么多。

三颗橘：

老师，我现在觉得很压抑，我这些年，整个人活得很负能量。大学毕业在家考了两年研没考上，干了七天房产中介干不来，电销两个星期也跑路了，劳务中介干了三天发现是黑公司也跑路了。干过几个月社工，然后离职去深圳一个月找不到工作又回家准备考公考教资，考公考了两次没考上，教资也没考上。然后去村里工作了五六个月，离职出来借几万块网贷去做点小买卖，亏得连累父亲帮我偿还。又因为想帮父亲找个小本生意，害得父亲被骗了三万块钱。送外卖几个月出了车祸命悬一线，配件厂打了一周螺丝也跑路了。进物流厂黑白两

班倒两个月又离职，去新疆工地干了一个月，因为姐姐进新房又回来不干了。我现在已经彻底迷茫了，眼里没有了光，我知道这世界是假吗，但是我还是很痛苦。因为我修行不行，世俗也一塌糊涂，我对不起父母，如果不是他们一把年纪了还在工厂打工自己有点收入，还一直接济我，这个家就被我拖垮了，我从来没有这么觉得自己是个废物。

老师您说过要做三到五年功德福德来改动剧本，可是我现在整个人的天都是阴暗的，好像对什么都失去了信心，整个人变得胆小懦弱，小心翼翼，从以前的阳光自信我命由我不由天的中二少年，变成了一个像在命运齿轮碾压下半死不活枯萎的杂草，在抑郁崩溃的悬崖边缘。

Tai 师的《坐禅》系列一直在拉着我回来，也是我唯一的精神曙光，老师，我心里好难受啊。

Taiguanglin：

三颗橘，写了很多，就是一种处在迷茫状态徘徊的人。那你先确定一下你的目标，你写了这么长，都没说你到底要什么。你的目标是什么？你先把这个目标给想好了。你是要发大财，还是要一份安稳的工作；还是想尝试各种东西，丰富一下生活阅历；还是要好好修行、求解脱？你把这个先想好，你写了这么多，没说你到底要什么。

好像你就是想要赚钱是吧？那么赚钱也是，你也可以找一份工资少，但是很稳定的事儿干。你也可以干一些那种没什么工资，但是提成多，就是靠业绩来赚钱的，干得好的话可以赚很多的那种。像你说的房产中介，只要成功一单，你有几千到几万的收入，这不错啊，你先把这个想好了再说吧。

我觉得像你这样的人，心态就是静不下来。从你说的这些话来推算的话，从大学毕业到现在，应该还没到三十岁吧。

那我劝你，我教你的办法是你去当地的社区看看，然后在那里挂个名，然后求社区给你找个工作看看。

你说你去村里工作五、六个月了，为什么不继续干呢？找个收入少一点，但是可以稳定的，还有升职空间的那种工作，我觉得挺好的。我看你不适合那种，全靠创意类的或者出来打拼的生意什么的，不是你这种心态不好的人能干得了的。

先找一个社区工作那类的做一个，坚持下来，然后别想着一下子改变什么，做着做着慢慢就会有机缘下来，你的心态变了，自然有就会有机缘。心态不好的话，别人看着你，也知道你是个那种内心比较阴暗的人，那也不可能有什么机会的。

至于修行，那就直接融入到生活上，每时每刻想起来就念佛，一直念着。然后你想求的什么事儿，有条件的话先做功德再求；没有条件的话你就发愿：你想要什么，如果满足了之后，你会做什么什么功德来还愿或者为众生服务什么的。你得有这样的想法，然后求佛菩萨，这样还是管用的。

而且我看你说这么多里，也没有身体上的什么明显的病痛，这就已经很好了。有很多人处在身体的病痛当中，有钱也花不出去，一直都在和病魔做斗争。我看你就一直到处折腾，说明你身体挺好，有这种折腾的本钱，这不是挺幸福的吗？只不过你觉得这个事情没有干好，你想要的目标没有达到，这很正常，没有达到就再去干，找找看看。

所以我的建议是，还是去找一份那种社区里的，或者村里的，哪怕是去村里当个，以前说的那种民办教员，随便找一个先干着。然后工作之余就有了时间。还有工作了，至少收入能吃上饭，至少不再给父母添乱，不给父母增加负担。你吃上饭之后剩下的时间，睡前，早晨起来之后每天坚持打坐修行，该念咒就念咒，该念经就念经，这样坚持个三、五年下来肯定有变化的。

这样一直处在彷徨的状态，只能让自己越来越痛苦。先找一份稳定的工作，别想着干一会儿就跑。到了那里，肯定会有喜欢的人，也

有讨厌的人，不管去哪里都是这样的。大部分情况下，人际关系比工作还要累，尤其在中国。还有我说的社区，这样的地方更是如此，里边有很复杂的关系网。你进去了就不要想着动不动就走，只要没人撵你走，你就坚持下去就可以了，好吧。

芙蓉：

师父， 脾胃消化不好，手指甲竖纹，该如何调理比较有效？

Taiguanglin：

芙蓉，脾胃消化不好，我以前讲过，就是降魔坐坚持坐就可以了，没有什么特别的方法。还有少吃点，不要吃太油腻的。还有能不吃肉就不要吃肉，少吃主食，然后晚上尽量少吃，脾胃也得休息。它要消化好也得休息，你不能老是让脾胃吃东西，就老是给它工作干。

按照现在医学上的说法是，人至少要有连续八个小时以上的空腹时间。这样身体会分泌出某种荷尔蒙，让身体不好的地方都会恢复，有可能是十二小时。总之至少有半天以上的时间，你得保持那种不吃东西的状态，让身体处在饿的状态，这样的话反而身体更容易恢复。

以前还有些人说肚子空了就胃疼，还要吃，或者胃酸严重，胃酸酸度比较大，所以必须吃点东西来缓和一下。那都是过去人的说法，不吃东西也没什么大不了的。

程荣华正骨：

师父好！双盘打坐与练呼吸哪种对打通经更有促进作用？之前看到有说练呼吸是打通经络的关键，又有说双盘两小时后才能打通经络。身边有一位同修只是每天晚上双盘打坐念佛一个小时，两年多后也基本打通了经络。

Taiguanglin：

程荣华正骨，双盘是才是打通经脉的主要方法，也只能说只有双盘这一个方法才能让你打通经脉，其他所有办法都是辅助。练呼吸也是辅助，让你加速打通经脉的过程而已。

你不双盘的情况，只练呼吸，你把腹式呼吸练好了，那你比正常人，呼吸变得更好，吸收的氧气量更多，所以身体会健康一些，然后精力会旺盛一些，仅此而已。但不能打通全身经脉，只是把呼吸练好，并不能打通全身经脉。

要打通全身经脉是必须要双盘的。而且要打通的话，在双盘的状态下，慢慢也会改变呼吸方式，最后也会变成腹式呼吸，只不过这个时间会变得很慢。靠身体的自我改变，不是刻意地去改变的话，它会变得很慢，只是这个关系而已。

所以你要现在做的是，一边练腹式呼吸一边打坐。但不是要同时做，打坐的时候就不要练呼吸，就让身体自己呼吸。每天早晨起来十分钟、二十分钟、三十分钟这样站着桩，站着练腹式呼吸，然后晚上打坐，这样就好了。

三颗橘：

老师好，现在很多修行人博闻强记，涉猎广泛，研读经教，但是很多人都不注重打坐参禅。给我的感觉是他们很对佛理都有自己的一套解释，辩才也不错，能够自圆自说，有些甚至还有一些常人没有的功能。他们通常说看住心，安住当下就行，修行在生活，甚至讲的云里雾里高深莫测，不用打坐也能成功。似乎就是那种理悟了然后看住心，平常心，读读经，念念咒，然后等待突然有一天智慧突然大开，把六祖慧能当榜样，这样的修行陷入误区了吗？

Taiguanglin：

三颗橘，你问的这样的问题，我已经回答了很多遍了，你只要不

修行、不参禅、不打坐的话，你就灭不了六根境界。你一直看，一直听，那对眼睛的执着、对耳朵的执着、对身体的执着，对身体这个"动"的执着，你都灭不了。它一直在用，你怎么能灭呢？你得让身体休息，不听不看，维持这种状态，每天练习，慢慢地把这个习气都灭掉，是吧？这逻辑很好理解吧？

如果你是一个沉迷于打游戏的人，每天一直都在打游戏，你怎么能戒游戏呢？你要戒游戏的话，你本来是一天打八个小时、十个小时，拼命打，现在起码每天少打两个小时。本来打十个小时，一天从早到晚一直痛痛快快打，疯狂地打，那么今天就少打两个小时，打八个小时。至少两个小时，我干点别的，我休息一下。

这样每天坚持，然后觉得这两个小时，不那么煎熬了。本来是有游戏瘾的人，哪怕两个小时也很煎熬的。开始不那么煎熬，那这八个小时游戏时间再减少一下，再减少一下，这样慢慢减少，最后就可以摆脱这个游戏的控制了，是不是？

对肉身的执着也是如此。你不打坐参禅，那就没有办法彻底灭除对肉身的执着，所以就没有办法摆脱肉身，这个逻辑很简单的。

千湍盈泰：

师父法恩清凉 昨天讲解中您说，您的修行主要来自"组队的另一伴"的指导居多。那他现在报身还在极乐世界吧？你们平时是以什么形式沟通的，只能禅定中沟通？还是可以有其他的方式沟通？另外，他能在必要的时候（比如您需要保护的时候）很容易地出手干预、影响我们物质世界吗？（若内容方便讲的话）

Taiguanglin：

千湍盈泰，好像你到现在都没有明白搭档这个体系。两个人，一个人投胎在人间做事的时候，另一个人是不投胎的，是法身状态，他

不是在极乐世界的报身。他也不能说完全没有报身，就是他当下不是报身，是法身状态。他也还有一些业没有消完，他和我差不多，也有一些业。但是目前是法身状态，所以我现在说话，他也在我身边，可以这么说吧，他的意识遍虚空。

人家的意识也遍虚空，和佛菩萨一样，因为他也是菩萨。所以我说什么他都知道，我心里想什么他都知道，他觉得有必要给我信息的话，他随时都会给。

以前最初开始修行的时候，倒是很希望能和他多交流一些，多得到一些信息。后来修行到一定境界之后，就开始不怎么希望了；因为他联系我肯定是让我干一些事，我是不想干事，我就想静静地待着。修行到一定境界都会有这样的想法，就想清静，静静地待着最好。

但是他一联系，肯定会让我干些什么，去哪里做些什么，见什么人这些事儿。所以到一定程度就不怎么想和他联系了，他不说话最好，所以咱们就是这种沟通方式。当然主要是禅定当中，也有是我不在禅定中，他想联系，给我什么信息的话，他有办法的，睡梦中也可以。

还有他能不能干预物质世界？理论上是可以的，但是不干这种事。佛菩萨不轻易干预物质世界，因为这样会让人产生混乱。

这个物质世界，大家已经研究出了一套物理规律，是吧？咱们上大学、高中、初中都学了物理规律，这个物理规律是普遍性的。如果在某些地方胡乱改变，经常不确定性太多，这个世界就混乱了，人们就没有办法正常生活了，是吧？所以改变物质世界的事儿尽量不做。

千湍盈泰：

师父法恩清凉

1、梦到很厌恶的蟑螂，蜈蚣，蛇。很多很多。像泉涌出。 甚至还有一次从树上掉下来蟑螂，像下雨一样淋到身上到处都是。 这样

的令人“厌恶”的梦有什么特殊意义吗？（和杀梦也是一个道理吗？杀梦考验“恐惧”，这个梦考验“厌恶”？）

Taiguanglin：

下一个问题，但凡你能梦到的事情都和你有缘，或者也可以看作是一种考验。

我以前也是，还没有戒肉的时候，有一段时间，没有完全戒肉，只是不吃肉，但是就吃点虾条什么的一些小零食，有点肉成分的也吃点。那段时间，虽然不是吃纯肉，但是也吃了，因为寺院里什么东西都有。他们做饭的时候不放肉，不放五辛，但是居士们、信众们来供养的时候，他们什么东西都带来，只要不是纯肉，他们就都往上放。

有人就拿一些虾条往上放，然后年轻人就拿去分了吃了。然后有一段时间，虾条挺多的，所以多吃了一些。结果我就梦见皮肤下面全是小虾，梦得非常恶心，想想都很恐怖、很恶心的感觉，皮肤下面全是小虾在游来游去，然后就不敢再吃了，以后就不再吃了。

这种梦你说它有意义，那就有点，看你怎么想了。你说这种你认为的不好的东西，蟑螂、蜈蚣、蛇这些东西掉出来，按理说如果你是菩萨的话，菩萨就会想，这些众生都是可怜悯的人或者众生吧，应该都是你要度化的众生。这样的一个念头，有这样的观念是正确的。但是你升起这种厌恶的情绪，说明你还是个普通人，那就多修行吧。

2、去年，还常梦到空中，各种飞碟和无比大的巨龙。自己被飞碟抓，甚至我能亲自动手开飞碟，这样的梦有意义吗？这种梦应该和修行没关吧？

Taiguanglin：

第二个问题，还有一些梦，有可能是你前世的一些反映。也有可能是白天那些东西想多了，看多了科幻片、那种电影什么的，然后心

里想的多了，晚上也会做梦，这个很正常。所以这些梦，就没有必要过多地往神神叨叨的方面去想。

如果是佛菩萨给你的加持梦，里面会有明确的信息。而且加持下进入的梦境和正常的梦境感觉是不一样的，没有办法准确的说。有点类似于进入禅定般的那种状态，从梦里感觉是这样的。而且佛菩萨给你的信息是很明确的。

---

dlfu：

1、很多打坐的人可能不双盘，但是身上气感很多，而且还会打开天眼，打坐因为不疼，比较舒服，但是是不是这些都意义不大，不双盘这些功能，舒服，气感没意义是吧？

Taiguanglin：

dlfu，不双盘的情况下打开天眼，不痛，比较舒服……，意义都是自己赋予的，自己觉得有用那就有用，自己觉得没有意义那就没有意义。所以这种问题，怎么看呢，你想彻底打通全身经脉就必须双盘，单盘情况下就算有气感，那也打通不了全身经脉。

有些人的确一直在单盘，以前也讲过了，单盘骨盆会往一处稍微倾斜，这样的情况下是没有办法彻底入定的。如果你靠双盘已经练成了入定的境界之后，有时候单盘也可以试着去入定，也可以进入。但是普通人，初学，从一开始修行的话，没有办法用单盘来直接入定的。

当然这个过程当中，身体还是会有一些修复，单盘也比不盘要好一些，所以就会有一些气感。但是这个并不是究竟的方法，只能算是一种过程而已。

2、安东尼疗法那个每天喝西芹汁柠檬水，还有吃水果蔬菜为主对身体很好是吧，可以作为修行的辅助是吧。

Taiguanglin：

下一个问题，喝西芹、柠檬水，这些只能算是一种修行的辅助。但是对身体还是很有效果的，尤其是体内炎症比较多的人，喝西芹汁还有柠檬汁可以消炎。而且不是那种西药的，西药消炎是有一定副作用的。但是纯蔬菜果汁对身体没有什么负担，只有帮助。

所以目前，在吃饭这个问题上，也有一个所谓的鄙视链。不吃肉的人鄙视吃肉的人；不吃主食的人鄙视吃主食的人，就是所谓的辟谷，练成辟谷的人，看不上那些还在吃饭的人。

还有练成辟谷之后，有些人是纯蔬菜水果，而且是生食，还不煮；全是打成汁之后直接喝的，什么东西都这么喝，直接不煮就这么生食，还有一类这样的人。这种算是食物方面，几乎达到了已经没有办法再往下减少的程度。除非是已经修到三禅、四禅，一天可以靠一个苹果和一个胡萝卜能活下来的程度，没有到那个程度的人。光吃蔬菜水果汁来活的这些人，还瞧不起那些吃很多东西的人。

所以吃东西这方面，也是根据你的身体情况；当下只是每天喝五百毫升的西芹汁也可以，消炎、还可以通便，这就挺不错的；也可以作为一个修行的辅助来做的。

青夕：

顶礼师父。我低双盘勉强两个小时，因为上个月参加了一次集中禅修，可能每天的打坐时间一下过长了，到后期打坐时左腿特别疼，然后去医院检查拍片有点腰突，医生说不是很严重，但建议是让我别再盘腿了。我目前是每天都做矫正运动，磕头保持一天三百多个，但打坐功夫不想断，想问下在这期间内，是否可以先以坐在椅子上的姿势打坐？感恩师父

Taiguanglin：

青夕，腰突要不要继续打坐，我觉得可以。轻微的腰突也可以找个沙发往后靠着这么打坐，不是坐在沙发上打坐，是坐在地板上，但是后背靠在沙发边上，这样往后抵着，稍微向后躺那么一丢丢，这样靠着打坐就可以了。

因为身体也会矫正，你只要每次打坐超过两个小时的话，骨头的位置也会慢慢调整。还有辅助磕头，练呼吸，这些都做到，它自己都会调整的。所以不用担心，这是轻微的，不需要担心。我觉得，并不是因为你打坐时间过长了才导致那个的，本来就有，只是一开始没有觉得痛，所以就不知道而已。

云蔚：

师父您好

问题 1、请问我念咒语时总是纠结发音，所以我学习楞严咒，大悲咒时学习的梵文原音，在我理解里，咒语像是链接佛菩萨或者其他维度的通讯信号一样，不知道是不是这样？所以我在念一些中文音译的咒文就总觉得口音不对没有用，请问实际情况是什么呢？

Taiguanglin：

云蔚，咒语的发音重不重要，这个问题以前也讲过了。发音不重要，是你的念头，你在想着你在念大悲咒，这个念头才是最重要的。

你看大悲咒有好多种版本，有梵文的、有中文的、有韩国人念的、日本人念的，它都不一样。但是大家都说有效果，不管哪个国家，怎么念，它都有效果的。不是某一种发音是绝对正确的，因为佛菩萨知道你在念大悲咒。

这个咒语本身并不是直接链接佛菩萨的那种暗号，只有暗号对了才链接到。而是佛菩萨的意识遍虚空，他一直和我们在一起，可以说就重叠在一起。

所以你只要念了，不管是发音对与不对，他都知道。他看的主要是你修行的诚意，还有发愿，还有戒行、善行、修行，这些综合来看，在你需要帮助的时候肯定会提供帮助的。所以不用在意什么发音，怎么念都可以，你越是在意，这本身就是一种障碍。

问题 2、请问如果求法时，如果因为师父手里有好的传承，但是他的戒律又不被我看好，譬如吃肉等等，我又供养了戒律不是很好的僧众，也跟他有了这种学习的纠缠，会不会产生不好的因果？譬如以后生还会遇到这种不是很如法的僧众又产生纠缠，导致遇不到戒律清明的师父。感恩解惑。

Taiguanglin：

下一个问题，你供养僧众，不管人家持戒好不好，那本身就已经是功德了。你看东南亚的国家，那边是肉也吃的，他们给什么他们就吃什么。你看电视，那些泰国的出家了，每天出来化缘的时候，很多信众跪在路旁给他们布施。

你能说因为他吃肉的和尚，所以他们做的事没有功德，或者说有什么不好的因果，产生什么纠缠了这种说法吗？这合理吗？你给出家人供养，不管人家持戒不持戒，本身对你来说就已经有了功德。

如果对方的境界越高，你的功德可能就越大，只有这个区别而已，并不能说因此而产生什么不好的果报。

还有你自己只要义理通明了，佛法的理论都了解了、掌握了，自然而然后边该怎么修，你自己就有了想法，要不要依靠僧众？要不要跟人产生纠缠？你需不需要，你自己来判断。你的修为够了，你就应该想着去度人了，而不是只接受别人的指导了，是不是？

你怎么老是觉得还要跟谁产生纠缠，还有什么传承。你在我这里看，如果你从头到尾一直都在看的话，佛法的确有传承，这是出家人

为了把佛法传下来而有的传承，并不是为了普度众生而有的那个传承。

任何人，你只要知道了佛法的核心义理，拜的不管是谁都无所谓，哪怕没有明确的师父都无所谓。你只要知道了核心义理，如法的修行那就可以了。因为佛菩萨就在身边，你为什么一定要纠结于要不要和某一个活着的凡夫，或者活着的人来有个什么传承这样的关系，这个没必要的。如果你命里有这个因缘，有这个业那倒好，没有的话不需要强求。

你看我这里有很多人，他们说在机缘巧合下，他们求了佛菩萨之后，然后看到我的书了，就开始来学习了。

那我和他们也没有什么明确的师徒关系，说不定很多人都没有明确的和某一位出家师父，确定了什么师徒关系，或者说没有明确的皈依谁，甚至皈依证可能都没有。但是人家照样修行有感应，也在进步当中，不是必须明确和某些人有传承关系、师徒关系才可以。

所以你这是想多了，不需要有这样的想法。你就正常的每天坚持打坐、磕头、念佛就可以了，你就想着佛菩萨就在身边，有必要的话他就会帮你。如果你真的需要有一个活着的人指导你，那佛菩萨也会给你安排的，这样想就对了。

茉莉：

Tai 师父好！我 23 年开始打坐，也不算勤奋，有时间每天差不多坐半个小时左右。去年七月份一天感觉后背右边中间的位置，有个东西卡在那里，只后就一直伴随着。做饭的时候、躺着睡觉的时候、时不时就会出现。这段时间好点，感觉少了。每次打坐的时候，都有左半身顺畅自然，右半身干枯不畅，不光明的感觉，甚至觉得右边比左边缩小了一些。坐一段时间脖子不由的微微扭向右边。我不知道怎么回事，希望得到师父的开示。

Taiguanglin：

茉莉，身体上的那种感觉是很正常的，所有人打坐的时候，一开始都会有这样那样的感觉，你只是觉得一边有点不太对劲，是不是？这很正常，就坚持打坐磕头念佛自然会通的，通的时候也会很顺畅的。

如果是觉得长时间一直那样，一直没有通，你可以求佛菩萨加持，说不定就一下子给你弄通了，这个没什么大不了的。只要每天坚持打坐，时间慢慢增加，现在你说是半个小时左右，那每天多增加几分钟，一天一天稍微增加一点，这样不就可以了吗？

第二个问题，我家里有佛台，每次给菩萨上香心里老是充满歉意。觉得自己不好好修，对不起佛菩萨。懈怠的时候是，勤奋的时候也是。师父我想知道这是感应还是自己的一念情执呢？谢谢师父

Taiguanglin：

还有给佛菩萨上香的时候，老是充满歉意，有些情绪从上辈子带来的，可能你上辈子也是修行人，但是没有好好修，所以最后死的时候有点心里过不去了，有了那种情绪。所以这辈子看到佛菩萨就有那样的感应，那现在好好修就可以了，不需要给自己增加心理上的负担。

李磊：

Tai 师您好，刷朋友圈看到，南怀瑾先生一本书中讲的一种念佛方法，如下："打坐时念南无阿弥陀佛，慢慢念，下句南无阿弥陀佛未念以前，空一段时间，有妄念起来再念佛，能空多久便空多久，这就是禅净双修，也就是空有双修。这个修法极高明，而道中庸，不要看不起它。" 这个方法师父您看下，是可以拿来用的吗？

Taiguanglin：

李磊，你说的方法什么空有双修，你看前面我讲的法之后就知道，

完全什么都不想，就处在那种懵的状态，这个我是不主张的。处在那样的状态会掉入无记空当中，所以最好抓点什么，要么思佛，要么观佛，要么念佛，也可以修耳根圆通法门。

在普通人的阶段，一定要找一个用力的地方，用功的地方，不要完全打懵，这样的话会出问题的，所以你自己看着办吧。

梵摩尼：

尊敬的师父：在家人如何在工作当中被刁难以后，回家做功课还能够马上进入状态，而不被白天的各种影响所干扰？请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

梵摩尼，你说白天工作上有不好的事情，被人刁难，被领导骂，这些问题，回来之后一直走不出来，想快点走出来，回到那种修行的状态，是吧？

但是你目前那种状态，本来就是正常。对凡夫来说都是那样，有不好的事情，一直放在心里很长一段时间，可能几天、可能几个月都不会轻易地放下，这才是正常人，所以我们要修行。

所以你别想着一下子把这些全部放下，你只要知道，一直带着这种不好的情绪，回家修行是不对的，一定要灭掉，有这样的想法就可以了，不需要为了这个专门地去做什么。

平时多念佛，有什么不好的情绪要起来了，或者想起了什么不好的事情，那你可以念大悲咒或者念个佛号什么，这样一直念着；就想着我要摆脱这样的情绪，有这样的想法就可以了；不要想着一下子就能把所有的事情都做好。

这里有很多人问的，都是才刚开始不久，修行才刚开始没几个月，就想着一下子达到很高的境界，类似那样的问题。这都不切实际的，一口吃不成胖子，所以有各种问题才是正常的。你只要把这些问题以

平常心看待，就是因为有这些问题，所以才要好好修行的嘛，把它当作一种动力来看，就可以了。

蓝莲花：

师父我还想问怎么发愿去极乐世界，我性格内向不会度人怎么办。

Taiguanglin：

蓝莲花，怎么发愿去极乐世界？你就想着你死了一定要去极乐世界就可以了。没有“怎么发愿”这样的问题。发愿本来就是你心里的想法而已，没有什么必须要逐字逐句地念一段文章，都没有这个程序。你只要心里想着，你死了一定要去极乐世界，这样就可以了。

性格内向不会度人怎么办？大菩提心是你有度人的愿而已，并不是让你马上去度人。你有这个愿，未来一定要去度人，和你有缘的众生，你一定要度完。你有这样的大目标，有这样的决心，就可以了，不是让你当下去度人。

还有性格为什么会内向？很多人是内向的，这个很正常。可以说，内向可以看作是一种自卑感；觉得不如别人，也不想被人关注，等等这些想法。这也是你的修为达到一定境界了，自然而然就化解了，没什么大不了的。

Zhiyu：

佛教重视发心，那仅有恶念无恶行算不算有罪？

Taiguanglin：

Zhiyu，佛教重视发心，仅有恶念无恶行算不算有罪？严格来说，《地藏经》里说的是“举心动念，无不是业，无不是罪”，只要你有恶念本身，理论上它也算是罪。

但是我是不主张随便给人贴标签的，有念，但是不去实行，那也

可以了。所以说论迹不论心，论心无完人，有这样的说法。

我们看一个人也好，自己也好，只看行动。如果没有行动，只是心里想的话那无所谓了。你只要正确的知道，你的这些恶念本身是不好的，未来要灭除的，有这样的想法，自然而然就会减少的。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师傅！请问师父一再说过的晚上诵经后，送鬼道众生走的真言是什么真言？业力现前说的业力是必须有一个造业的对象吗？如果一个人看色情信息，但是没有邪淫的行为，这种会不会也在未来变成业力？

Taiguanglin：

Zhiyu，送鬼道众生走的真言是什么真言？这个叫圆满奉送咒。前面请来的叫普召请真言，最后送走的叫圆满奉送咒。你网上搜就有，不长，就那么几个字。

还有业力现前说的业力是必须有一个造业的对象吗？就是果报现前了，那肯定是债主来了。

如果一个人看色情信息，但是没有邪淫行为，最终会不会在未来变成业力？这个只是习气的话，那就不算业，你只要改了那个习气就可以了。但是习气重了，到了一定程度的话他就会造业。就像那些强奸犯，他们也可能一开始就是习气重，然后看到人就忍不了了，所以就造业了。所以你知道习气和业的关系就可以了。

蓝莲花：

师父，磕小头可以吗？为什么一定要磕大头？

Taiguanglin：

蓝莲花，磕小头可以吗？为什么一定要磕大头？因为磕大头比磕

小头对身体的帮助更大一些。你磕了大头之后，再磕小头就磕得不过瘾。简单来说就这样。磕小头的效果明显不如磕大头。所以一旦开始磕大头，大部分人是不会回去磕小头的，除非哪里疼得不行了。

一念花开：

师父好，新年快乐，弟子想请问两个问题：第一，直播间的互动，是不是也算结缘？

Taiguanglin：

一念花开，直播间的互动是不是也算结缘？也算，现在网络上互动也算是一种结缘，只不过比直接见面结缘层次要低一些。

第二，普贤菩萨发愿代众生受苦，不能理解为，代众生背业，业还得自己消，是吧！

Taiguanglin：

普贤菩萨发愿代众生受苦，不能理解为代众生背业……。

受苦，你也可以看作是把这个恶报揽到你身上，也可以这么理解。你有这个愿、有这个觉悟，但是没有办法直接这么做到。你想，来报仇的那些众生，肯定是冤有头债有主，他不可能说有人愿意代受，就直接跑去代受的那儿去了，他们都是正常人，所有众生都是如此的。

除非来讨债的众生，他自己的确也有那些当下要解决的痛苦。有人说你来找我，我替你解决一些痛苦，你跟他和解吧，他说不定就接受了。但是一般情况下，不是佛菩萨境界的话，就没有办法直接帮别人仲裁，化解恶缘，这个做不到的，所以业还得是自己来消。

如果说菩萨真的代众生受苦，也有菩萨发愿代众生受苦，那是不是众生就不应该这样苦了，逻辑上是不是这样？但还是有很多众生处在痛苦当中，所以菩萨没有办法直接代众生来承受。

忽夏而至：

师父您好，请问以前睡觉前，迷迷糊糊闭眼看到一团黑雾在那飘，这是什么，看见过两次。

Taiguanglin：

忽夏而至，睡觉前迷迷糊糊闭眼看到一团黑雾在那飘，这是什么？有可能你看走眼了，或者是看花眼了。也有可能什么鬼，你有看鬼的那种能力吗？当然也有些人平时看不见的，但是类似于半睡半醒的那种状态也能看得见，也有这样的人。

有一些老年人说，很清醒的状态，他啥也看不见。但是有些时候，进入到那种半睡半醒的状态的时候，感觉周围有人什么的，然后进来就说有什么事，刚才又看到什么，也有这样说的。

这个世界，本来就是很多不同的空间相互重叠在一起，尤其是我们人间和鬼道，实际上是重叠在一起的。空间上并不差太多，所以能看到一些很正常，还有一些鬼是直接在人间游荡的，只是我们看不见而已。

薛祖宜：

师父午安，了解过去二十多课，讲《楞伽经》的缘分是稀世珍贵的，以我们凡夫听解内容，是介乎可以用文字与不能用文字来解释境界的临界点。经文暂时读后感：我们凡夫必定带有疑情去听解的吧，那内容感觉是佛菩萨为点出修行的错处，指出修行人在人世间什么也不可信，也不可不信任，于法界中是步步为营，没去到那个岸，一切一切未为真的感觉。《楞伽经》解剖心的运作是细致的，可能是近乎完美，也是能互通师父《坐禅 1》、《坐禅 2》的教法。问题是我们凡夫在人间明明看见是牛角，但经过所为心的运作（妄，执，分别）其

实是否几乎再看不出牛角，通通经过心的反射只有兔角，我能否用客观的幻境视为牛角，主观的幻境视为兔角去理解？愿我能在师父的讲解下，通达楞伽大义，愿我能活学活用楞伽。所表达的感谢你所教我们愿受教，耗尽我福德也愿受教。

Taiguanglin：

薛祖宜，《楞伽经》里牛角、兔角的问题。

佛讲的意思是什么？是我们很多人，看到了在外面真实存在的东西之后，在脑子里又想象出一种不存在的东西；然后说这个东西不存在，这样的认知产生。然后想象出来的不存在的东西，和已经有的存在的东西进行比较；然后说这个有，这个没有。从而想象出所谓的“空”来或者“无”来，这是佛说的主要意思，在这里是针对于凡夫说的。

那么客观来讲，如果是针对菩萨来说的话，你所看到的一切东西都是你的妄想而已；它并不是真实存在的。在《楞伽经》里说这个“自性”，在这里，自性并不是阿赖耶识，而是本体，所以“自性”、“无自性”这样说。它没有本体，你所看到的一切东西它都是没有本体的，它本来就是幻境。

所以从这个角度来说的话，牛角也是，它不是客观真实存在的东西，是我们心里想象出来的，然后投射到我们的意识当中。但是我们又有了分别心，主要是人我分别，最初产生的是人我分别，就是把我和世界对立开来，之后这样观察外部世界。然后看到了从我们心里投射出来的那个牛角，然后说那个牛角在外，是看到的，外界真实存在的，这样想。

所以真实的世界本来不是这样的，所有的世界都是幻境，就像我们做梦一样。你梦里有自己，也有别人，也有其他动物，也有宇宙，梦里什么都有。

那你说，在你梦里观察其他人的时候，那个其他人是真实存在的

吗？那也是在你的意识里产生出来的吧，在你的意识里想象出来，幻觉吧。但是在你的梦里，梦境里的你和另一个人是对立开来的，是区别开来，有内外分别的，是吧？

那我们这个世界也是如此，所有的东西都是我们的妄想和合而成。但是我们看着的时候它已经是形成了，在人我分别之下，形成了内外的对立，注意这个东西都是在外边，看上去都是真实存在的。但实际上都是不存在的，你有这样的认知就可以了。

所以你在这里说，看到的东西之后，我明明看见是牛角，然后经过所谓新的运作之后，变成了牛角，其实是否几乎再看不出牛角，通通经过新的反射，只有兔角。

你的理解是在外边看到了一个东西之后，在上面又投射了你的判断，或者你的感官之后，变成了当下看到的，你的感知。这个是现在的科学上或者哲学上的确是这么说的。

按照这个逻辑来说，这个世界是没有色彩的。“东西”可以有，但是它没有色彩，都是太阳的光线照到这个东西之后；根据这个东西的性质，它反射的时候，光子的频率发生变化。这样不同振动频率的光子反映到我们身上，我们眼球上、眼睛上、视网膜上，然后它就以不同的颜色反映出来，所以这个东西本身就没有什么颜色。

任何东西都没有颜色，只是太阳光打到之后，反射的时候，光子以不同的振动频率飞出来，我们的眼睛捕捉之后，以不同的颜色反映到我们大脑里，所以说它本来就是没有颜色的，你说的是应该这个意思吧？

那么你所看到的，所有的牛角，都是已经经过你的意识一番修改或者加工之后的，在我们凡夫的阶段的确是如此，是这么看，没毛病。但是实际上从菩萨的视角看的话，你所看到的外部的一切，本身就是你心里的投射，并不是真实存在的，就像我们梦境里看到的一切景象，

都是我们心里的投射而已。心里的妄想和合而成，并不是真实存在。

从我们梦里醒过来的一刹那，所有梦境里看到的人或动物、世界、虚空全部消失，因为它们本来就不存在。你这样理解这个世界就对了。牛角本身不存在，就像《楞伽经》里也说了，牛角乃至微尘一旦分解到最后，就是什么都不存在，最后都是空，这才是正确的。

至少你认真看《楞伽经》我还是挺开心的，至少有人在认真地读，认真地研究。你看有很多人提问，但是没有多少人提问现在正讲的《楞伽经》，感觉好像认真学习的人并不多。不过我讲经，哪怕有一个人在认真学习，那这个经就不算白讲。

当然我讲经也好，传法也好，都是无偿的法布施。大家愿意我讨饭的时候给 Q，那是另一回事，那是你的功德；并不是拿这个来换取我的传授，并不是这样想。所以你说耗尽我福德也愿受教，不需要你耗尽什么福德，但是讨饭之后你给的 Q 我倒是非常感谢。

感谢归感谢，但并不是你给了 Q 我才可以讲经，不是这样说的；没人讨饭，没人给，我照样会讲，只要上边不让我停止，那肯定会继续讲下去。所以你也不用带负担感，或者过意不去的那种心态来学习。

还有我讨饭的时候布施也是，在你经济上能承受的范围内做，不要过度的，给你生活带来不必要的经济上的压力，这个没必要。正常的，生活不受影响的程度上，稍微做一点，我就非常感谢你了。

富爸财妈：

师父好，请问如何在这个世界，验证您说的佛菩萨创世是真实不虚的？

Taiguanglin：

富爸财妈，如何在这个世界验证您说的佛菩萨创世是真实不虚的？这个没有直接证据来证明。但是可以拿梦境作为一个间接的证据。

你做梦的时候，梦境里看到的一切是不是不存在的，全是你意识里创造出来的，是不是这样？你梦境里有你自己，也有别人，也有动物，也有宇宙，也有山川大地，什么都有。梦境里还可以飞来飞去，像太空中飞行一样，什么都有。那是不是全部都是你在梦境里创造出来的？如果是那样的话，当下这个我们所处的世界，有没有可能性是某个大意识创造出来的？我们都是在他创造的大意识里生活。

那在这个逻辑上，有一个问题，就是我们是不是他梦境里的虚幻的东西？他梦一醒我们全部消失，是不是这样？只有这一个有点说不通的问题。

但是实际上，逻辑上讲，它也可以说得通。因为从众生意识重叠、诸佛同体的这个角度来看的话，这个逻辑也可以说得通的。只是我们所有人在做同样的梦。我们都有自己的本体，也就是阿赖耶识都存在。

所以我们没有办法从梦境里一下子，彻底消除所有其他众生，因为我们重叠在一起。所以大家都是，所有众生的自性都是客观真实存在的，所以只能用消业的方式慢慢来消灭。然后把所有和我自己有缘的众生全部度了，让他们也从梦里醒来，那我也可以从梦中醒来了，是这个逻辑。

师父说：好了，今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 2 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年的 2 月 14 号，周五，先回答贴吧的问题。

道法自然 00：2025-02-14 20:34

顶礼 Tai 师，感恩遇到 Tai 师，得到专业的指导！

如果无法高盘，中盘的姿势下，有方法可以减轻一些里面脚踝两小时左右时，被拉伸的剧烈疼痛吗？

目前的问题是两小时左右脚踝太疼了总是坚持不下去，卡在这里已经 2 年多了没有进展 。

除了硬忍到三小时自己不疼这个方法，您和寺院专业修行的师父们，是否有能减轻一些脚踝疼痛的方法？这样可以忍更长时间。

Taiguanglin：

道法自然 00，无法高盘，只能中盘的姿势下，两个小时后脚踝很疼怎么办？就因为很疼才要高盘的。中盘也可以盘长时间的话也不需要高盘，就是因为太疼了，所以往上盘一点儿。你不要说这个不行，那个也不行，你就试试稍微再往上一点儿，每天稍微往上一点儿，这样努力一下好不好。

不要在中盘两个小时上努力，而是在高盘上，一点一点往上推；不要一下子直接盘到那么深，稍微往上推一点，这样一点一点上去。我以前也是那样的，并不是直接一上来就高盘，一开始都是中盘开始。

然后疼了，或者说拉伸之后，就一点一点开始往上推。没个几年，实际上打坐真的当然是按年来算的，没有个五年、十年，基本上两年内达到两个小时都已经不错了。我不知道你前面修了多长时间，两年内能达到坚持两个小时就已经相当不错了，你说能硬忍到三个小时，这已经是很厉害了。

寺院里也没什么特别大的办法，就是让你坚持；但是寺院里的师父们都是很相信佛菩萨的加持的，然后疼的话就起来经行，转几圈，然后继续来。

以前也说过了，如果你起来走动五分钟到十分钟以内，还不至于

让身体完全退回到那种正常状态；还是能维持那种打坐的身体状态的，所以起来走动一下再来，也可以。还有实在过不去了，那就向佛菩萨求，拿功德来兑换，这种事佛菩萨还是能帮得上忙的，一下子给你打通的可能性也有。

我觉得还是往高盘上努力是最好的方法。你不要觉得这个不行，那个也不行，都是疼痛过来的。你看万行上师，他也说了他在山洞里修行的时候，疼的时候是怎么硬忍下来的，都是这么过来的。因为人这辈子要承受的痛苦，它也有一个总量，用这种打坐的方式来承受的话，可能未来其他一些病痛就减少了。所以就当做一种修行。忍受痛苦，也是一种修行来看待就可以了，好吧，坚持就行。

休养生息 1 ： 2025-02-14 20:33

师父吉祥！

1、欲界定的下品下生和初禅的下品众生，人死后到极乐世界，是从莲花中开出来的吗？

Taiguanglin：

休养生息 1，欲界定的下品下生和初禅的下品众生，人死后到极乐世界是从莲花中开出来的吗？算是吧，都是从莲花里生出来的。不是靠父母淫欲而生的，都是莲花生。但是欲界定对应的是那个世界下品下生，那个世界还是有淫欲的；也有夫妻一起去的，还维持着那种关系的。

2、然后生出莲花身的实体？二禅的人死后阳神直接飞升到极乐世界？

Taiguanglin：

生出莲花身的实体，二禅的人死后阳神直接飞升到极乐世界吗？

不是，我们直接飞升不可能的事，都是阿弥陀佛和观音菩萨，西方三圣接引才能过去的。凡夫是没有办法直接穿梭到其他世界去的，只能靠接引。你认为那是直接飞升，那也算；但是是人家带你过去，并不是自己去的。

3、极乐世界也包括几禅几天吗？然后不同层次的人在各自的阶级天层各自修行？

Taiguanglin：

下一个问题，极乐世界也包括几禅几天吗？极乐世界的三品九生就对应我们这个世界的九禅。

四禅八定——无色界天的四禅境界，还有下边的四个禅——初禅、二禅、三禅、四禅，这样八禅。然后下边一个欲界定，这样九个，分别对应的就是极乐世界的三品九生世界。

对，不同境界的人会在不同的天界各自修行；每一个天界都有人负责，都有菩萨们教。

众生无尽愿无尽： 2025-02-14 19:58

师父，请师父看一下我目前状态，随便说点什么：

打坐：从 0 到盘上腿就是半个小时，没练多久就停了很久。然后再盘腿就一个小时了，没练多久又停了几个月。然后连续二十天每天打坐，就两个小时了。现在对熬腿信心大增，但是意识层面跟不上。

戒肉：戒肉四年，梦里不吃肉了，和平时一样的心态。但是我却在给一个过去很亲近的人做鱼。

法门：感受到师父说的念佛观佛思佛，一个比一个轻松。一开始思不起来，有一次菩萨加持让我感受到思了，但是情绪太大，不持久，得一直提起。观佛，我可不可以把佛像放自己肚子里，或者和我重叠？

我念、观、思，穿插着来行不行？在不同的环境，不同的状态。

灭淫欲：我打坐进步挺快，五六年灭淫欲，有可能吗？

Taiguanglin：

众生无尽愿无尽，修行法门方面，念佛观佛思佛随便，你觉得你目前的状态下哪个合适就哪个，知道这个逻辑就可以了。

我今天看了一位朋友分享的——他是只念佛，就是一天拼命念佛，一天念十万声的佛，但是也是进步很大，都是这么来的。一开始都是从念佛念咒这里开始，坚持一段时间后境界上来了，就可以往观佛努力，然后再思佛——这个顺序。所以你现在觉得怎么修行方便，那就怎么来，你已经做得很好了。

可不可以把佛像放自己肚子里或者和我重叠？可以，你随意，没什么。还有一种观法是：想象有巨大的佛坐在那里，你就一个很小的人坐在佛的怀里，也有这样的观想方法。也是一种想象佛和自己同在，重叠在一起的想法。不是把佛放到自己肚子里，而是你在佛的肚子里，这样的观想。你自己随意，好了，总之赞叹你的努力精进。

五、六年灭淫欲，这个有可能吗？不知道，每个人境界都不一样。有些人上辈子已经修了，可能就这辈子很快就灭了；上辈子没有的人就这辈子来的话，基本上开始修行，二十年能稳定的彻底灭尽淫欲，那就已经相当不错了。如果你是上辈子已经修行的人，那可能很快。

Fun09：2025-02-14 19:33

顶礼 Tai 师父，请问师父，双盘的时候结三昧印的手放脚上可以吗？背部要用力打直坐直，气机更通畅吗？平时生活中爱犯困，喜欢靠喝奶茶，咖啡，巧克力来提神，都上瘾了样，怎么戒掉啊？

Taiguanglin：

Fun09，双盘的时候结三昧印的手放脚上可以吗？也可以，只要

手放在中间就可以了；但是不要放到腿外边，手向前伸直这样不行。最好是贴着自己的腹部，但是一般情况下也完全贴不了，因为有脚后跟抵在那里，所以就放在脚上或者两腿交叉的后方，肚子这边，就可以了，你怎么方便就怎么来，无所谓。

还有背部要用力打直坐直，气机更通畅吗？不是，你用力的话，身体就处在紧张的状态。你还是让身体放松，自己坐着，如果你已经练好了腹式呼吸的话，还是能撑起来的。如果没有练好的话，身体就往前塌。还有气不足，比较容易泄，泄过了可能身体又会塌。气足了自己就会坐直的，所以你不要用力坐直。或者如果你现在身体往前塌的话，你可以靠墙坐。只要坚持就行，双盘的姿势下坚持两个小时，坚持不了的，那从三十分钟开始，慢慢来。

还有生活中爱犯困，喝奶茶、咖啡、巧克力，上瘾了怎么戒掉？烟都能戒，烟比你说的奶茶、咖啡、巧克力要难吧，但是也有人可以戒。一般修行到一定程度自己就想戒。

我觉得奶茶还是先戒掉。奶制品对打坐不太好，增加肾脏负担。巧克力里也有奶，但是奶不多，所以少吃点。咖啡也不要喝那种浓咖啡、黑咖啡、直接拿咖啡豆煮出来的纯咖啡；喝完我是感觉心跳加快，打坐的时候心跳一直快，就没有办法静下来，所以我是不喝咖啡的。巧克力偶尔吃点无所谓，那里边虽然有奶制品，但是吃的不多还是可以的，先从戒奶茶开始。好吧。

椰子糕不错：2025-02-14 19:29

顶礼师父!!!

1、请问师父，思佛有时候起来的情绪不知道是不是纯粹的思念有没有关系？因为要通过一些对亲人的想念情节才能升起，可能夹杂别的悲伤之类的情绪，就胸口闷闷的，但自己也区分不开是不是纯粹

思情，这种情况怎么处理呢？

Taiguanglin：

椰子糕不错，有关参情绪的问题，一开始肯定是夹杂着其他情绪的，一开始你要想念一个人，很自然会想起他的音容笑貌等他的形象，这样情绪才能升起来。但是真正的情绪是没有任何形象的，因为形象本身已经到了注意力层面，一开始都这样，这个没有关系，都是这么开始的。

还有情绪一开始也比较容易激动，流泪什么的，这也很正常；还有其他情绪也会升起，这都很正常。你只要记住，情绪就是从胸口开始升起的，它本身是没有什么形象的。

当然我们要专注地思念阿弥陀佛，虽然情绪本身没有形象，但是脑子里想象一下阿弥陀佛的形象，倒是可以。一开始这也算是一种观佛，这个没有关系。所以没必要、不需要有“怎么处理”这个问题，就按照你现在的修法来修就可以了。

2、请问师父，耳根圆通法门可以听自己内心的念佛声音吗？也是要把注意力集中在双眉之间吗？

Taiguanglin：

还有耳根圆通法门，内心的念佛声音，耳根圆通法门是在听觉上用功，你内心念佛是声音吗？能听出来吗？应该听不出来，是你的想法。那就等同于心里念佛一样，就是念佛法门。

注意力应该放在两个耳朵中间，大脑里边，不是眉心。我看你说的应该是自己念佛的方法，不是耳根圆通法门，耳根圆通法门是在听觉上用功，听着某种声音。

3、请问师父，为何菩萨投胎度人不能保留记忆呢，有记忆的话

不是更方便吗？

Taiguanglin：

第三个问题，菩萨再来，因为带着业，有业的话记忆就被自己的业给覆盖；记忆还在，但是外边有一层业盖住了，所以一时想不起来；但是没有关系，你的修为到了一定程度自然会想起来的。

如果带着记忆来——所谓的化身，就不能消业了。带着记忆的话，拿化身显现在这个世界，就不能消业。带着业来的话，记忆就有了障碍。所以菩萨都是两个人做搭档，因为在没有记忆的时候是最危险的，需要有人在后边引导。

4、另外特别感谢师父讲法，听《圆觉经》和《楞伽经》的时候经常有恍然大悟、茅塞顿开的感觉，特别特别感恩师父开示!!!

Taiguanglin：

你认真学习《圆觉经》和《楞伽经》，值得赞叹！好，继续努力。

安_Tai： 2025-02-14 18:44

父亲去世第四年的时候有做个梦，梦里看到好多大型墓室里面有好多骨灰坛子，工作人员说把学佛的都转到这里（其中一个墓室），我父亲嫌学佛的那个墓室里面热就不进去。醒来后我非常恼火，我天天做功德回向，就是想把他搞到阴间学校他却不去…父亲一生贫穷，但几次梦境都是衣食住资材丰足。感觉他就像师父说的，他在那边有优越感，所以不愿意学佛不愿意投胎。纠结着又回向一年后，现在不再回向给他，而是回向法界一切众生。我心说如果不想学佛就不要指望我再单独回向了，爱咋咋地。

1、错过一次去阴间学校的机会，后面是不是没机会了，还是再送去的话极难，需要的功德更多？

Taiguanglin：

安_Tai，错过一次去阴间学校的机会，后面是不是没机会了？不是。人家不像我们这里的学校一样有开学日期、收学生的事情，没有这个说法。那边就是只要在这里有亲人、继续为他做功德，他们就会让他进到那边去学习；等于是一种功德的转移，你在这里做功德会转移给他。那边就以学校教育的方式给他这个功德，让他好好学。

如果没有人在这里做的话，那边就没有功德转移，那就学不了了；而且鬼道众生都是障碍很大的，情绪也不稳定，情绪也很不好；在痛苦中也没什么智慧，没有像我们这样的讲道理。他们很多都是很执拗的那种人，所以自己是很难学佛的，必须得有人在这里持续做功德，那边才有可以学习的地方，有人教。

但是你在这里继续做的话，那边还是可以收到的；就算他自己不愿意去，工作人员还是会通知他，你的后人、子女在那边做功德，你可以去那个学校。他去不去还得看他个人的意愿，但是你做功德回向给他之后，希望佛菩萨帮他早开佛智慧这样的发愿，还是对他有帮助。

实际上我父亲也是，他到死的时候都没有信佛。虽然他不反对我学佛，但是他自己就是不信，到死之前能吃饭的时候还在吃肉，这没有办法。人家在这方面很坚定的，一时之间也改变不了，所以我只是做功德回向给他。做了一年之后他就投胎去了，然后我就不去管他了。

每个人都有他自己的业，这个业不只是一生中的业，下一世还有后下一世，他还是有他的业继续得去消或者做。所以在这边希望他得了功德之后好好学习，然后解脱，这个愿望是好；但是人家的业你也没有办法过多的干预，所以该放下就放下；但是做功德继续回向给他，这个是没有问题的。

2、回向法界一切众生父亲也属于一切众生的一员，但因为他业

障太重是不是收不到？就像佛的加持百分百，菩萨加持 99%，越是业障重的，在法界众生的回向中，收到的是不是层层递减？

Taiguanglin：

然后回向法界一切众生，父亲也属于一切众生的一员，但因为他业障太重，是不是收不到？你回向法界的话，他能收到的量就很小了。

就像佛的加持百分百，菩萨加持百分之九十九，越是业障重的法界众生，回向中收到的是不是层层递减？应该算是。而且回向的人他自己的修为越高，功德就越大。也就是说你的修为越高，你能做出来的功德就越大；你的修为低，功德就少，那边能收到的也是这个逻辑。

3、我希望所有的父亲都能早日值遇并信受佛法，早开佛慧，信佛念佛学佛，发大菩提心行菩萨道，早日解脱轮回苦，成就佛道！

Taiguanglin：

这个你的大愿，我就不念了。希望你的父亲、还有你，都能好好的。我还是劝你继续给他做功德，然后求佛菩萨点化他。你在这里只能是给他做功德，其他就没有办法直接影响到他的决策。但是佛菩萨可以做得到去点化他，求佛菩萨点化。

你也可以求佛菩萨向你父亲转达，你再给他做多长时间的功德。如果这段时间，既不去学佛，也不足以去投胎的话，以后你就不再做了。你就这么想，佛菩萨会帮你转达的，然后该怎么做就怎么做吧。

老奇了： 2025-02-14 18:32

师父好，我堂弟前年酒后躺着睡结果呕吐物窒息死了，去年两次梦到他，梦中我告诉他他死了，但他说自己没死，年三十给他烧了点纸。前几天又梦到他掉水池里了，我把他捞上来拍打救活了，不知道有啥寓意。然后几个月没鬼压床了，昨晚又鬼压床，不过没吸我经络

的气，不知道是不是我堂弟，可能走的太年轻二十二岁不甘心，给他立个往生牌位?

Taiguanglin：

老奇了，可以的，给他立个往生牌位。一般年轻人死，的确比中老年或者年纪大的人麻烦。因为年轻人对这个世界，还有很多遗憾和执著；所以以前老人们说，没有结婚的童男、童女或者处男、处女，这些人死了就变成鬼会更猛烈；变成鬼之后，电影里所谓厉鬼，那种就是有执念的。

所以中国也有冥婚，也不能说那个传统不好吧。就是没有结婚的年轻人死了，就找个同样死去的异性，然后办个冥婚婚礼，死人的婚礼，然后合葬，好让他们在那个世界能做个夫妻，也不是没有道理的。

因为这些年轻人活着的时候有很多遗憾，死的又早；他对这个世界有很多执著，一直放不下，就变成了鬼，又来影响这边的人，所以只能以这种方式，稍微满足他们的愿望。

所以你也可以去寺院里给他立个牌位，然后做功德回向给他，给他做个超度法会；就算你不自己完全掏钱做一场法事，也可以在地藏祭那天，每个月都有地藏祭法会，那个时候去交点儿钱给他立个牌位，算是给他做功德。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-02-14 17:17

顶礼师父！

1、关系最铁的兄弟十几年前离婚以后断断续续谈了七个女朋友，每一任女朋友都打过胎，平时也花钱买春。最近一年运气急转直下，开了十几年的公司也被人拱了，现在成了自由职业者。在停止造不好的业的情况下，他这样的情况需要去庙里花钱买一个牌位吗？如果需要的话牌位上写什么内容，大概这个牌位要放几年。他自己是不是也

需要念《地藏经》去消业，然后去放生做功德。

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，堕胎不止一个。那去寺院里立个牌位，给他做个超度法事，也是可以的。当然，自己也要念《地藏经》回向，这样最好。还有自己本身得有忏悔之心。你这样劝别人，给他做功德倒是自己可以做，但是最难的就是让当事人生起忏悔之心。很多人自己做了也不认为自己做错了，坚定地认为自己没有错，这样的人很多。

如果是个前世的事，他自己想不起来，那倒情有可原；但是有些人是这辈子做的坏事，他也不认为那是错的；就认为任何人摊上那个事都会那么做；就是那个态度吧，死不认账的那种人。所以对于这样的人，你也没有办法，你只是做功德回向给他而已，也不能让他有什么太大的变化。

所以尽力而为，不要为了周围的人，把你的修行给耽误了。你就劝他念经、做功德回向、忏悔；然后去寺院立个牌位超度；劝他这么做看看，他做不做，那是他的自由。

2、这个兄弟他还有一个孩子，这个孩子是不是会受他的影响，这个孩子也需要消业吗？如果要消业也是放生做功德吗？

Taiguanglin：

还有孩子会不会受影响，孩子没有离开父母之前和父母的业是联系在一起的，所以肯定会受影响。要消业的话还是做功德。而且父亲这样的话，孩子应该是从小就没有好的家庭，所以对孩子的心理成长也是有影响的。

偶米大：2025-02-14 16:59

顶礼师父!双盘两三个小时，为啥还无法劈叉到底？这两者有啥

联系？

Taiguanglin：

偶米大，双盘两三个小时，为啥还无法劈叉？这两者有啥关系？劈叉和双盘是没啥关系的。双盘是开胯，骨关节这边，而你要劈叉的话是裆中间的筋要拉开，就是裆部的筋，这两个是不一样的筋。

所以双盘两三个小时也不一定会劈叉，这个很正常。还有你干嘛要劈叉，你是学舞蹈的吗？不是的话没有必要追求这种事。

哆啦爱梦的百宝箱:2025-02-14 16:32

顶礼师父！

1、《地藏经》无法一次性读完，可以分多次读吗，如果可以分多次每次开头的时候是直接读就行吗，分多次读和一次性读完效果有没有区别。

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，《地藏经》无法一次性读完，可以分多次读吗？可以，这个你随意。

每次开始可以直接读吗？这个也可以。我都多次说了，对在家修行的个人而言，不要过多的讲究什么仪轨，你只要发心做就已经很不错了，你坚持读就行了。

2、在地下车库念《地藏经》，会不会招惹不好的众生。

Taiguanglin：

下一个问题，在地下车库念《地藏经》，会不会招惹不好的众生？我说了《地藏经》念的时候肯定会有众生来听，大概率都有。所以寺院里做法事的时候，都有"普召请真言"。经书前面可能都有"普召请真言"。最后做完了法事，还有"圆满奉诵咒"，就是送这些其他道

的众生离开的咒，也得念几遍，这个是有规矩的。

所以你这么念就可以了，还有你的心态要摆正。你修行是给他们做功德，或者回向功德给他们，也希望他们好。以这种心态来念经，要不然有可能他们会给你找麻烦。

3、长辈造的不好的业，会不会影响子女。

Taiguanglin：

第三个问题，长辈造的不好的业会不会影响子女？肯定会。那句话怎么说来着，积善之家必有余庆。反过来是，积恶之家必有余殃。是不是，有这样的话。那就是说福报积攒多了，可以帮助后人，但是恶业造的多了，也影响到后人，这是肯定有关系的。

苏七念 1:2025-02-14 15:54

师父请问这是对的吗？无始劫以来，所有的众生，我们都曾经互为父母亲人，兄弟姐妹，夫妻眷属，朋友爱人。

Taiguanglin：

苏七念 1，无始劫以来所有的众生，我们都曾经互为父母亲人、兄弟姐妹、夫妻眷属，这个我认为不是，并不是。如果所有众生都是这样的话，那我们没有解脱，和我们有缘的所有众生都无法成佛；但是已经有很多众生成佛了，说明他和我们没有直接的业缘。

如果你认为和你亲近的周围的人，在你生活中出现的这些人，可能前世是你的父母亲人、兄弟姐妹、夫妻眷属，朋友爱人，这是对的。

但是你说所有的众生都是，那应该不是。其实更多的众生和我们没有直接的缘分。哪怕是在地球上，目前地球有八十亿人，和你直接有缘分的人能占多少百分比呢？是吧。

多杰扎西 2007： 2025-02-14 13:03

顶礼师父，

1、光子是具有能量的物质吗？光子是怎么产生的？虚空中充满的不可见的光子是所谓的”虚光子”吗？

2、若阿罗汉不继续发大愿度众生，最后佛不再提供加持而会堕落，为什么阿罗汉已经经历过轮回，堕落时不能提起警觉停止再次堕落？

Taiguanglin：

多杰扎西 2007，你问的这个问题好像昨天回答过了，这是完全同样的问题。听听昨天的答案吧。

贴吧用户_58NtK16： 2025-02-14 12:20

顶礼 Tai 师父，弟子学佛以来一直觉得自己是有度众生的愿的，因为看到的周围的人事物哪哪都是苦，我修行解脱后一定会回来度人，这个心愿是真切的，这可能也是我能遇到 Tai 师父的原因（因为在过去不信佛的时间造下了太多恶业，包括杀生，堕胎，邪淫等等，后来学佛后一直诵《地藏经》忏悔），但日常工作和生活中依然嗔恨心重，一点小事就发脾气起嗔恚心，事后才反应过来，习气拖着我继续造业了。这让我怀疑自己发下的菩提心是不是假的，但我自己的感受两个都是真的，我该怎么减轻嗔恨心？《地藏经》和大悲咒一直在诵。

Taiguanglin：

下一个问题，嗔恨心很重，怎么办？这个很正常，因为大部分人都有这样那样的毛病，所以才要修行。嗔恨心重情绪灭的过程，它也要需要时间的，不是你想灭就能灭的那么快，所以不必给自己造成太大的压力，你就正常的修行就可以。

你只要知道，嗔恨心重会伤害别人，这是不好的——有这个正确

的认知就够了，然后正常修行就可以了。

如果你真的很想快速地灭，那就得靠佛菩萨加持。那么佛菩萨加持怎么来的？一个是做功德，还有一个是发个极大的愿。像地藏菩萨一样，他发愿以后一直度地狱的所有众生，然后他母亲就从地狱解脱了。有这样超级大的愿，就可以从佛菩萨那里得到极大的加持。就可以压制住你的嗔恨心，相信这种办法是很有效的，你自己试试看吧。

回忆助攻：2025-02-14 11:28

Tai 师好，

1、请问：伤害了动物、昆虫，它们在中阴身会报复我吗？

Taiguanglin：

回忆助攻，中阴身会报复吗？不能。只有进入轮回了，给你写好了命运剧本，才可以按照剧本去报复。没有进入轮回的中阴身状态，只能作为旁观者来一直看着，他不能报复。

要不然你想象一下，如果我杀一个动物，动物死了马上变成中阴身，当下就报复我，这个世界会怎么样？这个世界谁还敢杀动物？你杀一个动物，马上就会被什么鬼弄死，这个世界是不是乱套了，也不可能是那样的，所以中阴身状态是无法报复的。

2、现代开屠宰场的杀业需要有人来承担吗？感谢回答

Taiguanglin：

下一个问题，现在开屠宰场的杀业需要有人来承担吗？谁造杀业谁来承担。谁杀业造的多，吃的多，就按照因果的规律，造的人承担。

明月 2025：2025-02-14 11:17

顶礼师父！一天坐公交车，默念了一会大悲咒，然后闭着眼睛坐

着，头靠在车窗，有点昏沉，听着车里人叽里呱啦，注意力回来观察那个昏沉，瞬间眉心那里深处一股强大的力量，把意识吸了进去，瞬间世界消失，但是由于我内心恐惧很多，巨大的恐惧袭来，心想，在公交车上咋能入定呢，下不了车咋办，意识瞬间从那个状态退了出来。

这是第一次，有这么强烈的感觉，这是入定吗？世界身体都消失这是初禅吗？

之前弟子打坐时偶尔几次，也会忽悠这么一下，没有了方向感，有时像坠入深渊，都是由于害怕退出来了。请问禅定是瞬间进入，还是渐渐的进入？瞬间进入，身体世界都感知不到了，由于太突然，心经常会害怕，而进不去。我的恐惧很多，怎么克服？感恩师父[合十]

Taiguanglin：

明月 2025，初禅是瞬间进入还是渐渐进入？每个人都不一样，如果熟练的话是很快进去；不够熟练的话就有进去的过程，随着呼吸一次一次这样进去。

还有一个问题，恐惧很多怎么克服？如果你认为你的恐惧已经超出了正常人的范畴，肯定是前世有业。你伤害了很多众生，让其他众生对你产生了恐惧之心，所以反映到你身上，让你变得很胆小。

那怎么办呢？你就消除其他众生的恐惧心，你多放生，多帮助陷入在恐惧中的众生，你多帮助他们，这样功德上来了，你的恐惧心也会减少。你也可以发愿，说你未来要度多少多少众生，或者放生多少多少，来换取佛菩萨加持来灭恐惧，这样发愿也可以。

只要有不好的事情发生在你身上，你就想着肯定是我曾经干了什么不好的事，伤害了别人，所以有这样的反应或者果报。然后有了这样的念头，肯定第一个就是忏悔之心，先是忏悔——这个很重要。然后发愿度和自己有缘的那些众生，你杀害过的众生，有这样的念头的话，就很容易能从这种状态走出来。

青黟 2050：2025-02-14 08:43

师父对佛法进行了现代化的演绎，让大家受益，我对师父十分感激。在我学佛修行后，我发愿这一世按照当代人的审美建一座寺院，给学佛修行的人提供一个舒适的修行场所，让不信佛的人结个基本的佛缘。我已经把建寺当做这一世最终的任务，建寺需要各方面很多资源，我每个月在坚持布施放生做功德。假如我人生剧本有建寺的命运设计我顺其自然就可以了，请教师父假如我这一世人生剧本里本来没有要去建寺的事情，我是一个 95 后也有好多时间去准备，我现在发愿要去建寺，同时有了善行戒行，怎么样多得到佛菩萨的帮助，让建寺尽可能去完成？

Taiguanglin：

青黟 2050，赞叹你的大愿，有这样的愿望就很好了。你要说怎样多得到佛菩萨的帮助，那有了愿之后继续做功德，还有坚持修行回向，这样就可以了。你就不要在这个方面，给自己制造更多的压力；你只要想着：你有这个愿，然后条件成熟了肯定要做到。

然后每天就是日拱一卒，一点一点推，机缘成熟的时候自然而然；很多事情不是你想象得到的范畴内发生，很多事情发生都是你完全没有想象到的。突然间就有人来找你了，或者一下子你获得了更多的资源、钱，你可以去做。这个就不是靠我们普通人，所谓的线性发展，一点一点，钱就增加了，不是这样的，突然间来的暴富有可能。

所以你就正常的，坚持现在的修行就可以了，不要想太复杂的问题，有这个愿就很不错了。然后做寺院还是做什么事，也都是以普度众生大愿为基础。当有人向你求教的时候好好教，这一点也很重要，你想引导别人，你至少也有这个愿才行。

橘子长生：2025-02-13 21:39

师父好！

我是第一次接触《楞伽经》，我感觉您讲的很清晰（您讲的我都跟着听了，我很喜欢听您讲的内容。），听的时候偶尔有疑问的地方，您讲经的过程中就解答了。

我是在劝学网网站看的同一版本的原文（与纸版断句稍有不同，看网页是因为我习惯看电子版，而且也方便复制内容）。我也有看纸质书籍的扫描版，确实省略了部分内容（书上有省略号）。所以想请问是依您讲的纸质版经书为准还是补足省略的部分呢？

以往也有几处省略的，主要是偈子，也有一些正文。之前您补过百八句。所以有这样的疑问。

楞伽经第二十期讲的最后一句是：

佛言："如幻，无执著相故。若执著相体是有者，应不可转，则诸缘起应如外道说作者生。"

中间省略的是：

大慧又言："若诸妄法同于幻者，此则当与余妄作因。"

佛言："大慧，非诸幻事为妄惑因，以幻不生诸过恶故，以诸幻事无分别故。大慧，夫幻事者，从他明咒而得生起，非自分别过习力起，是故幻事不生过恶。大慧，此妄惑法，唯是愚夫心所执著，非诸圣者。"

尔时，世尊重说颂言：

"圣不见妄法，　中间亦非实，
以妄即真故，　中间亦真实。
若离于妄法，　而有相生者，
此还即是妄，　如翳未清净。

第二十一期是从此句开始"复次，大慧，见诸法非幻无有相似，

故说一切法如幻。”

Taiguanglin：

橘子长生，《楞伽经》我看的其实是两个版本，一个是拿手机看，一个是拿书看。两个版本都有不足的地方，两个对照的话基本能还原，但是可能还是有缺的部分；那没有办法，佛经传下来就已经这样了；我们尽可能的把大意给还原过来。

我不敢说我自己有多了不起；但是如果是普通人讲经，一个凡夫讲经，他只能在文字上用功，试着把文字修复一下。你没有办法了解真相的情况下，也只能那样了。

就像我们看完小说，把这个小说再讲给别人听，听的时候就多多少少会有变化；但是如果你是看到了历史的真相，你是就在旁边看到了，然后再告诉别人的时候，可能就更接近于真相。

然后你再看历史书，你作为当事人，再看历史书的时候，就知道，这里讲的内容应该是我当时看到的哪一个场景，有这样的真切的感知。有真切的认知的话，讲经的时候就可以把当时佛的意思，更接近于真相的讲出来，我应该是做这个事儿的人而已。

佛经有些省略的部分，我是根据两个书来一起补；并没有我自己全靠脑子补；我不进行补佛经的补充，没那么大本事。我只是把佛说的内容，基本上更接近真实的方式，把它给讲出来而已。

总之，谢谢你的支持，还有这种努力学习的态度，这个很好。有些人听了一段之后好像听不明白，然后就不听了；甚至还有些人，从我的声音中听出来什么我肾虚这种说法。虚就虚吧，我还是个普通的肉身，虚就虚呗，那倒无所谓。

我讲的是佛经里的内容而已，和我个人没什么关系。我只是把真实的内容讲出来，至少我认为是这样的，就把它讲出来，给大家听一听而已。而且我敢说——这样的内容你在外边肯定听不到；在这里能

听到，听到之后能接收到什么程度，对你的实际修行有多大的帮助，这就看你的悟性。

如果真的能指导到你的修行和生活，让你修行方面有很大的进展，或者以前想不明白的事情，听完之后一下子明白了，悟了，然后释怀了，这样我也感到很欣慰。

谢谢你把佛经里可能缺的部分给补上。有些网上的内容也不是很全的，没有办法。只要把最主要的意思明白就可以了，好吧。谢谢啊。

师父说：今天的贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 2 月 14 号，回答微信公众号的问题。

芜湖七洲灯改：

师父午安，我想请问一下，百日筑基遗精是不是就算失败了？我现在感觉淫欲少了不少，但是遗精这个大问题一直困扰着我，每个月必然遗精至少一次以上，多则三至四次，没有超过三个星期。每次遗精之后就感觉精力差了很多。以前青少年时期，年少无知，频繁过度地手淫，有时候一天手淫好几次，导致身体被掏空了一样。幸亏这么年按照师父的坐禅在修行，要不然真是小命不保了。但还是修行不够精进，很是惭愧，希望以后慢慢走上正轨，好好修行！感恩师父传法解惑！

Taiguanglin：

芜湖七洲灯改，百日筑基遗精是不是算失败？没有什么所谓失败的说法，就是还没练成而已，你就继续努力就可以了。你要完全不漏的话，至少要打坐一次能达到三个小时，身体有明显的第二次进化升

级的感觉，有了这个感觉之后就不再漏了。如果你每次只打坐两个小时还是会漏的，所以你得继续努力，把打坐的时间继续往上增加一点。

Dlfu：

师父好

1、如果我双盘配合念佛，是不是就不要管呼吸了，让他自己呼吸，注意力只放在念佛就好。我之前有段时间是双盘时候控制呼吸更长一些，大概吸气八秒呼气八秒是不是这样不合适。

Taiguanglin：

Dlfu，双盘的时候，最好念佛不要出声念，心里念就可以了。更不要去管呼吸，一旦管呼吸，在呼吸上用功的话，你后面肯定达不到三禅境界，甚至别说是二禅了，应该只能是停留在初禅阶段。所以一开始就不要在呼吸上用功，直接在观佛或者思佛上用功最好了。

2、已经没有漏一百多天了，期间双盘两小时每天，偶尔也有欲望，打坐就好了转化了，是不是双盘的时候精就会一部分化气了目前。

Taiguanglin：

每天打坐两个小时是没有办法完全做到化气的，还是会漏，到了一定程度可能还会漏。你只要把打坐时间加到三个小时，身体有了第二次改变升级的感受之后，就不会再漏了。但是两个小时内也会把一部分给化掉，或者你淫欲少的话，漏的频率还是会减少的。

瑾桐：

爷爷曾经是木匠，做工的时候因为救徒弟摔下来骨折了，那三年间一直大小骨折不断，全身上下骨折了个遍。奶奶就去找阴阳师傅，他说是因为公公（爷爷的爸爸）的坟墓偏了，压了爷爷一头，这三年

都会不顺，熬过这三年就好了。三年过后的确就没有再骨折了。当时知道这个事后，其他兄弟姐妹不同意移坟，也就没去改变。后来爷爷出车祸去世了，奶奶就在家里想，出车祸那一年是爷爷骨折后的第三十年，奶奶就觉得出车祸和祖坟有关。奶奶这些年一直很在意这件事，请求 Tai 师父帮我分析一下，帮助我奶奶疏解心中的怨念。阿弥陀佛

Taiguanglin：

瑾桐，公公的坟墓偏了，压了爷爷一头，所以三年都不顺。从命理学上看，十年大运当中有三年是不太好的，哪怕大运是成格的，是好的大运，那里边也有三年是相比而言不好的，这个很正常。这个跟坟墓，你说完全没有关系也不好说。

从你的说法上看，所谓的坟墓偏了，压了爷爷一头，这个好像不是那么说的。如果是坟墓有问题的话，坟墓里进了蛇，树根进去把尸体包住了等等，或者坟里进水了。这样的话，有可能会影响到后人，这是真的。但你说坟墓偏了，压了爷爷一头，那个时候你爷爷还活着呢，怎么能坟墓偏了，压爷爷一头？是不是？

最多也就是坟墓里边有什么不好的事发生了，所以反映到后世的子孙身上。可能坟墓的主人，也就是爷爷的爸爸，他可能过得不好，坟墓里有事了，然后想告知自己的后人，他告知的方式就是让他疼痛或者骨折，这个倒是有可能。这个就需要把坟里边修一修，或者迁个位置，这倒是有必要。

但是从你说的这些问题来看，并不是，那样的话，只能算是你爷爷的命运本身就那样。还有你说阴阳先生说坟墓偏了，然后怎么样？但是为什么会说这个三年熬过就好了，难道三年后就不偏了吗？

如果一直偏下去的话，那问题会一直发生。而且，你爷爷去世了，坟墓的问题不解决的话，他会再找其他人继续找事。因为这种事情我也见过，你不去帮他办好这个事儿，死了一个人还不够，他还得继续

找人，所以我觉得这不是坟墓有关的事儿，所以让你奶奶放下吧。

你爷爷去世也是他的命，命数到了，该去世了，所以才有的事。你把一个人的去世一直想着和坟墓相连，还恨那些不同意移坟的兄弟姐妹，这都没有必要。如果觉得有必要移坟的话，你自己也可以办了。

那个时候没有办，现在三十年都过去了，活了三十年，那三十年后的死亡，怎么能和早三十年前的事儿联系到一起呢？如果坟墓有问题的话，也不可能让你活三十年，所以你放心，和坟墓没有关系的——你就这么告诉她就可以了。如果希望奶奶好一点的话，或者说希望去世的爷爷好一点的话，就劝奶奶多念佛回向给他就可以了。

还有劝你奶奶，不要没有明确证据的事儿，就拿来去恨别人，尤其是恨亲戚，没有必要。你有明确的证据，那也应该去和他们好好沟通一下。但是都没有明确的证据，只是听一位算命先生说的，就这么认为，这个有点太冒失。

芙蓉：

顶礼师父，

1、吃面食对打坐的影响，大米是否比白面影响小？

Taiguanglin：

芙蓉，吃面食对打坐的影响，大米是否比面影响小？大米比面影响大。你要辟谷或者想先戒主食的话，先戒大米，面食稍微吃点没有关系；但是不吃更好，面毕竟也是主食。

2、天界，佛界，极乐世界真的像西游记说的一样也有阶级斗争吗？

Taiguanglin：

下一个问题，天界、佛界、极乐世界真的是西游记说的一样，有

阶级斗争吗？没有。

西游记是反映现实社会的，是在朝廷里边斗争。真实世界，你所谓的阶级斗争，阶级总得有个利益冲突，他才能斗争的起来。佛菩萨是没有利益冲突的，佛菩萨都想普度众生，有什么利益冲突；大家都在精诚合作去度众生而已，这里没有阶级斗争，更没有什么互相争夺，以前也讲过了，互相争夺土地，这种事也没有。

在现实里，我们看宗教斗争，也可以看作是一种争夺信众。因为信众越多带来的利益也就越大，所以这里边就是利益冲突，争夺信众然后就变成宗教战争，在人世间是因为有利益，所以宗教之间才有这样的争斗。

但是在佛菩萨的世界没有利益可言，在他的意识里是什么都没有，没有妄想的状态下叫佛，既然什么都没有，那就没有什么好斗争的。

SNZYLG:

Tai 师父好，

1、人的身体是否也分阴性寒凉体质，和纯阳体质，不同的体质对修行的进步是不有较大影响？

Taiguanglin:

SNZYLG，人的身体是否也分阴性寒凉体质、纯阳体质？的确有分的，这个中医上也有说法的。

你在网上查一下，中医的九种体质，说是平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、温热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质，这样分了九种。也有简单的分成太阴人、少阴人、太阳人、少阳人，这样分四种的也有。好像我记得是有。

每一种体质都有它的特性，人出生的时候，每个人多多少少都有某些器官是有点差劲的，因为有前世的业障，天生就有某些器官差劲。

最简单的判别方法是感冒的时候自己哪里疼，就拿这个来看。有些人是咳嗽，支气管不好就容易咳嗽；有些人是流鼻涕；有些人是耳朵疼，中耳炎，有这样疾病的人；还有些人是浑身都痛，肌肉疼痛，也有这样的；这都是因为不同的地方他天生就有点差，所以就这样。

但是打坐是把人修复到绝对健康的状态，所以对打坐已经达到四个小时的人来说，已经超越了这个体质说法，他没有所谓的体质了。本来是什么体质无所谓，只要你能打坐坚持四个小时，能达到初禅境界，身体已经基本算是恢复到绝对健康的状态了，就不用分什么体质。

你说不同的体质对修行进步是不是有较大影响？这个倒没有什么特别的影响，只不过时间上长短而已，身体差的人可能身体层面上修复的时间要长，所以修行更需要更长时间，只有这个差别而已。

2、为什么有的人很容易掌握各种修行法门，身体也很容易进入入静或偶尔入定的状态，身体方面有哪些因素决定？内心方面哪些是主要因素？

Taiguanglin：

下一个问题，有些人天生就体质好，容易修行，这个是看前世修为；前世修得好的人，这辈子出来的时候基础就比别人要好一些，所以这样。身体层面的因素，反而不那么重要。我们是以业来看，因为身体只是个皮囊而已。身体，我们称之为报身，就是我们前世所造的因，带来的果报造就了我们肉身；所以你前世造的恶业多了，身体一直痛；如果前世造的善业多，身体应该是比较舒服的，健康的。

所以我们只是以过去的因果来判断，不是拿现在当下的身体体质。还不如好好打坐，大部分不好的慢性疾病都可以靠打坐来改变。

3、保持双盘的姿势腿不抬起，身体躺下平躺睡觉，是否有人这

样修过？这样睡觉是否可以？

Taiguanglin：

下一个问题，保持双盘的姿势，腿部抬起身体平躺，我觉得这样不太好，反而某些地方会淤堵。因为只有坐着的时候，它才能全通的，你躺下的话，后背，还有屁股到腰脊这里，可能就反而不通了。所以躺着也不可能坚持很长时间，而且睡着了，那更坚持不了。还不如你直接靠墙，双盘姿势下靠墙坐着，这样睡觉倒无妨。

不过我们是不建议打坐的时候睡觉的，因为你很难分辨这个是打坐的错误导致的昏沉，这样的话是头脑会受损的，还是自己本来就困了要睡觉，这个很难分辨。有可能就是打坐的错误的方法下，开始昏沉了，那就得改变打坐的方式或者做点别的，比如磕头、练腹式呼吸，以这个方式先把身体练好，所以我们是不建议躺着修行的。

千湍盈泰：

师父法恩清凉

1、如果平时只念观世音菩萨的六字大明咒，不念阿弥陀佛的话，但有强烈意愿往生的，可否往生？

Taiguanglin：

千湍盈泰，平时只念观音菩萨六字大明咒，能不能往生，可以。

2、在相同的强烈的往生意愿前提下，念阿弥陀佛比念六字大明咒，是否更有利于往生？

Taiguanglin：

下一个问题，你要想往生的话还是念阿弥陀佛，阿弥陀佛是接你过去的那个人，还是念他更有利于往生。你也不用想这些问题，你想去哪个世界你就多念那个世界的佛就可以了。

3、临死前最后一念，除了内心有强烈的往生意愿，是否还需要心念阿弥陀佛或六字大明咒。（还是说，能否往生，早已提前注定。不在于最后一念，而是平时意愿和日常修行的积累）

Taiguanglin：

下一个问题，平时意愿和日常修行的积累是对的。但是往生的最后那一段时间也很重要，就差那么一下子的话，可能靠周围的那些助念团，助念的人帮助下也能去。所以既要平时的修行，去世的时候，能够保持那种清醒的意识状态，这个也很重要，这样的话往生的概率高。如果直接昏迷过去了，那就有点难了。

第三个问题，你问临终前最后一念，是否还需要心念阿弥陀佛或六字大明咒？就是这么一直念着断气。如果你是真的专注的念的话，有些人说他断气的时候都没感觉到自己在死亡。因为专注的念阿弥陀佛，只要专注到一定程度的话，当下自己身体上发生的事情他都不知道；身体死了，一下子摆脱了身体之后才知道，可能自己已经死了。

4、人死亡时，根据最后的温暖是停留在头部，还是胸部，还是腹部等地方，判断去向。此说准确吗？

Taiguanglin：

第四个问题，人死亡时根据最后的温暖是停留在头部、还是胸部还是腹部等地方判断去向，此说准确吗？准确。基本上都对，按照这个说法来判断是没什么问题的。

郑勇：

Tai 师父好，我持续施食有几年时间了，有个有神通的朋友看到我经常施食的地方聚集大量的众生不离开，我尝试了好几种发遣真言，

朋友也在身边观察施食情况，都没有明显的改善，众生持续增多不离开。后来我换了施食的地方，从去年下半年开始不再大大心召请众生，只召请周边有缘的众生来，朋友观察后说确实少了很多。想请教师父，能传授更有力量的发遣真言吗？还是个人能力不足，只能先帮助周边众生，等有能力发遣更多众生后再大大心召请法界众生？还是如何呢？感谢师父！

Taiguanglin：

郑勇，关于施食的问题，我个人是不支持在家人自己去做施食这个事儿的。你要做的话，去寺院里，在施食法会的时候交钱，由师父们来组织做这个。并不是我又给师父们，给出家人们多一份收供养吃饭的路子；而是他们的那套规则，还有仪轨、场所，比较适合做这个。在家人，你在家里做，这个场所什么都不太好。

像你说的聚集了很多众生，但是不离开。因为这些众生不像我们这样通情达理，没有人间的这种是非观；谁给他吃的，他就在那待着；然后本来给他又不给了，他就开始生气，又给你找麻烦，这种事很多。所以我是不建议在家人做的，但是你愿意做的话，我也改变不了，你继续做就可以了。

还有最后送走的是叫圆满奉送咒，你网上找一下，就那么几个字而已，多念几遍就可以了。送不走那也是人家的意愿，你念这个咒语，意思就是今天的施食到这里结束了，该走的大家都走吧，是这个意思。

但人家不走，那是他的意愿，不是靠这个咒语可以直接把人赶走的。奉送咒不是赶其他众生离开的咒语，而是把你结束的信息传递过去的意思。不要想着靠这个咒，来把大部分众生都送走，这个没什么意义。而且你既然施食了，那肯定是想让更多的众生来吃你的施食吧，走不走都无所谓的。

我是不太建议在家人做这些事的，同样的钱你拿去放生，那是真

实的看得见的功德。你做施食，第一个看不见，第二个有可能给他们培养一些不好的那种执著。他们觉得有人在那里一直布施，所以天天在那待着。如果你哪一天不布施了，又开始愤怒了、痛苦了，然后又给你找麻烦了，这都没必要。

作为普通人来说，在家的普通人，我还是建议做最简单的，而且最安全的，放生、印经送人，这些看得见的功德。先帮助我们看得见的世界里的众生，那些看不见的其他道的众生也有他们的业，算了吧，好不好。当然你愿意做我也管不了。

Elaine：

师父好，想请问关于《楞伽经》第二十一集的内容，第二十一集里，关于“诸法像幻，但不是幻”的讨论里，总结了这几条重点：

1、诸法似幻 但不是幻

2、诸法真的存在 幻觉非真实存在

3、诸法没有本体 很快消失（幻觉也一样） 本来诸法和幻都是假的，但经里说两者相似却不等同。根据上面的推理，诸法（妄想分别执着）和幻相（幻觉）的分别是否如下：在我们的感知范围内，诸法似乎真实存在，但是在我们感知范围内，幻相都是虚的。前者是牛角，后者是兔角，所以两者定义不是完全一样，只是相似。

Taiguanglin：

Elaine，诸法似幻，但不是幻，这个问题。诸法是妄想分别执著的统称，它没有本体，但是它真的存在。

但是一说真的存在的话，从佛的那里只有有本体的东西，它才叫真的存在，没有本体的东西它就叫空，所以它也叫诸法本空或者诸法为空，佛那么说。

从他的视角看诸法，它是没有本体的，也是虚幻的东西，所以他

说诸法本来就不存在。但是它像个幻，但不是幻，因为它是真的存在，诸法真的存在，没有本体，但是它像虚幻的影子一样，它真的存在。

而我们所说的幻觉，是不存在的，是我们看错的，像海市蜃楼那种，那叫幻。海市蜃楼，就是海上会出现城市那种景象，网上可以找到，能看得见，它本来不存在，但是它就会出现在那里，它是纯粹的幻觉。而诸法从我们的感知上它的确存在，只不过它没有本体，所以佛说它不存在而已。我也只能这么说了，这个逻辑上有点拗，但是真的理解了，那就真的理解了。

佛的意思就是，因为妄想本来就没有本体，所以我们可以灭掉它；如果它本来就有本体的话，就没有办法灭掉。佛的切入点就是能灭或者不能灭，这才是佛要讲的重点。它没有本体，所以可以灭掉；如果有本体，它就灭不掉，这是佛讲的主要的意思。

那么幻觉本来就不存在的，只是你看错了而已。佛经里说翳病，就是眼睛的毛病。佛经也说了，你拿手揉一揉眼睛，看外边就会有很多空花出现。佛经里说是空花，就是星星啊，就揉一揉之后再看，眼前会出现星星点点的，什么灰色的黑色的点，它们真的存在吗？不存在，只是我们的眼睛上有那种错觉而已，这种叫幻，这种叫佛说的幻。

薛祖宜：

师父午安，我说的耗尽福德是比喻你讲经的珍贵程度，我不知什么课金讨饭什么什么，因为你讲真的令我感受到诸法平等，这是很感激很感恩的事，感恩到流涕的事。另外我想问一个问题，因为新年了太多煎炸食物、每日陪孩子玩到三更、肝上火，令到三叉神经痛楚，只有静坐的时间才没有痛感，这些情况通常要维持多久？

Taiguanglin：

薛祖宜，肝上火，吃的不好，所以需要多长时间？一般来说，吃进去的食物是二十多天之后，基本上可以全部影响消除；所以吃进去的东西，比我们想象的待在身体里的时间要长。

你把它消化，然后用拉屎的方式排出去，这个可能就一两天的时间。但是它吸收之后在身体里停留，这个时间就是二十多天。所以有些吃错了东西，中毒了的话，就可能需要这么多天来治疗才行。所以还是少吃点，晚上不要吃太多油腻的。

另外一条问题是妄想问题，我们的妄想，例如照顾好家人的一生预留什么？什么给后人？这是不是一种较重的妄想？我意思是妄想是这样分轻重的。

Taiguanglin：

我们的妄想，例如照顾好家人的一生，什么给后人，这是不是一种较重的妄想？我在经里讲的是菩萨的妄想，从七地作为中间过度带，前面是轻的妄想。八地以上菩萨是较轻的妄想；下面的初地到七地，这些是较重的妄想。我的意思应该是这个。

你问的是普通人，对我们凡夫而言，都算是执着。人的执着哪个重，哪个轻？但凡你能放得下的，都算轻的。但有些是放不下的，比如我们的注意力，眼睛看，耳朵听——就是根深蒂固的，你不靠修行是没有办法彻底放下的。所以怎么说要精进地修行，这些算是重的妄想；而靠我们的思维可以放下的，都是短暂的执著。

就像小时候我们喜欢游戏、喜欢玩具，但是年纪大了，一定程度之后他自己就放下了，自己就不再想着玩游戏和玩具了；所以这些能放得下的，都属于轻的执着；像我们对肉身的执着，这些重的执著就没有办法放下，必须靠修行才能行。

心得：

师父吉祥，阿弥陀佛 。师父说灭文字妄想，佛号算文字妄想吗？

Taiguanglin：

心得，灭文字妄想，佛号算不算文字妄想？算。因为我们脑子里有很多散乱的文字妄想，所以用短的文字妄想来灭长的文字妄想——这叫一念灭万念。专注一点来灭散乱的注意力，也同样的逻辑。

就是我们心里已经有太多的文字妄想，脑子里一直在想什么，跟别人说什么，这些想法一直在转悠，所以靠念佛来灭；逻辑还是很简单的，你能专注念佛的时候，基本上文字妄想就少很多了。

邓：

师父您好，家里佛像前供花有啥讲究，我现在同时供腊梅，玫瑰，康乃馨，向日葵，红豆，百合，五颜六色的可以吗，牡丹菊乒乓菊能供吗，佛像在中间，花瓶在佛像下面的两边，但是比佛像高了没事吧(请的佛像只有十几公分)，香灰能直接倒垃圾桶不？

Taiguanglin：

邓，你说的怎么供，这些问题都无所谓，你只要有供花的心态，有供花的意愿，怎么供都可以。你只要摆在佛像周边就可以了，太高了，你剪一下下边的杆，只留上面花的部分，放到佛像旁边，这样就可以了，没有什么特别的要求。

还有香灰能直接倒垃圾桶吗？可以，这个没有问题。

YUN：

师父您好，听您说只要发了大愿愿意认真修学，佛菩萨都会梦里告诉我们怎么修学，我去年放下了所有的事情一心修学，基本处于闭关状态，学习进度也比同修快出好几倍。但是从来没有梦里有菩萨指

引。但是去年有一个重要的法会，我本来不打算去的，然后就莫名认识一个人，非要叫我去，我就去了，去了以后接了很多法，一些原来修行的仪轨也发现有些漏洞，就根据新学的仪规开始修行。回头看像是都被安排好的一样，这种事还有类似的几件。我想请问师父，我这是有菩萨指引学习方向吗？如果是的话为什么用这种很麻烦的方式而不是直接梦里告诉我呢？

Taiguanglin：

YUN，佛菩萨帮助人的方式，在梦里告诉也是一种方式；找别人来告诉你也是一种方式。从佛菩萨的立场来看，首先要按照这个世界的逻辑来运作这个世界，而不是这种横加干预的方式。这是一个原因，做梦让你看到，这算是一种干预。所以相比而言，按照这个世界的人际关系、物理规律，以这种方式帮助更适合。

还有一个重要的原因是，前面已经讲过了，佛菩萨像一个电商平台一样；你有这个需求，你就在平台上发送信号。佛菩萨作为平台，他就开始找可以给你提供这个帮助的人。他能先找到卖家，卖家既有可以帮助你的能力，同时也有帮助你的意愿；既有能力还有意愿，这两者都得具备。

只有能力，但是没有意愿，你向他求他也不帮你。你去跟马云要钱，马云有钱，但他不给你，他没有这个意愿。你跟乞丐要钱，但乞丐说不定没有钱，或者说你的父母比较穷，你跟父母要钱，父母的确想给你钱，但是他没有，也有可能这种事。

所以这两个条件都要满足，既有帮助人的意愿，同时又有这个能力。佛菩萨会找这样的人来帮助你，这样他有他的功德，你也得到帮助了，这样是不是两边都得到好处了。帮助人的人也有功德，是不是。

所以佛菩萨是以“为这个世界的众生多着想”的方式来帮助人，而不是直接梦里告诉你。

还有，有些特定的修行方法，是没有办法在人间广传；或者你周围找不到教这种方法的人；或者说这个方法只针对于你，别人还不行，别人未必能教你这样的方法。每一种方法都有特定的人，可以修那些特定的，也有这样的时候；这样的情况下，他就会直接梦里告诉你，大概逻辑是这样的。

所以你学习的过程当中，有几次都是有人来主动找你，然后教你怎么做，或者带你去什么地方学习了，然后你有了进步；这都是因为他们有做好事的意愿，又有可以帮到你的方法。这样的情况下，就由佛菩萨指引这些人来帮你，这样对你、对他都有好处。

：

请问师父，女人月经期间能双盘打坐吗

Taiguanglin：

下一个问题，女人月经期间能双盘打坐吗？理论上是可以，但是我是不建议的。因为也就三四天时间，打坐有可能让月经量增加；对女人来说，月经量增加，等同于消耗气增加，后面要恢复可能需要更长时间，所以还是不建议双盘打坐。

薛祖宜：

師父早晨昨日《楞伽经》21 前段的諸法如幻，跟後段的語言（文字妄想）應該是首尾呼應，表達名相（分別心），對語言文字所執著的方便法？

Taiguanglin：

薛祖宜，差不多，你就按照你理解的方式来理解就可以了。在《楞伽经》经后面也专门讲到，语言本身是没有办法把佛的真意表达出来，只能是让你自己去悟。但是悟的方法，他用语言来告诉你，大的逻辑

可以语言来说；但是最后佛的境界，他所悟到的世界，他的境界是没有办法用语言来说的。

就像你说的，用语言说的已经到了极致的程度；在《楞伽经》算是已经到顶了，不能再往上用语言说了，只能这样了。

不过你对《楞伽经》的理解还是基本都对的，加油吧！

紫蘇：

修行近两年了，近期在子时打坐时，思想达到无杂念后，突然发现中丹田有大量的气进来，能后念头自动就被跟着转至中丹田去感觉到那个大量的气体，鼻子也在那瞬间无呼吸感，能后意识主观念头起来觉得很奇怪是什么情况，能后又恢复正常了鼻子呼吸了，这种转换的时候很短，请教 Tai 老师这种情况正常吗？

Taiguanglin：

紫蘇，你的那种感觉有些人也有，就是一种气感，而且气还不是从身体里产生的，是从外边进来，也有这样的感觉。

还有打坐的时候出现任何状况，都不要对其发生反应，就是不要升起情绪，一旦升起情绪了，可能就会退出那种状态了。

所以你说的这种感受，也是正常的，有些人有，有些人也不一定都有，不要执著于这种身体上的感受。正常打坐有什么感觉，你就以平常心来观察，这样就对了。

葉二萌：

感恩师父，师父曾说，小孩子不要太早跟他讲佛法，以免引起反感。那么在不跟他讲的情况下，也想把他送去学舞蹈武术瑜伽之类的，早点开胯，以后盘腿会容易一些，请示几岁开始学这些准备“体式”比较好呢？几岁正式开始教他打坐比较好呢？感恩师父

Taiguanglin：

葉二萌，想让小孩去学习舞蹈、武术、瑜伽之类的，早点开胯。小孩胯是本来就开着的，小孩身体本来就很柔软，小时候本来就会劈叉，都不需要开，所以你也没必要在这方面过度执着。

还有舞蹈，武术，瑜伽，从佛的角度来说，武术这样的对小孩来说不太好，就不要学了。舞蹈和瑜伽倒是可以，但是佛也说了，修行人是不看歌舞的，所以舞蹈也是。

如果从戒律上讲的话，就不是很好。不过无所谓，对于普通人来说也没什么，不需要讲究这些。你还是根据孩子的兴趣来判断，你带孩子去学某一个，看看他喜不喜欢，他喜欢，自己也想学的话，你就带他去学。不要管什么开胯不开胯这个问题。

至于打坐这个事，我是建议至少身体长开了，有了第二性征之后才开始打坐练功，这个比较好。因为在这之前打坐的人，我看到的人是基本没有什么太大的进展，只是静坐而已，离禅定比较远。因为每个人身体虽然不一样，但是还没有进入第二性征之前，身体没有完全长开，这个时候没法做到，完全感知不到身体状态的那种健康状态。

孩子在成长的过程中，身体存在的感知还一直在的，完全想摆脱还是有点难度。到了第二性征之后，才可以做到炼精化气。然后彻底灭掉对身体的感知，或者说初禅境界，应该是完全没有身体感知的话，基本开始进入二禅境界。

所以，我还是劝你不要过多的给孩子造成压力，非要让他去学什么。你只是带他去看看那些辅导班，他愿意学什么就教他点什么。我建议还是小时候多玩，玩着长大的孩子更健康一些。

空空无我：

师父对佛法进行了现代化的演绎，让大家受益，我对师父十分感

激。在我学佛修行后，我发愿这一世按照当代人的审美建一座寺院，给学佛修行的人提供一个舒适的修行场所，让不信佛的人结个基本的佛缘。我已经把建寺当做这一世最终的任务，建寺需要各方面很多资源，我每个月在坚持布施放生做功德。假如我人生剧本有建寺的命运设计我顺其自然就可以了，请教师父假如我这一世人生剧本里本来没有要去建寺的事情，我是一个 95 后也有好多时间去准备，我现在发愿要去建寺，同时有了善行戒行，怎么样多得到佛菩萨的帮助，让建寺尽可能去完成？

Taiguanglin：

空空无我。在贴吧里好像回答了，你想建个寺院，我赞叹你。

希望你如愿所偿；这辈子活着的时候，肯定实现你的愿望；而且你现在 95 后，还年轻，相信未来会实现的。

梵摩尼：

尊敬的师父，在没学佛前结婚摆酒席都是荤腥，那个果报将来是根据被杀的众生的数量一一报应到自己身上吗？请师父慈悲开示

Taiguanglin：

梵摩尼，摆酒席的问题，以前也讲过了，对被害的众生们来说，他第一个要找的是杀他的屠夫，然后才是吃他的，最后是参与运输、加工环节的人。所以你自己想想看，在摆了酒席之后，应该谁最多，谁最承受的果报大。

葉二萌：

感恩师父，弟子看完《坐禅》后第一次双盘就盘了四十五分钟，第二次就六十分钟。几天没有盘，现在反而盘不了这么长时间了。前面盘得长，是因为佛菩萨加持的缘故吗？还是因为熬腿熬多了，所以

现在需要修复？弟子平躺休息的时候，也会把腿散盘起来，请示这样熬腿行不行？

Taiguanglin：

葉二萌，我还是不建议躺着练，躺着练对身体不太好。尤其是你说的这种，双盘的姿势下躺着，不太好。

刚开始直接有比较好的感应，一下子打坐六十分钟这些，我觉得还是佛菩萨加持，他让你先体验一下那种好的状态，然后记住这个大方向之后，往这个方向努力，就这个意思吧。

Jhone：

请问 Tai 师傅，菩萨化百千万亿化身在各世界度化众生，这些分身都有独立思考的能力吗？同时管理这么多分身不会混乱吗？

Taiguanglin：

Jhone，分身或者化身，可以看作是佛菩萨的意识的一种投影，所以他可以控制，所有的分身，他会同时控制、同时管理。因为佛菩萨是没有分别心的，没有分别心的情况下，就会同时在很多地方做很多事。但是一旦带着报身来的话就不可能了，只有在化身状态下可以用这种方式来度人。

这些分身都有独立思考能力吗？没有，但是佛可以，佛、等觉菩萨这种高级别的菩萨，都是靠自己的妄念直接控制这些分身。

这就好比我们可以同时控制两只手一样，两手各干各的事也可以，我们可以同时控制是吧？同样的逻辑。可以说我们的意识，遍布了我们肉身，全部控制着，所以同时控制两只手做不同的事，两只手的感知，我们都能感受到。

在佛菩萨的境界里，他的意识遍虚空遍法界，所有众生的妄想都给覆盖了，所以他可以同时感觉到所有众生的妄想，逻辑上应该是这

样的，就不会产生混乱；就像我们不会在左手和右手协调上，出现混乱一样。

师父说：微信公众号的问题回答到这里。

Tai 师父 2025 年 2 月 15 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2 月 15 号，周六，先回答贴吧的问题。

道法自然 00：2025-02-15 20:55

顶礼师父，一次打坐分不清是入定还是睡着了，感觉脱离了这个世界，最后是被屁股疼带回到这个世界，一看时间不知不觉一个小时过去了，也不知道这期间是入定了还是睡着了，入定和睡着的区别有哪些？

Taiguanglin：

道法自然，入定和睡着的区别有哪些？这个也说过了，初禅进入的时候有意识下沉的感觉，入定是清醒的，进去有感觉，你在里边意识是很明确的。入睡，那就不知道了，没有知觉了，是不是？这就是一个根本的区别。

十年前也说过，入定是在清醒的状态下进去的。吸气、呼气，呼气之后会有一段停顿时间，我们把呼吸的时间逐渐拉长；不是整个呼气和吸气的时间拉长，而是呼气和吸气的时间不变，但是中间的停顿时间会不断地拉长，在这个停顿的阶段会进入，好吧。

大概就是这么个状态。可能你进去的应该是睡着，不应该是入定，入定的话你肯定不会有这样的问题。

掌南飞：2025-02-15 21:18

顶礼 Tai 师父，

1、您之前说成佛要排队，投胎为人是有名额限制也是要排队的，那请问再来人投胎是不是也有名额限制要排队？佛陀时代再来人投胎人数特别多，那越末法时期再来人投胎数量就越少吗？还是为了新世界快速成佛能下来投胎多少就来多少吗？

Taiguanglin：

掌南飞，投胎的问题，再来人都是有计划的投胎。而且不管你是自己来消业也好，来传法也好，都得在那一次文明的传法团队。有一个团队专门负责一个文明的传法；有很多小团队在每一个文明里负责传法；有最高指挥官，还有更高级别的指挥。

你要进入一个世界投胎的话，得向传法团队提出。他们允许你在什么时间段，下去的时候，他们会把你周边有业缘的众生安排到你身边来，让你消业，还有度人。这个都有计划的，不是谁想进来就胡乱可以进来的。

末法时代再来人投胎数量就越少吗？肯定是。到了后期，传法团队也撤离了。撤离之前，那些不是四大职业的人，他们只消自己的业、度和自己有缘的人；四大职业是其他人都度，就进行大众传法。那些只消自己业的人会尽量先撤离，最后四大职业的人撤离，都是逐渐的撤出去；最后应该是留下那些级别最高的人来收尾，大概就是这么个过程。所以整体来说，越是后期，修为高的人就越少，这肯定的，所以再来人也是越来越少。

还是为了新世界快速成佛，能下来投胎多少就来多少？不是的。相互之间消业也得看，互相协调好；比如说一个凡夫，多个再来人有业的时候，应该由谁下去消、谁来教法都有计划的；互相都协调好了

再做的，所以不是谁急匆匆都跑下来的。

2、之前您提到这个世界就会故意留下一些漏洞看人钻不钻，请问为什么要留下一些漏洞呢？比如您之前提到的自杀者会抢别人的投胎名额，有修行者会丢下肉身闯天门，魔王钻漏洞的方式派人去干坏事他自己却没有任何果报，我实在是想不明白为什么魔王自己不干让别人干坏事却没有任何惩罚，《地藏经》上不是说让别人干不好的事情也是有因果的吗？

Taiguanglin：

钻漏洞，在佛的境界看是没有漏洞可钻的。佛的境界是什么都知道的状态，肯定谈不上有漏洞；但是一旦把规矩立下来，要按照规矩来运作的话必然会有漏洞，有规矩肯定就有漏洞，所以就有人会去钻。

而且钻漏洞也是一种智慧，它只是用在错误的地方；所以也会看的，在钻漏洞里往往会出现巧妙的方法，这是传法人都想不出来的一些巧妙的方法，都会从他们那里想出来。

这个世界就是这样，就像这个社会，好像法律已经把社会管的挺好，实际上还有很多漏洞。但是一般守规矩的人反而想不出那些钻漏洞的方法，那些坏人会想到，破坏那些规则，或者钻个小漏洞赚点额外的钱，他们有这个方法，都是会耍小聪明的人。

但是这个聪明也可以换过来由政府来用，是不是？政府层面上那就不是一个偷偷摸摸的小聪明了，可能拿出来对整个国家的战略上能用得上。所以传法过程也是不断地研究，不断地更新迭代。有时候已经解脱的菩萨罗汉，这些人想出来的办法，说不定还没有那些钻漏洞的人。他们发心肯定是不对的，但是他们的做法有可能会启发这些菩萨罗汉们，想到新的更好的方法。所以这个世界始终要留下那些思维自由的人，给他们一些更宽阔更自由的空间。

还有关于魔王的事。在第二本书后边讲了，有一本佛经，名字在第二本书里，我现在想不起来。那里也说了，魔王未来也会成佛，而且可能在那之前要千佛所干坏事，也就是一千个佛的世界里继续干坏事，然后最后成佛。所以可能他的愿就是这个样子。

还有，你有大福报的话，福报大到一定程度的话，可以暂时覆盖住那些小的恶行。就像这个社会，有很多有钱人或者权力很大的人，他们干一点小坏事，不影响他这一世的作为，是吧？

所以很多人就觉得因果规律错了啊，有这样的看法。

有些人干了很大坏事，但是这辈子还过得挺好的，因为他前世福报足够大。魔王也是这样的人，他有大福报，所以在这个世界里干点坏事，那也不算什么，在他的福报程度上不算太大的损伤，所以他能干很长时间。当然让别人干坏事肯定是有因果的，只不过当下有福报的时候还显现不出来而已。

金刚葫芦娃 1： 2025-02-15 20:05

顶礼 Tai 师，我打坐过程中气感特别强烈，如果心境平和，督脉的气会沿着后背到达后脑，然后从面部下来，身体就很舒服。

如果这过程中有恐惧害怕等不好的情绪，后背就会异常发热，然后从督脉上来的气，就会在后背和整个头部，以出汗的形式散出去，就下不到任脉了，就感觉身体气亏了。

气行走时有不好情绪时为什么气以出汗的形式散出去？这是不是散功了？后面如何避免这种现象发生？

Taiguanglin：

金刚葫芦娃 1，你说气以出汗的形式散出去。正常情况下，一般人都感知不到气的流转；但是心静到一定程度的话，你能感觉到气在流动，而且是按照任督脉来走；还需要打坐一段时间来打通，才能完

整的转一圈。

但是有不好的情绪升起的话，前面气就会往上升。从会阴开始，走前面的任脉的气会往上升；然后后边的气又上来，在脑袋里撞击；然后两边的气会互相消耗掉吧，所以以出汗的形式散出去。你只要不起情绪就可以了。

这个不能算是散功。你得有多大的气才算是一种散功，散功了那算大损耗了。这只是你的一种感觉而已，当下的感觉，算是身体恢复过程中的感觉。正常的已经打通了，能进入状态的时候，根本就没有任何感觉，身体感觉都消失才对。你现在还有气的感觉强烈，那说明身体的感知还在，就是还没有到初禅境界。

后面怎么避免这种现象，你就不要让情绪起来，不要让害怕恐惧这些情绪起来；要么你就思佛念佛或者参疑情，这样也行；然后把情绪控制在某一个点上，就是思情或者疑情上，控制住了就可以了。

贴吧用户_QUDy8Na ：2025-02-15 18:57

请问师父，腿坐到没有知觉，也要继续坐是吗？是否虽然未能坐到两小时，但坐三十、四十、五十分钟.....只要有每天双盘坐，对身体健康都有修复作用呢？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，腿坐到没有知觉也要继续坐吗？这个看你吧。一般在寺院里都是坐到没有知觉也会继续坐，一开始尽量都会这么努力的；实在疼的坚持不下去了就不坐了。每天坚持坐，对身体的改善还是很大的，三十分钟四十分钟一样，每天稍微多加一点时间，努力就可以了。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-02-15 18:53

请问师父，搭档是何时搭上？两人的修行程度是否要保持一致？是否两人都修到菩萨时，才可互相辅助?若两人都未修到罗汉前，他们是分开各自在不同时空不相遇地修自己吗?

两人是否会互相影响？ 会否一人堕地狱，一人入初禅这类悬殊的情况？这时，互相能救助吗？

Taiguanglin：

搭档是在解脱之前，凡夫阶段，如果你拜的是再来人师父的话，他会有意的给你安排搭档。和你有缘的众生当中业缘比较近，而且业的总量也差不多，这样的人安排上。一开始不直接告诉他，还是以师兄弟这种方式，让他们一起修行，培养感情，有相互之间的信任，然后后面成阿罗汉了，也可以互相帮忙了。阿罗汉开始就可以互相帮忙了。这个是必须的，如果没有搭档的话很难解脱。

在解脱之前拜的再来人师父，也不会让一个没有搭档的人轻易解脱的。因为没有搭档的情况下，就算解脱了，下次再来投胎入人间消业，那个时候还想再走就有点难。

因为解脱的人基本都有搭档的，一个没有搭档的人自己解脱了，然后想找个解脱的人再结搭档，有点难，没有人愿意带的，所以只有在凡夫阶段开始就得找。

他们是分开各自在不同的时空不相遇的修自己吗？不是，他们得有业缘。对咱们这个世界的人来说还得有业缘，业缘比较好一点才行。

最初的四圣佛，甲乙丙丁这些佛，他们是在没有业的情况下以发愿的形式结搭档。但是我们这里是同样的愿之外，还得有相互之间好的业缘才行。

一人堕地狱，一人入初禅……，这里一个入初禅还谈不上是能找到搭档的人，再来人那都是起步就已经很高了。

如果是凡夫的话，你初禅境界就想找个搭档不可能的。所以关于

搭档这个事，只要知道逻辑就可以了。对于现在的人来说也不需要去想，因为你得自己的修为快接近解脱了，这个时候开始，由再来人师父帮你找一个合适的人。然后互相培养信任、感情，这有必要的。当下就不用管这个事。

端庄诚静：2025-02-15 18:41

顶礼师父！

1、我父亲查出脑萎缩已十几年了，不会自己吃饭也快五年了，现在已卧床不起，可我有时候还忍不住想，若是我好好修行，父亲还能不能好起来？

Taiguanglin：

端庄诚静，像给亲人回向功德让他病好这个事儿，最重要的还是看他个人。你只做功德回向给他，这个病虽然是有点影响，但是完全要好、有康复迹象的话，还得看他的意愿。

你父亲意识有没有清醒，如果已经昏迷了，那基本就有点难了，没啥希望了。如果现在意识还清醒，和你可以交流，愿意听你话，让他该忏悔忏悔；他只要有主动改变的意愿的话，这个功德就可以起作用；如果他自己根本就没有这个想法，别人做的功德虽然是有一定影响，好处还是有的；但是这种大病想扛过去就有点难。

2、师父我有时候会很恐惧和讨厌和别人打交道，我觉得这样不好，师父怎样能提高自己的情商和为人处世的能力？

Taiguanglin：

下一个问题，情商和为人处事的能力，这个以前好像也讲过了。你得有大愿，有度人的大菩提心，你就没有恐惧感。你想想看，你为什么要躲人、怕和人打交道，怕和人打交道就是一种自卑感。自卑感

的前提是什么？觉得自己能力不足，又怕别人怎么说，也很在乎别人的眼光，别人怎么看你，你对这些很在乎。

如果你把这些都放下了，自然而然就没有什么恐惧、自卑、讨厌别人打交道。所以向来大乘都是以发愿为修行的第一步——你有这个，哪怕当下修为不高，但是你有这样的大愿，影响还是很大的，因为佛菩萨加持也大。

3、我打坐卡在一个半小时了，有时候觉得疼痛并没有到坐不下去的极点，但是心里就是烦燥，然后就熬不住，放下来了，都没有半个小时到一个小时的时候疼得厉害，但就是坚持不下去。感恩师父！

Taiguanglin：

还有打坐卡在一个半小时，这个很正常，可能你身体层面上的修为提高的快，但是心理层面上灭情绪的修行还不够，所以到那里自然而然情绪就会发作。

还有书上也说了，如果是和某些业相关的烦躁感的话，业消不掉就不会消失。所以我劝你，如果是业的话应该先忏悔，然后求佛菩萨指点一下。说不定这个业，可能当下这辈子你认识的人就有关系，这样的话还好解一点；你找当事人好好谈、道歉、让他放下，你也就能过去了。如果是已经过世的、前世的业缘，那只能忏悔之后做功德回向，发愿度他，这种方式来做。

贴吧用户_QUDy8Na： 2025-02-15 18:36

几天前得到师父答疑，克服腿无知觉的恐惧，双盘时间从十五分钟强忍到三十五分钟，请问师父，因为每天有慢跑，吃素多年，每天念经念咒，我打算以每天多盘五分钟为递进目标，向两小时的目标靠拢，请问这个速度合适吗？补充，我本身身体虚弱，有不少病痛。不

知每天多盘五分钟会不会太急切，请师父指点?

Taiguanglin:

贴吧用户_QUDy8Na，双盘三十五分钟开始，每天要加五分钟，我觉得有点儿太快了。哪怕你真的一个星期加五分钟，稳定下来之后，下一个星期再加五分钟，这样也行。

这样也是一个月加二十分钟，我觉得这样更稳定些。修行不要追求太快，太快有可能中间会崩掉，一旦业障来的时候就很难熬过去。所以把修行融入到生活中，每天坚持，不要让自己感到过于疲惫的程度，或者出现困境的时候有倒退、想放弃了这种想法。

Fun09：2025-02-15 18:36

顶礼 Tai 师父！感觉师父看了很多很多书，人生也经历了很多很多，什么都知道都懂，我们是不是也应该去多看看书多经历经历人生呢？感觉自己挺空白的。

Taiguanglin:

Fun09，刚才好像掉了笔，不好意思，声音录进去了。

我不敢说书看得很多，就一般正常的看了些书，还没有很多很多，我自己都觉得没有看那么多书。

佛经虽然看了不少，但是还没到像某些人敢自称三藏法师那种，我可不敢自称是三藏法师，因为还没有经律论通达的程度。有一段时间有过那种想法，想看完所有的佛经，《大藏经》都想看一遍。但是那个时候修行也到了一定程度，还是把时间都用来打坐去了，所以《大藏经》也没有全部看完，只是把几个重点的该看的都看完了。

人生经历简单的很，我的人生非常简单。大学上了一年半，然后出来在外边逛荡了半年，就上山去了；然后就没有什么了，都是在寺院里的生活；最后父母生病了，所以下山照顾，就这么简单。

我在外都没有怎么正经工作过，就半年逛荡的时候稍微干了几份工作，每一个都没超过两个星期，干过三四份工作，然后就没什么事了，人生经历非常简单。

至于看书，如果你是想做研究或者写书这些，有必要的话可以看。但如果你是想修行、求解脱的话，时间还是用在正经的修行上，不要花在过多的其他事上。

当然如果你是修行之余，休息时候看点书，这个倒可以。但是不要把重点放在看书上。因为你解脱了，哪怕不是解脱，你去了天界，这个世界知识都用不上，这个世界的知识只在这个世界有用，离开这里啥都用不了。而且到了那个世界都不用上学，你就知道这个世界所有知识了，所以没必要花时间。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-02-15 18:11

顶礼师父！

从高中开始上半身长脂肪瘤，皮肤上凸起一块。这几年上半身长了大大小小十几个，现在还在长新的出来，看了中西医都没有好的办法，因为都是良性的，就算手术切掉后还是会长。在肋骨上长新的脂肪瘤出来就会疼，只能忍着。后面双盘达到两个小时候后是否会改善，现在自己吃饭的情况下尽量不吃肉了，最多也只吃菜边肉，晚上家里长辈烧，意思意思吃一点肉。

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，这种一直反复发作的病应该算是业障，肯定是你曾经伤害了某些众生，所以才有。

业障怎么消、怎么做功德、怎么发愿，已经说了很多遍了。你就把它当作业障来处理，不要把它当做一种你不好的习气导致的。

还有戒肉是必须的，有病的话更应该戒肉，健康的人吃多了也会

生病，更何况有病的人。脂肪瘤这种肯定和吃肉多多少少有关系的。

Tai 贤心 8055：2025-02-15 17:48

顶礼师父！降魔坐熬腿三个小时，但是两个半小时之后我觉得好像停止了修复，因为没啥反应了，只要我拍打双手、手臂、胸部，后背立刻就会鼓气发热。请问师父，下坐前的半小时可以拍打按摩上半部身体吗？对打通筋脉有没有帮助？

另外再问一下，熬腿超过三个小时之后反而没有什么疼痛感，如果继续坐下去会有修复作用吗？

祈求师父慈悲开示！

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，我们打坐的目的，最后是要达到完全没有感觉的状态；不是麻木，而是身体放松健康，最后身体的感觉会慢慢消失。打坐专注的时候突然感知不到身体的存在了，这才是对的方向。你现在觉得身体没感觉了，就拍打一下，让它回到有感觉状态，这是反着来，不应该往这个方向努力。

你只要坐着三个小时，然后没什么感觉，而且你的心还是能静下来。你看上边回答的人，他们都是一个半小时，身体倒是能静下来，但是不好的情绪会发作，所以坐不下去了，烦躁的坐不下去。

你能继续静下来，没有升起那种不好的情绪，还能继续坐下来的话，那应该继续坚持，三个小时以后还是继续。我不知道你修的是什么法门，就算你是修念佛法门，那你就继续专注的念佛观佛。专注在这个点上，不要管身体，身体没有感觉是对的，不要故意碰它，没有感觉的时候说明已经基本修复的差不多了。

Padme：2025-02-15 17:40

顶礼师父！

母亲最近身体不好，这一个月每天都给母亲诵《地藏经》回向给她和她的冤亲债主。前天晚上梦里出现境界了，在梦里我看到母亲躺在床上睡觉，从她身上滚落三个大小不一的灰黑色小球，掉落地上后变作三个小孩，五岁四岁三岁，最大和最小的是男孩，中间的是女孩，他们衣服破旧，蓬头垢面，就像加沙战区的难民儿童，他们怯怯的看着我，最小的还躲在角落里，我问他们是谁？怎么在我母亲身上？他们不说话，只是很怯懦的看着我，我手里凭空出现一支棒棒糖，递给他们，最大的男孩抢到了，贪婪的吮吸…，然后我就醒了…。

我分析了一下，如果他们是我母亲堕胎的冤亲债主，应该不是今生的，母亲是教师，响应以前国家的计划生育号召，除了我她没有再怀过孩子。那就是她前世的，遗憾的是他们不会说话，不会表达他们的需求。我现在只能诵经给他们，还有放生回向，我想给他们吃的，因为我母亲每晚睡觉时总是痛苦的呻吟喊“妈～妈～妈～”，醒来她又不自知，可是我没有让他们吃东西的办法，师父有什么好的建议吗？

Taiguanglin：

Padme，给你母亲的冤亲债主回向之后，如果你真的想给他们吃的，有一个真言叫变食真言，就变成食物的真言，有这样的，法会上是会念的，在寺院里法会上肯定是有这个流程。

在你母亲睡着的时候，你把食物放到母亲身边，然后念真言。当然前提是你得先请地藏菩萨，先念地藏菩萨一百遍二百遍这么念着；然后心里想着，你要为他们做点好事，给他们吃点东西；你心里想着，然后求地藏菩萨加持；然后把食物放在那；然后念变食真言；最后念几遍圆满奉送咒，这样算是一个流程。然后看看你母亲的感觉。

不要太着急，连续坚持几天或者一个月、两个月，每天晚上都这

么做一下，这个不需要太长时间。一般鬼吃东西，大概半个小时以内就可以了。半个小时以内，大部分是前面念地藏菩萨圣号；然后中间反复地念变食真言；最后圆满奉送咒，这样念完；最后再回向，希望他们怎么怎么好；你的愿望也说一下，这样就可以了。

坚持一两个月看看，时不时的问问你母亲的感应，她有没有梦里看到什么。希望你和你母亲都会好一点吧。

一渺时光：2025-02-15 17:00

顶礼！Tai 师父吉祥！

请问我们普通人是一生只有可能遇上一位再来人来传法吗？

如果现在已经遇上了师父您并依法修行，是不是说明之前或之后再遇到的师父都不可能是再来人？这些不是再来人的师父里如果有修持很好的出家人，我们除了如法供养外，应如何正确对待？有需要皈依并添加他规定的修行功课吗？

请师父慈悲开示！感恩师父！

Taiguanglin：

一渺时光，再来人只可能遇到一个。

在我们的世界基本上都有这规则，互相不争抢别人的信众。因为度人本身就是个很难的事儿，把自己有缘的众生度完就成佛了，为什么还要去抢别人的信众？是不是？抢了别人的是不是给自己成佛又多了一个…，不能说是障碍，但是还得多度一个人才能成佛，所以正常情况下是不胡乱抢别人信众的。

只有自己可能实在度不了了就放弃，也可以这样。但是一般大部分菩萨罗汉都不会放弃，你要是轻易说放弃的话，那和你的大菩提心又有冲突的，是吧。你既然发愿普度众生了，或者说把自己有缘的众生全部度完，你怎么能放弃？那只是等待而已，这个人实在不行，那

等一等，在未来机缘成熟的时候再度，这样想。

所以不会轻易放弃，不放弃的话别人就不会接手。所以一旦和再来人结缘，基本上你未来到解脱为止，这个人一直负责。哪怕你不喜欢都没有用，因为你不喜欢那是你的修为不够。你没有好好修行，你有分别心，你还挑师父，这是你不对的问题，并不是师父教的不好。哪怕再来人境界再差或教的再不对，不给凡夫挑来挑去的权利，要不然乱套了，度人的事就变的很麻烦。

所以基本上一旦再来人搭上线，其他人就不会参与，其他菩萨罗汉就不会干预这个事儿，所以就找不到其他人了，从凡夫这里看。所以你只要和一个再来的人真的结了缘，那以后生生世世都是他来度。

至于我，我在网上只是露个声音而已，我们还没有直接结缘。虽然不能说完全没有缘分，但还没有到完全的纯粹的业缘，所以你觉得别人的法好可以学，没有关系，我向来都不反对；甚至我更愿意赞叹别人，你觉得别人做的好、教的好，去学别人那更好。

还有除了如法供养应如何正确对待？你正常如法供养，他说的对的话你可以学。但是修行功课这个问题，是根据你的需求来定，不是人家给你什么你就学什么。你当下需要修哪个法门？文字妄想多呢、还是注意力多呢、还是需要修禅呢，这个是由你的境界来定的；不是随便别人告诉你，你应该怎么做你就怎么做。那都是自己没有判断力，也不知道自己在修什么、修到什么境界，这种人的做法。

你起码已经学到一定程度，就知道你当下要怎么修了。你现在文字妄想多的话，你就多念咒；如果你身体好的差不多了可以打坐了，你就应该打坐；打坐心烦什么的，这都是根据你的情况来定，并不是别人教你什么你就学什么。只有在你需求的时候，教的是适合你的法你就学，其他的就看着办。

还有，前面有人说，什么寺院里的师父说，功德回向都得通过他，

还有这样的说法。所以外边有些人说的，都过度的把个人、上师的作用讲得很大，毕竟对他们来说也有利益。

但真实的情况是，一个真正修行人是得佛菩萨加持的，所有正确的修行都是在佛菩萨加持下做的，所以你应该依止的是佛菩萨，而不是活的人。活的人只是在你需要的时候，以你能接受的方式来指导你一下而已，最后怎么办由你自己来决定。

财大仙人 V：2025-02-15 16:55

各宗教在地球上招生，帮助修行，是不是后面会在宇宙里战斗，争夺势力范围？

我认识一个师兄，说他看到佛教势力被压制在宇宙边缘很小的地方，打不过基督教等。宇宙里有个荡佛天尊专门杀佛，地球经常来天使，说明地球基本上被基督教占领，如果佛教里谁修行成功但被其他宗教势力打败，这个修行人直接被这个势力从宇宙里抹杀，有没有这回事？

是否可以认为宇宙实相是：一切都是本源显化，这样就可以在本源能量的加持下，加速修行了？

如果这个娑婆世界，或者说是这个银河系(宇宙)是释迦牟尼佛创造的，那其他宗教是不是也可以说，这个世界和里面所有人的命运剧本都是基督创造的，是耶和华创造的、是安拉创造的，是梵天大神创造的呢？

Taiguanglin：

财大仙人 V，你先把两本书都看一遍吧，对整个世界有差不多的宇宙观，你再思考一下你这个问题，我都不知道从哪里开始回答这样的问题。

从佛的视角看，所有的其他宗教都可以看作是外道，是一种对社

世界的错误认知而已。没有什么互相争夺，还有在灵界争夺，这个就说不上了。居然还说什么荡佛天尊专门杀佛，佛是怎么杀死的？你要杀的佛是肉身还是什么，佛都没有肉身，怎么杀佛呢？

这种稀奇古怪的故事，你就当个故事来看看就可以，对你修行没有直接影响的，你就当听个故事算了。

宇宙的真相在第二本书里写得很清楚。

第三个问题，如果这个娑婆世界是释迦牟尼佛创造的，其他宗教都可以这么说…，你看印度教梵天创造的，基督教上帝创造的，他们都这么说，各自都有他们的理论。而且按照他们的说法修行，说不定还多多少少有点感应，那些信基督教的人也会说他们有这样那样殊胜的感应，得到了上帝的什么帮助，所以他们信基督教，这个很正常。

所以根据你自己的判断来看，你看谁家的理论更完善，逻辑更清晰、符合逻辑，你得先看这个，你自己来判断一下。

我们不主张、不支持，不说别的宗教怎么不好、什么坏啊这些话。它们也有它们的信众，也有它存在的意义。

以前也说过了，这个世界有小学中学大学，宗教也是，可以分境界高的、境界低的，佛教内部也可以分大乘、小乘，不同的人根据自己的因缘，根据自己的根器去学。

至少基督教、伊斯兰教，他们也是提倡行善的吧。

偶米大：2025-02-15 16:47

顶礼师父！

1、小时候我看了《画皮》，触目惊心，直到现在这种阴影还没有彻底消除，虽然自己每天都有念大悲咒，请问师父如何彻底消除？

Taiguanglin：

偶米大，画皮，这个电影是二十年前还是多少年前？我也看过，

画皮 1、画皮 2 都看过，周迅演的是吧？我觉得你看电影没必要太入戏。电影里演的怎么样，我都当做是假的，拍出来给你看的，这么想就可以了。没必要那么认真的看。

如果是长时间无法消除，那说明和你有点业缘，这事可能前世和你有缘。这种事应该是从忏悔开始，所以你先忏悔，那些不好的事你曾经干过，你先忏悔，不管你想不想起来，先忏悔开始。

2.《楞伽经》是最晦涩难懂的佛经，经过师父的讲解，虽然没懂，但也略微了解了一点点，对于我们来说，非常幸运. 感恩！

3、《四十二章经》提到人命在一呼一吸间，修行迫在眉睫，对于我个人来说，我的执着心特别重，修行就是要逐渐灭除自己的执着心。对于凡夫来说，现在的世界就是真实存在的，因为境界不够，是否可以想象自己是一个修行境界比较高的人，看到一切都是类似虚空的存在，从而慢慢减少自己的执着心？

Taiguanglin：

四十二章经，对世界的认知问题，你可以认为这世界就像个梦境一样。既然是梦，梦里的东西就没必要执着，这个认知是可以的。

佛也说了，如是思维，他怎么说，然后如是思维。这样认知这样想，这个世界都是假的，或者本来是空，这样想；然后你专注的修行就可以灭掉，这个是没有问题的。

执着心多才是凡夫，我们都是正常人，都有各种执着，没有必要过度自责，自责也是不好的情绪。只要如实的天天坚持修行就够了。

逐月 A： 2025-02-15 15:29

师父好，请问师父是否方便讲解各种深心是什么意思，不方便就等未来讲《华严经》？还是说凡夫没有办法理解。我们凡夫是否能学

习发起这种深心，能否对我们的解脱有所帮助？

1.《华严经・十地品》中说道，欢喜地的菩萨发起十种深心（正直心、柔软心、堪能心、调伏心、寂静心、纯善心、不杂心、无顾恋心、广心、大心），就能进入离垢地。

2.《华严经・十地品》中说道，离垢地的菩萨发起十种深心（清净心、安住心、厌舍心、离贪心、不退心、坚固心、明盛心、勇猛心、广心、大心），就能进入发光地。

3.《华严经・十地品》中说道，焰慧地的菩萨升起十种平等清净心（于过去佛法平等清净心、未来佛法平等清净心、现在佛法平等清净心、戒平等清净心、心平等清净心、除见疑悔平等清净心、道非道智平等清净心、修行智见平等清净心、于一切菩提分法上上观察平等清净心、教化一切众生平等清净心），就能进入难胜地。

Taiguanglin：

逐月 A，我觉得《十地品》里这种发十中深心，这是一种语言上的艺术表现方式。在菩萨那里没有心才对，越是没有心越是境界高，妄想越少境界越高。你想，到了菩萨之后又要发这个心那个心，这样的话反过来妄想变多了，往这个方向解释的话，它就是倒过来的。

但是写佛经的时候，是给这个世界的凡夫们看的，所以会有一些艺术性的表达方式。所以后面什么平等清净心，我都解释过了，你就当做这是一种表达方式，这么看就可以了。菩萨的十个境界用我们的语言是难以解释清楚的。

每一个妄想，你给它起个名也好、不起个名也好，它只是一个妄想减少的过程，你这么想就可以了。大概可以分为两段，把七地作为过度带，前面后面这样分两段。还有一、二、三、四地；五、六、七地，大概又可以分一点。但是对我们来说都不重要，我们就按照凡夫的修行来做就可以了。

我之所以把《十地品》拿出来讲一下，就是为了把妄想、分别、执着这个部分全部讲一遍。至少让大家知道，这个逻辑是贯通的，没有遗漏的部分，这样完整的全讲出来给大家看一看。你只要大概了解一下这个程度就可以，没必要深入的想把它怎么解释。因为越解释越乱，越解释越让人升起更多的妄想，这已经违背了正常的修行方向了，越是应该没有妄想才对，是吧？

所以菩萨的十地每一地应该发什么心，你就当成一种艺术创作，或者艺术性的表达方式来看就可以了。

至少每一个心后边都写了广心大心。广心大心，宽广之心，相对的肯定是小心。小是什么？只想自己，自私的心，应该算是小的。大心是不为自己想，全为众生想，那是不是算大心？这样理解就可以了。

苏七念 1 ： 2025-02-15 14:59

1、您对二十八天只是大概的讲一下过程，没有详细的讲，是不是说明我们不需要了解的太详细，只需要了解这个过程？这个不是我们现在主要的任务吗？

Taiguanglin：

苏七念 1，二十八天是哪一天讲的？是昨天讲的吗？你没有把话说全，我都不知道到底说了什么。还是书里的？书里的话你简单说一下过程，大概说一下，这样只说二十八天我自己都记不起来，我脑子很不好的。

2、师父你好，第八代根器之人是什么意思？

Taiguanglin：

下一个问题，第八代根器之人是什么意思？这个是编辑书的那些朋友们总结的，不是我自己说的。但是我也觉得没什么差的，按现在

说法就是文字妄想很多的人，还有连呼吸都已经倒过来的，就是用胸来呼吸的，我们这些普通人，就是这个意思。

小小猫可：2025-02-15 11:56

Tai 师父好，有个问题想请教一下，按照轮回的理论，现在的我并不知道我上辈子是谁，我的主观意识还是这辈子的我自己，那和上一辈子的主观意识是一个主观意识么？如果修行到一定程度，会记起上辈子的事，那会是两个主观意识的合并么？还是说像头部外伤失忆的病人，生活一段时间之后，失忆治好了，又恢复之前的记忆？

Taiguanglin：

小小猫可，你就当做失忆的人又找回记忆了，这么看就可以了。没有什么主观意识合并这样的说法，前世的事你只是想不起来而已。想不起来这个事并不一定就不需要负责，因为被你伤害的那些众生是不放过你的，他们记得，你想不起来有什么用。

你在外边杀了人了，然后说想不起来了，警察就不抓你了吗？还不是照样抓，该怎么判就得怎么判。虽然法律上说精神病患者杀人，是不判死刑什么，但是还得关精神病院吧。所以，你就当做失忆的病人找回记忆那个状态来看，就可以了。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-02-15 11:52

1、每天大量念经，但过程中妄想纷飞，完全做不到静心，师父说大量念经是为了灭文字妄想，但念时这么多妄想，而实际上一遇到逆境或人事环境不如意，贪嗔痴的习气不假思索地反应，不该说的话，恶念自动跑出来，感觉念这么多经，无法灭文字妄想，请教怎么办？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，不要想着一口吃成胖子，这句话我已经

多说了很多遍了。都有这个过程，甚至有一段时间，你平时是没那么大的妄想，但是一念经就开始打妄想，一开始念经反而妄想很多，没有办法专心念，这才是正常的人。

就因为妄想太多才要继续念经，一直念到没有妄想的程度就可以了。你念的时候妄想升的更多，说明的确在灭妄想，因为你的妄想在你的习气当中也有个总量的，你得都拿出来一点一点灭掉。

2、师父，各种预言都指向 2025 年即将出现比新冠更厉害的病毒带走上亿人，请问师父要如何预防，若万一染疾，大众可以有何方法康复?

Taiguanglin：

下一个问题，你说今年有可能会出现病，有可能吧，我也不说是或者不是。我觉得一个是靠免疫力，一个是靠福报，就这两样。

免疫力平时多锻炼，该磕头就磕头，打坐，基本该有的基础修行都有的话，应该不至于会死。就算病了也可以比别人少点痛苦，更快的过去。还有就是福报。

还有主要是你有大愿、有想做的事的话，哪怕你的命到了该死的时候，也可以稍微延长一点。你有为其他众生要做的什么事，你有这个大愿，上边写剧本的或者改剧本的人，会根据你的愿来稍微给你延长寿命，让你去做你想做的事儿，所以有愿也是很重要的。

小合波罗： 2025-02-14 23:57

问题 1：喜欢做粘土卡通人偶手办，做佛菩萨卡通形象会不会有什么忌讳和不恭敬，如果有人喜欢这些佛菩萨形象产生交易行为呢，会不会忌讳和不恭敬？

Taiguanglin：

小合波罗，《地藏经》里说塑画地藏菩萨形象有大功德，所以你说做佛菩萨的形象，你只要不是拿出来随便玩，哪怕就算不供起来，只是正常的保管，这个没有什么。

如果你想卖，有人愿意买，这个也没有什么，因为你付出劳动了，这也算是一种功德。不用想什么忌讳、不恭敬这些问题。

因果问题 2：出于好心为了救人而误杀人，和出于嗔恨愤怒而杀人，最后受的果都要被对方杀，果报等级是一样的么？看见有人生命正在受迫害去救却误杀歹徒，种下善因的同时又种下恶因，如果选择无动于衷就无任何果报要承担，但是这样又违反了“诸恶莫作，众善奉行”的原则，那么遇到类似这种情况应该怎么办呢？

Taiguanglin：

下一个问题，救人而误杀人，这种事也会有相应的果报。有可能未来有人也是不出于他本意的，可能会来杀你。所以任何事情咱们都是以因果来论，而不是简单的善和恶这么来看。

大乘是从因果的角度，也提倡做好事，见义勇为的事也提倡做的。从大乘的因果观点来看，以前也讲过，如果你看到一个疯子在路上乱砍人，你去弄死他，或者把他制服。你和他结了恶缘，但是阻止了他杀其他更多的人；从而阻止了很多的这种新的杀业，互相之间杀来杀去的这种业的开始；是你一个人把杀业揽到你自己身上来，从而阻止了很多人沾染上杀业。这也是一种菩萨的忍。

你自己来决定，这种事要做还是不要做，作为外人是不能强迫别人一定要这样做，也不能禁止别人这么做。你自己想想就好了。

因果问题 3：一个人买了一条在鱼摊即将任人宰割的大鱼放生到水里，这条大鱼后面活了五年，吃了很多其他小鱼小虾。人放生大鱼，

从大鱼的角度他是善业，从那些小鱼小虾的角度来说，如果没有这个人放生大鱼让他多活五年，自己就不会碰到这条大鱼被它吃掉，这对于放生人来说，算不算是对那些被吃掉的小鱼小虾间接造了恶业，这种因果如何计算的？

Taiguanglin：

下一个问题，下面的朋友都给你回答了，你就不要管那么多了，要是这样的话你连放生都不会。

放生是你和被放生的众生之间结一个善缘。在畜生道，本来就是互相杀来杀去的，你不放也会死，放了也会死。如果单纯从死亡的角度来看，你做什么都会死，最终还是会死，是不是？所以谈不上什么好事坏事，最终都是死亡而已。

但是从情绪层面上看，你放了一条鱼，至少在当下，给鱼带来了好的情绪，所以它对你有报恩的，未来的果报还是会有的。

还有，从大的逻辑上看，善业恶业都是业，所以什么业都不造，静静的待着最好，逻辑上是这样的。但是因为我们已经造了很多的恶业，所以需要用善业来对冲一下、缓解一下，这是有必要的，是吧？

如果你从来没有做过恶业，你是干干净净的人，造不造善业都无所谓，对你的解脱也没什么影响。但是我们生活当中已经不断地在造恶业；过去已经造了很多，当下这辈子也在造；哪怕已经学佛了，你无意间踩死个虫子，这种事也会发生；所以有必要拿善业来对冲一下。

如果你想着我放个鱼，它又去吃了什么微生物、什么小虫子，所以是不是对其他众生又造了恶业。那人就什么都干不了了，是不是？

还有，从那个被吃的鱼的立场看，它被某条鱼吃了，它管不了那么多，它不会想着是不是某人放了这条鱼来吃我的。畜生道众生思维没有那么复杂。比如对你来说也是，如果有人打了你，你是恨打你的人，还是恨他的父母？当然他的父母你多多少少也会恨点是恨点，但

是最大的恨意还是指向你的仇人。你不至于连他祖宗十八代都要恨上，是不是？所以这个逻辑你自己好好想想。

问题四：师父好，一个关于吃素的问题。我不吃肉几年了，但是最近发现好像自己平时吃素不彻底，因为日常吃的烧烤，火锅，米粉，零食虽然选择的都是纯素食材，但是呢，里面的比如烧烤酱里含有葱，番茄味火锅底料里含有牛油，炒米粉的米粉酱里，烤冷面的冷面酱里含有鸡精调味料，虽然都是很微量，一看配料表觉得自己还是粘上荤了，《坐禅 1》里面也讲最先断舌根，所以真正想修行是不是这些严格来说，类似什么火锅，烧烤，烤冷面很多口腹之欲都得戒了，吃的和出家人一样，要做到没有口腹之欲，吃什么都一样的境界。

Taiguanglin：

小合波罗，你说的理论上是这样的，该戒的还得戒，但是我也不是很彻底的要求什么都不吃。只有你在寺院里生活或者完全都靠你自己，而且很多食材都是自己种出来的，这样的话还行，你在现实社会上生活是很难做到。

这也算是现在众生的一种共业，被迫吃一些肉，说不定前世我们也造过这些业，所以我是建议你不要纠结这些问题。

当然火锅底料里的牛油，这个还是不吃，因为牛肉或者牛油是对打坐影响最大的，相比其他肉类，这个影响更大。其他的鸡精调味料这些就算了。方便面料里也有一些肉粉，这很正常；要不你去你买个纯素的方便面，只能这样。

所以我是建议你不要过度的执着，你只要不吃那种纯粹的肉，或者肉类加工品，就是香肠这类的，这就可以了，这已经很不错了。

随着你的修为达到一定境界，身体就会告诉你，什么东西吃了不好，你自己就能感知到。吃了什么之后第二天或者过几个小时，哪里

不好的感觉开始出现，你就知道这样的东西是不应该吃的。

师父说：好了，贴吧的问题回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 2 月 15 号回答微信公众号的问题

：

师父您好！《坐禅 1》里提到的“五乘佛法”从下往上是：人天乘福德法、声闻乘离苦法、罗汉乘解脱法、菩萨乘六度法、佛乘寂灭法。我从其他资料里看到的“五乘”指五种修行道路，即：人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。 请问师父可以开示“缘觉乘”的具体含义吗？感谢！

Taiguanglin：

第一个问题，《坐禅 1》里讲到五乘佛法，还有其他资料里看到是人乘、天乘、声闻乘、缘觉乘、菩萨乘……。

缘觉乘的含义是什么？按书上的说法，缘觉是根据十二因缘法悟道的人。十二因缘法是讲这个世界怎么产生的过程：无明缘行,行缘识,识缘名色,名色缘六入,六入缘触,触缘受,受缘爱,爱缘取,取缘有,有缘生,生缘老死忧悲苦恼，是这样的。也就是说，它是根据“这个世界怎么产生”这个逻辑来悟；就是打坐的时候想知道，这个世界到底是怎么产生的？以这个念头开始的。

佛最初讲四谛法，是从苦开始入手的。大部分人是不去想宇宙怎么产生的——这个问题很少有人想。大部分人都是在自己的生活中承受着各种痛苦，想摄取这些人，就得先讲苦。所以佛讲法是从这里开始入手。

人天乘算是积福的修法。

声闻乘算是正常的修行人。声闻乘从字面上看，是靠语言或者声音来悟道，不能算是悟道，就是学法；靠语言来传授，然后用耳朵来听，听完学法，用这个程度能达到的最高境界叫声闻乘。一般通常是四禅左右，无色界定还到不了，叫声闻乘。

再往上就可以称之为缘觉乘，就是靠十二因缘法来悟。有些书上强调缘觉乘是自己悟的，并不是有人传授的——留下这样的说法，是因为佛不能说有再来人修行的事；还有搭档体系，这些都不能说。

这些再来人在自己搭档的指导下，没有明确的人世间的师承关系也会悟道。但是外人看不出来他到底怎么悟道；实际上因为他是再来人嘛，他能自己悟，佛又不能把这个真相告诉大家；所以就说有些人靠自己也能悟道，就给他们起名叫缘觉乘。实际上靠自己是悟不了的，凡夫靠自己是绝对悟不了的。要不然佛怎么说那些全是外道，因为有些内容你靠自己根本想象不出来。

我们从出生开始，就已经生活在这样的境界里——你眼睛看着外部世界，在这里已经有了内外分别、有了我相人相，这些最基础的分别相。已经有了这个相了，在这样的境界里，什么人才会想到看到的一切都是幻境，我得灭我的六根境界？能想到这个问题的人几乎没有，都是在观察和思维当中追求真相。你只要一直观察，那就解脱不了；摆脱不了自己的六根境界，那就达不到那个境界，解脱是不可能。

所以，佛是把这个靠自己（应该是再来人）在没有明确的人间师承关系下能悟的这些人，给他们一个借口，也算是一种方便的说法。

芙蓉：

顶礼 Tai 师， 隔了十五天昨晚又梦遗了，然后右肾就有些疼，早上打坐右肾也有点疼，是正常的吗？

Taiguanglin：

芙蓉，又梦遗了，梦遗之后肯定状态会掉下去。你是肾疼，我以前也是，遗了之后我是左侧的屁股和腿疼，就像气没有打通的那种疼法，然后过两天又好了，这正常。你只要打坐达到三个小时，身体再进行一次升级之后就不再遗了，就没事了。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，已经有过三小时左右身体二次升级的充电感过程持续了三个月左右，现在双盘上坐十分钟，还是会有从督脉经过头部再巡行到任脉的气感存在，这样是正常的吗？ 身体二次升级充电感持续三个月时间是否比较短，是否没有完全升级完，才导致上坐十分钟还有任督巡行的气感存在？ 师父现在上坐十分钟左右还会有气感或电感偶尔出现吗？

Taiguanglin:

S N Z Y L G，刚上坐的时候都有感觉，你没有感觉在现实里怎么生活。哪怕是你已经修到四禅了，刚上坐的时候都有感觉，但是很快会进入状态，就没有感觉了。

有些人在正常情况下，一直保持好的身体状态，在平时没有打坐的状况下，站着也可以入定。但是他活动的时候还是有感觉，进入状态的时候就很快没有感觉，所以有感觉是对的。三个月说短不短，说长不长，说明你身体还没有完全修复完，第二次升级还没有完全结束。

你每次打坐坚持四个小时试试看，三个小时以后还是保持意识层面没有情绪的话，说不定就能入定了，你自己好好努力。我觉得你挺不错的，已经挺厉害了，三个小时能坚持下来。

千湍盈泰：

师父法恩清凉 您对“降头”，“蛊术”有什么见解？ 这种用科学

无法理解，却能远距离害人，底层原理是什么？ 属于借用“他力”吗？ 想破解也只能借“他力”破解吗？ 这与一部分道家利用符咒，借“他力”做好事救人。原理上是相通的吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，降头蛊术，这是控制一些我们看不见的众生，用控制其他道的众生来害人的一种方法。

逻辑其实挺简单。比如南洋有一种，是故意杀小孩，还得虐杀；因为他需要坏的情绪，愤怒、恐惧这样的情绪，所以故意虐杀。之后用咒语或者他们所谓的做法，把他的意识困在一个小瓶子里或者坛子里；然后用咒语来驱使他，让他去观察什么人或者去害什么人。做法的时候让他觉得，他要去对付的那个人就是伤害他的人，把这种仇恨转移到其他人身上，以这种方式来做法。

这些当然不是什么正道了。而且像降头蛊术这种法，别人是轻易不能破的；谁下的就得去找当事人来破，让他自己解，而不是直接破。所以一般解法也不是有人给你降头了，就找别人来给你破降头。不是直接破降头；而是破下降头的人，应该是和他法术对攻吧，就是斗法。和降头已经没有关系了，就是两个人斗法；你把对方打败了，他做的降头自然而然就解掉了。

因为他也知道有人来攻击他。在那个境界里，有人来攻击他，肯定是因为他曾经做过什么事，他也知道他干这个事有风险。所以，自己实在扛不下去了就把这个解了，那就过去了。

以前在韩国的时候，有人去东南亚，应该是越南，我记得那个男的在韩国已经结了婚，有孩子；但是出差去越南工作的时间里，在那里又和一个越南女人同居了。

最后，没有好聚好散的结束，应该钱没到位；所以那边就施法给他弄了一下。然后他就连续几天吃不下饭，更重要的是拉不了；吃也

吃不了，拉也拉不了，连续几天；到处去医院看，也没有什么明确的方法；但是还死不了。

最后找寺院里来问，然后师父告诉他，你是不是在外边招惹什么人，你去把该还的还了。他自己说，他在越南的时候可能惹了一个女人；据他知道，那个女人家里有人就是做降头这种事的。他本来是根本不相信的，现在事情来了他就没有办法。所以师父叫他回越南去找那个女人，和她谈谈，该给的钱给到，她只要愿意放下了，说不定在那边做法，就能活下来。

出家人是不会轻易干预这种事的。出家人和道士不是一回事。道士说不定愿意拿钱给人消灾；佛门出家人是尽量不参与别人业的，教你怎么解就可以了，不会直接帮忙。后来应该是他自己去越南谈了，好像给了不少钱，最后没死，还是回来了。我记得有这样的事儿。

所以，降头、蛊术这种事，都是你干了坏事惹来的。一般他们是不会轻易无缘无故给人下的，他们也有他们的行规，不会无缘无故下。哪怕你找人下降头，他们也会问：这个人是怎么坑你的？还是怎么害你的？值不值得下这个头？

因为干坏事的人，他的恶念，他的恶行才能感召到这些攻击他的灵体。你无缘无故的给一个好人、大善人弄个降头，可能攻击不到他。因为人家没有恶念，降头、鬼这些没有办法向他产生影响；而且又没有业缘，这样是伤不到的。所以一般他们下这个东西也是先问事主：你是怎么被人坑了，那个人是怎么害你的，他都会问，值不值得弄。所以你只要做一个正常人、做一个好人的话，不会染上这种事。

这与部分道家利用符咒，借他力做好事救人原理是相通的吗？借他力是怎么个借法，也算是差不多的。符咒是另一套理论，符咒是和这个世界低级别的管理员之间的一种暗号，符咒是一种暗号。你戴着这个，管理员看着你，不管你是谁，先把带符咒的人保护着；有这个

作用，有管这个事儿的，所以符咒还是有用的。

有人专门做过测试，我以前在韩国时候看过一个电视，他们就专门做测试，怎么做呢？就说一个人会画什么符，不管什么符，肯定是有好处的。问这个画符的人，你说符有啥好处？

他说这是财神符，对赚钱有帮助。咱们就测一下，怎么测呢？先找另一个完全不认识的人，是有种灵体感应力的，或者说能量的感应力。同时给他放好几张符，不是直接让他看到；就是把好几个符都放在一个红色的信封里，然后让他去感应一下，就是把手放到信封上面感觉一下；然后这个人就判断出来这张不一样，然后拿出来，这个是有真符的。的确真的能感应出来，说明这个东西一旦画上符的话，肯定和普通的纸有点区别。

然后怎么判断提高财运的符是不是有这个效果？电视节目制作组又拿去做实验。就让一个人扮演乞丐，每天一个时间段在一个地方讨饭，连续几天、每天讨到多少，做个统计。然后带着这个符再去讨饭几天，结果发现带符的时候讨到的钱，的确比没带符的时候多不少。说明这个还是有点效果的。但是讨饭这个倒是可以做，其他更复杂的测试就没办法做了，毕竟拿钱去投资做生意这个就不好做。所以最后的结论是：这个符的确有效果。

后来可能节目下了，因为韩国虽然是允许这类节目电视上播，但是过度的宣传，对人们也没有什么好的影响，所以后来整个电视台或者国家层面上，开始禁止过度渲染这种灵异类的节目。

十几年前，我在那里看过，我觉得这节目本身做的挺好的。所以这个符咒肯定是有用的，不然怎么有人继续传承这事做着呢。

观呀观自在：

师父好：您在《坐禅 1》中写到：～进入欲界禅定后，参了两年

话头，后改为参思情，思念阿弥陀佛。…疑情、思情都是苦情…三禅灭苦情，苦情一破进入四禅下段。破苦情有明显的感觉，就叫开悟。~问：您这里说的开悟是明心见性还是大彻大悟？如果发愿去极乐世界，明心见性后应该怎么继续修？还是继续参苦情思佛吗？或者您是怎么继续修的？感恩

Taiguanglin：

观呀观自在，开悟，我在书上给开悟做的定义是，到了四禅就算开悟。和明心见性、大彻大悟没啥关系，大彻大悟是很普及的说法，哪怕你看个小说，突然悟到了什么，也可以叫大彻大悟。

明心见性是佛学上的说法。如果严格按境界来说，是成佛了才能叫明心见性。但是，从我们一般人的境界里，哪怕你不是修行人，你只是看了佛经之后知道了：原来人有生不灭的自性，我们应该怎样修行回到那个境界——你有了这个想法，那也叫明心见性了。因为性是这个世界的真相，可以这么解释。

心是自己的意识，知道我们这个世界真相、我们意识的结构、我应该怎么做了，有了这样认知也可以叫明心见性，这叫理悟，也可以叫明心见性。我指的开悟是修行境界上，专指四禅以上才叫开悟。

还有如果发愿去极乐世界应该怎么办？那你去看《坐禅2》吧，参思情就是去往极乐世界的方法。

还是继续参苦情思佛吗？就是参苦情思佛，这就可以了。你这辈子能修到破苦情已经算顶天了，大部分人是达不到的，你只要一直能维持参苦情参思情的状态，这已经很厉害了。一天二十四小时一直思念阿弥陀佛，这辈子死了肯定能去得了极乐世界。

千湍盈泰：

师父法恩清凉。禅定感觉时间过的非常快，这是否有问题？心里

觉得只过了十五分钟，睁眼一看表过了两三个小时，但并不是睡着了。

有时刚打完坐，感觉心脏好像被人清洗或擦拭，有点酸酸痒痒。之后心脏感觉很清爽。这个是好现象吧？

Taiguanglin：

千湍盈泰，你说的对，时间过得很快，很正常。你说你能打坐四个小时，还能进入两三个小时很快过去的境界，那肉体上的感觉都是假象，反而是你情绪层面上的感觉。就是你本来不太好的情绪，隐藏着的情绪又灭了一点，所以有一种清爽感，如释重负的感觉。

富爸财妈：

师父好，我有一个关于您讲的创世的问题。在我的修行实证中，关于创世部分，我也实证到是被安排好的剧本，但并不是你说的必须佛菩萨同意才能改剧本。自己修行上去了就能改。命运是掌握在自己手里，不在别人手里，包括佛菩萨。佛菩萨顶多是加持你，不可能决定你的命运。剧本一出生是被安排好的，但一个人开悟见性后，是自己写的，自然而然会去做无相布施之类的事情，不计回报地去做好事就能提升命运，自己写自己的剧本。这是我实证到的，请师父指点。

Taiguanglin：

富爸财妈，你觉得你可以自己改命运，那挺厉害。要不你大改特改一下，让你成为国家主席、美国总统，看看能不能改得了。

如果改不了，就说明哪怕你改的范畴，也有人在控制着，是不是？你能改一点儿，这个上限是有人在控制着的，是不是这个逻辑？你好好想想看。

你自己觉得你自己改了，的确有些事情是你的意愿到了，我想怎样怎样想法到了，所谓的言出法随。觉得我本来想这个事情，我想要买个房子，有了这样想法之后，过不了多久就实现了，觉得是自己的

想法。那是不是可能因为佛菩萨看到你的意愿之后帮你改了？你怎么判断这个，是别人改，还是你改？

如果是你想改就可以改，那你胡乱改看看，你想怎么改就怎么改。你先把你的性别改一下看看。现在不是很流行改性别吗？你就让你睡一觉，第二天起来换个性别，看看能不能改，是不是。如果你自己能改的话马上就可以改了，你改不了啊，我觉得肯定改不了，是你的一种错觉而已。是在佛菩萨的帮助下，把你的一些小的愿望、好的愿望，在你的修行层面上稍微给你改变了一下。

但是佛菩萨不可能告诉你这是他怎么改的，但凡你要是能和佛菩萨直接交流的话，你也不会有这个问题了。

你有这个想法，我觉得挺不错的。你认为命运可以靠自己来改，自己的业靠自己努力，往好的方向改，这个认知是对的。要不然命运本身完全写死的，那么认为的话，又落入到另一种佛说的命运无法改变的那种外道理论当中。

小净意 1415：

师父 如果平时 没时间修 是否可以在工作中 心里念“阿弥陀佛”不断练习 直到 一心不乱 行住坐卧都是佛号

Taiguanglin：

小净意 1415，叶二萌同学已经给你回答了，你没有时间修行，平时一直念着就可以了。你肯定有时间睡觉、吃饭啊、上厕所，不需要做事的时候，肯定有吧，这段时间都拿出来念就可以了。

有些人说什么厕所里不能念，这个无所谓了。我们都一直生活在佛的意识当中，你拉屎佛也知道，所以你只要一直带着诚心诚意好好念，不管在哪里、什么时候念都无所谓。

小净意 1415：

师父好想问下 去天道 是不是有在人间曾经的记忆 那么去了天道能否想起记忆 继续在天道修行学佛 直接从天道去西方极乐世界

Taiguanglin：

下一个问题，去了天界也可以修行；但是去极乐世界这个问题，实际上很多时候卡着你修为的是你的业，修心层面上达到了，但是有些业没有消的话离开不了。

但是佛经里看有些境界高的人，他们是随愿往生，因为没有业来卡他的话，他真的是想去哪就可以凭意愿去哪。

只不过我们这些凡夫，大部分人都是业障深重；虽然我不愿意说业障深重这个词，但是大部分人不能随心所欲的时候，你就认为有业障就可以了。

如果你的业很少，或者没有业障，那你想怎样就怎样。你想发财就发财，你想去哪里就可以，你想不工作就可以不工作；反正有的是时间或者健康，该有的都有，那才算是有大福报的人。

但是我们大部分人都不是这样，被生活困在这里，想离开也离开不了，这都是一种业，可以看作业障，所以离开不了就是因为有业障。

所以哪怕你想离开这个世界的话，还得先消点业。所以正常情况下都是再来到人间去修行，还有度人，还有消业，然后在人间去极乐世界。天界那边，你想学的话，还有一个地方就是弥勒菩萨的兜率宫，那边也可以学，不一定要去极乐世界。

無生：

Tai 师父您好！《地藏经》中的第一品中：婆罗门女闻此声已。举身自扑，肢节皆损。左右扶持，良久方苏。能解释一下后两句话么？

Taiguanglin：

無生，你问的问题下边这位朋友都已经给你回答了，这回答挺好，就是字面意思，没有什么明确的深的义理。你就当故事来看，很多因果故事都是故事；有可能佛自己的故事，也有可能别的菩萨的故事；你就当个故事来看，就按字面的意思来看，怎么理解都可以。

只要不是讲义理的部分，尤其是讲到意识层面上，怎么分境界，这些很重要的；理解错的话，可能会对你的修行有点影响。但是故事哪怕理解错了也没什么大不了的，你就往好的方向想就可以了。

地藏菩萨肯定是发了愿，然后他母亲就得度了，这样想就可以了。

Carmen：

Tai 师父吉祥， 弟子求问关于业的问题。 设，弟子将来往生极乐世界后，修到阿罗汉后再回娑婆世界度人，如果有人在前世曾经杀害过我，而我届时肯定不会再造杀业，那对他（她）来说，怎么消这段曾经对我的杀业？ 我原谅，这个业就能消吗？还是他（她）必定还得被我杀一回，但可能不是在人身状态，而是虫子蚂蚁这类，可能会不小心造成的死亡？

Taiguanglin：

Carmen，如果你和对方两个人都已经谈好了，一定程度上可以把这个事儿算是和解了、过去了。但是大部分情况下，还得有一个过程，就是大灾小受、提前受报，有这样的说法，都是有这个过程的。不能完全啥事都没有这么过去的，哪怕你放下了，他心里还是会留下一些痕迹，所以还是得把这个消去。

比如有人借了你一百万，然后你觉得这个算你布施，你就不要了，你也不在意。但是从他的角度来说，他是不是借了你的钱了？你不要了，那就变成了他平白无故要了你一百万是吧？所以如果要正常消业的话，哪怕他还你一万块钱，还你几百块钱，以此来算是还了你的钱

了；这样你收了，他也算给了，这个事就算过去了。

可以这么理解吧。如果他一分都不还，你也一分都没要；这个事情性质就变了，借的钱就变成布施，他那边就无缘无故多拿了人的钱；本来是好像借了钱，后来就不还了，又变成这样的事了。所以这个业肯定是以受报的方式，最终都是以轻微受报这种方式，哪怕多多少少有点，才算把这个业彻底过去了。

还有个重要点是，很多业都是和其他人相关的，不只是两个人，还有周边很多人都相关的。前些天我也回答过了，我小时候被人打了，那是我和他之间的业是吧？但是我父母看到我被打了，他们也很生气；那他的行为也让我父母也生气了，是不是？那这个业是不是也应该消一点，所以未来就会把和你业缘有关的周围所有人都安排一下。

所以杀业也好，欠债还钱的事也好，都会影响到周边的人，他都会看到；把这个影响翻过来再消一遍，才算是消了业，不是你们俩之间的事。我们生活在这个世界，不只有两个人，有很多人的，哪怕你们夫妻二人在一个房子里过二人世界，你们周围也有其他小生命的。

善敬：

顶礼 Tai 师。睡觉前打坐，结果人就非常清醒，睡不着觉了。第二天四点钟就醒来。如果长期睡眠不足的话，会不会对心脏产生不好的影响。

Taiguanglin：

善敬，是不是睡眠不足，这个是根据你白天的状态来判断的。你白天很清爽，虽然晚上只睡了三四个小时，但是白天什么事儿都没有，那就不是睡眠不足。睡眠不足是白天一直昏昏沉沉老想睡觉，这才算是睡眠不足，所以你根据这个来判断。以前也讲过了，睡觉前打坐一般是会变得越来越清醒，所以睡不着，这个很正常。

一般都是打坐到凌晨两三点再睡觉，睡到五六点，这样也算睡觉了，第二天还是很正常的过一天。

对心脏影响好不好？如果你是普通人的话，该睡觉就得睡觉。如果是修行人，你能靠打坐来代替睡觉的话，这个状态比睡觉还要好，所以不用担心这个问题。

加减乘除:

顶礼 Tai 师父

1、烦请师父描述一下极乐世界的景象和日常活动，以便增加我们目的地的了解，是不是跟佛说阿弥陀经上描述的差不多？曼陀罗花雨，七宝池八功德水，仙鹤瑞兽，梵音袅袅，阿弥陀佛在菩萨的围绕下讲法等等。

Taiguanglin：

加减乘除，极乐世界的状态，下品下生、下品中生状态都和佛经里差不多的。而且那里的众生都是借佛菩萨的神通，所以那里众生是想什么就可以创造什么。想穿什么样的衣服身上就会出现什么样的衣服，想吃到什么就会出现什么样的食物，应该是个很美好的地方。

2、《地藏经》上说觉华定自在王如来，彼佛寿命四百千万亿阿僧祇劫，一切智成就如来寿命四十劫，释迦牟尼佛的寿命只有八十多岁，为什么相差这么多？

Taiguanglin：

下一个问题，时间问题，以前也讲过了，各个世界时间尺度都不一样；而且从众生们对时间的感受来看的话，根本没有办法相比；所以你用这个来找问题的话，真的没有办法回答。

我只能说，在人寿八万千四岁的时候，也就是时间最长的时候出

现的佛，那个佛的寿命很长；肯定是超过八万四千岁的，他会活很长时间，活得和好几个人的寿命一样长。一个人的寿命八万四千岁，他可能活几百万年，一直活着，直到佛入灭后人寿才开始往下减。

那么佛出世的时间段，各文明时期来看，释迦牟尼佛出现在人寿百岁的时间里，他就只活到八十岁。他也可以多活一些时间，佛经里最后也说了，佛暗示阿难，他可以靠神通驻一小劫，但是阿难没有求。

这个问题在第二本书里也讲过，他可以这么活的；人寿还是一百岁，但是释迦摩尼佛可以住一小劫，和我们相比是不是活得很长啊。所以这个问题没有必要过度的纠结，因为在佛那里时间也是假象，所以他想活多久就活多久。

Arthur:

关于六度里的“忍”。 Tai 师几篇文章是说恶果得受，这本身也是消业过程。但是，疑问点于在这个度用什么标准把握。 了凡四训里有一点，见到恶人要能止恶，要明辨是非才能积德行善。否则纵容、忍让只会让恶的流弊扩大。放到世间法一个案例来说，一个人骗取你利益，你忍了就当消业不计较，但他一定会变本加厉，并且他靠巧言令色骗了更多人，更多人碍于他权势忍气吞声，这时候是选择继续忍辱当消业还是出面硬刚制止了？他造的恶仍在继续，制止肯定又有一连串冲突发生，多人的业都在其中。

Taiguanglin：

Arthur，关于六度里的忍，这个问题也说了，菩萨可以做见义勇为的事儿，这是你的自由。你愿意把这个恶业揽到你身上；你愿意和这个人结恶缘，阻止他继续伤害别人，把这个事在你这里结束，然后你来受报。你可以这么选择，这也算是一种菩萨的行为。

你也可以忍，就当什么事没发生；你自己忍过去，他继续去别的

地方害别人，那是他的事，他和别人之间的业和你没关系。你也可以这么做，你自己怎么选，看你自己。

༄༅།ཨོཾ Mr Ayong ཨོཾ།༄༅:

（合十）感恩 Tai 师傅慈悲教导：去年我的外婆离世，在殡仪馆参加送别火化的时候，我为外婆念大悲咒，佛菩萨圣号……同时发心也希望愿能利益这地方的众生

请问 Tai 师父，我这样做适宜吗，有什么需要特别注意的吗……因为目前家族亲人里有几个高龄老人身体已经非常欠佳了，所以特意前来请示 Tai 师父指导 （合十）

Taiguanglin：

༄༅།ཨོཾ Mr Ayong ཨོཾ།༄༅，没有关系的，你在殡仪馆里念大悲咒，佛菩萨咒都没有关系，这样做也可以。

还有给老年人，除了念佛念经回向之外，多做点功德回向给他，然后你想真的给他们利益的话，哪怕他们不信，你也在他们面前劝他们多做点、多修点。

就当一个游戏一般，就不那么认真也可以，每天念几遍，这也可以。你和他关系好的话，他们愿意听你的话，带着他们一起念几遍，哪怕不相信也没有关系，就跟着你念几遍。这样的念对他们影响很大的，去世后到了那个世界，他们自己做不做，是完全不一样的。好了。

觉:

礼敬师父，请问您：

1、我有时候觉得我妈不是“我妈”，而是她的冤亲债主在主导她这个人跟我说话，因为她有些话从正常角度来说很反常可以说不成立，但如果从她的冤亲债主的角度来看就完全成立，而且很合理。比

如她这辈子原本就受够了各种身体的病痛折磨，前几个月又意外受伤了，但我问她那你想不想自己好，她说不想，叫我不要干涉她，她也干涉我了，她现在只想开心一点，她也不干涉我了，还说“未经他人苦，莫劝他人善”，这个话按照正常逻辑来将怎么都不对劲，但是如果我前面的推断成立——她说的这个是从她的冤亲债主的角度说出来的，那就完全成立！我这样的推断对吗？ 如果是，那我如何能帮到她们？

Taiguanglin：

觉，就算你说的是对吧。就算你的母亲身上有冤亲债主，而且还比较厉害，甚至控制你母亲来说话，就算是这样，你能做什么呢？只能是先做功德回向，你做到这里就可以了。

但是这功德回向只是希望你母亲和他都好，只是都好而已，并不是让他们放弃报仇。让他们放弃报仇——这样想的话他们就会受到影响，然后开始找你麻烦。你足够强大，能承受这个麻烦的话还好说；如果你没有那么强的修为，他们开始找你麻烦，你就开始难受了；要么你就主动愿意承担，你愿意替你母亲承受这个痛苦，这样的话你可以分担一些她的痛苦，你可能也会生病。

你母亲哪里疼，你也可能哪里疼，但是这个程度不会像你母亲那么严重，你有这个意愿、愿意做的话你可以这么发愿，替母亲承担这些果报，你也可以这么发愿的，就看你怎么选。

我的建议是，不要过度参与他人的业。哪怕是母亲也一样，你只是给她回向功德，让你母亲和她的冤亲债主们都好好的，希望她的冤亲债主们早点去投胎，这个可以，早点去投胎，不是放弃报仇，放弃报仇是另一回事。你只要这么想就可以了，劝他们都好好的，该去投胎去投胎，你愿意做功德给他们，这样想。

2、我们平时生活中看到的人都有可能是身体这个平台上承载了很多的“主演”对吗？我们如何判断，如何应对人际关系中的这种情况比较合适？

Taiguanglin：

第二个问题，我们周围很多人都是，身上多多少少都有冤亲债主，哪怕当下没有，未来也有可能到了时间点都会出现。

所以有些人身上可能就不止他一个人了，这种人也不在少数，我们如何判断？实际上你没修到那个程度的话，你是判断不了的，而且也不需要过度纠结这个问题，因为他们的所作所为都是他们的业而已。

如何应对人际关系中的这种情况比较合适？关于人际关系的问题，我多次讲，我们修行人是被动的心态来看待这个世界的。事情来找我们，我们努力的去做，但是我们不主动去招惹事儿。

如果别人主动来招惹我们，我们能躲就躲，躲是第一步；躲了人家还继续找麻烦，那适当的把这个问题公开一下。不是正面冲突，而是在人多的地方喊一下，以这种方式让大家都知道，别一个人藏着掖着。我觉得这样更合适，让对方也知道，你这个人不是那么好欺负的，说不定因为你把他名声都给搞臭了；让他看到有所还击的可能性，这样就好。我们还是不参与那种无效的人际关系，能静静待着是最好的，只做我们该做的事。

3、大白天中午睡觉做梦，梦中也会遭受非人干扰吗？

Taiguanglin：

下一个问题，大白天中午睡觉做梦，梦中也会遭受别人干扰吗？完全可以。有些众生的确很厉害，白天也会出来乱跑，也会影响到我们。大白天鬼压床的事也有，因为我也大白天，中午睡觉的时候有过鬼压床的经历。

善敬:

顶礼 Tai 师。我父亲 N 年以前去世，这几年我根据 Tai 师的要求不断的给他做功德。念《地藏经》，放生，捐款，还每年参加大寺庙的水陆法会，烧元宝。今天用六爻测算了一下，说我老爸被送到很高的位置，估计是天人或者阿修罗位，但是属于德不配位的那种，就像自身身体很虚，完全靠人参大补膏补成了身体很强壮的那种。我的问题是接下来我该怎么办？是不是我不给他继续做功德了，他就掉下来了？

Taiguanglin：

善敬，我们不能单纯的只做功德回向给他，而是求佛菩萨帮他开佛智慧，这一项很重要。让他学佛，求佛菩萨帮他开佛智慧，在下边有专门的地方学习，必须有人间的人帮他做事，帮他修行，然后引导他去那个下边的学校去修行。

那个学校也有人教，所以你得求佛菩萨，帮你的亲人开佛智慧，有这样的愿才行。你只是单纯的给他加福报的话，说不定像你说的这样就上去了。上去是上去了，但只是福报撑着而已，福报消耗完了还得下来，最后还是于事无补。但是对我们来说，他只要上去了就不会害我们。

而且上面时间尺度和我们不一样，他只要能上去的话，至少不会来害我们，这就够了，对我们普通人来说这就差不多了。我们给死人做功德，最怕的就是他们在那里过得苦了之后，给我们找麻烦，这是最怕的，最不希望发生这种事，所以做功德。大部分都是这样的。

当然我们现在是作为修大乘的人，但凡和我们有缘的，尤其是父母老人，这些人都是未来我们都要度的，所以应该往学佛的方向引导。

所以你要不要继续做功德，就继续做点吧，不像以前那么多，那

也是一年做一两回；然后佛菩萨给他开智慧，这样想就可以了。

Angel 妙:

請問師父，佛不知因何而起的妄念，而致成為菩薩，越多妄念越往下墜，終至凡夫甚至三惡道。 請問，如果努力修回去終至成佛，會不會又突然的一個妄念，又掉下去了？？？

Taiguanglin：

Angel 妙，这个问题我已经回答很多遍了，佛是有记忆的，一旦你是从下边修上去的佛的话，你在下边起了妄想，最后跌入到人间，甚至到地狱，这个记忆都有的。生起一个妄想就知道，要让妄想一直多下去的话，最终还会进入轮回。所以有了这个记忆，就不会再生起妄想了。所以理论上是佛是不会再跌落到人间的，但是他可以主动生起妄想，以等觉菩萨的状态去帮助人，这是可以的。

Bingoe:

师父好。我想请您指导压力大、焦虑的时候如何缓解（可以看什么书或者可以做什么事来转移注意力）。我的情况如下：我时常在工作理不清头绪时或领导施加压力的时候比较焦虑，我自己分析可能是因为我比较在意领导的看法，担心自己事情做不好。我想安慰自己允许自己犯错、允许自己搞砸、尽力而为就好，但总放不下。感觉自己陷入这种羁绊很深，其他同事对待工作没那么认真，被骂了也无所谓，反而轻松自在，为何我要这么看重别人的看法。我想有一种方法，能在自己压力大、焦虑的时候，能排解这种压力，请您指导。

Taiguanglin：

Bingoe，你说你感觉压力大、焦虑的状态，是因为领导给你的压力，那你就直接跟领导说吧。你要是想着没有办法跟领导正常说话，

那就没有办法。你想解决自己的问题的话，就勇敢面对这个问题。

你觉得是领导给了你这么大的压力，那你就直接跟他说吧，他让你做的某些事情不合理，所以对你产生压力了，不适合；你这么告诉他，然后跟他好好谈谈，这样更适合。

你不愿意去找领导直接交流的话，还有一个简单的方法，就是自己多运动一点，多出汗；一旦运动到一定程度，累了，出汗了，然后好好睡一觉，有些压力就排解过去了。

实际上，很多人都是很在意周围人的眼光的。但是这个和自己的修为还是有紧密关系的，你的修为达到一定境界之后，你就不在意别人的想法。所以每天坚持磕头、念佛、打坐，这个正常的修行要坚持做，坚持三年五年下来，修为上去了，你根本就不在意别人的想法了。

而且工作这个事儿，有时候抓得很紧，就是你对未来很迷茫，或者说这份工作你认为很重要——这样的想法的时候，你会很在意工作里发生的事，还有人际关系，还有领导的看法。

如果你修到一定程度，就知道每个人都有自己的福报。你的福报该有多少，虽然明确的不知道，但是起码你修行之后做了很多好事；哪怕放生什么的，有了一定的善行积累之后，你就会觉得——人还是靠福报而活着。所以就算这个公司黄了，或者把你给炒掉了，你有足够的功德的话，还是能过得好。有这样的信心的话，你在工作上也就变得比较游刃有余。

你当下是很在意这些事、还有这些人、还有领导看法，还有对这份工作，你是很在意的，越在意的话会更是焦虑的状态吧。

所以我劝你还是正常修行，多做点功德。你对未来没有迷茫的时候，就不会有那么多焦虑了。

如善:

顶礼 Tai 师父： 有个疑问，我以前是一直念楞严咒，《金刚经》，打坐，大拜的功课，后来又改念《地藏经》，现在就念佛，打坐，《阿弥陀经》，大拜。身边的同修就会发起疑问，怎么我一下由禅宗改为净土宗？禅净真的要分开修吗？我不可以一边打坐一边念佛吗？我可以一边参念佛是谁，一边发愿往生净土吗？

Taiguanglin：

如善，可以。禅净都是那些不了解真正修行、宇宙真相、如来真意的人，才胡乱分什么禅净，都是不同修行方法而已。最终的目的都是解脱，还有往生极乐世界。禅宗倒是不讲究往生极乐世界，禅宗的说法比较极端的就即身成佛，这辈子死了就可以成佛。

因为他们对业的理论没有那么完善，所以以为只要自己放下，没有妄想，就可以往生或者自己就可以解脱了，但实际上不是这样的。

至于可不可以一边打坐一边念佛，我们都是一边打坐一边念佛啊。我教的净土念佛三昧，就是一边打坐一边念佛，念着念着然后再观佛，最后思佛，只要保持这种状态就可以了。

一边参念佛是谁，一边发愿往生净土，这个也可以。修行法门和愿是两回事，法门是法门，愿是愿。愿是最终的目标、结果，修行法门是当下每天坚持做的修行，这两者不冲突。

---

wxt:

映像里 Tai 师曾说过，众生的自性是有一个数量的，只是这个数量很大。我有一个疑问就是无量劫里，不断有众生成佛，那成佛的生命应该是指数级别的增长的，我感官里指数级增长会裂变为很庞大的增长速度，众生自性数量再庞大也是一个定值啊 怎么会无始劫以来众生都没有渡尽呢？

Taiguanglin：

wxt，你问的是无始以来众生一直成佛的话，最终都会成佛，现在也应该早就全部成佛了，是这意思吧？我以前也说过，跌落的人和往上走的人，基本处在一种平衡的状态。并没有你说的这种指数级的增长，这种事没有发生。

因为一直处在那种不上不下的状态，就像《地藏经》里说的，众生顽强刚烈，旋出旋入。就是在地狱世界旋出旋入，地藏菩萨帮助他解脱了，只是从地狱里出来，但是他在人间过了一辈子又下了地狱了，就是这样的状态。

这个世界就是有人下来，就有人上去，一直保持着一种平衡状态。但是我认为最终所有人都会成佛的。目前只是保持这种平衡状态。

富爸财妈:

师父在 2 月 11 日回答我的最后一个问题里说了一个类比，说我们都是佛意识的产物，类似佛在做梦，佛梦醒了我们不知道还是不是存在。那您这个说法，其实和印度教的“梵天一梦”一样：如印度教所说，宇宙不过是毗湿奴的一个梦，我们生活在他的梦里，只要他翻个身醒来，我们就会像树叶一样被他从梦里抖落，坠入彻底的虚无。如果真是这样，那这个创世论就不是佛教教义了，而是印度教教义。Tai 师您怎么看？

Taiguanglin：

富爸财妈，你没有完全明白我说的话，我是说以梦来比喻的话，这个世界都是梦境。但在这里有一个逻辑上不能说通的地方，如果这个世界就像我们的梦一样，是佛的梦的话，佛从梦里醒来，我们就会全部消失，是这个逻辑。

但并不是这样，因为所有众生都有自己独立的自性，只是这个自性的存在方式是重叠在一起的。所以我们在梦里，就算佛醒了，我们

还是存在的，我的意思是这个。我们所有的众生，每个人都有自己独立的意识、独立的自性，这个自性是重叠在一起的方式存在。

所以大家在做着一个同样环境的梦，你一个人醒了，并不代表其他人都醒了，或者其他人全部消失。因为他们不是你的梦境里的产物，只是大家做一起做同样的梦而已。

了生脱死:

师父您好！我有一个问题很纠结，就是我弟弟背负了很大债务。我是应该全身心投入工作帮他还清债务，还是不管，安心于自己念经修行里呢？自从我弟弟背上巨额债务后，我就无法安心修行了。请师父指教。

Taiguanglin：

了生脱死，你弟弟背负债务了，你要不要帮？你就尽你的能力去帮一帮吧。在不影响你正常生活的情况下尽力帮一下，但是不要过度的帮助。如果你是已经结婚了，有老婆的人或者说有配偶的人，你哪怕是要给亲弟弟钱，起码要和你的配偶商量一下。

如果你是没有结婚的人，是单身，你未来的路还要走，未来还要结婚买房。这种事还要做，那你也别把所有的钱都给你弟弟，最后啥都没有，这样也不好。

对你的弟弟也是，他所造的业应该由他自己来承担，你能帮到一定程度就很好。如果你真的是亿万富翁，你弟弟欠了一千万，你是亿万富翁，你拿一千万给他，把这个债还了，帮他一把，你还能放得下这个事儿，那倒无所谓。但你不是那么大的富翁，你还得每天打工来维持生计的话，你还是先管好自己，修好自己。

你的弟弟，你就在你能承受的范围内帮一下就可以了，而且不要影响你未来的计划。

采薇:

师父，有两个问题请您指导：

1、《楞伽经》里菩萨的自相是指他能感知所有众生中每个众生的妄想，还是只能感知和他有缘的每个众生的妄想？

Taiguanglin：

采薇，菩萨的自相成立的时候，也就是八地以上，九地、十地的时候，是其他众生的妄想也能感知到。

比如，地藏菩萨和观世音菩萨，他和我们没有直接的缘分吧，你见过地藏菩萨吗？你前世和地藏菩萨或者观音菩萨有直接的业缘吗？大部分人应该都没有。

但是你只要念地藏菩萨或者观音菩萨的名字，他们还是会来帮助你，说明他们知道你在念他们。也就是说他可以知道，和他无缘的众生的妄想，他也可以知道的。

2.、"一切法因缘生有二种，谓内及外"，这边的外缘指的只是和菩萨有缘众生的妄想，还是也包括和他无缘众生的妄想？

Taiguanglin：

下一个问题，"一切法因缘生有二种，谓内及外"，只要不是自己的妄想，其他众生之妄想——全部称之为外，不管有缘无缘都算。

薛祖宜:

师父早晨 如果不是下沉是向外涨，像吹涨气球一路向外涨是怎么呢？但我放了喇叭在前面播放你音频是否我意识有声音注意力在前会防外那个涨的扩大范围？

Taiguanglin：

薛祖宜，刚才好像录了，没有录进去，我再说一遍。这个意识，初禅是下沉；二禅是扬升、往上飘的；三禅是膨胀；四禅是爆炸。你说你觉得是膨胀，但是又能听见声音，说明还在二禅境界，应该算是处在上升的阶段。但是有些人是膨胀和上升有点分不清，这个很正常。

你只要在打坐的时候把注意力也放下，彻底放下，什么都放下的话，应该可以进入更深层次的禅定境界。

实际上，从禅定者的视角来看这个世界的话，应该是翻过来的。处在那个境界是清醒的，而在我们这样的环境里，用肉身移动、说话、听啊、演啊、看啊，反而是进入一种梦境的状态，是有负担感的，你这样倒过来认知就可以了。

师父说：好了，今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 3 月 10 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 3 月 10 号，周一。先回答贴吧的问题。

极乐甘泉：2025-03-10 18:33

师父好，都说众生因淫欲而生，但是现在有部分婴儿是经过剖腹产从腹部出来的，也就是说不经产道这个淫欲之点出来的。是什么原因致使他们不需要经产道出生。是否蕴含什么因果意义吗？是否算是一件好事呢？感恩师父解答。

Taiguanglin：

极乐甘泉，众生是因淫欲而生，但是剖腹产是什么原因？还是淫欲而生。因为人产生就是父精母血结合之后的嘛，哪怕试管婴儿，也是父精母血造的，所以叫淫欲而生。因为父精母血本身就是淫欲中产生的，人有淫欲才有精液，还有女性的卵子，这都是有淫欲的状态下，带着报身投生就会出现的。

至于不经产道出生，这个也是有他的因果吧。据说啊，不经产道出生的人，相比经过产道出生的人应该差一点。因为他有必要往里挤一挤，经过狭窄的产道挤一挤，小孩子可以排出体内积攒的那个…，本来小孩是泡在羊水里的，他出来的时候挤一挤，把体内的东西排出来是有好处的。

但是未经这个过程的话，多多少少会有些影响，科学上也是这么解释的，所以说还是经过正常产道出生的好一点。所以从因果上看的话，他可能就天生比正常人稍微差一点，有这样的果报。前世有这样的因，就有这样的果报吧。

而且，我们也说，好的孩子是来报恩的那种孩子。他就出产的时候也顺利，养起来也容易点。但是，来讨债的孩子，从在母亲肚子里的时候就开始闹腾了，有这样的说法吧。

实际上，这个世界没有什么对错，只有因果。你所承受的一切，所看到的一切事情，都有前世的因。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-03-10 18:29





师父，目前降魔坐和莲花坐都能到一百分钟多些，放上面的腿在六十分钟后没什么感觉，但放下面被压着的腿在六十分钟，后脚背会剧痛(图 2)，且会出现很深的压痕骨头痛(图 3)，垫在它下面的腹股沟边上的大腿内侧肉也会很痛，心理产生了怀疑，不知自己的姿势是否对(图 1)，虽然这些痛在下座后会消散，但怕受伤就不敢再挑战一百二十分钟，请师父指点？有附图，请师父查阅，指点我姿势是否正确？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，打坐的姿势本身是对的，这个没有什么。还有你压着产生衣服印，这个很正常。脚背疼没有关系，不是关节处的骨头疼的话，其他地方疼是正常的。

你现在主要肌肉还处在紧张状态，筋也没有拉开，所以有这样的疼痛。你没有必要直接从六十分钟往一百二十分钟增加。就哪怕一个星期增加五分钟，一个月增加二十分钟，这样就可以了。不要着急。人的身体已经用了很长时间了，也有几十岁这样的，一直那么正常生活着，突然要改变一些姿势，它肯定有不好的地方。

就像有些地方的人，不是双盘，他们连盘腿坐着都难，因为从小就坐

在椅子上。甚至有人说盘腿坐的人个子矮，小孩子从小这样盘腿坐，长不高，腿拉不长，所以从小坐椅子的人会长得比较高，也有这个说法。但实际上也没什么意义，也没有调查统计过的数据支持。所以盘腿这个事儿，一旦形成惯性之后，就需要很长时间把它改过来。

所以中间会有这样那样的疼的地方很正常，只要不是膝盖关节疼。最容易疼的是膝关节，这里不疼的话，其他无所谓。尤其脚脖子，这个和膝关节又不一样，这是拉伸的，所以就算是关节处稍微疼一点，只要筋拉开的话就不疼了，这个没有什么。

脚背也有过，我自己以前胖的时候就是强行打坐，它也疼，后来减肥之后逐渐就不疼了，所以这个很正常。每天坚持多坐五分钟就可以了，一个星期坚持多坐五分钟，这样也可以。

Tai 贤心 8055：2025-03-10 18:10

顶礼师父。

随着打坐时间的延长问题也越来越多，又要劳累师父解答。

问题 1 、虽然双盘熬腿疼能早晚各熬两个小时，但是磕大头只能两百个，磕头到两百六十个的时候都撑不起来了，我很担心磕头少了跟打坐时间不匹配，是否影响通筋脉？

　　我也想多磕头，可是体力不支持，自己分析有三个原因：年龄大了的原因？日中一食能量不够的原因？身体本来单瘦，改变饮食后体重下降了二十斤的原因？祈问师父有什么办法可以多磕头？

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，对于年纪大的人，我建议时间主要放在双盘上。

磕头是为了给双盘提供便利。你磕头了，身体就舒展了、排毒了，打坐的时候舒服点，是为了这个；不是为了磕头而磕头，所以没必要往这个方向努力。尤其是年纪大的人，你觉得舒服到哪个程度就好。而且你磕头多了，消耗的气多，打坐的时候腿更疼。

气不通的那种疼，不是骨头疼或者肉疼，气不通就是从屁股后边一直到大腿，气虚的时候那种痛感会来的。所以磕头也是适当的，不要磕到自己觉得气消耗太多，打坐都疼的程度。

所以有些时候，隔一天磕头，第二天不磕头的那一天打坐就更舒服，因为气足了嘛。而且磕头带来的身体舒展的效果还没有消失，但是连续三四天不磕头又会开始不舒服了。所以如果你觉得有必要的话，就隔一天磕一次头，这样也可以。

我是建议天天磕头，但是这个数量，就按照你打坐的时候舒服为标准。磕到什么程度，磕多了就会不舒服，那就减少一些。磕到刚好舒服，那就可以了。你觉得二百六十个撑不起来，那就二百个左右就可以了。以后再慢慢几个月试着多加几十个，这样看看。

问题 2、上个月开始我把降魔坐从两小时增加到三小时以后，晚上通宵睡不着，坚持快一个月了睡眠不好依然如故没有改善，祈问师父：我是坚持熬腿三小时，不管睡眠质量，对打通筋脉快速一点？还是就熬腿两小时也是一样的效果呢？

Taiguanglin：

第二个问题，晚上睡不着觉，打坐到一定程度睡眠会减少，很正常。关键是你在白天怎么样，白天要是一直昏昏沉沉，睡眠不足带来的那种精神不太好、很疲劳，这样的话你晚上还是早点儿打坐。晚上不吃

饭的话，早点儿打坐，然后晚上十一点左右就睡吧。

按照道家专门打坐这些人的观点来看，最好的打坐时间是子时，也就是十一点到一点，有这么个说法，但这个是道家的说法。佛门对时间、对外边气场这些不关注的，只要你心静就可以了。

如果外边很乱的话，对初学来说心也很难静下来，这是肯定的。但是我们理论上是尽量不要去管外部的环境，自己能心静下来就好，所以不管时间上的问题。所以你觉得吧，如果晚上睡不着觉的话，晚上就早点打坐，七点打坐到九点、十点差不多了，然后收拾一下十一点睡觉，十一点、十二点就入睡，尽量好好睡，这样就好。

还有关于睡眠的想法你也得改变过来，我们很多人都对睡眠有强迫观念，好像不睡觉不行。但是你等修到一定程度之后，睡眠必然会减少，不睡觉也可以，你只要修到一定境界，差不多了就可以。基本到二禅开始，晚上可以连续打坐八个小时的时候，就不需要睡觉了，晚上打坐就可以了。

但是一般人这个想法改不过来，整天想着必须要睡觉，不睡觉就不舒服，他心里放不下这个。所以我的建议是这样的，晚上早点打坐，然后早点睡觉，十一点到十二点之间就开始睡觉。这样看看。

问题 3、现在双盘一上座腿虽然不疼，但是呼吸反而困难，本想享受一下腿不疼时的安逸，可是我非得深呼吸，大口大口地喘粗气才能维持，要等到腿开始疼起来的时候，呼吸才能平复一些，祈问师父这是什么原因？

Taiguanglin：

第三个问题，打坐的时候，如果你强制性的深呼吸，那就错了。你应

该正常心里念佛，是这样的，不要管呼吸。

但是身体会有这么一个阶段，呼吸变得急促，或者呼吸有点很累，有这样的过程，这是必然的。绝大部分人都有这么一个过程，但时间不太会长；一般坚持几个月，就大喘气，全身出汗；有这样的过程，过了这个阶段就会平复下来。

这也是一种身体修复的过程，所以不用着急，也不用刻意地去控制呼吸。你要想控制呼吸的话问题就更大了。所以你就专注地念佛、观佛、思佛，往这个方向努力。

问题 4、最近半个月来打坐中会莫明其妙的出现烦躁情绪，打坐中我都是在默读《地藏经》，也没怎么打文字妄想啊，这个烦躁情绪从哪里来的呢？降服烦躁情绪真的是比熬腿疼更难多了。

Taiguanglin：

打坐翻出情绪，这才算是正常的。你打坐以正常的、如法的、用正确的心法来修，才会有这样的效果。因为情绪对普通人来说是最里边的，在凡夫阶段是不可能翻出分别心这种程度，那是不太可能的。

在凡夫的阶段我们能感受到的就是情绪。前面有个阶段文字妄想很炽盛；过了之后就注意力很炽盛，就是坐着注意力老散乱，心一直跳来跳去，一会听到这个，一会想看那个，身体也想动来动去，有这么一个阶段。

然后就开始翻情绪，这是修行过程中必然要经历的；而且是正确的修行之下才有的。很多人修观法很难翻出情绪来，所以他们也感受不到情绪，就不知道情绪在哪里。很多人修了很多年，十年、二十年，打坐能达到三四个小时，但是他都不知道情绪在人的哪里，这样的人一

般都是一直修观法的，在第一本书上也说过了。

你要是翻出情绪了，说明你的修行已经进入正轨了，这是对的。这个过程可能比前面的翻文字妄想、翻注意力时间要长一些。可能要几个月，甚至几年，烦躁情绪会隔一段时间出一点。有那么一两个月，翻出来之后，然后几个月或半年时间就很舒服了，好像没有情绪了，打坐的时间也会延长。

但是又过一段时间，又翻出一些。有时候是烦躁；还有一种莫名的悲伤感；还会有喜悦感；各种情绪都会翻出来。有一种幸福感、快乐感，很多人误以为这是法喜充满。

第一本书里讲过，情绪从前面的不安开始，最后羡慕嫉妒恨，一连串的情绪变化都有。中间就这么一个快乐的感觉，其实从佛菩萨的角度来看，这个快乐的感觉也是痛苦；因为它变了，就会变成痛苦，所以这个情绪也会被翻出来。所以出现各种情绪，你都不要把它当作是好的理解，这都是要你灭的东西；正确是正确，但它是要逐渐灭的——用这个认知就可以了。

实际上情绪翻出来的确比身体痛还难，因为身体痛不是意识层面的；不是意识的话，就可以靠意识用意志力来坚持，强迫自己肉身坚持坐着；但是情绪本身就是心里翻出来的。所以有一种莫名的感觉，很躁动，没有办法坐下来，都有这么个过程。你只要坚持到这个情绪出来之后，实在坚持不下去了，那就可以休息了。

不要想着一下就吃成胖子，不可能的。我觉得你的进步还是很快的，才一两年就能翻出情绪来，这很不错了，加油。

大胡子老道： 2025-03-10 18:06

顶礼 Tai 师。

《坐禅 1》，话头禅参疑情，外面是谁是疑情，不知道结果进而发展成恐惧情绪，恐惧情绪和疑情的关系，是疑情变深，就会变成恐惧的情绪吗？

参恐惧情绪，是否也和参疑情一样，也可以打通身体进入禅定？恐惧情绪在参禅打通身体上，是否比疑情有更强烈的效果？

Taiguanglin：

大胡子老道，情绪的演化过程在第一本书里讲过了。有了幸福感之后，怕失去，或者怕身体受到伤害，这种时候才会出现恐怖的情绪。恐怖之前还会担忧，这已经是很下面的情绪，你用这个是参不好的。

而且恐怖的情绪会让身体收缩。我上小学的时候，如果老师突然暴打一个小孩，小孩在恐怖之下会大小便失禁，因为身体会骤然收缩。不光是人，动物也一样；你暴打一条狗它也可以大小便失禁；因为恐怖这种情绪骤然产生的时候，全身肌肉都会收缩，然后把屎尿都挤出来，这是很严重的。所以你用这种恐怖情绪的话，身体无法彻底放松。

疑情本身也是个情绪，但它是最深层次的、很细微的、没有情绪和有情绪之间的。虽然是有情绪，但也是有了情绪之后最初产生的情绪；所以在我们这个境界里，参疑情和参思情，都可以让身体极大的放松，全身扩张，肌肉血管全部放松下来，气就会运转得非常顺畅。恐惧的话就全身都会收缩，可能就不好吧，你理解这个道理就可以。

所以从来没有人拿恐惧来修行的。而且恐惧，它有一种具体的念想；你恐惧什么，总得有个具体的东西。

疑情是在不知道的情况我想知道什么。所以你不知道，没有具体的东西也可以，就“念佛是谁”这么想；然后慢慢升起情绪把这四个字去

掉，单纯抓住这种疑情，细微的、疑问的情绪抓着，它没有什么具体东西。但是一旦升起恐怖的话，就会产生关于恐怖的一些景象，脑子里会出现妄想。

比如身体受伤、被人打，或者各种受伤、心理上的创伤，过去的不好的事情…，都会升起来，这样就不好了，没法好好打坐。所以你这个想法是错的，你自己好好理解一下。

还有第一本书关于情绪的过程，你好好看看。

金刚葫芦娃 1： 2025-03-10 18:00

师父好，身体升级充电的感觉，电流经过头部，头发会带电立起来吗？

Taiguanglin：

金刚葫芦娃，身体升级充电的感觉是电流经过头部，头发会带电立起来吗？不是，并不是真的被电到了。不是身体真的产生电流，而是自己的感受上，全身一股酥酥麻麻，有一种类似电流通过的感觉——这是我们的觉受，并不是真的身体被电到了，头发要立起来，没有这样的说法。

偶米大： 2025-03-10 17:45

顶礼师父。

最近被大腿以及腹股沟布满大面积红疙瘩急性重度湿疹困扰，奇痒难忍，连续两几晚中途被痒醒，苦不堪言，起来涂激素药膏。白天虽好点但有时候突然痒起来，跑去厕所涂药膏以缓解尴尬。

这种急性湿疹两年前也得过，但没有这次严重。上次是吃杨梅过

多导致的全身皮肤过敏，手上脚上都是湿疹，这次主要集中在下半身。

没吃什么特别的东西，正常吃素，没吃水果，如果去医院估计医生也会让我涂点药膏注意卫生之类的建议，所以没去。小病自我诊断。

不知道是不是跟打坐磕大头有关？现在降魔坐可以达到三个小时，猜测是不是把一些业障翻出来体现在身体上受报？

Taiguanglin：

偶米大，身体出现奇痒难忍的湿疹，你自己都说了，这是业障翻出来的。一般打坐到一定程度，如果你修的是正法，正确的话，必然会翻出业障，这样才是对的。如果你修了好多年，都没有业障翻出来，肯定你修错了，哪里有问题，或者发心有问题。你业障出现，我在别的问题上都回答过了，业障出现应该是好事。

你只要正确的理解这个业障，你曾经伤害过的那些冤亲债主，或者你曾经做过的坏事；不管你记不起来都无所谓，你先忏悔，好好忏悔。曾经伤害过的众生，都向他们忏悔。你的所作所为，我们都说是因为无始以来贪嗔痴造的业嘛，忏悔自己过往的所有的不好的行为。然后多做功德回向，然后发愿度这些众生，这样的话会好的快一点。

还有，这种皮肤上的病，你也可以试试大悲水，会有些效果。但是，你要受报的量基本上都得填满了才行；你想做到大灾小受、提前受报是可以的，小到什么程度不好说，但是该有的痛苦还是会有。

我觉得是好事，能翻出来就是好事，不翻出来才是坏事。所以我建议你不用太在意，正常修行、忏悔、做功德、发愿。这样就够了。

Fun09：2025-03-10 17:36

顶礼 Tai 师父，感恩师父。请问怎么管理自己的时间精力，有时候感

觉自己精力不够，想干啥又提不起来，有时候又不知道该干啥？打坐后，就感觉腿软无力，生活中就没什么精力了样。

Taiguanglin：

Fun09，时间是你自己安排的事儿，这个外人就没有办法说了。你每天上班、正常作息，怎么安排的，这个是你自己的事。

关于精力不足。从修行的角度来看，首先你要解决氧气的问题，就是呼吸要练好，这是第一步最容易让人提神的。你感到全身乏力了，可以静下心来做几个深呼吸，连续做十分钟、十五分钟深呼吸，你就感知到头脑开始清爽了，也稍微有点劲了；不需要吃什么，你光是做深呼吸，氧气吸收的好了就可以，所以先把腹式呼吸练好。

打坐感觉腿软无力，这都是呼吸没有练好，就强行打坐，反而会让身体负担加重，所以才会这样。你先把腹式呼吸练好；然后每天就算腿软无力，也试着磕头，大磕头难的话，就普通正常的磕头，五十个、一百个这样先磕着，微微出点汗开始；一点一点来，这样体能就上去了，主要是呼吸和体能的问题。

有时候又不知道该干啥，不知道干啥就静静地待着呗，修行不就是静静地待着嘛，不知道干啥的人打坐就行了，好了。

无为心内起悲心：2025-03-10 16:08

Tai 师父好，佛、菩萨、罗汉在法身状态下不通过编辑菩萨修改命运直接杀人，会背负因果吗？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，杀人就是要修改命运啊。佛、菩萨、罗汉，主要是

他负责这个圈了、这个地区、一个文明的传法人，才有这个权限，也会去做这个事儿。

首先，其他不相干的人，他不管这个事儿。但凡在这里留名的这些佛菩萨，哪怕是药师佛，药师佛没有派人来这里传法，但是我们知道，佛也讲过关于药师佛的内容。因为这个世界也有一些人是从药师佛那里来的凡夫，或者曾经去过那里的凡夫，多多少少有点因缘的时候，佛也会讲这些事。

但是他们那边团队没有来这里，所以你向他们求，他只能把你往好的方向带，或者往好的方向改，这个是可以的。而且不能直接改，还得通过编剧菩萨。但是往坏的方向改，首先佛菩萨是不干这种事的，不会把惩罚这个事由佛菩萨来直接干，很少有这种情况；因为有专门负责干这种惩罚人的事，不是由佛菩萨来干；而是这个世界的管理员那个级别干，佛菩萨一直都是往好的方向引导。

除非是到了很极端的情况，像阿难这种会影响到三千年传法进程的，这种决策很重要，而且要及时做的时候，才会想出这个办法来。但是，它的实施也不是佛菩萨直接下手弄死，而是要通过编剧菩萨和专门负责惩罚的各种神来做的。所以在法身境界上，首先不容易做，基本上很难，大概率是不做这种事的。

还有，就算一定要做，那也不会他自己直接动手。像编剧菩萨，还有进行惩罚的这些神，一系列通过的话；不可能是以他背因果的这个逻辑来做，他不可能因为在法身境地里杀了人，就称之为背负因果。

这个不能这么算的，如果这样的话，在法身境地里带人引导人，他也应该有功德，但实际上并没有。大家要知道，佛菩萨在法身境地里引导人去行善、教法，给你一点好的感受，这个本质上在他那里是形成不了什么功德的。只有在带着业进入轮回世界和直接互动情况下，才

能称之为有功德或者福德。

要不然只是在法身情况下，随便帮个人他都算有功德的话。你想，观音菩萨、地藏菩萨一直都在帮助人，那他的功德算是海量的功德，就一直涨，都没有办法再减少了。但是不能这么算，既然功德不能算，那肯定在他那个境界里做的一些坏事，哪怕是杀人的坏事儿，他也没有因果，我们可以这样理解吧。

众生无尽愿无尽：2025-03-10 13:40

1、师父，在家人以健康、快乐、有钱表法，富贵与被动生活是否冲突呢？在家人该不该求富贵？

Taiguanglin：

众生无尽愿无尽，在家人要不要求富贵呢，还是要静静地待着呢——这个是根据你的心安不安来作为标准。

如果你是个物欲很少的人，住在一个几平米的小房子里，一天有几顿饭吃，有衣服穿，你心里很安，完全可以静下心来好好打坐修行，那你就不用求了，就静静地待着就可以。

如果你心里不安，没有安全感，这样的话你该求还得求。因为求了也是为了让你心安，心安了才能好好修行。

还有，你的愿也很重要。你要求富贵，首先是，你可以求，你要为了好好修行，想给自己造一个好的环境，让你静下心来好好修行。其次就是，愿意多帮助别人。往这个方向发愿，求富贵更容易一些，不要想着完全只为自己。

甚至是想在别人面前炫耀，甚至是那种报复性地炫耀。有些人曾经被

人瞧不起了，或者受到伤害了，就想非要等哪一天发迹了，就跑到他面前好好炫耀一番，羞辱人家一番，有这样的人，这都没有必要。你是以正常的发愿，为了自己、为了周围的人，以这种好的发愿去求富贵，这很正常。

这个没有什么相互冲突的问题。富贵只是为了让我们好好修行，多做功德，有了富贵才能做功德。所以为了让自己修行、解脱求富贵，这都很正常的。所以不需要有被动不被动这个问题，还是按照你目前的状况来判断。如果你真的觉得现在有麻烦，必须拿钱才能解决；而且因为这个麻烦你的心也不安，那你去求富贵，该赚钱就赚钱吧。

2、诵持大悲神咒者，若不得无量三昧辩才者，这个三昧辩才是什么意思，是哪种辩才？

Taiguanglin：

下一个问题，若不得无量三昧辩才者，这个三昧辩才，讲法上的辩才就是能说会道吧。这个我也没有办法展开来讲，辩才就是说话的能力。有些人说话很容易让人信服，有些人说话就很容易让人反感。

这个人曾经造了一些口业，用说话的方式伤害了一些人或者欺骗了一些人，就导致不容易让人产生信；但是有些人说话就很容易让人产生信。

以前看王晶的一个访谈录，他谈周星驰的问题。他说，有些人就是拍喜剧得到了上天许可的人，他演出来就是好笑，别人演出来不好笑；有些笑话他说了才好笑，别人说了就不好笑；因为他前世有这样的因缘，所以带到现在来就是这样的结果。

辩才也是这样的。你前世有这样的因缘，也有这样的愿力，有功德的

话，在这一世说话很容易让人产生信；而且你说话也没有什么负担感，很自然很随意地说，也让人产生一种愉悦的感觉，这就是辩才。

这个也是需要一段时间练的。你看我现在说话比去年好多了吧，我自己都觉得好多了；去年是因为很久没怎么说话，说话舌头都捋不直，虽然现在也说话不太好，但至少比去年要好点吧。

3、《华严经》就算我不懂，读一遍，也能先存起来对吗？唯识里讲阿赖耶识是被动的大仓库。

Taiguanglin：

下一个问题，对，你说的都对。你理解不了，你只要信受、相信是这样的；我虽然不能完全理解，但是我相信他说的是对的——这样想就更容易装到你的阿赖耶识。当然你不信，它还是能装进来，但是不信的东西你要把它改成信，要展现出来，这个时间更长。但是你如此信受的话，后面让你在修行方面进步会更容易一些，很快的。

有些内容当下无法理解，没有关系。先听一遍留在自己的意识里就够了。光是这一点，就证明你已经是个懂得真相的人。

哪怕不信，听过了就是知道真相，但是不信，也有这样的人，不光是听了之后一定要信受的。

4、师父，是不是修为高了很多事自己就知道了？师父只是个和尚，可是感觉好像啥也懂，人间的鸡毛蒜皮、各个领域，好像修为高的人就什么都知道，而且不是学习来的。

Taiguanglin：

下一个问题，什么都懂一点，活到四十岁，多多少少听的东西还算多一点。在寺院里待的时候，各行各业的人都能接触。他们把自己的烦恼、现实里经历的一些，尤其是不太好的事情，好事说的少，都愿意说一点。听来听去，也就大概知道一些人间鸡毛蒜皮的事。

还有修为高的人什么都知道…，等你真的到了四禅，哪怕三禅，很多问题就在定中可以知道的。还有讲法，看《楞伽经》你就知道，后面也会讲到——所有正常的讲法传法，尤其是菩萨传法，都是在佛菩萨加持下做的。所以开始上座讲法的时候，有些时候，平时没想到，备课的时候根本没去想，但是开始真讲的话脑子就会蹦出来，然后嘴里随口说出来都是对的，这就是加持力。

所以讲法人的自信并不是靠自己修为来的，而是佛菩萨在背后加持。加持的前提是什么？你真的是以大菩提心来传法。不求功德，不求福报，就是纯粹的“我要普度众生”的心愿来做，不求别的，不去想其他事情，单纯的我要让听到我的法的人最终都能解脱——有这样的大愿来讲法的话，背后的推动力就很大。你不知道的问题，当下快要回答的时候，脑子里就会蹦出来。

哪怕不在定中都无所谓，你能修到那个境界的话，头脑已经非常清明，所以佛菩萨往你脑子里输入信息是很方便的。我是这么理解的。

北方有个人：2025-03-10 12:32

顶礼师父！

1、极乐世界凡夫也是生活在像地球这样的物质的星球上的吗？也有太阳和月亮吗？

Taiguanglin：

北方有个人，极乐世界，下品下生相当于这个欲界世界；下品中生相当于这个初禅世界，这是有物质的世界；从二禅开始是没有实体的物质，但是从初禅到下边欲界定，它是有实体物质的。

但是那个世界，并不像我们看到地球这样圆圆的那种，而是很广阔，貌似都看不到尽头，非常广的世界。我只能这么说了，也不知道是怎么制造的。你到了那，就感觉不到这个世界是像地球一样的圆形的世界，而是一望无际的，就是非常美好的世界吧。

也有太阳、月亮，但有些地方是没有黑暗的，就一直处在白天当中，而且不影响你的正常生活。

哪怕是下品下生，只要你愿意的话，可以不睡觉，在那里没有睡觉这一说。当然有些人愿意睡觉，还有些人是自己愿意造个房子，躲起来睡觉，这个也是可以的，这是自由。但是也有些人不睡觉的话，他完全可以一直不睡觉。

2、 感应道交是指意识和阿弥陀佛的意识产生连接吗？

Taiguanglin：

下一个问题，感应道交是指意识和阿弥陀佛的意识产生连接吗？

感应道交是俗语，不是佛门里专门出来的词儿。通常来说，就是你有和佛一样的愿，再精进修行，就能和佛产生更强烈的契合感吧。

但是佛菩萨意识遍虚空，他一直在，你没有办法和他直接沟通或者直接联系到他，你感受不到他的直接加持力的话，那是因为你自己的妄想、分别、执着很重，还有业障很重。

业障和你的习气都在的情况下，是这些把佛的加持力挡在了外围，并

不是佛的加持力少，或者他不向你提供加持力，不是这样的。

虽然目前这个世界，阿弥陀佛没有办法直接加持到这个世界众生，除非和你有直接缘分，没有的话他就没有办法直接加持到。

但是，释迦牟尼佛和弥勒菩萨的加持力是可以通过他们的弟子，层层传递到你这里，虽然中间会有打折，但还是在的。你不能和他们直接产生感应道交，是你自己的问题，和他们帮不帮你的问题没有关系啊，他们一直都愿意帮所有众生的。

Muma 吉利： 2025-03-10 12:28

顶礼师父！

为什么睡觉的时候出体，有时候出到一半就又睡着了？有时候出来了什么也看不到？

Taiguanglin：

Muma 吉利，为什么睡觉的时候出体，有时候出到一半又睡着了，有时候出来了什么也看不到。你什么都看不到的话，就不是出体了。也有一种梦境，是类似于感觉像在出体，也有这样的梦境。

你好好感受一下，如果你真的出体的话，出体的瞬间意识会变得清明。因为没有身体的负担，你出体的话，那身体的感受就没有了，身体的各种疼痛、不舒服的感觉，都暂时感受不到了。意识会一下变得清明，然后看世界的视角会发生变化；但不是这样，你反而看不到，那就不是出体了，是一种梦境。我是这么看的。

苏七念 1： 2025-03-10 01:50

师父请问，不打坐的人，就是修净土的人，可以吃纯素吗？这样对身体有影响吗？我说的纯素是指五辛，肉，蛋奶和锅边素都不吃的。吃豆类。然后晚饭也不吃。

Taiguanglin：

苏七念 1，可以吃纯素吗？你问的是你身体层面上的问题吗？还是理论上可不可以纯素？

理论上肯定是可以。该不该吃，还得看你的身体情况。

有些人是因为一刀切的不吃肉了，直接开始吃素，结果出现了一些营养不良，其他的一些什么问题，肝胆的问题等等。所以有个过程，身体要适应你的这种饮食结构。

还有身体之外，你的意识也得适应。你脑子里妄想少了，你才能消耗的能量变少，吃的可以少一些，脑子里妄想一直多，你不修行，脑子里妄想很多的情况下，消耗的能量也很大。那吃素的话可能就会造成营养不良，所以你要看好自己的身体状况来决定要不要吃素。

不打坐的人，就修净土的人，就是天天念佛，假如他天天念佛，每天几万声、几十万声的念佛，那吃素也可以；光是这种念佛也能让妄想减少很多，可以正常吃素。

苏七念 1 ： 2025-03-10 01:48

师父，您在《坐禅 1》中讲过，进入到别人的梦境。和坐着等别人进入自己的梦境，那么我们这个娑婆世界是谁的梦境？

　　然后极乐世界是阿弥陀佛，给我们这些受苦众生创造的一个梦境世界，让我们去他的梦境世界，我们去了只是极乐世界的众生而已，

然后去那里解脱，成为阿罗汉，菩萨成佛。是这样的吗？

　　那佛这样创造出一个世界，不就等于出现妄想了吗？

Taiguanglin：

苏七念 1，目前我们娑婆世界算是释迦牟尼佛的梦境，这么看的。我们去极乐世界，那就等于是去了阿弥陀佛的梦境当中，的确是这样，是阿弥陀佛创造的世界中去。

还有，到那里修到阿罗汉之后，就得回到其他的世界，和自己的有缘众生所在的世界继续去度人，才能成菩萨、成佛。

那佛这样创造一个世界不是等于出现妄想了吗？如果你愿意这么看的话，的确也是，逻辑上是这样的。所以佛要彻底涅槃，放下所有妄想的话，他就得把这个世界移交给下一任，然后他就可以彻底进入涅槃境界当中。

这个世界要维持的话，必须得有一个人或者一对搭档维持着。有人下去投胎的时候，他就暂时管不了这个世界，所以另一个人就得一直保持在那个境界里，来维持这个世界的正常运作，这样才行。

所以你说维持世界也算是妄想，那也算是吧。但是前面也讲了，等觉菩萨才可以出来创造一个世界。那他在创造一个世界之后呢，一直等到要把这个世界里的所有众生都度了，和自己有缘的众生都度完了，他就可以成佛了，然后再把这个世界移交给下一任，然后自己就可以进入彻底的涅槃中。

隆平 123456789： 2025-03-09 16:10

顶礼师父：请问师父：佛祖讲《法华经》至少六十小劫，就是说现在

还没有讲完，那佛祖现在在哪个时空讲呢？

Taiguanglin：

隆平 123456789，佛祖讲《法华经》至少六十小劫，我在讲经的时候也说过，不要计较时间单位这个问题。因为在佛菩萨的境界已经没有时间了，时间是说给这个世界众生听的。

还有，所有大乘的经典，可以说，他只要在这个世界里讲过一次的话，就会存储到维持这个世界的佛的意识当中。你的修为到了一定境界，就可以直接从佛的意识里提取这个资料，在你的认知里感觉他现在还在讲，有这样的感受。

所以有人说他定中看到了佛在灵鹫山讲法。他只要讲过一次，就会存储到这个世界，成为佛的记忆，留在那里。有人修到一定境界之后，他可以有意地把这个信息让你产生连接，这也是佛愿意把这个信息往你脑子里输入的情况下才能做到。

在凡夫的境界，就算修行人也是，佛愿意给你的时候你才能接受。但是凡夫是很难理解这一点的，很难感知到这一点——是佛在给他，并不是靠自己的本事直接抢来的或者看到的。

但无所谓，反正看到了，就以为在他的凡夫境界里，感觉这个佛还在讲法，实际上讲的内容已经在那里。我们也不能说他在很久以前讲了，因为佛菩萨那里是没有时间的，就只能说已经讲过一次了。

所以实际上是这样的：佛祖现在在哪个时空讲，他现在就算不讲，他讲的内容就在佛的意识当中。你的修为到了那里，你就可以直接从佛的意识提取出来。而且这个提取不是看佛经这种文字的提取，是真实地看到佛在某处正在对着很多人讲——这个记忆就像全息图像一样，在定中看到，就像你真实的体验那种感觉。所以有人就马上把听到的

全部抄下来，也可以变成佛经。

无为心内起悲心：2025-03-09 15:51

Tai 师父好！ 为什么很多修行人都要经历俗世的困境，比如说没钱，或是生活条件不好，菩萨和佛不会加持修行人让他们衣食无忧吗？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，为什么很多修行人都要经历世俗的困境，因为他的心还没有放开，他还在追求自己的东西，这个时候就会让他经历这些困境；越是追求自己的诉求，越让他得不到，然后他就放下了，就不再追求自己的利益；这个时候才开始真正地为他人修行。

这个时候，你发的愿也是有钱了我要多帮助别人，而不是自己好好享受，这样的时候更容易得到钱财。所以一般情况下，都要经历这样的过程。还要看你在这种过程中的心态变化，尤其是对修行的认知。有些人一遇到困境就会退缩，他认为好像佛法和他不合适啊，就开始退缩，这样就没有办法再往下修了。

有些人越是在困境当中越精进修行，那样的话后面就很容易走出来，走出来之后，在世俗方面的成就也会更高，这得看自己的意愿了，要不要世俗方面的成就。

主要是想让你更快的放下，放下对这个世界的执着，尤其是对个人利益的执着。所谓的世俗间的困境，都是因为你有欲望的情况下，得不到满足才叫困境，没有欲望就没有什么困境可言。

哪怕你一天身无分文，你一天只能翻垃圾桶吃。如果你心里没有把这个当做困境的话，那就真不是困境；如果你把当下这种际遇真的当作

困境的话，那就是很大的困境，这就看你怎么看了。

有些人是完全不管这些，过去的一些行脚的僧人，有人家的话就去讨；没有人家的地方就自己在山上随便找东西吃，什么草干树干啊，都可以吃；有些人是这么苦修过来的。

像近代最有名的虚云和尚，有人去拜访他，说要请他吃点东西；然后就水里煮石头，真的是把石头放水里煮，煮出来之后真的能吃，还说味道像土豆似的，也有这样的故事，不知道是不是真的。

所以你把这样的环境当作困境的话，那就真的是困境；你不拿这个当作困境，就是正常的境遇而已；你这么想的话，那就不是困境了。

梵摩尼：2025-03-09 11:30

师父三月吉祥：跪拜！末学有两个问题：

1、最近中午慢慢地不吃主食，只吃些蔬菜，发现不吃主食的时候老是容易拉肚子，不知是何缘故？

Taiguanglin：

梵摩尼，我们说的拉肚子是拉稀之后全身很疲劳，那才叫拉肚子；频繁的拉，但是身体没什么异样，这就不叫拉肚子，这属于正常现象。

因为主食消化得慢，消化慢就可能一天只能拉一次，而且它变硬；但是光吃蔬菜水果的话，它消化得快，而且它也不会变成那种硬东西，所以感觉像是拉肚子一样，拉稀吧；一天可能拉两三次，这个正常现象，没有什么不好的事。只要你平时没有感觉到拉完之后全身乏力，那算是正常现象。

2、在禅坐的时候，我用的是一直默念大悲咒的法门，发现杂念是确实很多，有时候默念十秒不到，就会被突如其来的杂念打乱节奏，然后我也不管就开始重新再默念，每次被打断就继续重新默念，直到默念的时间越来越长，不知这样的方法是否正确？还请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

第二个问题，念大悲咒的时候升起杂念，然后打断了，自己都忘了念到哪里，然后重新开始念。初学都这样的，这很正常，没有什么好担心的，一开始都是这么过来的。继续努力就可以了。

空觉万象：2025-03-07 22:24

师父好，请问在中阴身时有没有菩萨会来死者的中阴身劝念佛往生的情况出现？如果有，本人非常想去极乐世界学习，又怕中阴境界迷失，想让佛菩萨到时候提醒一下我，请问该如何做？

Taiguanglin：

空觉万象，中阴身情况下能不能得到佛菩萨的接引，你说的是这个啊。如果是真接引的话，你死的当下、变成中阴身的过程之间，就已经接走了，死的当下就直接带走了。

如果变成了中阴身的话，他修为还不足，还需要二十四小时之内旁边的人为他助念；等他脱离身体之后，还有四十九天的时间，这个时间也可以做功德给他，让他继续往好的方向努力看看。

但是一般进入四十九天的过程中之后，想做功德，让死者往生极乐世界。这个不是完全不行，但是难度就大了。因为拖的时间越长，他对这个世界产生的执念反而会越来越多，所以更容易留在这个世界，但

是有功德的话，还是容易投胎成人。

所以你要说专注地念佛，然后求去极乐世界的话，就不要管这些。你也别想着自己会迷失，你有这样的担忧，说明你信心不足；你信心不足，就是你认为你的戒行、善行、修行还没达标，还没愿力。

如果你真的发愿普度众生，你要去极乐世界学习，回来要度众生；哪怕没有这个普度众生的心愿，你也是一心想去极乐世界，然后平时一直念佛，平时多做功德回向，这样的话你的信心就充足了。信心不足就是你在功课上还是有很多懈怠，或者你认为目前做的还不够，所以才会这种信心不足的状况。

我不知道你现在多少岁了，现在应该还是有时间吧，有时间的话好好修行就可以了，不要想太遥远的事。

宁缺岁岁平安：2025-03-03 19:24

Tai 师父您好！

1、想问下十方佛和十方净土，这个里面的一些净土和我们所知道的一些净土啥的有什么区别呢？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，所谓的净土，本质上都一样，和极乐世界都一样，就是出了很多佛之后，恶道慢慢消失了，恶道消失了就称之为净土。

没有恶道的世界，人们也没有办法造恶业，这个时候就称之为净土。

理论上都是一样的，但是根据佛发的愿，可能环境稍微有点不同；还有众生的喜好，环境的不同而已，这个没有什么好说的啊，这个很正常。理论上就是出了净土，一个世界存在时间长了，出了佛多就是这

样的。

2、为啥释迦牟尼佛没有推荐我们去那些十方净土呢？是因为没有业缘？

Taiguanglin：

为啥释迦牟尼佛没有推荐我们去那些十方净土？就如你说，那个世界的佛和众生因缘比较少，或者没有因缘，没有因缘的情况下，也没必要告诉你有那个世界、让你去。这反而让人产生一种执念，这是没有必要的。既然是极乐世界的人在这传法，那就都往极乐世界推。

虽然药师佛的团队没有进入娑婆世界来传法，但是药师佛和释迦牟尼佛还是有些缘的。所以这个娑婆世界里，有些众生是与药师佛的那个世界的众生和菩萨罗汉有些缘分，所以在这里会讲一点关于药师佛的内容；其他那些没有因缘的佛和他们的世界，他干脆就不讲，这样更好一些。

从佛法大的逻辑上来看，这个世界有无数个佛净土，应该是这样的；肯定有很多佛世界，也同样有很多净土吧，逻辑上是这样的。

所以佛也不能只讲一个，好像除了极乐世界和娑婆世界就没有其他世界一样；这样也不行，逻辑上说不通，佛法完整性就会欠缺。所以必须讲有其他净土，但是又没有什么因缘情况下，就不过多的讲，就随便点个名就完了，我是这么理解的。

小米斗多：2025-02-24 15:39

Tai 师父您好，请问护法都是以什么“形式”存在的？比如已经开悟

证果、往生极乐世界的某菩萨，怎么再成为护法陪伴在另一个凡夫身边呢？

Taiguanglin：

小米斗多，菩萨的意识也是遍虚空的，佛菩萨的意识都是遍虚空的。没有分别心的状态下是可以遍虚空的，那他怎么陪伴一个凡夫呢，就是重叠在一起。

现在释迦牟尼佛的意识也和我们重叠在一起；观音菩萨、地藏菩萨，这些有名的菩萨，文殊、普贤，他们的意识都和我们重叠在一起。所以你心里想什么他们都知道。你就想我们周边的空气就是他们意识，这样想就可以了；或者说我们就生活在他们的意识当中、他们的梦境当中，这样想就可以了。

一少而空：2025-02-19 20:47

顶礼师父:

请教两个关于念大悲咒的问题。

1、有必要边念边敲木鱼吗？木鱼的作用是什么？

Taiguanglin：

一少而空，有必要边念边敲木鱼吗？木鱼，一个是仪轨的问题，如果你是引导人、带着很多人一起念的话，最好是有个东西敲节奏，让大家按照节奏来念；如果是你自己念的话，就看你的意愿了。

木鱼的确是一种修法，一开始都是越敲越快，你要专注地听，这也是集中注意力的一种修法。一般念着念着都会注意力乱跑，嘴上念，但是脑子里妄想一直纷飞；你得把注意力放到木鱼声上，让它按照正常

的节奏一直维持下去，不能让它变快，也不能让它变慢。

而且你得清醒的状态一直敲木鱼，所以这也是一个修行过程。如果你有条件可以敲木鱼念的话，我倒是很建议大家练一练，这个还得站着练、专门练，而且可以通手臂的经脉。

一开始你想拿着木鱼一个小时，别看它小，但是也有一两斤吧，一斤多一点，也有大的小的；拿着这么一个东西一个小时维持一个姿势，你会发现这个木鱼越来越沉，像石头一样往下坠。等你的胳膊经脉通了，你两个小时提溜着，一边敲一边说，你都不觉得累，胳膊的经脉通了，所以这也是一种通经脉的方法。

还有，敲木鱼肯定是出声念。通常来说，和尚们，尤其是礼佛领唱的和尚，必须把丹田气给练起来。我们都知道歌手唱歌，是从丹田里发声的，丹田气给拉出来。所以平时说话、念佛的时候和唱歌的时候声音是不一样的。礼佛的时候和尚要带领大家一起礼佛，这个和尚必须要把这个练出来；不然两个小时靠嗓子喊的话，基本半个小时嗓子就哑了；得靠丹田气唱出来，这样的话唱两个小时嗓子也不会哑。这个是必须得练的，所以出家人都练这个的，不练都不行。

所以看一个人有没有带大众礼佛的经验，这个必修课有没有走完，就看他的发声；念佛、唱佛的时候这个声音，是不是丹田发声，这个听一下就能听出来。因为没有练过的人不知道怎么从丹田发声，声音都是从脖子上喊出来的，这样是坚持不了多久的。

所以你要练的话就专门去练，这个我倒是很建议啊。

不过这个有扰民的嫌疑啊，你在楼房里直接晚上或者凌晨起来敲，那个声音很洪亮的；哪怕敲得小一点，照样有可能影响到周围人。

所以看你的环境吧，环境允许的情况下，最好是站着，从半个小时开

始练，一边念佛一边敲木鱼。每天坚持半个小时，然后慢慢长，至少要练到一个半小时到两个小时，这样胳膊的经脉就通了。

2、降魔坐姿势时，念大悲咒是应该睁着眼看着文字念，还是闭眼背诵？谢谢!

Taiguanglin:

下一个问题，降魔坐姿势时念大悲咒是应该睁着眼睛还是闭眼？如果你妄想太多的话就看着念吧，因为闭着眼睛妄想更多。最好是闭着眼心里默念，嘴也不动，心里默念最好的，但是妄想多就很容易乱，所以心里一直打妄想，一边嘴上念，一开始就这么开始的。

小小猫可：2025-02-17 19:15

顶礼 Tai 师父，请问两个问题：

1、我右侧膝关节有旧伤，打坐时间超过一小时单盘，平时或走路的时候膝关节会略疼不舒服，休息几天就好了，请问有什么办法么？坚持每天打坐用散盘么？还是休息几天再打坐？

Taiguanglin:

小小猫可，单盘打坐一个小时，膝盖疼，你要真的想把骨头的问题全给修复的话，那打坐得超过一个半小时，还是双盘，单盘不行的。双盘一个半小时到两个小时，骨头也会开始修复，所以你得承受这样的痛苦。

你既然已经受伤了，就说明这是你的业，你有该承受的痛苦的量，已经摆在那里。如果你不管的话，一般关节这种地方受伤是可能一辈子

的，而且晚年更严重。

你要靠打坐把它修复过来。理论上你把这个业带来的这个果报，疼痛的总量都给承受，至少有六七成得承受下来。你可以做功德、发愿等，各种方式让这个疼痛的总量稍微减少，大灾小受、提前受报这个可以做到，但是不要指望完全可以躲过这个。

所以你想靠双盘把它修复的话，有这个觉悟啊，一般打坐到一个半小时两个小时的时候，就开始疼，疼一阵之后就过去了；第二天又疼。这疼痛是很难形容的，因为骨头疼真的是很疼；略微的那种软骨挫伤，一般情况下，你都感觉不到痛的那种伤痛，已经都愈合了，感觉自己已经没事了，这种东西在打坐时候都会发作出来的。

所以你要想好，要往这个方向努力的话，就努力。可能打坐的时候很疼，尤其是双盘，必须双盘，单盘没有用。

该来的都会来，所以我还是建议双盘修行。疼的话就休一下，然后继续打坐；每天坚持坐的话，疼到没法再坐了，就松一下。我是希望你这么坚持下去的，然后多做功德、发愿，这些都可以有帮助。

2、有个朋友年龄不大三十多，诊断为类风湿关节炎，她是学中医的，目前只想用中医方法控制，还可以去找西医治疗么，另外，除了中医西医请问有什么办法么？应该如何修行？谢谢师父。

Taiguanglin：

下一个问题，你说她类风湿关节炎，什么情况？是先天性的还是遗传问题，还是吃的问题？如果是吃肉喝酒什么的，导致关节炎，这个就得先戒肉，然后练腹式呼吸。这种病情严重的人光练腹式呼吸，然后调整饮食，光是靠这个也可以让病情有所好转。所以先往这个方向努

力，别急着到处去求医，求医都是没有办法的情况下，压制住症状而已。

真正的修复都是靠身体自己来的，身体有这个免疫力。药物都是外界的，尤其是类风湿关节炎这种慢性疾病，你不管的话可能一辈子都得这样，和你自己膝关节受伤都是一样的，可能一辈子都得带着。

所以你得先把错误的、不好的饮食习惯和生活习惯改过来，然后激发身体的自我修复能力，往这个方向努力才是正确的。不是找中医啊西医啊，中医更温和一些，比西医要好一些。西医要么是暴力性的，要么就是西药；西药都有很多副作用，你治得一处另一处有可能受到伤害，要么就是很暴力性的手术之类的，这个就不推荐了。

尤其是年轻的人，只要把身体自我修复的能力激发起来，比老年人的修复能力要好得多。

所以我的建议是先调整饮食，不该吃的别吃，然后适当的运动排湿；咱们就不劝她学佛修行，光是这些就够了。然后练腹式呼吸，练腹式呼吸也不算什么修行吧，这是正常的养生，先把这些练好，看看怎么样吧。

要谈到修行的话，如果她愿意修那就更好。先做功德，该布施就多布施一点，然后发愿，每天打坐磕头，这样该做的全部做了。一般情况下，越是严重的好转的越快，可能半年就会好转。当然持戒是很重要的啊，不该吃的就不要吃。

一少而空：2025-02-17 11:52

顶礼师父！

请问降魔坐左腿的作用是什么？下面是我想想的答案，请指正。

A.压住右大腿根部，可是因为下面有右小腿垫着，导致左脚压下去的压力不够大啊。

B.压住右腿，给右腿加力，让右腿可以有力地压左大腿，进而打通身体右侧。

C.配合右腿锁定身体，让气的运行闭环。

作礼！

Taiguanglin：

一少而空，降魔坐左腿的作用是什么？咱们不看什么压住大腿怎么怎么样，这都是姿势的问题。这个姿势给人带来的最大好处就是，让身体的气形成循环，而不是向外漏，这个才是最重要的关键。

手结三昧印也好；哪怕是两个手放到膝盖，食指和大拇指贴在一起，这样也能锁住一些气，虽然比三昧印要少；两个小腿交叉贴在一起，这里是气的循环的节点。这个很重要。

单盘没有办法形成这样的节点，气的通的就不那么顺畅，还有骨盆往一侧倾斜，所以也不能坐久。但是双盘可以气形成一个完整的循环，手和腿都可以形成一个完整的闭环。这样在内部循环之后，身体就会产生很大的恢复能力，最后恢复完了就可以进入入静的状态。

我们都是这么看的，不是拿大腿非要压住，压住之后怎么样，不是这么看的。

Oppleeos：2025-02-16 11:53

师父，生了孩子以后熬夜带孩子身体变差了，也没有条件磕大头，就

是有空就站桩练腹式呼吸，打坐，念佛和放生，这样可以吗。还有其他可以做帮助修行的吗？

Taiguanglin：

Oppleeos，熬夜带孩子身体变差了，没有条件磕大头，那么按照你的方法做吧。磕大头也是隔一天磕一次，或者隔两天磕一次，起码三天出一身汗，这是对身体很好的。不光是修行问题，正常的养生运动这些人也这么建议，至少三天出一次汗。

出汗是排毒的过程，磕头也是、跑步也是，只要你出一身汗就对身体有好处，所以我建议每隔两三天磕一次出一身汗。

熬夜也好，早晨哪怕早起一个小时，然后磕三圈左右，四、五十分钟，也能出一身汗，一个星期坚持两三次，这样也就够了。

还有按照你说的，有空就站着练腹式呼吸，然后打坐、念佛、放生，这都可以，你做到了就好。一切都是尽量努力吧，我也不能说没条件也要创造条件去做，这种话咱们也没有办法说；每个人情况都不一样，我也不知道你的家庭情况、你的作息、你的工作什么的，这些不知道情况下也不能瞎建议。只能这么说，做到了就有相应的好处。

以前也讲过，如果你修行的时间，因为觉得这个人世间的事儿多，想压缩修行的时间，不怎么想修行了，或者干脆就说你不想拿出这个时间来修行了——后面会有更多的俗事儿来缠身。

这个以前讲过的，你只要不修行，反而会有更多乱七八糟的事儿砸到你身上，让你喘不过气来，根本没有时间再去修了。

你越是想修行的话，越是能挤出一点点时间去修的话，你会发现有更多的时间。哪怕是用钱来买也好，总之还是有时间做的，不做后面就更没有时间做了。

大部分人生活当中都有这样的感觉。不修行结果有很多事来找他，弄得他更没办法修行；但是坚持修行反而更好，可以修行的时间是越来越多，所以就看你怎么决定了。

师父说：今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 3 月 10 号，回答微信公众号的问题。

Elaine：

师父好，翻译组讨论《坐禅 1》一句话时，对相关意思有些疑惑，希望再问一下："菩萨没有出禅、入禅，已经【断灭禅定】，所以叫地。"这句话中，【断灭禅定】该如何理解？因为以前听过一个概念，就是菩萨没有出定入定，其实是恒常在定中。所以菩萨没有出禅入禅，这个"断灭禅定"，是否等于菩萨恒常在禅定中，只是没有出入状态？"断灭禅定"应该理解超越禅定的程序，还是移除了禅定？

Taiguanglin：

Elaine，断灭禅定，菩萨没有出禅、入禅，已经断灭禅定，这句话中断灭禅定什么意思？是不是一直在禅定当中？不是，你要是说在禅定中的话，那就还有一个不在禅定中的状态，所以才称为一直在禅定中是吧。菩萨已经没有分别心，一直处在菩萨的妄想状态吧。

如果有分别心的话，暂时熄灭这个分别心，进入没有分别心的状态的时候，称之为禅定状态；出了禅定就是又升起了分别心。菩萨是已经没有分别心了，一直处在没有分别心的状态，所以也不能称之为一直

处在定中。因为你只要说到定，那就肯定有不入定的状态，所以我们称之为断灭禅定，已经没有“出、入”这个东西了。

我们就拿房子来比喻。有房子，我们才可以说进房子、出房子；但是没有房子的话，就没有“进、出房子”这个说法了是吧。

那么在这里也是，已经没有分别心了，那就一直处在菩萨的妄想境界当中，就没有“进来、出来”这个说法了。

所以，断灭禅定应该理解为超越禅定的程序。

Ella：

亲爱的师父，今特来感谢师父对弟子的加持，我定按照师父的教导认真修行，师父怎么说，我就怎么做，一下子做不到，就分节奏分阶段努力，跟师父汇报一下我的修行进展：目前双盘在往一百二十分钟奋斗中，三十八岁，23 年年底接触师父的法，立马戒肉并开始练习盘腿，的确是熬疼的很艰难，尤其左脚踝，以前扭伤过，但没关系，我每天都在努力中，无特殊情况《地藏经》每天读一遍，放生正常进行，磕大头执行的不好，主要是对于牛马来说，每天工作太忙了，做功课的时间有限，今年工作也更卷更难了，慢慢来灭自身的各种习气。每次师父指导后，我都能第一时间发现自己的问题，获益匪浅，感谢师父，希望师父不要嫌弃弟子愚笨，多多教导批评指正，感恩的。

Taiguanglin：

Ella，没有提问题，这位是感谢的回馈。赞叹你的坚持，只要一心坚持，那肯定佛菩萨加持一直在。所以就怕遇到困难就回头的人，只要坚持下去，肯定有好的结果，加油吧。

白月木小缘起：

阿弥陀佛，顶礼师父。感恩师父的指导，现在莲花坐终于也能顺利坐到一个多小时了。但这段时间不管是降魔坐还是莲花坐，到了一个小时后从意识下沉中的状态里突然就有种很强烈的焦躁感，心跳加速起来，各种妄想淫念什么的也都起来了。有几次是感觉身体要消失但内心很恐惧就睁开眼了。然后靠心念佛号或者《心经》的句子告诉自己这些都是虚妄的坚持一下，但觉受强烈的时候基本顶不住。

想补充一下，用的是师父说的观佛和思佛的方法，感觉很好，一开始淡淡地很容易静下来。但觉受起来后只能更用力地念佛号或者《心经》去压制，顶不住了就起坐了。师父那边有什么好的建议吗？麻烦师父了。

Taiguanglin：

白月木小缘起，你已经做得很好了，修行就是这么个过程。一旦掌握好的方法，正确的方法修行，肯定会把里边不好的东西给翻出来。

刚刚回答贴吧问题的时候也说过，他是因为烦躁的情绪升起来，人家是年纪比较大的人，烦躁情绪升起来就很难坚持，比腿疼还难坚持，这个很正常，这样才算是正常的修行。

你每次发作之后呢，每天坚持的话，这个发作的强度会越来越少越来越少。这的确是在消灭的过程，所以不用担心，这已经在正确的路上了，各种不好的妄念都升起来。人家是不好的情绪升起来，你还有妄想、淫欲、恐惧的感觉，这些都是情绪之下的东西。

还得多努力，坚持就行，没有什么大不了的，修行都是这么过来的，每个人都有这样的过程。不可能一两年就马上有好的结果，这是不太

可能的，加油吧。

亚罗：

师父，有什么法器可以很有效加持的，对打坐。

Taiguanglin：

亚罗，有什么法器可以很有效加持的，对打坐。大乘是不讲法器的。卖开光法器这些，是对那些俗世里不怎么修行的人，需要拿个什么沾点佛香的东西来保护自己，避免那些过路的鬼捣乱，这些有帮助。但是真正在修行方面能提供加持的东西，大乘里是不提倡这种东西的。

密宗那里倒是有，我们大乘是不管这个东西。因为在正确的佛理上来说，佛菩萨的意识遍虚空，他们的加持一直都在；你得不到加持是因为你的发愿或者戒行、善行、修行方面有不足，所以得不到。或者说你的习气、妄想太多了，妄想、分别、执着太多了，还有业障太重了，把人家的加持给挡在了外边。

我们是这样看的，因为加持的总量一直是不变的，这个世界的释迦牟尼佛，还有弥勒菩萨，他们提供的加持量不变。只是我们每个人，因为自己的障碍导致这个加持量人人都不一样，所以你要想得到加持，那就往自己内心去修，灭的更多就越好，能得到的加持就越大。

我是反对在外边找什么东西来加速修行，这都是心外求法。追求这样东西的人，很多时候都很容易被各种东西欺骗，然后破财什么的，光是破财就很不错了。

所以没有必要，我是不建议去找这些东西，正常打坐就行。

光影：

1、请问师父，您可以讲一下这个寒凉的问题吗？因为西芹汁和水果，长期生食为主，会出现寒凉的情况吗？其实这些生食才是对身体好的吧？为何现在很多理论说不要吃水果啥的。因为体质问题？

Taiguanglin：

光影，关于饮食的问题，前面多次讲过，饮食得有个次第，从正常的饮食中慢慢慢慢改变过来，至少要半年。

比如说本来吃早饭，现在不吃了，只吃晚饭和午饭，那么在这种状态下至少维持半年；让身体适应这个状态后，再减少晚饭，晚饭不吃主食了，只吃点蔬菜水果，午饭正常吃，这样再坚持半年；然后再晚饭什么都不吃，或者去掉中午的主食，这样再坚持半年；这样慢慢慢慢让身体适应。

也得坚持修行，把你的妄想慢慢减少，让身体需要的能量减少。脑子里妄想太多的话，消耗的能量就很多，你就得吃东西，不吃东西的话反而会营养不良，是吧。所以有个整体的过程才行。

你说的寒凉的问题，我个人根本不认为这个世界有什么温热的食物、寒凉的食物。这些都是把人作为一个参照物进行说的，外界的事物。如果你体质是热的人，吃一些东西对这个热的状态加重了，就上火了，他就会认为这个食物对他来说是热的，这是相对来说的。有些食物就会让身体变寒，比如一些女性，宫寒的这些人，就不建议吃海味、螃蟹、贝壳这些，一旦吃了就宫寒加重，然后痛经。

这是根据他的身体来判断，外面的东西对他的病情有什么帮助，或者有什么影响的情况下，说寒和热，都是相对个人来说的。

所以我们自己身体绝对健康的状态下，吃什么都无所谓，除非是那种

不该吃的东西，或者高蛋白的东西，只要是正常的都无所谓。

像我目前，我是尽量少吃高蛋白的东西，尽量少吃豆腐。以前有一段时间还专门拿豆腐当主食一样，吃的比较多，结果发现的确对肾脏有点影响，虽然很轻，但和以前有一阵子喝牛奶的感觉差不多，就是状态轻一点。

那个时候喝牛奶，一天一袋应该是将近一斤吧，每天磕头之后喝一斤。因为在寺院的时候，经常有人一箱一箱的送牛奶到寺院来嘛；有很多喝不完的就扔了，所以就拿来喝。每天喝一袋，就发现打坐的时候腰疼，然后左右手的食指中指开始脱皮，然后手指变得非常脆弱。后来不喝了，就都恢复过来了。

吃豆腐也一样，吃多了手指也会稍微脱皮，但是不像喝牛奶那么严重。说明高蛋白东西，对身体有一定的不好的影响，所以现在很少吃豆制品。也不能说完全不吃，毕竟那也不是肉，在外边你去正常的素食餐厅，他们都拿豆制品当主要的原料给你做菜吃；所以稍微吃点倒无所谓，但是很少把它当主食吃。在家里基本不怎么吃，就全是蔬菜水果，但是过得挺好，很正常啊。

所以在你绝对健康下，根本就不需要考虑体质这个问题。你只要每次打坐，身体能维持两个小时不动那个境界的时候，正常地吃蔬菜水果就够了，不要管这些带节奏的言论。

2、师父我现在血压高压一百多一点，低压七十，是不是双盘打坐后让血压比较低，在一个心率一般八十五左右，心率高低是不是跟平时的妄念有关，我感觉自己还是比较散乱，看手机玩手机比较多。

Taiguanglin：

下一个问题，血压一百，低压七十，是比正常稍微低一点，但是对修行人来说也算是正常范围。心率八十五左右，妄念太多，你也没提问，感觉都在正常的数字范围，心率是稍微快一点。

按理说，如果是正常打坐到两个小时以上的话，心率就会降到六十左右或者七十以下，平时也是，打坐的时候会更少，这个是正常的。但是八十五的话就基本普通人差不多了，所以还得好好修行。

锋：

顶礼师父，

 1、五脏虚弱，导致平躺睡觉尾闾屁股附近，被压的血液流动缓慢而疼痛，该如何缓解？

Taiguanglin：

锋，睡觉之后压得屁股疼，你是不是睡了很长时间？一般睡八个小时以上的话，后背都痛，这很正常。不要老想着什么身体五脏虚弱。

一个正常打坐的人很少说五脏全虚弱，你要说身体某一个脏器先天虚弱，这倒是很正常，因为每个人出生的时候都多多少少有虚弱的地方，虚的地方都有，但是没有说五脏全虚弱的，五脏全虚弱那还能活吗？所以你不要自己吓自己。你觉得屁股后边这个穴位没通，那就是没通穴位而已，不是压得痛了那个感觉。你只要压的时间长了全身哪里都痛，这个很正常。你要是后背压得痛了，侧卧就可以了。

2、通督脉打通尾闾关顺序，是先从双肾，到会阴，再到尾闾的顺序打通吗？打通尾闾穴的哪八个骶后孔，也是从下到上一个一个打通

吗？打通过程中会疼吗？

Taiguanglin：

下一个问题，气通的顺序是：从双肾开始，汇到中间，然后开始往上走——不是往下走会阴，而是先往上走；然后一直到头顶，再往下走，通过胸口；然后通过丹田；然后到会阴穴；再回到后背中心，是这样的。不是从后背往下走，所以你要认为尾巴骨的这个穴位没通，那得绕一圈之后才能打通，不是直接往下通的。

穴位打通的过程中，每个人感觉都不一样，有些人是真的会感受到痛，所以有点疼很正常，不要太担心。而且有正常的气感，就是全身开始通气了，然后穴位不通的地方很痛，这说明你打坐的方向正确。如果长时间打坐都没有任何感觉的话，除非是你全身已经全通了，要么就是修的方法错了。

一般情况下，除非是从十几岁开始打坐的人，一般人是成年后开始打坐，多数都是不通的，都要经过这些痛的感觉。

无明萤火：

感恩师父，师父说过修行到一定程度就可以看到其他众生的记忆，请问这个“看到”其他众生的记忆是以上帝的视角还是以当事人的视角？ 按弟子粗浅的理解进行推理：个体的记忆是妄想、分别、执着后产生的，在阿赖耶识中应该是以个体的视角来存储，那么当我们可以查看其他众生记忆的时候，就应该会有种代入了对方视角的感觉，不知道这么猜测是否正确？

Taiguanglin：

无明萤火，你说的对，读其他众生的记忆，就是以他的视角来看。

还有，更高维的就是直接连通佛菩萨的记忆。佛菩萨记忆里又保存了他所看到的所有众生记忆。因为佛菩萨，在他的意识遍虚空的状态下，一直维持着这个世界，也就等于是观察这个世界，所以他也会一直保留所有众生的记忆在那里。

你连接他的视角看的话，就是以上帝视角在看；如果你是连接某个凡夫个体的话，那就是他的视角，活人的视角来看。

S N Z Y L G:

Tai 师父好， 初禅定中，受到外界意想不到的突然巨响吓到，体内气机会不受控制，条件反射式的紊乱，这种情况是心乱了导致？还是神经条件反射导致？ 是否可以通过增强禅定专一守心功夫，此种情况气机也一直不乱？也就是说是否可以心不动，气不乱。是否只有修到耳根灭，才能不被外界巨响影响而气机紊乱出定？ 初禅定或深静中，是否有方法不被外界突然巨响影响？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，所谓的气乱就是因为你的注意力突然升起，注意力就会产生引力，正常气的运转给牵扯到一处，这叫气乱了。所以你的注意力不升起，那就不会乱；听到了，但是我不注意、不起情绪、也不专注的集中注意力听，气就不会乱的，应该是往这个方向努力。

所以初学还是建议找个清静的地方打坐；等你修到一定程度，一般的声音你听见了，但是不会对此产生过多的反应的时候，就无所谓了；也可以进任何地方打坐，去菜市场也可以打坐。

还有修到耳根灭就可以不被外界紊乱。如果你是受外界紊乱的人，那你也没有办法修到耳根灭的境界，耳根灭了，就不会受到外界紊乱了。你得先把注意力散乱、受外界紊乱的这个状态压制住，或者把散乱的注意力给灭得差不多了，之后才能进入耳根灭的状态。前面有这样经常被打乱的状态很正常，要么你去找一个安静的地方打坐，要么晚上，大家都休息的时候，晚点打坐或者凌晨打坐。

所以我们都是建议凌晨打坐，早晨起来意志力也好，精神状态也好，全身也刚刚睡醒，身体比较舒展的状态，这个时候打坐就更容易。

初禅定或深静中是否有办法不被外界突然巨响影响，最好的方法就是在情绪上用功；把注意力暂时熄灭，哪怕有，你也不要去注意它；所以你要说有什么方法的话，那只能是这个方法。

在参思情或者参疑情上多用功。你也不能打坐的时候拿个东西堵耳朵，这样是入不了静的；有东西在身体里堵着，你别看正常情况下堵耳朵好像没什么不舒服的感觉；但是身体要入静的时候，全身那些稍微不好的地方感觉都会放大起来。耳朵里堵东西也是这样的，同样也能感觉到不舒服。

所以我们是不建议在身体上拿任何东西堵。你既不能堵，也不能找个清静地方打坐的话，还是找个清静的时间吧，安静的时间段打坐就可以了。

罗利照：

请问师父，金字塔是有很大能量吗，在里面打坐有加持吗？

Taiguanglin：

罗利照，金字塔是有很大能量吗？打坐有加持吗？我不知道啊，我也没去过，所以不好说。从修行的角度，我们是不谈能量这个东西的；你的心在哪里都能静下来，那就是好的道场；你心静不下来，在哪里都一样。

以前也讲过什么是加持力，尤其是现实里，通常人们说到哪里打坐就很有状态这些，最容易解释的就是山上氧气充足，你打坐的时候比城市里要进入状态快一些，人们就以为那里有很大能量。

还有就是里边有大修行的寺院，那里都是有护法神的；这种情况下，就不容易受到外界干扰，尤其是那些非人的干扰，很容易清静下来。那样的地方按照大家的说法，就是有能量的地方。

安心：

顶礼师父，弟子是求地藏菩萨加持刚遇到师父的法，之前一直学的理论，没有实修。有件事困扰我很久了，我同事喜欢开窗户，但我的位置刚好被风直吹，我有月子病，一吹风就骨头疼，关了她又不高兴，我这个位置很隐蔽平时学习可以不被打扰，也不想换位置，很纠结，我也知道这是业障，是不是罪受够了也就没事了？还是最好换下位置，身体要紧？是不是今后打坐实修身体好了，一直吹风就没事了？

Taiguanglin：

安心，我的建议是你向佛菩萨求吧，你就向地藏菩萨求，求个好的位置。从地藏菩萨的角度看的话，你这个业障，这个身体本身带着这个病要好，它是需要时间的；但是给你换个座位，这个倒是简单，所以你向他求，求的方法我也说过了，你得先做功德。

虽然这个看上去不是什么大事儿，但是对你来说，可能还是有很大的

影响吧。那就你就当个大事来好好求，先做功德，然后求地藏菩萨给你安排一些好的地方，既可以不受风，也可以好好学习的地方，这样就可以了。

觉：

礼敬 Tai 师父！恭请您开示：

1、据说大修行者身上会自然散发香气比如檀香、兰花等香气比如虚云大师，这是什么原理？我们普通人有时候诵经持咒念佛有时没点香也会闻到香气比如檀香沉香味，主要是佛菩萨或者护法神灵带来的对吗？ 经文中比如《法华经》中也明确说受持这部经身体散发青莲花香气等，受持或者说修到什么程度才会身体散发香气呢？

Taiguanglin：

觉，我们通常说，修行到一定程度，就会有天人加持，天人来了就有香，有这样说法。

还有自己本身，如果你不吃不好的东西，就是五辛菜啊肉啊这些都不吃了；然后精进修行；脑子里没有什么邪念，一直保持很慈悲的心理状态，身体也会产生一种香气。但是每个人都不一样，有些人没有，有些人有，这个很难说。

对于修行的人来说，就更不要去介意这些东西，也不要追求这个东西，有就有、没有就算了。你越是追求可能越得不到，也没有必要，有香气又不会让你延寿百年什么的，没必要。

2、香气是不是一种个人福德功德的外显？比如宋代的苏轼、黄庭坚

等人既是大文豪、书法家同时也是众所周知的大修行人，他们都是特别爱香之人，一方面他们自己特别喜欢闻香，另一方面他们也创造出新的好香，比如苏轼创造了著名的传世香方“雪中春信 ”，是不是闻到好香需要福报功德，而要创造出类似于“雪中春信 ”这样的经典好香则更需要很大功德？ 也就是说这种创造要么是创作者自身功德积累的外部显化，要么就是佛菩萨加持下有意透过创作者给到世间的，普通人随随便便是很难创造出来这样的经典好香的，我这样理解对吗？

Taiguanglin：

下一个问题，他创造出了一个香，以前也讲过，这个世界的凡夫是没有什么创造力的。真正能影响后世，或者可以给自己带来巨大的名利财富的这些创作灵感，都是上边给的；那肯定上面觉得他的功德也够了，也可以享受这些名誉了，就给他一个配方吧。

戴戴：

您好，师父。我去年开始百会总是感觉有根天线经常感觉气流很明显，在能量强一点的地方都会很强烈，今年七星连珠以来就更明显了，也不知道是什么情况 ？

Taiguanglin：

戴戴，百汇总是感觉有根天线，经常感觉气流很明显，在能量强一点的地方都会很强烈。我们可以说，这个世界充满了各种信息，人的六根就是捕捉信息的感知能力；但是六根的感知能力是非常有限的；就像眼睛能看到的光谱是全体光谱中很少一段；耳朵能听的振动频率也有限制，太快的听不见，太弱的也听不见，都是这样的。

所以除了这六种感知能力之外，还有其他的感知能力才能感知到的一些信息，我们是感知不到的。

但是有些人灵敏到一定程度，他就会透过一些方法，能感受到我们六根之外的一些感知能力才能感受到的东西，这也是一种修行带来的，也有可能本身自己带的。因为我们修行进入禅定之后，以阳神状态来感知世界的话，这个感知是完全不一样。

你能感受到外面的气流，这也算是能感受到细微的风动吧。你说的气流如果是空气气流的话，那就是风动。空气中的流动的气体分子，你能感受到，是这个意思吧？如果不是的话，你能感受到紫外线，或者另一种感知，这都是很正常的现象，不是什么特别的现象。

所以只能说你可能是，不知道你现在怎么修行，是天生这样，还是经过修行之后这样，这只是进入禅定之前的一种表现而已。有些人有，有些人没有，有些人是在信众之间会有这种明显的，会出现一些不一样的感知能力。

有些人是已有的六根当中某一个觉知，有一个六根会变得非常灵敏。像有些人是可以闻味儿的。我周围就有人，他是练气功的，练到一定程度，鼻子变得非常灵敏，他可以靠闻气味判断别人身体上一些毛病，各种疾病，他都会靠气味来判断。

也有些人是听觉变得非常灵敏，导致晚上都睡不好觉。因为家里有好多虫子跑来跑去，他都能听得见，这对他来说反而造成不好的影响。所以对有些人是好事，有些人并不是什么好事，你自己好好判断。

但是在逻辑上是这样的，你的心静下来，然后开始进入阳神状态的那种禅定境界的时候，会出现和六根不一样的感知能力。这个很正常，所以不需要太大惊小怪。

恒河沙丫：

顶礼 Tai 师父！每天读《地藏经》两小时，这两小时都三遍或者十遍，哪一种功德大？ 有师兄分享，读一遍《地藏经》超过三十五分钟没有功德，是否存在这种说法？ 读经的功德取决于妄念的多少，还取决于时间吗？

Taiguanglin：

恒河沙丫，读经的功德是根据时长和这个时间段里你的专注度；就是你的妄念越少，功德就越大；妄念越多，功德就越少。按照这个来判断，并不是念了多少遍来判断的。你只要专注，哪怕我三十五分钟可以读一部《地藏经》的时间内，我不念经，我就专注地一心念地藏菩萨，达到一心不乱的境界，同样也有大功德。这和《地藏经》的功德不一样，但是同样也有功德。

有人说读一遍《地藏经》超过三十五分钟没有功德，这是什么话？读了那肯定是有功德的，哪怕你看着名字念一遍《地藏经》的书名，那也有一定的功德吧。有些人就是说一些稀奇古怪的话，来扰乱别人的信心，这个没必要听。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！

1、请问人少的野外，山上，或者公园是不是通常有比较多的山精野怪，普通人是否应该避免去这些地方？

Taiguanglin：

Zhiyu，山上有山精野怪，一般人去的多的地方是没有这些的。除非深山老林，人去的很少的地方可能有。他们大部分也是怕人的，并不是只有人怕他们。

而且，一般修行人有慈悲心，善心的人不容易被这些干扰，你内心越邪恶越容易干扰。还有我们所说的阳气，就是你身体虚弱的时候更容易受到干扰，身体健康的人不容易受到干扰。

所以我们通常能去的山上，野外啊，公园啊，这些白天正常去活动没有关系，公园是晚上去都没有关系。如果是山上的公园，就是郊外的山上，夜里基本没什么人去的，这样的地方，就晚上你也别去了。

普通人要不要避免，这个无所谓。我觉得没有必要搞得这么累，你该去哪里透透气都很正常。

2、放生的过程如果没有遵循科学原则，造成了动物的死亡或环境的破坏，是否也有业障？

Taiguanglin：

下一个问题，放生的过程如果没有遵循科学原则，造成了动物的死亡或者环境的破坏，那肯定是有业，你所做的一切都会有业。

但是，还要看你的发心；如果发心是正常的、好的，在这种情况下做的业，就算有果报，也是相对轻微的；如果是以恶念做的恶业，那肯定有大的恶报吧。

所以我们现在出去放生，有人就问，放了泥鳅之后，泥鳅吃了河里的各种浮游生物，那算不算杀业？你要这么说的话都算。

但是从另一个逻辑来说，从泥鳅的立场来看，它是不是得到了救命的

这个好事，它是不是应该感激救它的人？光是在它那里产生的好的情绪，就对你产生福德。而它和那个被吃的小生命，什么浮游动物，它们之间的业是另算的。不是因为你放了它就吃，因为在河里，不是你放的泥鳅去吃它，别的东西也会去吃它的。因为它被生出来，身为浮游生物，注定被某些鱼吃掉，这就是它的命。

所以并不是因为你放了生之后，泥鳅吃了什么浮游生物，造了更多的杀业，不能这么算。我们就以好心去放个泥鳅，就有相应的好处，这么看就可以了。

正念：

师父，我现在《地藏经》只能放在我房间里，放到外面会有孩子把它弄脏或弄坏。还怕我不信佛的家人损坏。但是我还在这个房间手淫。这样会不会不恭敬？请问师父我在念佛号的时候，念个半小时，我觉得有点枯燥，就开始边看手机边念了，这是不是不好的习惯？应该改掉吗？还有我早上不想起来，或者晚上睡觉前可以在被子里面念佛念咒吗？这算是如法还是不如法呀，我感觉自己太懒了。我感觉自己这么懒散随意，对佛菩萨不够恭敬，这是不对的吧，这是有罪的吧。

Taiguanglin：

正念，我们说佛菩萨恭敬不恭敬这个问题，那都是外人说的，自己再怎么做都无所谓，拉屎的时候你也可以念佛。如果外人看了，那就会说拉屎的时候就不该念佛，这个就无所谓，你怎么看都可以。你的心态放平了，你是一心求佛，你一心想修行，那不管怎么情况下都可以，房间里手淫也可以供个佛像，那无所谓啊。

因为佛菩萨根本不在意你的那些事儿，他不会认为你对他恭敬不恭敬

这个问题，而就要惩罚你或者产生任何的妄想，因为人家根本就没有这个观念。

所以你也不需要想这么多的问题，因为你在想的时候，就已经产生恭敬不恭敬的问题，就说明你对佛菩萨是有恭敬心的。你有恭敬心，所以开始关注到一些生活上的细节，怕有什么不恭敬的果报，所以我建议你不用想这么多，该怎么过就怎么过。

念佛半小时之后觉得枯燥要看手机，这个也可以。一般打坐两个小时之后累了，但是还想坐一个小时，那就一边刷手机，一边坐着坚持，先熬腿再说吧；所以你也是，先念佛再说，先把念佛的时间填充满。你本来想念一个小时，但是念了半个小时之后心烦气躁，不想念了，但是还想念下去，把这个功课做完，那就一边看手机一边念，也算是完成了。

只要你认为这是个不好的习惯，这个不好的习气就会慢慢减少。你不要认为它是好的，一旦认为它是好的，你就灭不了它；你只要认为它是不好的，未来是会灭掉的，以后会看的时间会越来越短吧。

还有在被窝里念佛念咒，这个都很正常。我以前也是一睁眼就念，一直念到入睡为止；所以一直在被窝里念，被窝里躺着就念，念到睡着；一起来就接着在被窝里念，然后再起来念，一直就这么过来的，一开始念大悲咒的时候。

千湍盈泰：

有时听恐怖故事，看恐怖片，会害怕。请教师父，除了修习禅定外，修行人如何克服这种恐惧。我看过视频讲，好像是莲花生大士教弟子，先发菩提心，然后去最恐怖的地方，把妖魔当作自己父母，用自己肉

身去供养，主动跳进妖魔口中，妖魔和恐怖就会自然地消失。 我个人觉得，如果是单纯心理原因出现的幻觉这个方法是对治的好办法。但如果是遇到真实的妖魔，恐怕就不能这么做了吧？请师父开示。

Taiguanglin：

千湍盈泰，一切的恐怖，都是恐惧自己的肉身受到伤害或者失去什么，所以不在意这个肉身的人就没有恐惧心理了。

你不怕死了就没有什么恐惧了；你不怕失去了，就没有什么恐惧。你不执着于任何外在的东西，包括不执着于肉身，就没有任何恐惧。所以你先把禅定修好，到了二禅把肉身舍弃的时候，就没有对肉身产生的任何恐惧了，伤害肉身的任何事情都成不了你的恐惧。

我以前也讲过了，你也应该听过，就是修行要初禅到二禅的时候，就做梦，梦里经常被杀，各种残忍的死法都有，你都想象不到的那种残忍死法都有；这个你都经历了，然后你根本就不怕死了，不怕死了，那一下子就消失了。内心就没有什么恐惧可言，哪怕是现实里，有人要打你骂你，你都没有任何恐惧，这个很正常。

所以你现在要做的事情，就是精进打坐修行。你只要认为——这一切恐惧都来自于失去你所执着的东西。包括肉身或者外在什么东西，只要你不执着于这些东西的话，就没有恐惧可言。有了这样正确的认知之后，精进打坐就可以了。

合严：

顶礼师父，前段时间看到一个法师闭关发愿要舍寿求生极乐世界，不知道后来有没有成功，这样发愿也是可以的吗？是否有成功的案例。

Taiguanglin：

合严，舍寿往生。以前也说过了，你要后面已经没有什么可承受的恶报。如果是善业的话，有很大的福报要享受，这些可以舍掉；但是恶报，该承受的恶业是不能舍掉的，该承受的你得承受完了才能走。所以你可以求舍寿，去极乐世界，但是能不能成功，就得看你还有没有要承受的恶报了。

作为一个正常的修行人，我们是积极面对受报这个事儿的，受的报多了成佛就快了，都是在成佛路上必须要经历的事儿。不求逃避这个事儿，正常的修行人都应该有这样的态度，所以我们也不求舍寿去极乐世界，我是这么建议的。

至于这样发愿行不行，理论上是可以的，行不行就看个人情况。

九月：

师父看这个截图磕大头可以帮助他人治病吗？

Taiguanglin：

九月，磕大头能不能帮助他人治病，你得有准确地指向性地发愿，你要替别人承受什么样的痛苦，有这样的发愿是会起到一定效果的。

有人发愿，希望父亲的病由他来自己承担，也有这样的例子，然后父亲哪里疼他也哪里疼，但是父亲疼痛的强度就会减少。自己本来不疼的开始疼，但是经过一段时间之后，该过去的都过去了就没事了。

你可以这样发愿，你愿意拿一百万磕头的功德回向给某人，或者说你愿意用这个磕头的痛苦来代替他的痛苦，替他承担一份恶报，可以这样发愿的。

大乘禅法中心：

顶礼师父！我们受的业力和业障，是对方曾经的情绪记忆和他对我的执着。也就是说，所谓“业力种子〞是种在对方的阿赖耶识里的，和我有没有记忆，有意或无意造业无关。所谓“种子成熟而现行”也是指对方针对我的行为，而不是我心里的种子成熟了。这样理解对吗？

Taiguanglin：

大乘禅法中心，理论上你说的是没有错的。

我们受的业力和业障是对方曾经的情绪记忆和他对我的执着，也就是所谓业力种子，对方的种子种在对方的阿赖耶识里，和我有没有记忆无关。的确是这样，我伤害的人与我有没有记忆无关；就像现在很多人正在受报当中，他也不忏悔，因为他想不起上辈子做了什么事，所以他认为自己是个很好的人。

我们周围就有这样的人，他目前正受到了很大的痛苦，业报很重，但是他从来不忏悔，因为他不知道上辈子做的事儿。但是毕竟他果报来了，和你的记忆没有关系，想不想得起来和你没有关系，该报复的就来报复你，和你的记忆没有关系。

所谓种子成熟而现行，是指对方针对我的行为，而不是我心里的种子成熟，理论上是这样的。但是还有一个问题，就是所有众生自性是重叠在一起的，所以对方的那个业力的种子也和我重叠在一起，所以展现出来的时候，也和我们的意识深层处开始展现出来是一样的。

以前也讲过，在菩萨境界里看到其他有缘众生的妄想，他们对我的执着就是从我们意识里产生的，并不是外在的，因为菩萨也没有内外分别。也就是说其他众生都是和我们重叠在一起，所以他们情绪的发作，

也是从我们内心开始发作的，位置上是这样的，有了这样的理解就可以了。

憶莲：

顶礼师父。我每天早上打坐快五年了，从一小时到三个小时，每天换腿。除了早晚课，上午打太极，走步。最近发现左腿的静脉曲张鼓起来两个包，下坐活动一会儿就没了。还可以继续打坐吗？还有个问题是我不知道从什么时候开始脊柱侧弯，我该怎么办？感恩师父。

Taiguanglin：

憶莲，你现在是双盘还是单盘？单盘三个小时没有用的，到了三个小时身体就已经不是往好的方向发展了，而是开始往不好的方向发展。尤其像脊椎侧弯，还有骨盆倾斜，这些都是单盘三个小时以上就有可能会出现的事儿。所以我建议你还是双盘。

如果你现在是双盘的情况下，坚持了三个小时，还出现静脉曲张的这个问题，说明你的呼吸都没练好。还有就是打坐的时候，你的注意力还在散乱的境界，注意力没有调伏的情况下，身体还处在紧张的状态，然后就容易出现哪里淤堵。

所以你得先把注意力放到丹田，最好是思佛观佛，这是最好的方法；但是你做不到的话就先把注意力放到丹田，把气引到丹田里，这样下边这个鼓起来的东西也都会往回流，就不会再鼓包了。

肯定是要继续打坐的啊，但是要明确这个逻辑，理论和心法都要正确的情况下继续做。你说你打坐三、五年后开始脊椎侧弯，这是明显说明打坐姿势哪里有问题啊。你看我前面回答的那些问题，或者《坐禅2》《坐禅 1》有关打坐姿势的问题，双盘，还有心法，这些都看一遍，

看看你现在目前做的哪里不对了，错的都改过来就行了。

勤心莫退：

师父，我之前是个特别圣母的人，看到可怜的人，我立马就伤心了，我甚至跟着哭。我能帮就帮，我学了佛之后。虽然我心里也是可怜，但是没有之前那么猛烈了，就老是觉得这个人就是前世造的孽，觉得他活该。当然我也不双标，我觉得自己也活该。我换了一种角度可怜别人，我觉得众生一直在轮回中不停地轮回，我觉得这样轮回挺可怜的，我还觉得我伤害过的人，说不定是欠我的，用不着自责。不过我会很快打消这个念头，我觉得这太不对了。请问师父，我是不是搞错了什么？

Taiguanglin：

勤心莫退，你说觉得别人受报是他前世造的孽，所以他活该。在这里把“他活该”去掉，你只要知道这是他前世造的孽就可以了。这个“他活该”是你的主观判断，我们不要主观判断，只是知道就行，这个人前世应该造了这样的业，所以现在有这样的果报。

我觉得如果这就他活该，应该受这样的果报，这样的话我自己身上也会出现相应的果报——这就等于是希望别人不好，差不多。你只要觉得别人活该，他就应该这样，有这样的观点；像看到乞丐，肯定是他上辈子没有布施嘛，所以这辈子变成乞丐到处讨饭吃，他就活该当乞丐——你有这样的观念的话，你哪一世可能真的会投胎成乞丐，来体验他的生活，所以你要想好啊。

我们修行人正确的观念是：知道，但是不对他起情绪；如果你一定要起情绪，就要起慈悲的情绪。因为他不知道因果，也不知道这个世界

真相，所以他才上辈造了这样的业，现在承受这样的果报；他是个可怜人，因为他不知道的情况下造了这个业嘛。所以我们应该好好传法，教他们知道这个世界的真相，还有因果规律，让他们不要再造这样的恶业；当下就多造点功德，弥补一些过去造的恶业，这样带着慈悲心来看待问题——这是一个正常修行人的心态吧。

还有，我还觉得，我伤害过的人说不定是欠我的，用不着自责，这个问题也一样。如果你没有忏悔心的话，未来因缘成熟的时候，这个事儿还会出现，你也还会干。如果你有忏悔之心，我不想再犯，哪怕是上辈子他伤害过我，我这辈子以讨债的方式出现了，但是我不想再做这种讨债的事了；曾经伤害过我的人，我也都当做是我该承受的，我不再进行报复了。

这样想的话，这个因缘就可以在这里断。你要是完全不自责、或者以幸灾乐祸的方式看待被你伤害的人、或者你认为他就应该那样的话，这个因缘就不会断，后面还会继续产生这类的事。好吧。

梅延明：

顶礼师父！请问在磕大头时，最后一个收尾动作是从上身直立的跪姿站起来，但这个动作膝盖需要承受的压力比较大导致膝盖疼。师父也讲过可以腿弯曲。不知该怎样弯曲才如理如法？另外能否省略这个起立动作？也就是直接从上身直立的跪姿开始进行下一个磕大头的动作？感恩师父。

Taiguanglin：

梅延明，磕大头的问题，站起来是必须的，要不然就不算是完整的一个磕大头了。你跪着的状态下趴一下，再起来跪坐，然后再趴，这就

不算是磕大头了。

我们要的就是用大腿的力量撑起身体，这个在养生或者运动这些人那里也知道，人的精力和大腿肌肉是有直接关联的。

尤其是喜欢讲这些内容的，就是说男性的精力，和大腿的肌肉是直接有关联，甚至是男性荷尔蒙或者性荷尔蒙，和大腿的肌肉质量也有关联。如果你年纪大了，大腿开始萎缩了，那精力就明显开始下降。所以我们用大腿撑起身体，就是锻炼大腿肌肉，这个是有必要的。

至于膝盖疼，如果你是胖子的话，可能身体压得太厉害，就膝盖会疼一些。但一般正常情况下，磕三五百个都不觉得膝盖疼，正常的体型状态下应该是这样的。

如果是膝盖从跪坐的姿势直接站立，站得很直，这个有可能会对膝盖的软骨产生太大的压迫感。所以稍微弯曲一下，起来的时候，膝盖可以稍微弯曲的状态下，再继续往下磕，这就可以了。但是弯曲的程度也不能太大，太大了你就没有站直嘛；咱们就站直的状态稍微膝盖不要绷得那么直，向前面稍微弯，这样就可以了。

Yun：

顶礼师父，请问道家，中医养生都会讲衣服材质对能量的影响，譬如穿腈纶塑料制品的衣服会影响胎光，影响能量交换。要多穿棉和亚麻天然制品。我们凡夫肉眼看不到这些光，请问师父实际真的会有这么大的影响吗？另外有一个就是有科普从非常物理的角度讲苹果手机影响胎光，华为就不会，请问苹果手机对人体有这么大的影响吗？感恩师父。

师父请问，回家成佛之路，即使是到了极乐世界，发了大愿，也不能

跳过阿罗汉直接成菩萨是吗？也必须是先从一果须陀洹升级到四果阿罗汉，然后投胎到人间消业，然后不停往返人间和极乐世界，然后从初地到十地菩萨，然后成佛这个顺序吗？为什么阿罗汉会礼让发了大愿成佛的凡夫呢，他不一定是自了汉啊，也许只是按顺序刚修到阿罗汉而已？

另外请问师父，从极乐世界再编写剧本投胎来消业，从无始劫以来我们每天造业，岂不是消业也得经过无始劫啊，因为人的一辈子也就那么短，写进去消业的剧情也不能太多，这一次次投胎过来啥时候是个头啊，是有啥方便法吗？感恩师父。

Taiguanglin：

Yun，你说中医养生讲衣服材质问题，我们是不太关注这些。

正常的佛法修行，是不关注这些外在物品的。但是从这个材料学上看，身体是最适合穿棉啦、亚麻这些，纯植物、纯自然的纺织品。加了化学原料的对身体有些影响，而且有些敏感性体质的人，碰到这些化学原料的衣服会发生过敏反应，所以这个是的确不太好。

所以内衣最好都是穿棉的，纯亚麻的或纯棉的，这个是好的。

说衣服还影响什么胎光能量交换。胎光也是道家的话，佛教不讲胎光，也不讲什么能量交换，我们不要交换什么，我们是以舍为主。我们就算从外部吸收能量，比如吃东西，那也是为了让自己好好活着、好好修行、好好布施、做功德，以这个目的来做，而不是从外部得到什么更多能量。你这样想的话就解脱不了，或者说连往生极乐也困难。因为你一直在从外边想获取什么，这样不是一个正常的修行人的心态，我们是以舍为主。

还有你问的什么苹果手机啊，华为手机啊，这个问题我也不知道，我

也没有注意去看。我也不认为拿手机还影响到什么胎光的问题，那你的胎光和手机是一个频率吗？你说胎光是什么？是阳神吗？阳神不是这个世界的物质，我们正常人是看不到的，它怎么能受这个世界物质的影响呢，所以我是不这么看的。

你理解的对，就是这个世界你要成佛的话，就得把所有的业消完。逻辑上你造业造了多长时间，消业可能就要消同样长的时间；但是你的修为越高，消的也就越快，你越是不执着，你承受痛苦的过程就会短。所以理论上是可以极大地缩短成佛的这个修行过程，承受消业的时间远比造业的时间要短，理论上是可以极大地缩短的。

还有，为什么阿罗汉会礼让发了大愿成佛的凡夫呢，这样的说法是从哪里来的？我不知道啊。

成佛是有顺序，在一个世界里肯定是有顺序的。对于个人来说也是，从阿罗汉到菩萨，然后成佛，肯定是要一步一个脚印地往上走，因为业就是一点点消的，而不是一下子突然消大量的业或者跳过消业这个环节。你的妄想、分别、执着也是一点一点的灭，而不是陡然间突然灭很多，这个不可能的，所以都有这个过程。

至于他有没有什么方便法让你快速的消业，这个我们也不能说完全是没有，有是有，但是一般人没有机缘也遇不到。我以前也讲过，就是菩萨可以创造一个结界，把人带到下边去修行，在修心这个方面是可以加速效果的。

但是消业，他得一个一个来承受这个果报，所以总的来说是很难做到大量提升消业的速度。但是呢，你承受痛苦的能力或者阈值，承受痛苦的这个上限越高，你可以在一辈子里承受的消的业也就越多。所以可以在这个方面努力，就是一辈子消大量的业，以这种方式来消业，那样的话也算是方便法。

薛祖宜：

师父早安

1、无有见建立见，无有因建立因，无有性建立性，谓于此无彼是名彼彼空。阅读后想献血什么去报答佛恩。

Taiguanglin：

薛祖宜，阅读后想去献血什么去报答佛恩？这个既不反对，也不主张，也不支持。对于献血这个事，每个人体质不一样，有些人是献完一次血之后很快就能恢复；有些人就可能会留下很长时间的后遗症。

对修行人来说还是爱惜自己的身体啊，至少在活着的时候不要随便做一些伤害身体的事儿。好好打坐，好好修行，这个是很重要的。所以这个事自己看着办，我倒不是很建议做这类事。

2、十二妄计自性差别，自性、因、见、理、生、不生等…分别，以初妄无因，诸佛同体，自性恒常为主的修行是非常高阶修行吗？

Taiguanglin：

下一个问题，以初妄无因，诸佛同体，自性恒常为主的修行是非常高阶修行吗？这个是世界的真相，你知道这个真相，以此来指导修行的大方向是对的。

至于高阶不高阶，从我角度来看，已经算是理解的第一义谛，佛说的第一义谛——最终极的真相。所以你直接往佛的方向努力，以这个指导的话是正确的，也算是非常高阶的修行。

至于修法，我们所说的什么心法、什么法门，这些反而不重要；更重要是理论体系健不健全。理论体系健全的情况下，你的法门怎么选，它都有逻辑上的解释，有些法门适合当下，但是未来就不适合。这些你都能判断。

李凤明 （耀凤）：

我想问师父：共命之鸟是有一个自性，还是两个，蚯蚓截断后两边都会动是一个自性，还是两个。

Taiguanglin：

李凤明，共命之鸟是有一个自性，还是两个……，共命之鸟是什么？我第一次听见，你是不是觉得是连体婴儿，那种状态啊？如果是你说的连体婴。一个身体里有两个头，两个不同的意识，那算是两个自性。

还有蚯蚓截断，这个问题好像以前也回答过。它是一个蚯蚓的时候就是一条命、一个自性；但是它被截断了，变成两个，各自成为自己的一条生命的时候，它就会有另一条生命来投胎，相当于算是一种繁殖吧。就像人类生孩子一样，有一个意识进来，成为另一个身体的主人；蚯蚓也一样，被分成两段的时候…，如果有自性的生命是这样。也有不少动物，尤其是小动物，它只是这个世界的客观环境而已，它没有自性，有些是这样的，没有自性的就没什么可谈了。

入不思议：

顶礼师父：

1、请问三轮体空是什么意思？

Taiguanglin：

入不思议，三轮体空是什么意思？这个好像讲法的时候解释过，三轮体空就是在布施上，讲菩萨的布施是三轮体空的布施——没有布施的人，也没有接受布施的对方，也没有布施的行为，这叫三轮体空。

任何事情都可以这么解释，没有造作的我，没有接受我的造作的对方，也没有造作的行为，这就是三轮体空。

2、还有既然去世的祖先亲人可以托梦或者通过其它方式传递信息，为什么不告诉后人在去世时不要大操大办酒肉酒席呢，例如爷爷先去世，告诉后人后，奶奶去世的时候就不办酒肉酒席了。

Taiguanglin：

下一个问题，你说亲人去世后有没有托梦告诉后人不要大办酒席之类的。有些人是会这么告诉的。但是一般去世的人，他中阴身状态以后，变成鬼道众生后，他都想吃到供品，受到祭祀，他都这么想的，所以他们不会阻止大办酒席这个事。

还有你在这里说，爷爷去世后，告诉后人，不要大办酒席，然后在奶奶去世的时候不大办酒席了，那你爷爷为什么要管奶奶的事呢？爷爷去世之后去他该去的地方，没必要去管奶奶那边大办酒席，奶奶的事应该由奶奶来决定，我是这么看的。

3、欲界六天也会有和魔王的斗争么，天人是否也会生起恶念。

Taiguanglin：

还有欲界六天也会有和魔王的斗争吗？魔王就在他化自在天，人家是

他化自在天天王。在魔王统治的世界里，他们之间也是有些斗争的，但是和阿修罗他们不一样；在魔王统治下，他们内部斗争，不是像人类互相杀来杀去的那种斗争。

天人是否也会生起恶念？这得看是哪里的天人，欲界天的天人还有欲，有欲望就有相互之间的竞争、争夺，所以也有可能会有恶念。但是欲界天是没有人与人之间互相杀戮这个事的，所以这个恶念也不是为了杀死对方的那种恶念。

娈娈：

1、师父，因为例假量比较大，吃素总是感觉浑身无力这是业障吗？怎么解决呢？

Taiguanglin：

娈娈，吃素总是感觉浑身无力，那你应该先从腹式呼吸开始练起，然后调整饮食，吃素是该吃素，但是你也可以吃点维生素 K2 那种。

虽然我是不太建议吃药，西药或者保健品的人，但是看每个人情况；如果你真觉得吃素营养不良，可以吃点营养片，各种维生素的什么营养片，这个可以吧。而且也不贵。浑身无力，这个主要还是从腹式呼吸开始练起，先把氧气的问题解决了，让身体的乏力啊、容易疲劳这事儿至少能解决差不多。

2、另双盘刚刚开始，只能盘一二十分钟，其余时间念佛，那么念佛是坐在椅子上念还是单盘坐呢！

Taiguanglin：

还有念佛，坐在椅子上念还是单盘坐着念都可以。我是建议坐着念更好一些，哪怕单盘也好、双盘也好、散盘也好，就先从坐着开始念。坐在椅子上对修行来说谈不上有什么帮助。

发光的 ：

师父，如恒河沙一样多的众生都是从哪来的？是本来就有的还是通过什么方式创造出来？比如把一个元神分成两个？一开始是不是只有一个元神？是这个元神起了妄想创造出来的另一个元神，然后用这样的方式不断创造出新的？那我们都是被创造出来的吗？

Taiguanglin：

发光的 ，你可能没有仔细看第一本书和第二本书，也没有仔细理解自性恒常这个初始设定。自性是本来就存在的，它不能被创造、也不能被消灭，它一直在。所以众生的总量应该是有个定数。

只不过还有很多众生，在没有起妄想的状态下，也就是佛的状态，一直安住于那样的话，他就不会出现在这个世界，其他人也不知道。

你所有的问题，都是以人被创造出来的这个前提为假设的。但不是被创造出来的，所以不需要回答所有的问题。

这个世界所有众生的自性都是一直在的，本来就在，也不可能被消灭，也不能被创造出来。

了生脱死：

老师，我在抖音里看到一个叫妙善的人讲法讲的挺好的。并且她也非常能干，啥都会。但有一次我看到她们姐妹人人一件貂皮大衣，我就

不太相信她们了。这是我偏执了吗？

Taiguanglin：

了生脱死，我觉得你说的对，不能算是偏执吧。所谓的妙善，这个人肯定不是出家人吧，出家人是不会穿貂皮大衣的。

一个在家人把佛法当做一个哲学来研究，然后出来讲。

我在网上看钱文忠教授讲的内容，人家都收费呢，他讲有关佛教的故事也好，讲经的内容，都是挂了收费，还不便宜。一个在家的外行人，不管再怎么说，他也只是个学者，他也没有实修啊；我看他外相，也就没有什么实修的人；他讲个法还收费，你说他如法吗？不如法。但是人家做了，也有人愿意花钱买，这个也没法说啥。

所以，你说这个穿貂皮大衣的事，我觉得是有点过分的。如果你说一个人修行，穿个皮鞋、戴个皮带倒不好说什么，因为这个世界就是那么社交或穿搭的嘛。正常人都是这么穿搭，你穿个完全不一样的，有时候就不太合适，但是尽量少用点动物制品，貂皮大衣这种是有点过了。所以，我觉得你的判断是正确的。

嘿~米奇!：

师父，刚开始修行没有时间读一年《地藏经》，可否花钱请人代读做功德回向。有没有一种体质比较阴，阳火不旺，容易吸引无形众生，他们靠近人是要做什么？吸收精气么？如何避免这种情况的发生？

Taiguanglin：

嘿~米奇，刚开始修行，没有时间读一年《地藏经》，可否花钱请人代读做功德回向？读一年《地藏经》不只是做功德，这也是个修行。

修行能代替吗？功德可以别人代替来做，但修行能代替吗？修行是没有办法代替的，修行都是靠自己来做的。你要说单纯的我要功德，我本来是念一遍的功德，我找别人代，就让他念七遍吧，那算差不多了，按照《地藏经》的说法。但是，修为你是没有一点提升的，那别人修行，人家念七遍《地藏经》的修为人家拿到了，你拿不到什么，你只能拿到功德。所以这个没有必要，还是靠自己好好修行。

还有体质问题，容易被这些非人接近。所以我就一直在建议大家要先选一个咒语，把它练好，就一直念到做梦的时候也可以自己念出来境界，这样的话就不会受到这些东西干扰了，只要有东西接近，自己就会背出来，这样就可以了。

的确有这种吸精的非人，被它吸了，也有一些是化作人形来跟人做爱，在那种状态里做，然后就让人射了，不管男的女的，都是射了就会泄气。

天蓝蓝：

双盘打坐超过六十分钟后身体出现调整，主要是这几个月每天几乎有一到三小时排痰，有时是打坐时排痰，有时是非打坐时间排痰，这期间又没有任何感冒，请问这是正气足了导致的身体自动清理体内湿气跟垃圾不？

Taiguanglin：

天蓝蓝，你说的对，排痰很正常，有些人流鼻涕，有些人排痰，有些人甚至流泪，有些人还能咳出点黑东西来。像那些以前抽烟的人，肺里有很多黑东西，然后打坐到一定程度之后，就咳出来些不干净的东西，这都很正常。所以有这样的反应，就说明你修的对了，如果你修

错了就不会有这种反应。

师父说：今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 3 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 3 月 11 号，周二，先回答贴吧的问题。

金刚葫芦娃 1： 2025-03-11 19:26

顶礼 Tai 师！

看抖音和尚打坐是高盘，盘上后用布把腿包起来，两膝和胯平行，呈现长方形，这是比较标准的双盘吗？用布包上可以保护膝盖不受伤吗？除了胯没开好的原因导致伤膝盖，是否还有其他原因也会导致？

Taiguanglin：

金刚葫芦娃 1，高盘的问题，你说拿布包那样的姿势算是标准的双盘。为什么包着？因为有些人盘腿的时候怕冷，膝盖稍微有点风他就觉得冷，所以一开始是建议包着的，等你的气都运转的差不多了，就不那么冷了。一旦进入禅定状态的时候，感受不到那种冷热的感觉。一般的室内温度，或者天气好的时候外边的温度，是不会有什么太大影响，一开始就习惯包着的。

伤膝盖，一种是腹式呼吸没有练好。腹式呼吸同样影响到血液循环，腹式呼吸练好了，下肢的血液循环就好了。但是你没有练好的情况下，下肢本身就血液循环不太好，这个时候强练的话，像膝盖里的

软骨这些地方，血液本身就进去的少的地方，更难以进去血液。这样就会出现炎症，就会受伤。

还有就是姿势不对会抵到软骨，这样时间长了也会磨损，也会受伤，一般都是这个原因。所以姿势对了，腹式呼吸练好，就不会受伤。

大胡子老道：2025-03-11 19:23

师父吉祥！

1、之前师父说过，有的没练过双盘，但身体特别好的人，一直散盘也可以入初禅。这样的人，是否因为身体内脏本身就特别健康，如果他双盘的话，四个小时内也不会疼，只是他没练双盘而已。

Taiguanglin：

大胡子老道，有些人的确底子很好，小时候练过或者上辈子就已经练的人，有些人甚至在不需要入定的情况，也能用一些神通。

但是我们不能拿这些人当做标准来给大家讲法，我们是按照大部分人来讲。普通正常的人至少要四个小时才能入定，而且你要四个小时内身体不动才行，能忘掉身体的存在感，这个时候才能入定。一般人是达不到的，所以需要练。

你说这样的人他四个小时会不会痛？这个不知道。我到目前为止也就见过一个人，他是靠单盘能入定的，按照他的说法，他是从小在家里爸爸带着一起练。他单盘也是来回换，不是一直盘一条腿。但是他坐禅的时间一般不到四个小时。

根据他的说法，他从十几岁就可以入定了，所以基本也没有谈过恋爱。因为能入定之后，就对消耗能量的事他都反感。所以从我们的视角看，他反而是很自我的人，因为他不希望任何事情来打扰他，就愿意静静的待着。这样的人也是解脱不了的，因为按照我们的理论，没有大菩提心，不去度人的话，你光靠自己是解脱不了的。

2、如果有的人双盘两个小时都因腿疼而坚持不了，还说自己能入初禅、二禅，是否大概率是自欺欺人？

Taiguanglin：

下一个问题，如果有的人双盘两个小时因为腿疼而坚持不了，还说自己能入初禅、二禅…。那肯定啊，初禅、二禅按照我的标准他是入不了。

但是有些人，你网上看，初禅、二禅那些标准，他们都是按照各种觉受来说的，自己的觉受，感知、感觉，这个感觉是很难说清楚的。比如就拿疼痛来说，如果你是男的，你没生过孩子，有个女性告诉你，生孩子有像骨头断了一样的痛苦，你能真正体会到吗？应该体会不到。所以现在不是还有什么电击，让你体会那种分娩式的痛苦试验，但是这还不是那种真实的分娩的痛苦。

所以但凡拿觉受来说的，都没有办法真实的让你感知到里边的感觉是什么；只能是靠自己想象，觉得这个程度就应该算是；这么一想象的话，就很容易走偏，然后就误以为自己初禅、二禅、三禅了。

所以这些标准我是都不说的，没有任何意义；反而让人自以为达到很高境界，产生贡高我慢心，还看不起别人，这都算是自欺欺人吧；而且对修行有很大的障碍。

所以《金刚经》《圆觉经》都说，一切圣贤是以无为法而有差别，也就是你在灭妄想、分别、执着的程度上，分出高低来，并不是你的觉受来分出高低的，你能灭到哪里就看哪里。

像文字妄想、注意力、淫欲，这些都是明确标准的，这个是靠自己的判断可以知道的。你有没有淫欲，你梦里有异性勾引你的时候，你能怎么应对，这些都是可以判断的吧；吃肉也是；还有身体的感觉，有没有感觉，这是可以判断的吧。

我说“这种感觉是电的酥酥麻麻的感觉”，我说这个的时候，很多人很迷惑，到底酥酥麻麻的感觉是什么？我也很难说清楚，就只能这么解释。但是我说身体的感觉消失了，让你感受不到身体感觉，然后意识变成一个虚空的状态；有身体感觉、没有身体感觉，这个是可以分辨的吧，这是没有什么太大出入的，是吧？所以用这些来判断。没有身体感觉，就说明你的身根触觉至少熄灭了。

上面的二禅和二禅对应的视觉、听觉、冷暖觉是还在的；但是身根触觉消失的话，你感受不到身体的存在，至少在那个状态下，这个可以用语言来表达，你也可以体会到，自己想象得到。

有些人是的确感受到，而且身体消失的过程不是一下消失的，有些人从腿开始消失，有些人从手开始消失；就是坐着坐着，一开始专注的坐的时候都没有去觉察，但是一升起觉察的念头来感知身体的时候，发现自己感受不到手存在了。有些人没有学过正统理论的话，他反而就产生恐惧感，就从那个状态出来了。如果知道这是正常的、正确的感觉的话，那就继续维持在那个状态里就对了。

所以你别看那些坐不了多长时间，还说初禅、二禅，按照身体觉受来分的那种分法，这个没有意义。

极乐是我家： 2025-03-11 19:22

顶礼 Tai 师父!

1、我是新来的，2024 年因为《地藏经》一夜之间醒来，生活翻转 360 度都不能形容，差不多 720 度吧，具体就不详细说了，周边的人都以为我出了什么变故。因为以前的生活十分奢靡，也一夜之间吃素至今。

现在刚接触到您，惊讶发现我给自己安排的修学路径居然跟您说的完全完全吻合（刚学也就发了救度众生的大愿等）。去年起每天六

小时用于修行，什么事也不做，除了修行就是吃饭睡觉听您语音。但是我从来没有菩萨入梦或者现实师父跟我讲这些（譬如读《地藏经》），佛菩萨这是什么指引方式呢？有直接影响思维这种教学方式吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，赞叹你的修行。还有什么样的指引方式？以前也讲过，可能你没听过，上辈子修行的人，他有一定的自主选择命运的权利。也就是说，佛菩萨给你写命运的时候，会和你商量一下，让你知道一些设计。然后让你自己安排一些契机，写到你的命运当中，到了那个时间点，你自己会升起那个念头来。

就像现在不是有一种催眠，在催眠的状态下，往你脑子里输入信息，听到某个声音之后就会做出什么样的反应。然后到了现实生活中，有了那样的声音或者什么引子发生的时候，你就会照着做了。

催眠上都可以这么做，那自然从人死了重新投胎的时候，在你投胎之前的那个阶段，给你写命运的阶段，完全是可以和你商量之后给你写进命运里的。

所以到了某个时间点，自然会升起相应的念头来。你要做什么，很想做什么，自然从内心升起这种欲望；都不需要什么外部的事情来逼迫你，或者见到什么、听到什么产生一个契机，都不需要这个。

这种写命运的，就是到了某个阶段，就突然开始想做什么了，不想再过以前的生活了。就像小孩子长大到几岁之后，突然开始不玩玩具了，不打游戏了，开始注意力放到异性身上，差不多的逻辑。只要到了那个年龄，就会让你心理上产生这种欲望，这样设计就可以了。

我觉得你应该是这样的人，可能上辈就修行了。尤其是说你自己有大菩提心，我就相信你有大菩提心。因为大菩提心，逻辑上想通了，但是真正升起还是有难度的。哪怕逻辑上都通了，原来这样，有大菩提心才可以解脱——有这个正确的认知之后，让你去度和你有缘的人，

尤其是那些和你孽缘的人、伤害你的人，你还是有抵触感的。

但是你说你有大菩提心，那我就认为你是上辈子就已经修得很好的人了，所以这辈子来继续修行。而且你说的，你的福报也相当好嘛。

2、听师父说修行藏传是累世修行人，有了福报才投胎到中原学习大乘。但是目前藏密都讲自己是比大乘佛法更高一段，是即身成佛，而不是显宗的三大阿僧祇劫才能成佛，而且藏地大成就者非常多，虹化身等祥瑞之相也很多，这个实际是什么情况呢？另外您在金刚经里讲了断灭的认知是不对，就是不能即身成佛，所以密宗即身成佛也是不成立是吗？

Taiguanglin：

下一个问题，关于藏传佛教即身成佛这样的说法，他们吃肉不吃肉，这个问题你自己判断就好。我是反对吃肉的，但是我不说他们怎么样，人家也是一个大的宗派，不拿这些在佛教内部进行斗争，没有意义。

他们传和他们有缘的人，我也传给我的有缘的人，这样就可以了。不搞这些内部斗争，没有意义，多向那些不信佛的人宣传就好了。尤其是那些小乘也好、密宗也好，至少信什么都比不信的要好。

所以不评论他们的行为。但是，从我的理论、我们大乘的理论、还有净土的理论上，你要吃肉是解脱不了的。

3、学习了藏传的一些书籍，大圆满前行，五加行，学习次第非常完善，一开始从培养出离心开始，修忏悔法门 （真正的藏传大德也不吃肉，但是比较少） 有很多有教学地位的人在吃肉 ，而且认为吃肉没什么，我内心非常抵触。请问他们到底能解脱吗？

Taiguanglin：

下一个问题，这次讲《金刚经》，还有写《金刚经》，我正在写《金刚经》，把那个文字化。这里也专门讲了，为什么有即身成佛的这个说法。不光是密宗，大乘里也有一部分人是相信即身成佛的，尤其是这些认为可以即身成佛的人，对念佛求往生极乐世界的人是有一种鄙视的心理，我们也不好说他是鄙视，但是觉得自己稍微高一个阶段，有这么认知的。

为什么会有即身成佛的说法？因为佛没有把有关业的部分全部展开来说。就是三个基本设定中的诸佛同体义理他没有明着说，是潜藏在里边的。你要好好修行，好好研究佛经的话看的出来，但是他没有明说。关于业也没有明说，所以后边就变成了好像业只和你当下有关系；你如果这一辈子修好，就可以解脱，业就不用管了。有这样的理论开始形成了，就即身成佛。

在他们的理论里，因果和缘是可以分开的；你造了因，它要形成果，中间得有个缘，这是他们的逻辑。

我的逻辑和缘不是这个说法。我认为的缘是和其他人互动了，然后双方都有了情绪上的变化，这个时候就称之为有缘人。过去也好，现在也好，这样才算有缘。

但是在他们的逻辑上，缘是什么？就是客观环境，外部的环境。这是他们经常用的比喻，就像一个种子要发芽，就得有水、有阳光、有土壤。种子是因，发芽是果，但是得有外部的太阳、水、土壤这样的环境它才能发芽，也就是形成果。你前面杀了人，你有后边要被杀的果报，要等外部的因缘和合，就是缘的条件得满足；比如你得投生到可以被杀的环境里、有杀戮的世界当中、然后被杀的身份地位上、你自己还喜欢这种事，你得跑去会被杀的环境里、还要见到你的仇人…，这些各种缘全部和合的时候，你才会被杀，果报会显现，这是他们的逻辑。

按照这个说法，你只要灭掉这个杀生的习气，你就不会投生到有杀戮的环境当中，缘就不会成立，所以前面你杀人的因就不会造成被杀的果。这个果是不会被造成的，你能听明白这个逻辑吧。在他们认知里，你只要灭掉习气，就可以断掉缘，从而躲避果，也就可以即身成佛了，这是他们的逻辑。

按照我的逻辑来说，果是必然来的。按照诸佛同体展开的逻辑，你造的所有的事情最终都会有果，但是你成了阿罗汉、菩萨之后，你就可以选择性的去偿还。当然最后都得还，只不过这个顺序根据你的境界来选择，但最终都要受报。

但是他们不这么认为的，这是即身成佛的理论根据。我的理论是你所有的业最终都得还，要不然佛菩萨不会下来度人，也不会下来受报，他只要解脱就不用管别的了，是吧？逻辑上是这样的。

还有你说的虹化等这些现象，这个就不需要解释了，修到一定程度，各种看上去很神奇的现象多多少少都有的。

4、现在三十五岁女，每天坐垫六小时，所有事都不操心，只修行，从小没为钱发愁过，每天发大愿，日常修盖寺院，大规模扶贫放生，念咒磕大头，腹式呼吸因为以前健身七年一直都会，打坐目前刚开始，双盘左右分别可以四十分钟左右，单盘一小时，（妄念不断，而且我念六字真言现在是必须念出声，如果听不到声音默念的话，心就更加散乱），准备今年五月去受持菩萨戒（我去年给自己留了一年的适应期，目前觉得可以守住戒律），修着藏传大圆满的五加行前行，这是我目前所有功课，我还不会思情阿弥陀佛，念阿弥陀佛很少，对观音菩萨比较亲切，能请师父根据我的情况指引一下我目前阶段的功课定一个小目标嘛？感恩师父！（问题比较多不好意思）

Taiguanglin：

关于修法，你说你思情不会，理论上是人人都会思情的。我们这个世界的人都有情欲，只要有情欲的人都有思情。这个情欲不只是男女之间的情欲，你小时候离开母亲就思念母亲，这也是思情。

对任何人只要有思念的情绪，你有过这种经验的话，你就知道思情什么样的状态，就是想一个人的状态。只不过你和阿弥陀佛没有那么深的缘分，或者对他的了解不够多，所以就升不起对他的思念而已。你说你念六字大明咒，那思念观音菩萨也可以，理论上都一样的，也可以去极乐世界。

我的建议是，你现在妄念比较多，那就继续念六字大明咒或者大悲咒，就主修观音菩萨的法门。然后念的时候尽量想象观音菩萨的像，你现在妄想太多，杂乱的时候，就先想象一个观音菩萨像。你先看个观音菩萨的随便什么像，记住大概的轮廓之后，想象观音菩萨站在你面前，闭着眼睛一边想象一边念六字大明咒，这样就可以了。

以前也在别的地方也讲过，双盘一个小时甚至两个小时之前是不需要管什么修法的。你主要这个时间段就是熬腿，就是和身体对抗的过程，就是调伏身体的过程；这个阶段心法不重要，你只要能坚持两个小时，然后身体不怎么痛了，之后开始讲究心法。

但是因为心法它有个惯性，你一开始修了观呼吸这种法门的话，两个小时之内倒是没什么太大问题，但是之后再往上增加时间的话，一直观呼吸，就会卡到一个地方上不去了。

所以我一直在教大家从念佛开始，到观佛，然后思佛一系列，这是连续性的，中间没有隔断，也不需要跳到别的去。你念佛念到一定程度，对佛也产生感情了，或者说一种强烈的思念感升起，就可以抓住这个思情了，就不需要法门上跳来跳去有那么多的麻烦事，所以这是最好的方法。

我的建议就是你一边念六字大明咒，然后想象前面站着一个观音

菩萨像，闭着眼睛想象，这样就可以了。

5、害怕师父消失，没机会，另外师父能收徒吗？感谢师父！

Taiguanglin：

下一个问题，目前没有收徒的打算。但是，拜不拜师我所教的都一样，你在这里能听到的所有内容，就算拜了师也是同样的内容，没有什么大不了的，都一样的。

而且你看过所有我的理论体系的话，在我的理论体系里，我个人的作用是极其少的，师父的作用是极其少的。我只是把真相告诉你而已，你知道了真相就知道佛菩萨就在身边，你已经做的这些功德，日常盖寺院，大规模扶贫、放生等等，还有戒行、善行、修行都有了，也有大菩提心了，你就不需要师父。佛菩萨就在你身边，你有什么问题的话向他求就行，愿意拿你的功德去兑换他的一些小小的点拨、提醒，但是他不点拨你或不提醒你，也不要着急。

在他的认知里，在他的意识里，或者他理解里，你目前不需要点拨的话他也不会点拨你，但是你只要有大菩提心，他会一直看着你的，所以你放心，不需要拜师都可以的。

拜师的逻辑和体系，在第二本书里也讲过了，在我们那个世界里，这是一个永恒的拜师。你只要拜了一个再来人为师，菩萨罗汉为师，你以后的修行就全部由他来指导，不管你轮回多少世都是由他来指导，哪怕你不想跟他学了都没有用，那只是你的傲慢心而已。

等你修为高了，你的我慢心灭了，你愿意低头来学的时候再教，就那么一直放着都可以，其他佛菩萨都不会介入你的修行当中，就这么个逻辑，所以你得想好了。

目前我暂时没有收徒的意愿，而且别的地方我也讲过了，目前我是最后第二世，差不多该回去的时候，所以关于拜师收徒这个，上边

也有些是限制的。

Fun09：2025-03-11 19:20

顶礼 Tai 师父，感恩师父！

还是饮食问题，师父说只吃蔬菜水果，都怎么吃的啊？放油放盐吗？先吃水果再吃蔬菜吗？日中一食的话，早上都不喝水，晚上也不喝水吗？

Taiguanglin：

Fun09，蔬菜水果，油盐可以放点，但是不要太多就行。如果你要做到一天十八个小时以上打坐的话，油盐都不能吃，尤其是油，油对身体还是有点影响。

但是一般人不会坐那么长时间，正常还得吃，没有关系的。盐也尽量少吃，正常的蔬菜水果你吃就可以了。但是不要太多油，正常清炒，少放点盐，炒一下就可以吃；也可以生吃。

现在有些专门讲养生的人是主张生吃水果的，这个倒无所谓。佛在世的那个年代，佛是主张以火净食，就是要煮一下的，这个倒没什么太大的问题，有些蔬菜的确是需要煮一下烫一下才行，有些不需要烫也可以吃。

日中一食的话，早晨起来到中午是什么都不吃的，水都不喝，晚上可以喝点水。因为我是傍晚的时候磕头，然后磕完再吃水果，所以对我来说，日中一食并没有守的那么严谨，就是十二点半之后完全不吃，也没有做到那么严格，在寺院的时候也是那样的，我都是磕完头会吃点水果，这个就根据自己的情况。

极乐是我家：2025-03-11 19:11

师父，听您回答过两次咒语，说是咒语听起来古怪是因为让菩萨

好区分，有点疑惑，对于我们讲中文的人来说是听起来古怪，但是咒语是梵文，对于以前讲梵文母语印度人，对他们那不就是讲日常话一样了吗？另外在我的认知里，咒语是不是就是链接密码呢？ 每次都会为咒语纠结，因为有人说梵文能量强，所以学习了梵文版本大悲咒，没有念中文版本的，又有九十六句大悲咒、 九十四句的，有的说这个不全，那个不准的，每次都为咒头痛，想问师父咒语的根本逻辑是什么，少一句，多一句，梵文，中文音译（因为中文音译过来真的差距很大），这些在菩萨那里有什么区别吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，咒语，已经回答过几次了，咒语是连接咒语背后的佛菩萨的一种密码，所以你用什么发音念都无所谓。

日本人念的和韩国人的、中国人的、印度人念的都不一样，越南人念的还是中文版的，但是他发的音也不一样。这个无所谓，你只要心里想着你在念大悲咒，这样就和观音菩萨产生感应了，但是人家要不要给你什么提示、信息，这个是另说。

只要你心里想着这是观音菩萨咒，知道这个，然后念咒，这就可以了，不需要纠结发音问题。这个和观音没有关系的，而且声音这个东西，就在我们这个世界到二禅第二天那个境界是有的，在那之上是没有声音的。

再往上的众生，那边的天人，都是意识重叠的状态。阳神状态，发光的球体，没有我们这个世界的实体，这种发光的球体是可以重叠在一起，重叠的话互相都知道对方想什么，就不需要用语言来交流，所以根本就没有什么声音。

所以佛菩萨那里肯定没有声音的，他们那个世界是没有声音这个东西的，他们看的是你的心念。

你在念咒的时候就想着菩萨，在念他的咒；而且大家念咒多多少

少都有你的欲望，你想要得到什么好处，都有这个想法。比如说大悲咒，《大悲心陀罗尼经》里念咒有什么什么功德，什么什么好处，想治病就念大悲咒和药师咒等等，你带着这样的欲望去念的话，他就知道，然后该帮助就帮助。所以你不用考虑咒语的发音问题，你就心里想着是在念大悲咒，观音菩萨咒，你心里知道这一点就够了。

阿琈：2025-03-11 19:09

师父好！帮别人问的。

1、在家居士可以做三时系念吗？他们说是为了自己的冤亲债主做的。我想请师父开示一下，三时系念是什么？该如何认识？

Taiguanglin：

阿琈，三时系念，是寺院里的专业用词，一般外人是很少知道的。

三时系念是从元朝起源的一种法会，也就是超度的法会，对个人来说也是一种修法。

三时——早晨、中午、傍晚；日出、日中、日落，这三个时间段。

系念——就是专注地观佛和思佛，还有念阿弥陀佛的咒。主要指的是往生咒，因为系念最早是用来超度亡灵的。

因为元朝还在打仗的时候，有很多死人，所以寺院里经常组织这样的法会，为死去的人超度。就在早、中、晚，每次都有师父们带领大家一起念往生咒，观想阿弥陀佛，一边念咒一边观想，就是这么一套仪轨。但是对普通人来说，你知道这是念佛、观佛、思佛就可以了。

念的是什么？主要是往生咒。你说为冤亲债主做的，这就对了，它本身就是有超度亡灵的作用。

你可以这么念，就是早、中、晚每次至少半个小时。因为人心要静下来，影响到其他众生，总得有个时间过程；尤其是修为越低的人、初学，他总得坐下来好好念念。你只是随便找个五分钟，心都静不下

来，一直想着其他事，所以得专门找个时间坐下来，半个小时，一边念往生咒，一边观想阿弥陀佛或者极乐净土，没有看到极乐净土，就按照书上写的这么想象，这都算。对个人来说也是一种修行，这个可以做，没有问题的。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-03-11 18:59

师父，请问明朝的憨山大师是净土团队的人吗？他真实身份方便透露吗？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，明朝的憨山大师是净土团队的吗？他真实身份方便透露吗？关于憨山大师，别人的事我就不好说了。不过他的确讲了不少净土法门的事儿，他也提倡念佛，也是在净土禅的发展上做出了很大的贡献，所以也算是，你就那么认为就可以了。

苏七念 1：2025-03-11 10:29

师父您好，为什么有的佛创造的世界是娑婆世界？有六道轮回的世界，有的佛创造的世界是极乐净土呢，而且释迦牟尼佛已经成佛了。释迦牟尼佛怎么成佛的？他梦境里的有缘众生还有这么多？

Taiguanglin：

苏七念 1，第二本书你好像没有全看完，或者看了也没仔细看明白吧。刚创造的世界是只有一个佛，或者两个等觉菩萨来创造的，所以佛少，整个加持力少，所以有六道轮回，有恶道的。

这个世界存在的时间长，出了很多佛的话，加持力不断叠加，可以压制住众生起恶念的可能性；然后这个世界的众生就恶念起的越来越少，所以这个世界的下三道会慢慢消失掉，只剩上三道；最后还剩人天二道；最后连女人都消失，也就是没有淫欲，这个世界众生都没

有淫欲。时间越长，出的佛越多，加持力就叠加的越多越强，最后都造不了恶业了。

极乐世界就是这样的，有三十六万亿阿弥陀佛，大家都用一个名字，就这么出了很多的佛，然后叠足够长的加持量。我们娑婆世界就是刚创造的世界，所以还有地狱，还有六道轮回。

释迦牟尼佛怎么成佛的，他梦境里有缘众生……。我们讲的是直接业缘，有直接业缘的人全部度成阿罗汉就行。和他的弟子再有业缘的，和他直接有业缘的人，再和他有业缘的人，这样传下去，这些人是由他下边这些和他有业缘的人来度就可以。

他只要把和自己有直接业缘的人全部度成阿罗汉就够了，所以他可以成佛。下一个是弥勒菩萨，他也是业基本已经消到最后，只剩一点了，所以下一次出世就可以成佛了。

憶佛念佛：2025-03-10 22:43

师父，极乐世界依正庄严，如果以阿弥陀佛的角度来看，佛身是法身还是报身，是属于依还是正？

Taiguanglin：

憶佛念佛，报身是带着业的时候才算报身，法身是处在他最高境界的时候。不管是佛还是菩萨，他最高境界的时候叫法身。

阿弥陀佛要维持他的极乐世界的话，他还是要动点念头的，他不能完全不起妄想状态下维持这个世界。因为整个极乐世界是在他的意识里创造出来的，所以他得维持这个，算是动了一下妄想，但还是算法身境界吧。从八地以上菩萨开始是可以意识覆盖法界的。

至于依正还是什么，属于依还是正，我不知道你这个是什么意思？有些词儿你不展开来说，我还不好解释。

师父说：今天贴吧的就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 3 月 11 号，周二，回答微信公众号的问题。

大鹏：

师父好，双盘里面脚脖子疼。但把上面的脚拿下来，不压下面的脚压力减小，里面的脚脖子就不太疼了。因此想到，是否可以在下面的脚脖子低下垫个弹力支撑物，分担里面的脚脖子压力，里面脚脖子是否就不会太疼了？ 这样修是否可以？

Taiguanglin：

大鹏，双盘的时候脚脖子疼，可不可以垫个弹力支撑物？一般垫个毛巾就可以了。在家里不穿衣服的情况下，就穿着裤衩打坐，那就垫个毛巾，如果穿着内衣的话也不需要垫。

疼是肯定的，一开始都那么疼过来的，就是脚脖子筋没有拉开。还有你高盘一点的话疼的会少一些，就是把脚后跟抵到腹股沟，然后让脚趾头出到大腿外侧。这个时候会疼的稍微少一些，不过胖的话这个姿势很难做到，要腿瘦一些才行。

至于垫什么，你可以试试，但是这都不是长久之计，总有这么一个过程。坚持打坐就行，不要急，不要想着急于求成。

薛祖宜：

师父午安！如果感受到喜悦的情绪是向外全身上下扩散的，跟苦情是相反的 那有没有方法微调或应该说下一步是怎样看待它呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，感受到喜悦的情绪是向外全身上下扩散的，跟苦情是相

反的，有没有方法微调或应该说下一步是怎么看待它？喜悦的情绪本身是处在几个情绪中间的位置，你之所以感受到它是向外扩散的，因为在喜悦的情绪之下，前面那些苦情消失了。苦情是向里收缩的，但是喜悦情绪把它给灭掉了，所以感觉像是向外扩散。

实际上，从没有情绪的状态往下看的话，喜悦情绪也是收缩的力量。所以你过了这个阶段，还是会有那种身体被某个东西、某个情绪抓着往里收缩的感觉；因为喜悦之上还有不安、焦虑这些情绪，到了那个境界就可以感受到；所以喜悦的情绪也是一个过程而已，也是会慢慢消失的。

没有喜悦之后，就没有办法用语言来表述它是什么。所以以前很多坐禅的人，没有情绪的状态也当做是一种乐来说。实际上也不好说是乐，只能用一个词来描述——就是清净，没有情绪的很清净的状态。

宗句（如宝）：

顶礼师父！请师父开示有关五根五力，弟子等如何精进修炼具足五力呢？

Taiguanglin：

宗句（如宝），五根五力是什么？如何精进修炼具足五力？这都是比较学院派的那种说法。

具体应该怎么做，不说这个，就讲理论上的问题。

什么是五力？五根，第一个是信根，就是坚定地相信佛法，这叫信根。第二个是精进根，精进对应的是懈怠，就不那么懈怠了，精进修行了，努力的意思。念根，就念念不忘，把修行这个事放到心里，念念不忘，一直修着。

还有定根，这是到了修禅定的境界了，就可以处在一个定当中。我要坚持定，在平时也是，对外界的各种事你不要起情绪，你看是肯

定看到，然后你也应该有所应对的方法。

比如说你在街上走，有车向你冲过来了，你总得躲吧，你不能直接给让它给撞死。躲本身就是一种应对方法，但是你不要为此起情绪，恐惧惊吓这种情绪，然后还追着司机骂，这都没必要，你就正常的躲就可以了。这就叫生活当中的定力，也就是不容易起情绪的这种能力。

最后一个是慧根，你的修为够了，自然而然就有智慧了，智慧是一直被你的妄想分别执着所覆盖着的，并不是不存在，一直在的。

五力就是这五根，把这个根字去掉，然后填上一个力字就可以了。信力、精进力、念力、定力，慧力，就这么解释的，你网上搜一下这都有的。这种过于书面的或者学院派的那些理论，我是尽量少讲的。

我尽量讲的都是大家可以实际操作的。

如何修炼具足五力？你就精进修行，念佛打坐磕头，把这些做到了，那也算是做到五力了。然后有大愿，关键有没有愿很重要的，有愿的话修行就佛菩萨加持力更大一些，然后平时戒行、善行、修行都做到了，这就可以了，这就算是修炼具足的五力了。

正念：

师父，一些民间禁忌是真的假的，我们应该注意吗？例如卖头发会损伤运气，头发不能卖。晚上镜子不能对着床，长辈跪晚辈是借寿诅咒。

Taiguanglin：

正念，民间禁忌的问题，有那样的说法应该有那么点道理，我们没必要故意去破坏，也没有必要去相反的试着，这也没必要，所以守着就守着，无所谓了。

一般来说，一个修行人真的能做到和佛菩萨感应道交。如果你有真的大菩提心，并且修行到一定境界之后，有过几次和佛菩萨有所交

流的这种经验之后，真的是百无禁忌。你只要认为你所做的就是普度众生的大事，那其他那些禁忌就不用管，你就正常做你的事，过你的生活，该怎么传法就传法，该怎么修就修。任何那些恶人、恶事，都是对那些本来就有恶念的人或者心理阴暗的人，对他们有作用，真正的善人是伤害不到的，你这样想就可以了。

还有说晚上镜子不能对着床，这个是属于一种风水的问题。也有一种说法是，有些鬼道众生，另一个世界的众生，他是没有办法直接在我们这个世界以他们的眼睛看到我们人的，就像我们看不见他们一样。但是这个镜子可以起到中介作用，你对着自己的话，他可以通过镜子看到你，有这种说法的。至于是不是我也不知道，所以还是不对着好，都这么认为的。

以前寺院里睡大通铺的时候，起来的地方有一个镜子，有个角落是有个镜子的，毕竟你得穿衣服什么的，对着镜子照一下，但是那个地方大家都不愿意躺，说镜子怎么样怎么样，有各种说法。

可能是因为之前，睡那个位置的人说是经常被什么东西骚扰，晚上睡觉时有东西骚扰他，说过几次之后大家就都不愿意去躺了。有这样的说法，你信不信就看着办吧。反正我是不建议这么做的，你在家里也是这样的，不拿镜子对着床，这个很正常，大家都这么做的。

云：

顶礼师父！弟子打坐到一定时间老想看时间，明明还可以熬下去，却往往提前结束打坐。怎样对治这种毛病呢？

Taiguanglin：

云，打坐到一定时间老想看时间，这个也是正常现象，就是你好动的习气开始升起来了，就坐不住了。身体倒是没问题，但是你的习气，意识层面上好动的习气升起来。所以前面讲过，要调伏好动的习

气的方法就是磕头，动到一定程度习气就开始减少了，然后就会坐得住了，平时多磕头就可以了。

这个过程都是比较漫长的，人毕竟活了这么长时间，别说上辈子怎么样，单是这辈子就活了几十年，一直就都在动，要么睡觉，要么不睡的情况下就一直动着。

人好动的习气非常大，没有办法，你别指望一天打坐一两个小时就把好动的习气一下子都调服了，这个是很难做到。都有一个漫长的修行过程，不用着急，你想看时间你就看。一个是磕头，一个是打坐，你可以给自己定一个时间，到了那个时间才起来，之前就坚持，咬着牙坚持，这样就可以了，看时间没有关系的。

——————————————————————————水天一色：

顶礼师父！弟子是老师，时常有这样的困惑：学生上课不听，作业不做且屡教不改者，用戒尺打手，言词斥责，算造恶业吗？要怎么教育这类学生呢？

Taiguanglin：

水天一色，老师，学生上课不听，作业不做，却屡教不改者……。那当然算是造业了，这个也算是业，但是有些业，你很难说它是善业或者恶业，都很难分辨。当然你是以好的心态，希望他好的那种发心来做的，也不能说是纯粹的恶业，但是可能是未来某一些时候，也会有人好心以同样的方式对待你，也有可能这样事发生。

所以你自己看着办，我们不说这个事儿对和错，我们只讲因果，你希望这种事要不要发生在你身上？不希望的话就有所节制。

我上学的时候，小学老师经常打人，我也是被打了好多次。后来据说我们上初中高中开始教育局管的严，不让打人了，所以有些人我也不能说直接放弃这种话，你就尽自己的能力去做，然后不听就算了。

你也不可能所有学生都听，因为以前我们上学也有过，一个班里就有那么几个学生是不听话的，你怎么都教都没用；有那么几个学生还经常逃课的，都不上课；还有那么几个学生是一直睡觉的，上课时候一直睡觉的；有些人他就改不了，这就是他的业。

你虽然是作为老师和他每天互动，那也算是他的业的参与者，也算是和他有缘的人，但是不可能把他的业的大方向给彻底改掉。任何教育都是对方愿意接受的情况下才起作用的，那种纯粹的逼迫、用武力恐吓，都是收效甚微的。

尤其不是父母的情况下更是如此，打人算是父母的特权，父母打就打了，可能过一段时间就忘了，基本没什么太大的后遗症。但不是父母的情况下，一旦打了，这个恨就可能在心里时间很长，除非哪一天他自己开窍了。

所以你要知道，任何教育都是对方愿意接受的情况下才起作用。他内心很抵触的情况下，你任何办法都是没有用的。所以你想的应该是怎么让他自发地去学习，让他产生学习的需求，让他愿意学习，这个才是重点。而不是你让他学他就学，从他内心里让他改变这种认知，这个才是重点。你得去找找专业的教育专家们，看怎么激发孩子的兴趣爱好，怎么改变他对学习的认知，这个问题。

以前我们上小学的时候，城市里载人的三轮车，一块钱一次，在城市内就像出租一样。当然我父母不那么说，经常有父母，我听同学的父母那个时候就说：你不读书的话，未来你也会蹬三轮的。跟自己的孩子这样说，我多次听到这样的话，可惜现在连三轮车都没有了。

这种教育方法也是一种恐吓，它管不管用，对孩子来说基本是不管用的。因为小孩子是很难想象到未来长大后的那些事儿，所以就看你怎么教了。你跟人掰道理，扯大的是非什么的，有些人听得进去，有些人就听不进去，所以就看看吧。还有最好和父母也要沟通一下，

要是连父母都放弃的人，你就尽人力听天命吧。

阿苗：

师父好，请问轮回外的世界是什么情况的呢

Taiguanglin：

阿苗，轮回外的世界是什么情况呢？你要说从空间上有内外的话，这已经堕落在凡夫的分别心当中。我们看到的所有境界都是自性里产生的幻境而已。没有了幻境的话，就是没有幻境的清净的状态里，不能说是轮回内和外。只要你回到清净的状态，把妄想分别执着灭去，就回到清净的状态里，看一切都是很通透的，我只能这么说了。

这个不能以内外来分，我们这个世界如果空间来说的话，所有的自性全部重叠在一起，所有的佛世界也可以看作全部重叠在一起。

所以，我们娑婆世界和极乐世界也可以看作是重叠在一起的。只不过有了分别心之后，用空间来把它区别开来，没有分别心的状态下也可以看作是重叠在一起的。所以我们去极乐世界，就是把我们物质世界的肉身和意识频率修改一下，让它变成极乐世界的频率。

这样就去了那个世界了，这样理解就可以了。

无明萤火：

感恩师父！现在临近清明，又到了祭祖的时候，我的朋友遇到了一个问题，就是祖先的坟墓葬在山里面，山高草长的，找了几年都找不到，想问下，在家里的牌位处拜祭的话，祖先能收到祭品（纸钱）吗？是否必须到坟处拜祭，实在找不到的话，可否在山脚处拜祭呢？

Taiguanglin：

无明萤火，清明节这个问题，找不到祖先坟墓，可不可以在家挂个牌位祭拜？这样也可以。但是我的建议是，还不如去寺院花点钱做

个超度法会。不需要专门为他整个超度法会，每个月都有地藏祭的法会，也有其他的一些法会，水陆法会，这个时候花点钱写个名字上去，让他们帮忙做一下，让师父们给他们念经做超度，这样的法会就可以了。一年也有好几次的，地藏祭是月月都有。所以也不需要特别的在家里供一个，当然你有心供的话倒是可以供着。

这个时候供就不是供一个人了，最好是把你的列祖列宗全部供起来，然后天天上个清水上个香，这都做一些，对现实里追求富贵的人，追求在现实里想赚钱过日子的人多多少少都是有帮助的。如果不想的话，你就去寺院做一下就可以了。

当然在家里做都是可以的，只不过一般一直不在家做的人就干脆不做，去寺院里办最好，对去世的那个人也是帮助最大的。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父！请问从健康的角度来讲，行房结束后多久才能开始打坐？如果出于恭敬心的话，又应该多久后开始打坐或修行好呢？

Taiguanglin：

Zhiyu，健康角度来讲，行房结束后多久才能开始打坐？这个你随意，你身体恢复了就可以打坐了。

如果是已经可以打坐两三个小时的人，一般射一次，我就说男人，射一次之后可能好几天，两三天甚至是四五天。如果年纪大的话，可能更长时间，打坐的时候身体就不太爽。就是像不通的时候，屁股开始、大腿都疼，有这种痛感会产生。这个没有办法，要么你就不射。

什么时候才能开始打坐？当下就可以坐的，无所谓，这个没什么。

出于恭敬心的话，又应该多久后才开始打坐或者修行？佛菩萨都不关心你的恭敬心的问题。所以你不用从他们的立场上看，这个无所谓，你什么时候想坐就可以坐。真正的修行是不分场合和时间的，你

愿意坐就坐，这就可以了。

汶泽：

请 Tai 老师介绍一下辟支佛的情况？

Taiguanglin：

汶泽，辟支佛叫缘觉，你在网上搜，就有关于缘觉的说法。就是靠观察十二因缘，无名缘行……这叫十二因缘法，靠这个来证悟的人。理论上是这样说的，书上都是这么说的，实际上就是没有遇到传法人，全靠自己悟的，这叫独觉，也叫缘觉，或者辟支佛。

为什么会有这样的人？理论上没有遇到正法是无法解脱的，你靠自己是绝对不能悟道的。但是再来人都是有搭档的，在没有拜明确的师父的情况下，在搭档的引导下也可以解脱，也可以悟道。但是佛又不好说搭档的事儿，所以就说这些人是靠自己悟的，所以称之为缘觉或者辟支佛。

佛为了隐瞒一些事实真相吧，就是这么说的，也不能说是隐瞒，总之不适合说给普通人听。以前我也讲了，为什么佛不讲搭档的事儿。你仔细看佛经，所有的菩萨基本上能出来的都是一对一对出现的，肯定有什么原因，你只要好好想想，你就能看得出来。

为什么会这样？因为的确是二人一组这么做事儿的，但是佛不能对凡夫说这些事。因为凡夫听到了，肯定是以凡夫追求配偶的这种心态去找，那是不可能的，搭档都是佛菩萨安排的。你的师父从你解脱之前，就开始有意安排和你有缘的一些人，和你一起修行，陪着建立信任关系，然后逐渐成为搭档。上边有意安排的，不是靠自己。

因为这里面也有一些业的问题，修为要差不多；还有业的总量也得差不多；还有两个之间还有业缘；相互之间得有信任；等各种条件都满足的情况下才行。如果你是光靠自己，像凡夫找配偶一般的那种

心态去找，你是找不到这样的。

但是佛一说的话，人们就会这么找，所以佛干脆就不说了。不说的情况下，他又解释不了，有些人是靠自己在搭档的引导下解脱的，凡夫是看不见搭档的嘛，所以就说这些人是辟支佛或者缘觉，这样的说法留下来。

但是实际上凡夫必须得有人传授正法，还有把修行的过程得教一下，到了三禅四禅开始就得有人在定中引导他，这都得有才能解脱。要靠自己，每上一层，解脱的可能性、往上走的可能性就会下降一点，到了四禅或者无色界定开始，你想往上走一层都很难。

所以佛说他有个外道师父，一直修到非想非非想处天，但还是解脱不了，最后又得往下堕落。

因为真正的正法还是得靠人来指导和传授才行。

Yun：

顶礼师父！听师父您的提问回答中，网络上炫耀也是引起别人嫉妒恨的情绪是不是也要受报？现在的人都喜欢听有钱人的，那么网上有些人晒一些自己的豪车等，大家就会关注，然后她又宣传善知识，这样的因果怎么算呢？另外网络直播中，每次和没见过面的粉丝互动聊天，那也算是结缘了吗？如果她网上买我的东西，是不是结缘了？作为一心去极乐的修行人，如果不需要赚钱养家，这种卖东西的行为是不是不做比较好了，因为又增加了业？

师父，听您回答过两次咒语，说是咒语听起来古怪是因为让菩萨好区分，有点疑惑，对于我们讲中文的人来说是听起来古怪，但是咒语是梵文，对于以前讲梵文母语印度人，对他们那不就是讲日常话一样了吗？另外在我的认知里，咒语是不是就是链接密码呢？每次都会为咒语纠结，因为有人说梵文能量强，所以学习了梵文版本大悲咒，

没有念中文版本的，又有九十六句大悲咒，九十四句的，有的说这个不全，那个不准的，每次都为咒头痛，想问师父咒语的根本逻辑是什么，少一句，多一句，梵文，中文音译（因为中文音译过来真的差距很大），这些在菩萨那里有什么区别吗？

Taiguanglin：

Yun，网上的晒炫耀的行为，你说是为了传法或者为了宣传善知识，这样的因果。看你的发心，如果你真的是这种方法来摄受人，那也是可以的，没什么大不了的。

但是如果是纯粹的想炫耀，那也有果报。因为炫耀多了，你的福报会消耗的快。以前也讲过，炫耀了，很多人会对你产生负面的情绪，很少有人会产生好的情绪。那些负面的情绪堆在一起对你产生影响，然后很多人都希望你不好的时候，对你也会产生影响的，所以尽量不要炫耀。但你说这个是为了宣传佛法，用这种方式也是可以的。

还有和粉丝互动聊天算结缘吗？当然算是了，这也是一种缘，但是不是直接见面的缘，网上卖东西也算是一种结缘。

那么要不要做这样的事儿？

我们说广结善缘，在凡夫的阶段，还是提倡广结善缘。

理论上是善缘恶缘最后都得度，所以干脆不结缘是最好的。但是前面已经造了很多的恶业，导致你有很多不好的逆境或者果报未来要承受，需要善报，也就是功德、福德来对冲一下，给你创造一些修行的环境，在你恶报来临的时候，有善人或者贵人来帮助你。所以我们还是建议多造功德，在家人还是多行善事，就是广结善缘。

还有，善缘还是方便度的，它和恶缘不一样。尤其是在佛法上，有人想学法的时候你教一下，这种纯粹的善缘还是容易度的。因为他和你没有什么不好的过往，等未来你解脱了，成为阿罗汉再回来度，这时候和他也没有那么大的问题，他想学你就教，这样问题就解决了，

没有那么复杂。

如果是恶缘的话得先受报，然后再度，还得先把他的念头和思想改变过来，让他相信你，这个就比较麻烦一些。所以不要担心，不要怕结善缘，善缘还是可以结的。你卖东西以正常价格卖，没有坑蒙拐骗，甚至是以比较让利的少点利润的卖，这也算是一种广结善缘。

卍笑对人生卍：

请问师父，诵楞严咒回向极乐世界，回向三宝众龙天，回向尽虚遍法界一切众生，如法吗师父？阿弥陀佛！

Taiguanglin：

卍笑对人生卍，诵楞严咒回向极乐世界，回向三宝众龙天，回向尽虚遍法界一切众生，如法吗？可以。你就回向法界众生就可以了，前面都不需要，法界众生里全部包括了。

你把所有的功德回向给法界众生，这么想就可以了。

Pu：

请教师父，作为修行人，如果别人向我忏悔，我该以什么心态面对？和言善语欣然接受，还是发泄完不满再接受？

Taiguanglin：

Pu，别人向我忏悔，应该什么心态面对？

如果你是问菩萨的境界的话，菩萨是把仇人也当父母看的那种心态，所以人家忏悔了都接受。

如果你是普通人的话，心里还是放不下，也可以发泄完不满再接受，这是根据你的情况来判断的。你可以向自己要求更高的境界，但是现实里做不到的话，你就如实地说，有不满你就如实地说。

他既然来忏悔的话，也会认真听的。如果他连你不满的那些话，

你受到了委屈或者受到了伤害，把你当时的感受和想法说出来，他连这个都不愿意听的话，那他不是真实来忏悔的，是吧？所以也不用把他当做忏悔来接受。

所以我建议是遵从你的心，你想怎么来就怎么来，好吧。

雲水散人：

师父您好，请教能疗师用秘法给打通中脉后自己用能量时随时可以做到开关和自己坐禅打通中脉有什么不同吗

Taiguanglin：

雲水散人，你这句话都没有标点符号。我就理解为你是靠别人的某种方式来帮你打通中脉，这个和自己打通有什么不同，是这个意思吧？一般来说，这种外力强行打通的，不是你自己打通的话它慢慢会堵。只要你正常生活的话它慢慢会堵，哪怕是正常打通的人，靠自己打通的人，不坚持修行的话还慢慢会堵；更何况是外人用某些方法帮你打通的，那肯定是不坚持修的话，都慢慢会堵的。

而且这种靠外人打通的方法，不知道是怎么打通的。如果用强行的外力来打通，就像武侠电影里的那种，给身体注入内力；看电影、小说里好像是注入的，好像人都很正常，但是这个东西一旦到了你体内，会快速地消散，不会留住的。因为所谓的内力，现实里的内力是你的五脏六腑健康的状态下产生的一种能量，但是你的身体不是那么健康的状态下，别人给的能量它无法在脏腑当中存留，所以都会消散掉。所以说别人帮你打通的很快都会堵掉，这个是没有办法的。

除非你再借着他打通的那个劲儿，那个时间段，加速赶紧修行，赶紧打坐，让自己身体更快的发生好的转变，这样或许还有些用。

还有，现在好像也没什么人做这种事，帮人打通脉的，基本都是骗人的。我是这么看的，很少有这种事。因为要想用自己的气来打通

别人不通畅的经脉，消耗得非常之巨大。一般修行人都把自己的好不容易修出一点的能量、气，当成宝贝来看，谁会愿意给别人做这个事，你给多少钱都不愿意做的。

加减乘除：

顶礼 Tai 师父！弟子有两个问题：

1、我在家里供着佛像，把过世的家人照片放在佛像下面或旁边，平时给佛像供养物品时，同时在过世亲人前面放置水果等进行祭祀，可以吗？；

Taiguanglin：

加减乘除，在佛像面前供上去世的家人的照片，一起供，这个可以的，这个没有问题。

2、为什么等觉菩萨成佛时，需要把世界格式化？娑婆世界为了尽快出佛，在本期文明几百年结束后，弥勒菩萨就下凡成佛不可以吗？还有文殊、普贤等等觉菩萨，每一个文明，出一个佛，不更快吗？

Taiguanglin：

下一个问题，等觉菩萨成佛时需要把世界格式化……。从佛菩萨的角度看，这个世界只有意识没有物。所以格式化就是格式化意识，因为有些意识在上一次传法过程中受到损伤了，或者被人打散了，打成碎片了，自性本身是不能损害的。

你一旦把自己当作阳神，就算阳神吧，就是阳神状态，发光球体的时候，你把发光的球体当作自己的意识来看待的时候，就可以被伤害、被肢解、被打成碎片，你也认为自己被扯碎了，也可以这么看待。

上一个文明里有了这些众生，就要下一个佛出世的时候，把阳神意识打散的这些众生全部恢复成原来状态，正常的人，再重新开始传

法，有这个过程。所以格式化指的是意识层面上，受损的那些意识全部恢复到健康状态，这样看就可以了。

还有，娑婆世界为了尽快出佛，在本期文明几百年结束后……，这个也说了，就是刚才的问题，就是有一些意识被打散了，要把它重新恢复过来再进行传法。

在每一个小世界都出现一个佛，为什么不这么来？娑婆世界就有十亿个小世界，那十亿个世界里同时产生佛，可不可以？你问的是这个问题吧？

从业的角度来看，我们成佛是谁的业最少，让他先成佛。如果你的业和别人的业不冲突的话，或许可以。但是到最后，业的金字塔尖上的时候，基本上会和下边人都有所牵扯，所以只能是最上面的最少的人先成佛，然后再往下一个一个传，这样互相不冲突。如果同时有多个人要成佛的话，互相业有冲突的怎么办？你好好看第二本书。

本源之光：

刚睡醒的时候，身体没动觉得很舒服，当有人叫要起床的时候，然后要动身体的时候，觉得很累。这个是怎么回事呢。这种状态是属于几禅呢。

Taiguanglin：

本源之光，刚睡醒的时候身体没动，觉得很舒服，当有人叫要起床的时候，身体动的时候觉得很累。很多人都这样，反正躺着就舒服，要动就累，这个很正常，没什么问题，大部分人都是这么来的。

这种状态属于几禅，这个能算禅吗？什么都不是啊，连欲界定入静都不是，怎么能算禅，普通人不都是这样吗？躺着都舒服，起来就累，不想起来，所以赖在床上。小孩子们很多都这样啊，赖床。

我不知道你是刚来这里的还是什么，你先把书好好看一下，

师父说：今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 3 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 3 月 12 号，先回答贴吧的问题。

粉丝：

修行到一定程度会牙齿长出来，白发变黑吗？（此处无提问，根据师父答疑总结）

Taiguanglin：

修行到一定程度会牙齿长出来，白发变黑，也有这样的现象，但是不能是时间倒流或者返老还童，重新变年轻，不是这样的。

就是把你的自我恢复能力极大地激发出来，让以前不好的身体重新变得健康一些，是这个方向，并不是真的返老还童。像有些女性绝经后，打坐一定程度之后就会重新来月经，并不是变得年轻了，而是她的器官又开始恢复了功能。以前可能四十几岁到五十岁该器官基本上功能就丧失了，但是又开始重新恢复了，并不是她完全变得年轻了。

可以简单理解为，修行可以让身体变得绝对健康。

在绝对健康的状态下，身体原来该有的机能会激发出来，它并不是从外来的，或者返老还童回到小孩子那个状态，并不是。

从来没有人说修行变得年轻，最后变成小孩子，没有这样的。就是一段时间后变得更健康，显得年轻而已，并不是说他的实际年龄减少了，而是身体变健康而已。

大胡子老道：2025-03-12 19:01

顶礼 Tai 师！

打坐过程中参情绪，但注意力在四禅之前不能破灭，所以注意力即使参情绪也是一直存在的。那么注意力就容易通过听到外面的声音，而在身体外面，那样就容易受外界干扰，就不对了。

那么参情绪时注意力如果在身体内，是否就会不受外界干扰？那么注意力具体是在放哪里，是在膻中？还是在身体内其他什么地方？

Taiguanglin：

大胡子老道，注意力是在三禅的时候破灭，二禅是上三根，初禅是下三根，看书的话都知道的。

那么参情绪的时候还在注意力乱跳，所以说前面的修法是观法，就是在注意力上用功。如果你想用念佛、观佛、思佛这套修法的话，就用注意力去想象佛在你面前，想象是注意力。

你脑子里在面前画一个画像，这是用注意力画的，你画像的时候不可能同时又听、看，这个是很难做到的。有些人是注意力散乱的情况下会这样，一旦注意力跳到别的地方，旁边有人说话你就听了，然后本来脑子里开始画画或者念咒，念咒也是注意力。

所以我们一般都是建议观佛，然后思佛。思的时候思不起来，那就观佛，观不起来就念佛，往这个方向努力就对了。

你要把注意力放到身体某一处的话，这个是在前期，膻中是前期，气还没形成循环的时候可以这么修。但是不管你把注意力放到身体的哪一处，都没有办法彻底突破初禅到二禅，因为你把注意力放到身体的话，身体的感觉就消失不了。

初禅到二禅是身体的感觉要消失，尤其是身根触觉。内脏的所有的感受，皮肤的感受，都属于身根触觉，这个灭不了，所以一开始就

选一个算是比较终极的修法。

就是念佛、观佛、思佛当中的某一个开始。根据你的情况，你的文字妄想多就念佛念咒；注意力散乱就观想佛，哪怕是想一个“佛”字，用文字写出来、想象一个“佛”字，这样也算观。各种观法都有，你看《观无量寿经》里有好几种观法，这种都算。然后是思佛，思佛是要用情绪，参情绪。你就按照这个顺序来看就可以了。

尽量不要在身体上用功，就是把注意力放到这里那里，这个是没有办法走长远的。如果是一直到打坐三、四个小时的时候，你还在把注意力放到身体的某一部位，你就突破不了初禅。

Fun09：2025-03-12 18:59

师父，请问目前只能中低盘，做不了高盘，很想做到却做不到，腿髋太僵硬了，怎么办啊？

Taiguanglin：

Fun09，中低盘，做不了高盘。腿盘上去都有好几年的过程，你不要想着一下子马上就能做到。以前也讲过各种瑜伽动作，像青蛙趴、蝴蝶式，这个也做一做；还有你的修为，你的修为越高，你脑子里的妄想就越少，身体就越柔软。现在你身体很僵硬，说明妄想也多。

从念咒开始，正常的修行，不要着急一下子做成什么样。尤其是在盘不了的时候硬掰上去的话，有可能会把骨头的某一处抵上，那有可能会受伤，所以正常的修行就可以了。

修行是个漫长的事，是一辈子的事。不要想着一两个月或者几天之内非要盘到什么程度，这是不切实际的，追求快速的人反而走不长。

心的选择：2025-03-12 18:42

师父，目前双盘只能一二十分钟，两边不是对称，膝盖内侧有点

疼，这样盘的程度不会伤膝盖吧！



Taiguanglin：

下一个问题，你的姿势是倒是挺好的，不过你想坐的更标准的话，把下边的那条腿，这样看是右腿，把脚后跟抵到腹股沟，让脚趾头出在左腿的外侧，这样是高盘，比较标准的动作。

但是一开始做不了，就像前面说的一样，你就正常的自己能承受的范围内一点一点往上努力，不要想着一下子盘得很标准，这个是不太可能的。已经做得很好了，一二十分钟也行，只要坐到坚持到难以坚持的时候就可以了。

还有膝盖内侧有点疼，这个也是因为关节的问题，应该是再减点肥，不过你也可以稍微往前送一点，也会让膝盖内侧不那么疼。不过这个和高盘的动作是相反的，也有些人是靠中盘一直维持很长时间的。

所以我是建议根据你的程度，你觉得怎么舒服就怎么来，只要保持双盘的状态，中盘和高盘都可以。以前讲高盘是因为中盘的情况下，脚背到小腿这的筋会拉扯得很严重，脚背很疼，所以高盘，高盘的话脚背就不会拉扯到了。盘到每一个位置都有不同的作用。

实修实证： 2025-03-12 18:11

顶礼师父！

1、以前念佛思佛总感觉阿弥陀佛在极乐世界距离自己很遥远，

就像思念远方亲人一样有距离感。现在学习《坐禅 2》后，知道阿弥陀佛的意识就在我们身边，我就思念身边的阿弥陀佛，感觉距离感一下子拉近了，思情也更容易稳定了，请问师父这样可以吗？

Taiguanglin：

实修实证，你说感觉距离感拉近了，这个是对的，因为佛的意识就是遍虚空，所有的佛都和我们在一起。别说是阿弥陀佛，药师佛也和我们在一起，你只是想去阿弥陀佛创造的极乐世界而已，所以专注地思念阿弥陀佛。

2、以前不知道有三十六万多亿的阿弥陀佛，现在知道了，所以请问师父，思念现在住世的阿弥陀佛和思念三十六万多亿的佛效果是不是一样的？感觉这是两种思法，一种是专一思念一尊佛，一种是思念一个集体。

Taiguanglin：

第二个问题，念一尊阿弥陀佛，还是念三十六万亿的阿弥陀佛，有一种说法是同时心里想着我念的是三十六万亿的阿弥陀佛，这样的话更有效果，有一种说法是这样说的，净土宗也有。

但是这个无所谓的，不管你是念一个也好，念一个集体也好，只要是阿弥陀佛。大家之所以取同样的名字，就是为了叠加这个效应，所以你只要念着，该有的加持力都会有，最终还是会得到你想要去极乐世界的结果。就专注地思念就够了，不管是一个集体也好，一个人也好，都一样。

小王王王王一： 2025-03-12 16:22

顶礼师父！您在书里说，如果去了极乐世界就能和那里的人有业缘，通过层层连接下来，我们会得到很多很多佛的加持，因此更容易

修行证道。请问如果我们能往生极乐世界，那么我们在这个世界的亲朋好友是否能通过我们得到极乐世界的加持力呢？他们是否会因此更容易学佛修持证道呢？ 感谢师父！

Taiguanglin：

小王王王王一，加持力，按照你说的逻辑的确是这样的，你去了极乐世界，那么他那边加持力会通过你，联系到和你有缘的众生身上。不过根据你的修为来打折，如果你是下品下生的人，那可能执着很重，那样的话打折的程度很大，他们实际上感受不到什么。

就像我们实际上感受不到佛的加持力一样，因为现在释迦牟尼佛也好，弥勒菩萨也好，都在加持这个娑婆世界的众生，但是感受不到。主要是因为我们自己的妄想、分别、执着和业障很重，先把这个消灭一些，还有你的信念，一个是相信，还有修为，就是妄想、分别、执着少的程度，靠这个来体现加持力的。

三十六万亿佛的加持力，它的总量就那么多，它是一直恒定的，一直维持着。就是根据我们的境界来打折，结果有些人感受不到，有些人能感受到，所以修为越高的人能感受到越强烈。

回忆助攻：2025-03-12 16:21

Tai 师好，请问经文记载：”文殊灭淫欲咒“的效果 既有灭淫欲又有除我慢，请问淫欲和我慢之间有什么直接联系？

Taiguanglin：

回忆助攻，我慢和淫欲什么关系？要这么问的话，我们只能往前推。我慢和淫欲都是先有我相人相之后出现的，淫欲是对其他人的执着，对其他人的执着加深到一定程度之后，就有爱情什么的，然后再出现肉体上的淫欲。

我慢是和其他人攀比过程中出现，觉得自己比别人要了不起，在

各方面都了不起，有这样的念头的时候叫我慢。所以任何正常的修行都是把我执——不管是对自己的执着，还是对外部的执着，对其他人的执着，都要慢慢放下。

所以修到一定程度，我慢还是能放得下的，和这个文殊灭淫欲咒，也没什么直接必然的联系。任何修法、任何咒，你只要心里想着，我要灭淫欲，我要灭我慢心，这么想着念，它都有效果。

因为所有的菩萨、佛都是希望众生能解脱。解脱的前提就是灭掉我相，完全灭不了，但是至少在执着这个层面上，要做到灭到一定程度才行。所以不管你念什么咒，它都是有效果的。

所以说淫欲和我慢之间有什么关系？关系就是它们都是我相和人相当中延伸出来的执着吧。

Tai 师父的小粉丝：2025-03-12 16:00

1、念楞严咒心或咒效果一样吗？

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，念楞严咒心和咒效果一样吗？以前讲咒的时候也说过，主要是你在念一个咒的时候用的时长和你的境界、你的妄想、分别、执着少的程度来判断。再多的话就是发心，你念咒是为了众生念还是为了自己念，发心问题，靠这些来判断。并不是这个咒和那个咒，什么时长啊，不是这样的。我说的就是咒的长度或者短时间内念多少遍，不是这样判断。

你一个小时一直念楞严咒也好，一个小时一直念咒心也好，差不多。但是如果你要是念一遍楞严咒，二十分钟吧，慢慢念就二十分钟，然后念一遍咒心可能一两分钟，这么算的话，两个功德哪个大，或者说效果哪个大，那肯定是时间长的更大一些。

所以修行是没有什么捷径的，不要想着念个短的就可以效果更大。

只是在你的文字妄想少到一定程度的时候，就想念个短的，因为长的也是文字妄想，长咒念着念着就感到累，所以等你的文字妄想少到一定程度之后，就改成那种短咒。

2、Tai 师父您好，我记得您在书中有提到打开窍穴了修罗会从头上冲进来。我想问打坐不是就会“打开”窍穴么？不“打开”那如何吸收外界的能量呢？还是您说打开和打通也有区别。很多冥想还说要想象光从中脉进来呢。是不是不要想负面的就不会有您说的那种情况了吧？

Taiguanglin：

下一个问题，打开窍穴这个问题，以前我也讲过，佛法修行是不讲什么能量的，也不指望从外边吸收能量。

我们是不搞什么从外边吸收能量这样的修法，所有能量是从自身里产生的，并不是靠从外部吸收来的。

只要你打坐让气在内部循环，不去消耗气，让气全部在内部循环的话，就可以达到恢复身体的效果。我们平时看啊、听啊、手啊这些地方，都在向外消耗气，尤其是费神的时候，专注地干点什么的时候，都在消耗气。

打坐就是把注意力暂时熄灭，让身体处在那种循环的状态，让气回到体内正常的循环，达到修复身体的效果。并不是从外界吸收什么东西，你这样想的话就不是正常的佛法了。

打开是因为你把注意力放在外边，外边就会形成引力点，然后气开始往外流，就有可能被打开。所以打坐的时候注意力散乱，一会放到这里，一会放到那里，尤其是放到外边的时候，更容易打开。

打通是只要静静的坐着，内部窍穴，脉，穴位，各种大的穴位打开打通，然后就气就下来了，每个穴都会疼一段时间，然后就打通了。

打通之后气就顺畅了，就不那么疼了。

冥想还说想象光从中脉进来……，以前也说过，天台宗的一种修法是，观想阿弥陀佛的光芒，从你的鼻子里进来，进入丹田，有这样的想法。但是这里明确是要有阿弥陀佛或者什么佛的，它不是从外界吸收什么光芒。你这样想的话，就又落入到其他心外求法的那种错误认知当中，我们是不讲究从外边吸收能量的，这个你要清楚。

老奇了： 2025-03-12 15:55

师父，过敏性荨麻症算不算修复排毒，前几天爆发荨麻疹比较严重，全身肿了，喉头也水肿，去了医院，但是过了之后感觉身体轻松不少，是因为腹式呼吸让之前得过的病都重新返一遍，然后彻底好了吗？我现在小业障来了，情绪不能自控的烦躁就听念《地藏经》，然后很快就听困了，直接睡了，不精神内耗了，这样把痛苦情绪搞没了，算小业障消业结束，还是只是先暂停一会？

Taiguanglin：

老奇了，修到一定程度必然会翻出业障，不管是皮肤病也好、什么也好，人人都有一些业障会翻出来。你只要有正确的认知，继续坚持修行，最后还是自己都会好的。去医院也是暂时的，为了压制症状，没有办法的时候可以去医院。但是你要知道，业障是不能靠正常的我们所说的医疗手段把它给灭了，或者说你在医院里受的那个苦，也算是你的业障的一部分，也有可能是这样的。

你说现在好了，算不算业障消除了？不好说，有些时候消除了，有些时候过一段时间还会发作。因为让你一下子发作，全部翻出来的话，你可能承受不了。所以业障也会在你能承受的范围一点一点翻出来，也可以说是一种佛菩萨的加持吧。

---

wxpcjrjgcs ：2025-03-12 15:23

1、让人痛苦的事情就是消业，那么如果任何事情都不能让我痛苦，是不是就永远消不了业了？再有，没事儿的时候就想一些让自己痛苦的事情，这样是不是消业更快？如果是的话，那能不能消业不就是自己安排和决定的了吗？

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，让人痛苦的事情就是消业，那么如果任何事情都不能让我痛苦，是不是永远消不了业了？那是不可能的事情。

因为这个痛苦并不是自己的，不能完全算是自己的感受，而是在自性重叠的状态下，你施加给别人的痛苦又会反映到你身上，所以这个不是自己的感受。

比如说有人骂你了，你心情不好了，如果这个骂你的人，和你前世没有任何缘分，你修为高的话，他骂你，你根本就不用搭理，你的心态很平和，你不会感到痛苦。

但是这个人是和你前世有缘的人，你曾经骂过他，让他感到痛苦了，这样的话他骂你，你也会痛苦的。这个和你的修为没有直接关系，虽然你的修为高，你承受痛苦的能力比正常人要高不少，但是这个和你有业缘的众生伤害你的时候，多多少少都会反映出来，你不可能完全没有感受，所以业还是会消的。

没事的时候想一些让自己痛苦的事情……，你没事的时候为什么想这些，按照那些人的说法，你就着相了，没事的时候还想这个干嘛，没事的时候多念佛。

是不是消业更快？业都是债主来找你，你才能消，不是你自己想消就能消。像前面那个人说荨麻疹爆发了，那也是他的冤亲债主啊什么业障该来的时候才来的；不是你想的我要荨麻疹，我要荨麻疹，它就必然会爆发，不是这样的。

如果是的话，能不能消业不就是自己安排的决定吗？所以不是。

2、经上说，布施就像中了一颗种子，等成熟的时候会结很多果实。那这么多的果实(能量)是来自哪里的呢？是来自本自具足的吗？

Taiguanglin：

第二个问题，布施、功德这些，在第二本书里都说了，好像你都没有仔细看书，你去好好看看吧。布施的功德怎么算的，第二本书里有计算的方法。

3、经书上说成了佛以后，佛还要供养其他佛以积累福德。佛的福德已经圆满了，为什么还要供养其他佛呢？

Taiguanglin：

第三个问题，经书上说成了佛以后，佛还要供养其他佛以积累福德……，这就是说给人听的，成佛之后就和这个世界的业缘全部结束了，和自己有缘的所有众生全部度成阿罗汉以上了。

其实他要不要福德都无所谓，没有福德需要，但是要劝人多修福德，所以有时候在菩萨之间还互相布施那种说法，在佛菩萨那里是根本不讲究功德、福德的。但是对于普通人，也得这么说，人们才会学。

还有，我看到的书里，都是佛释迦牟尼佛也好、其他佛也好，都是说他在成佛之前见过无量无量多少的佛，然后都供养过，没有空过者，是这样说的。他在成佛之前，应该是这样的，并不是成佛之后还跑去供养其他佛，有可能你是误会了，还是读错了。

4、《坛经》里说自性具足一切，那为什么还要修行呢？还要各种法去修？是因为自性被障碍住了吗？修行就是要去除这些障碍？

Taiguanglin：

下一个问题，《坛经》里说自性具足一切，那为什么还要修行？还要各种去修？是因为自性被障碍住了吗？修行就是要去除这些障碍？对啊，就是妄想、分别、执着把自性给障碍住了，本来该有的智慧都给遮住了。所以靠修行把妄想、分别、执着一个一个灭掉，并不是从外部得到什么智慧什么觉悟，都是先把自己的妄想、分别、执着，自己本有的东西，给灭掉就可以了。

————————————————————————恒河

沙丫：2025-03-12 14:38

顶礼师父！有关修行的问题：

1、《坐禅》中讲到神经系统与筋膜，身体上的酸麻胀痛这些感觉是由筋膜控制吗？当下肢筋膜完全张开（恢复到出生时），是否打坐中的酸麻胀痛的感觉会消失？ 当同一个力量打在两个人身上，一个人感觉很疼，一个人感觉不疼，是因为筋膜收缩程度不一样吗？

Taiguanglin：

《坐禅》中讲到神经系统与筋膜，身体上的酸麻胀痛这些感觉是由筋膜控制吗？不是。酸麻胀痛的感觉是你的气不通，打坐的时候气不通畅。这个气按照我们现在医学上，它是看不见的东西，按理说都是通过血管来流动的东西，但是它也不能算作血液，就是一种能量，气通了就没有那种感觉了。

还有，是否打坐中的酸麻胀痛的感觉会消失？筋膜打开，一个是放松了，一个是把抓住的肌肉都松开了，血管也会扩张，然后血液流动的就顺畅了，就算是通气了，然后就舒服了。

你说这个打人的感觉，有些人感觉会更痛。这个是根据不同人的情况，从修行的角度来说，你的感觉越灵敏，说明你的修为越低。有些人是相当敏感的，对声音敏感，对气味也敏感，他会很烦躁的。从我们修行人角度来看，这种人是境界低的人。

你说挨打了之后的感觉比常人还要疼，说明你对痛觉的感知力比别人强，这个是境界低，不是境界高。你靠修行达到一定境界之后，突然间感知能力变强了，有这样的，这是因为修行带来的那种好的结果。但是一般情况下，那种对声音、对视觉、对触觉、嗅觉等都比较敏感的人，反而是修为低的人。这和筋膜收缩程度不一样，就是对五根的执着。

2、目前我最多的磕大头是一千零八十个每天，打坐降魔坐可以熬到一百零五分钟。有个问题：一天中，如果我同时打坐和磕大头，磕大头每次磕到两百多就累得不行，打坐也熬不到这么久，这是因为我的气血不足吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你说的对，磕大头，如果你的体能没上来的话，磕完之后打坐就更累，第二天不磕头的情况下，打坐就舒服一些。

因为你在磕头的时候消耗气太多了，我们磕头是为了让身体放松，打坐的时候更舒服。而不是在磕头上把气、能量或者体能全给消耗完了，然后再打坐，这就更累了。

练体能也有个过程，你说一天能磕一千个，但是磕两百个就累得不行，说明你目前身体状况不是很好。打坐的时候需要很多能量来修复身体，所以磕头还是适当减少，不要一次磕太多，以打坐舒服为基准。如果几天不磕头的话，打坐反而会越来越痛苦，所以还要磕头，但是不是以磕头的数量为目的。

3、这个月以来，特别能睡，晚上七个小时，白天还要睡两个小时，像是睡不醒，醒来还有很多眼屎，真是烦恼，这也是正常现象吗？不是说越打坐，睡眠时间越少的吗？

Taiguanglin：

下一个问题，修到一定程度，各种业障都会翻出来，睡眠也是一个障碍，也是五盖中的一个，我们都那么说的。它也是我们累世以来积攒下的一种习气，所以修到一定程度，睡眠欲也会被翻出来，所以一直想睡，这个很正常，坚持打坐就行。

这个已经不是和你的身体状况有直接联系，就是你的执着，就是你的习气。如果和身体状况有联系的话，身体变好了睡眠就会减少。但是那种习气翻出来的，就和身体没有什么直接的联系，就是习气多了，到了该翻出来就翻出来，所以就变得很困，这个很正常。

4、有关呼吸：以前睡觉是用嘴，现在醒来，嘴是闭着的，真是开心。常态下练习保持胸腔以下是打开（就是鼓起）的状态，吸进去用力，左胸下面经常有声音，就像青蛙肚子一样，一响一响的，我的分析是里面气体太多，因为打坐时先是打嗝，后是放屁，我的分析是否正确？为何我体内有这么多废气？

Taiguanglin：

下一个问题，一开始练腹式呼吸之后，以前里边不用的肌肉、内脏的位置，都会开始变化，所以会有响声，这个很正常，没什么大不了的。还有，吃的东西也有可能会造成响声，所以晚上打坐的话尽量少吃点。还有，打坐的确会让废气排出去，不管是从上排，打嗝的排还是放屁的排，都很正常，都有这么个过程。

5、另外，师父之前说是极乐世界的，那么师父在娑婆世界也有业要消，是传法过程中，结下的业吗？师父这三千年，一直在娑婆世界传法吗？在娑婆世界传法了多少世？其他世界的“人道”也是长地球上这样吗？

Taiguanglin：

最后一个问题，应该是这样吧，本来在极乐世界的时候和这个娑婆世界的人没有业缘，但是来这里传法了，就和这个世界的人也结了缘，也造了一些业，所以需要消点业，最后结束前就要消完业再回去。

对呀，传法是不能跳来跳去的。因为这是个团队活儿，需要一个人延续地做自己该做的事儿，不能是在这里传一会儿，然后到别的世界再去传一会儿，这样不行的。一个团队负责一次传法活动，那从头到尾就得在这里把它给传完。

传了多少世，这个就不说了。

其他世界的“人道”也是长地球上这样吗？有的是，有的不是。根据众生的习气，有的不一样，但是不管怎么样，只要是有佛法的世界，都给你找出一些适合的修行法。哪怕是有些世界的众生，就像电影里的哪吒一样，三头六臂。头不可能多，但是胳膊腿儿倒是可以多，像虫子一样，有些地方的确有这样的众生，但是只要他们的世界传播佛法的话，也会教他们适合他们打坐的姿势。

关于我个人的问题，以前也讲过，传法是有规矩的，不能讲自己过多的神奇的事儿，这样会把人误导，而且越传越神，这样对传法会有影响。我只是指月之手，我把这个月指给你就可以了，不多讲我这个手指头有过多么风光的阅历，这个就不说。

太师关粉：2025-03-12 12:07

请问 Tai 师：在寺庙地藏殿供奉地藏王菩萨，像前立小排位，排位上写冤亲债主七世父母，超度他们我知道是没问题的，但写活着的人的名字合适么？

Taiguanglin：

太师关粉，在地藏殿里供奉牌位的时候是不写活人名字的，为什

么你要写活人名字呢？活人你只要做功课之后回向，心里想着回向给他就可以了，就把今天修行的功德回向给他。就说放生的功德回向给某个活人，你的父母也好，家人也好，这样心里想就可以了，并不是把他写到牌位上。按照中国的传统来说，供活人是不好的，以前叫生祠，这是折损他的福报，所以不这么做的。

小王王王王一： 2025-03-12 11:25

顶礼师父！弟子最近在读《地藏经》，想问《地藏经》中为什么不同佛的寿命不同？有的佛寿命四百千万亿阿僧祇劫，而有的佛寿命四十劫，是什么导致了寿命的不同呢？

Taiguanglin：

小王王王王一，佛的寿命问题，这里讲的都是报身，佛最后一世来传法，度最后一波和自己有缘的人，这个时候需要活多长就活多长。

而且也看那个世界的人寿，那个世界人寿很长的话他也活很长。像释迦牟尼佛，来这个世界就活到八十多岁，也可以说释迦牟尼佛佛寿八十多岁，这个没有问题。主要是报身的状态下是有寿命的，但是法身境界是没有寿命的。

极乐是我家： 2025-03-12 09:52

早起刚听完师父昨日开示，感恩师父昨日细心教导，请先受弟子顶礼三拜!然后打开笔记本继续提问。

1、《金刚经》我相、人相、寿者相，普通没有修行的凡夫，没有修行禅定的，在看到这些的时候是不是只是听一听，了解一下菩萨的境界就可以了？因为是佛给你说的是菩萨看这个世界的样子，凡夫实际上是做不到的？

身边很多凡夫随便听了《金刚经》里一句话，不执着不着相，连

佛经都扔掉了，佛像也撤了，修学就没有了次第，其实对这类人是不是不看《金刚经》这种还好一些，还能踏踏实实的拜佛念佛呢？正确的做法是不是听了这些无我相，寿者相以后只是心里知道一下，然后再按次第的修啊？那《金刚经》存在的作用是不是就是让凡夫知道目前自己认知是错的是渺小的这个效果就够了呢？

Taiguanglin：

极乐是我家，有人听了《金刚经》之后，开始不执着、不着相，以这种理由来把自己弄得更自由了，就是造更多的业。

所以佛法是应机而讲，我们传法的一个重要原则就是越级不传。不是那个境界的人就不传那么高的法，他听了反而会误解，然后就开始做一些不该做的事。《金刚经》也是，我在网上看，也有人各种讲《金刚经》，他也没把这个思想给理解清楚。但是在那讲完还有人听完觉得悟了，悟完之后好像生活上把自己更放得开了，是这么说吧。

但实际上，对我们修行人、对凡夫来说，持戒是必须的。如果你知道业的重要性，还是持戒放到第一位，先不去造恶业，然后多行善，广结善缘，这样是正确的。而不是说这个不着相啊、那个是空啊，以这种念头胡乱说或者胡乱做，最后都会有相应的果报的，所以还是踏踏实实念佛、修行最好。

但佛还是把这个高端的内容讲出来，是因为佛在世的世界里，他所处的环境里，有很多菩萨转世的弟子，还有阿罗汉转世的弟子。还有这个理论体系必须要完整，这个很重要，所以我这次讲法也是把佛没有讲的业的部分都讲一遍，把它形成一个完整的闭环。

如果没有完整的理论体系的情况下，中间截取一部分，不光是会产生误会，而且会产生一些延续性的错误认知。像即身成佛这样的说法，实际上即身成不了佛，这个昨天也解释了，但是有些宗派就非常相信即身成佛，然后在修法上就好像对当下这个业也不那么关注，所

以有些人就会走偏。

所以这个理论体系必须是完整的，所以佛会讲高端的内容。

这样你从最底层开始，走到最高层，这个过程、大概路径都描绘清楚了，你就不会迷茫。如果佛只告诉你前面两个阶梯怎么上去，然后后面就不说，人就开始迷茫和焦虑，这是有原因的，所以佛那么讲。

2、去年去五台山，第一次听到别人法会念了绿度母的咒，整个头都是嗡嗡的，然后眉心像要炸开了一样，从来没有这么夸张的感觉，请问师父，这说明跟绿度母有缘吗？可是我回家每天都念，再也没有那么奇怪的感觉了，这是什么情况呢？

Taiguanglin：

下一个问题，这个看因缘吧，有些人是听到某个咒之后很有感觉。就像书上说的六祖慧能，他听到别人念《金刚经》，就感觉一下子悟了，然后出家去修行了。

你说的这种状况，听到某个咒之后，很有感觉，可能是你上辈子修的和那个方向差不多吧，所以对你有作用。这种现象很多人都有过，所以也不用太在意，正常的修行就可以了。

以前我也讲过，让你突然间提高一个境界，能感受一下更高境界的状态，那是佛菩萨的加持，让你先体验一下目前境界还不到的那个境界，然后你记住那个感觉，修行就有了方向，也有这样的原因。

3、以前买的皮包，皮草都是五、六位数的，现在再也不买了，给它们也忏悔了，然后可以卖了拿钱供养三宝，这样还有罪吗（因为我听您开示说送人是有罪的，这个我懂）

Taiguanglin：

下一个问题，关于皮草的问题，我的建议是烧掉最好，每个城市

都有火葬场那样的地方，拿去可以烧掉，火葬场都有直接烧掉的地方，烧掉是最好的。当然你是觉得钱花得冤，想卖了，这个你随意。那是你的财产，你愿意卖了，再拿去布施供养，这个倒无所谓。

佛经里也说了，佛也收了一个妓女卖淫卖身的钱，钱本身没有什么来路不明，脏钱、干净钱，没有这么个说法，在我们的认知里是这样的。哪怕你是在外面坑蒙拐骗做了很多坏事，然后心里不安，要去寺院里布施，做点功德。钱自己是没有问题的，只是对你来说，可能你这个钱来路不明，未来可能有一些果报，这样看。

但是对于钱来说，还有接受布施的人而言，你是以好心布施的心态做的话就没什么，所以你自己看着办。

4、以前经常跑去韩国整容，用硅胶垫鼻子还取自己肋软骨挪到鼻子上，一直身体也都好好的，但是您开示，以后在定中身体不对的地方会出问题，请问像这种情况会影响我修行入定吗？我现在一心修行回极乐，什么都不能档我的路，所以有点担心。

Taiguanglin：

整容的事儿，我以前也讲过，里边塞东西的话，打坐的时候会很容易感知到。不打坐的时候没什么感觉，但是打坐到一定程度的话，身体内塞的东西都会有感觉，会有些不舒服，有些人是入不了定的。

但是你说的这些地方应该没太大的问题，因为主要是看脑子和脊椎，脑子和脊椎是最关键的地方，其他地方，你对佛法的认知足够的话，你就知道这个身体是虚幻的。像二祖慧可，他为了求法自断一臂，但是他也可以入定，也可以达到更高境界。按理说没有一臂，这个气就没有办法形成循环，但是照样可以。

所以你把心里的疙瘩放下，就可以进去了，你这么想就可以了。而且我看你说的这些没有那么严重，没有动到脊椎、头，应该没事的。

5、最后师父能讲《楞严经》、《华严经》吗？那是我梦寐以求的经典，之前听没有实修的讲师讲经云里雾里，只有您从高维俯瞰视角一讲，才觉得一下子领悟了。

Taiguanglin：

《楞严经》《华严经》，以后有机会会讲，只要上边不叫我喊停的话，就会一直讲，先把十三经都讲一遍。现在在讲《楞伽经》。

6、感恩师父回家路上的指引，请给让弟子们请您喝茶的机会，叩首退下。

Taiguanglin：

还有，请客请喝茶的机会，你的心意倒是领了。但是见面这个事不是我说了算，我得听大领导的安排，他是不希望我出去随便见人的。

我只负责讲法，把法传播出去，这样就可以了。尤其是现在有网络这样的环境下，不见面也可以把该说的都给讲透了，这样已经很好了。直接结缘这种事还得看他的安排。

以前也有人试图想来找我，但是被大领导给挡在外边了，给你整出一些事儿，让你没有办法正常来，所以说见面喝茶这个事就看机缘。至少当下我是没有这个想法，我自己没有想见任何人的想法，而且上边也管得比较严。尤其在最后这一两世之间，是尽量不要再结新缘，这是以前我们传法的基本原则，尽量少结缘。

但是佛法本身该传的都会传，你不用担心，就算不见面，也照样可以听到所有最高端的法，这个你不用担心。而且我传法都是免费的，因为只有免费才能显得佛法的珍贵。如果一旦标个签、贴个价格，很多人就以为佛法就值这个钱。就因为是免费的，所以它是无价的。

而且从大领导的立场上考虑，我不贴价钱的话，他有更多的可操

作的范围。因为不是所有人都像你有钱的，有些人是在困苦当中也有那种真诚的求法心，不需要花一分钱也可以学，所以这是我们这次传法的主要原则。

看你的文章，昨天的也是，今天的也是，我不知道说这个你能不能接受，就是稍微有点炫富的嫌疑。尽量在公开的场合就不要说这些了，你就说有关修行的问题就可以了，好吧。

贴吧匿名 1966： 2025-03-12 07:37

师父好，我从小学起就会犯困，典型的白天没有精神，晚上睡不着。我要是白天犯困忍着不去睡觉，到了晚上该睡觉的点会头疼清醒，明显感觉到身体很疲惫，强行睡觉会很浅，然后一直做梦，容易鬼压床并且在凌晨一点醒来，醒来后非常清醒。另一个方案就是中午犯困去睡，中午睡觉会很舒服，睡得非常死，要是醒来了会很累，什么都不管只想继续睡下去，就睡了四五个小时，然后晚上也不用睡觉了，又得通宵，吃安眠药都不好使。目前单盘一小时，磕头一小时，腹式呼吸，吃素，不爱运动，宅男。师父怎么才能变回正常人的作息，我想花更多时间去修行，今年二十一岁。

Taiguanglin：

贴吧匿名 1966，从你的说法中看，可能是有冤亲债主，一般身上有冤亲债主的人，往往都会有一些反常的作息，当然不是每个人都这样。因为冤亲债主是鬼道众生，他们活动的时间就是半夜。

一般冤亲债主发作最频繁的时间就是晚上十一点到凌晨三点，这四个小时最严重的。我看你说的话，可能是这样，你身上有冤亲债主，就是鬼道众生，所以它影响着你正常的作息。

所以先正常修行，忏悔，之后把功德回向给他，这样看看。而且现在你还很年轻，每天磕头一个小时，单盘最好改成双盘，腹式呼吸，

吃素，这都没有问题。

我以前也说过，要修行，至少先念一年《地藏经》回向给自己的冤亲债主，不管有没有，先做了再说。所以你从基础开始，先念一年的《地藏经》，每天念一遍，回向给你所有的冤亲债主，希望他们都能解脱。你也要有真诚的忏悔之心，有条件的话再做点功德回向，这样就好了。

暮鼓H晨钟：2025-03-12 06:52

顶礼Tai师父！有个问题一直没有想清楚，请教师父。自性是真实存在不虚的，每个人都是独立的自性，也就是最终成佛，都是独立的。也就是客观上佛会有很多，如果佛很多，有数量的概念，那么这不就是存在分别心的概念了吗？如果有分别心不就不能成佛吗？没有想清楚这个逻辑，还请师父开示。

Taiguanglin：

暮鼓H晨钟，你说的有道理，的确是这样的，有分别心就成不了佛。但是我一直在告诉大家真相，真相就是有无数个自性，肯定有个数量，自性有佛的、也有不是佛的，它有数量。这么看的话，就已经有了众生相，在这句话里已经有了众生相，所以这样的认知，只是告诉你真相而已。

我们修行要的是，把我们意识层面上的认知、相给去掉。知道真相之后，把相给去掉，而不是否定，否定是另一种相。

关于分别心的内容，第二本书里讲的比较细，你好好去看一看。有个体分别，还有个体认知，都是怎么来的，然后在你的意识层面上把这个去掉，而不是去考虑客观是不是真实存在或者不存在。

客观是真实存在的，但是你有了这样的认知的话，你一旦坚定地认为客观存在很多佛，那就已经在众生相当中了。但是在你脑子里、

意识层面里把这个去掉——把这个对很多佛的认知、自性的认知给去掉，就可以成佛了。

对于我们目前的凡夫来说，这个是太遥远的事了，我只告诉大家这是个真相而已。你有好像逻辑上说不通这样的感觉，也是正常的，有些人的确是这样，没有办法。

我的建议还是当下好好修行就可以了。有些你想不明白的问题，有关未来的问题，还有什么终极的问题，如果你是真正信佛学佛的人，那些问题你就放到以后，等你悟了之后，悟到更高的境界之后，自然会明白，这么想，然后当下就好好修行。

当然我现在讲法是以逻辑来讲，是专门给喜欢逻辑的现代人说的。因为我们现在都是学西方的科学理论，小学、中学、高中基本学的都是西方起源的数学、物理、化学这些，咱们都是讲逻辑的，所以就用逻辑来讲。

如果你想不通的话，也可以是一种盲信，盲目的信，只要相信它这样就可以了。就像佛的弟子有一个叫扫帚，一直念扫帚，他最后还是解脱了。因为他脑子不好，说什么也记不住，所以佛叫他念扫帚。

所以你想不明白的事情，就先放一放，把当下的修行坚持住就行了。还是那个问题，在你脑子里、意识层面里把分别心去掉，而不是把真实存在的东西否定掉，不是这样的，好吧。

师父说：今天贴吧的问题回答到这里。

千湍盈泰：

师父法恩清凉。如果修行人在某些地方，比如天眼，感到处于神通的初期的状态，是应该“慧而不用”，不去理会它，还是可以适当地去注重它，增长它（一切如法，不贪求的姿态）？

Taiguanglin：

关于神通的问题，一般情况下，只是对于周边和你有业缘的人，是可以稍微用一些的，而且最好告诉他们不要到处传。对于不相干的人就不要用，因为你用完了后边有的是麻烦事，所以就尽量不露出来，你不想麻烦的话不露出来是最好的。只是知道而已，神通本质上只是知道的能力而已，就像《地藏经》里什么阿罗汉来度地藏菩萨前世的那个，他也只是帮他看一下母亲在地狱受苦的状态而已，并没有干预因果，而是劝他念佛，是吧。

所以在人间行走的人，不管是再来人还是凡夫修行者，有神通的话，最多是用来帮人看，而不是介入别人的因果。但有些时候光是看本身也会形成一种影响力——他本来不知道，他才能正常地去受报，一旦知道了就想着逃避，有那样的想法。

所以只有到了因缘成熟的时候，有些人的确他有真诚的诚意，或者在修行方面的确有一些努力的前提条件，这样的话可以告诉一些。但是一般人你就不要说，尤其是对于那些不修行的人，就不要提关于神通的事，也不要帮人随便看。

千湍盈泰：

师父法恩清凉。 能否慈悲开示阳神出窍的方法窍门，哪怕是一点简单的提示也都无比珍贵。（感觉自己到达二禅应该是很有希望的，怕到那时遇不到明师）

Taiguanglin：

出阳神的问题。二禅，其实不需要出阳神，而是你把下三根熄灭，身体暂时消失的状态下，就说是出阳神。这个不需要什么特别的要想象着我要去某个地方，你这样一想象的话就有了注意力，开始躁动，反而出不了。所以移动也好，离开身体也好，并不是靠注意力专注的

凝结的去往某个方向想。而是静到一定境界，把注意力灭到一定程度，自然而然就升起，你这样想就可以了。

SNZYLG:

Tai 师父好， 安住初禅定中，大脑的杂念或思考，是否还不能完全消除，是否隔一段时间还是会冒出来一些，观察到后再调整回来，依次往复？ 杂念或思考安住什么次第可以完全不起？

Taiguanglin:

SNZYLG，初禅的话，你所谓的杂念就是文字妄想，应该是可以熄、不住的。思考，你说的是注意力还是什么呢？注意力一升起就会出定的。这个没有办法，在初禅境界只是暂时把下三根的注意力熄灭而已，暂时熄灭，并不是完全灭掉。所以熄灭了就算入了定，不能熄灭的话，到了一定程度习气升起来了，就会出定，这个是正常的。

而且一旦入了定之后再升起妄想，然后出定的话，短时间内就没有办法再马上进去。这和我们打坐的时候，前期烦躁起来，就起来活动一下再重新坐，这效果已经不像之前第一次坐了。因为烦躁的状态一直在的，所以最好是第二天继续坐。

入定也是一样的，你不可能一天之内一直妄想起来就出来，然后把妄想压制住再进去，这个很难做到。理论上是可以，但是一般情况下大部分人是做不到的，因为只要妄想起来，它就会有惯性。所以最好是起来活动一下，早晨进去了晚上再打坐，或者第二天再打坐，这样还能进去。

大鹏：

师父好，有没有双盘不高盘，但减少下面腿的脚脖子，被上面的腿压的下面脚脖子侧弯导致疼痛的方法？

Taiguanglin：

大鹏，有没有双盘不高盘，但减少下面腿的脚脖子，被上面腿压的下面脚脖侧弯导致疼痛的方法？我大概理解了，我以前教大家高盘，把脚趾头出到大腿外侧，这样脚脖子就不会扯到，就不会痛了。

现在你又不想高盘，还不让脚脖子扯到痛，最好的办法是减肥，减到一定程度，皮包骨头那个程度那倒不需要。但是减到一定程度的话，你这个问题，就算不高盘也能做到。就看你怎么努力了，有些人腿的肌肉是天生带来的，肌肉粗，没有办法再减下去；有些人是可以减下去的，因为肥肉是可以减下去的，就看你怎么努力了。

如善：

顶礼师父！弟子打坐俩年半了，上俩小时有三十多坐了，最近开始有通任督二脉的现象出现了，又不确定，毕竟弟子以前身体不好，2017 年做了剖腹产，2019 年切除胆囊和 2020 年切了左甲状腺手术，现在也四十二岁了，所以特来问师父。

起初是会阴钝痛一下，接着丹田发热连接着腰俩侧，然后背部发热来到后脑勺，后脑勺紧张一会儿，就头顶发胀，来到人中，后面任脉就没什么感觉，就是发现在快速拜完四百三十二个大拜后，胸口如山谷清泉一样舒畅，没有滞感。

过了俩天后，脖子和大脑又比原来堵了更久，这是为什么？今天凌晨三点多，我仰躺着，手置于肚脐俩侧，丹田又开始发热，走俩侧腰，上脊柱，大椎穴，喉腔鼓动后就来到手臂回到丹田。通小臂凉丝丝的。这次很明显是通了，后面任脉也没什么特别感觉。请问师父，如果是开始通任督二脉了，以后弟子应该注意什么？怎么努力？感恩师父！

Taiguanglin：

如善，通任督二脉，你说的感觉应该是对的，通了就通了，这个没有什么特别要怎么样的。主要是你的饮食问题。你想让气通的状态一直维持着，那最好是控制饮食，不该吃的不要吃，尤其是油腻的。我相信能通的人基本都是戒肉的，一般吃肉的情况下很难通。

那么戒肉就不用提了，油腻的问题。还有晚上少吃点，晚上吃多了又会发困，又不会通，本来通的也会变堵，吃的多胃里食物多的话。所以晚上尽量少吃就可以了。然后每天正常的打坐、磕头、念佛，只要过一段时间，这种痛的感觉也会消失，然后坐着的时候就越来越舒服，然后身体的感觉就会慢慢消失，这就正常的修行了。

---

dlfu：

师父，双盘打坐时间延长到了一百三十五分钟，但是感觉平时自己还是很散乱，玩手机看视频比较多，包括打坐时候一半时间看手机分散注意熬腿，感觉有点迷茫，我要再哪方面注意和用功呢，才可以有明显进步？

Taiguanglin：

dlfu，如果看手机分散注意力，你想改的话，我的建议是看经，随便找个经，《金刚经》《地藏经》都可以。你就看着经，也不需要专注地看，你就脑子里打着妄想，眼睛看着，然后去读，这样也可以的。毕竟经比手机要好一些，可以灭文字妄想的过程，还有散乱的注意力的效果，会比看手机要好得多，你可以试一试。

薛祖宜：

师父再早安！昨日的欢喜心问题再续，就是造作一个思情或疑情是有刻意假设一个对象，有时会力不从心放下来，这肯定是大家也常遇到的，但昨日所问那种欢喜满足感，那像是前后时间上消磨了某情

绪而相对产生，在我们凡夫究竟是不是应该练习到感知没有，或出现或知道这是一种很轻微存在，而又不影响挑起注意力的习惯呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，打坐的时候情绪升起，欢喜心升起也好，其他情绪升起也好，你只要保持观察的状态就可以了。

这个时候的观察不是注意力的观察，而是分别心的观察，就是阿罗汉的分别心境界，用这个来观察你的情绪——是更高层次的意识来观察。你只要观察它就够了，不要再用什么去挑起注意力，这样反而就往下跌落了。你只要一直保持观察状态，知道自己在起情绪，这样就够了，这样也可以维持在定中。你一旦升起注意力，那就可能出定。

三颗橘：

老师，在我的眼中，你已经是站在山顶的人了，不是初学要开筋，为啥每天还有磕大头的习惯呢？

Taiguanglin：

三颗橘，磕大头，因为我吃东西，正常的生活，身体就慢慢会变堵。所有人都这样的，修行人也是如此，不是你打通一次就一直永远通着的，你只要乱吃什么的、不修行啊，它都会慢慢堵的。所以要想一直维持通的状态，或者可以入定的状态，你得每天坚持修行。

而且你的修为越高，每天坚持修行的时间越长。长到一定程度也未必有进步，只能是原地踏步，所以还得不断增加修行的时间。但是磕大头的数量就不需要增加了，因为磕大头是为了打坐而服务的。你只要能坚持打坐，打坐的时候舒服，这样就可以了。

所以我现在是因为，几天不磕头的话，打坐的时候感觉有点不那么舒畅，所以就磕头。

三颗橘：

普通人的职业是命运吗？命运一般会详细到安排什么事情？一年挣十几万二十几万这种，可以通过个人努力实现吗？

Taiguanglin：

下一个问题，普通人的职业是命运吗？应该是吧，就是给你已经写好的剧本。一般大的事都给你写好的，这辈子你从事多少个职业、什么时候换职业，基本都写好的。所以挣多少钱，大的框架是已经给你写好的。

但是你想做功德来改变的话，这个以前也讲过，你要先发愿，你发财之后，要做什么事，不要去影响别人，尤其是那种不好的影响。

有时候多想想，我发了财要多做功德，这个都可以。但是有些人是一发财就想到处炫耀，还有对曾经伤害自己的人去复仇什么的，这种事你想着的话可能就实现不了。

所以你就正常的修行之外做功德，然后求佛菩萨给你的生活不受影响的程度的那种财富，这个是可以的。就是能助你正常修行的，这种程度的财富是可以的。

不随妄转：

请问师父，以前没学佛时开车脑子总有想撞死路人的冲动，现在的状态差，不精进的时候在街上走路看到小孩也会想要踹一脚，精进一些，心态好了，这种感觉就消失了，这是业障还是习气？还有脑子一旦出现对佛菩萨三宝不敬的念头，脑子里就会马上骂自己说：你真贱。也不知道是怎么回事，这个已经好几年了。不知道是有业障在身还是习气？还有关羽是神仙还是佛菩萨？为什么只有他有成就，其他五虎将的成员呢，是又轮回投胎去了吗？里面是否有再来人？

Taiguanglin：

不随妄转，你说的这种想法，有些人的确有不好的想法，总想干点坏事的那种想法，这个很正常，很多人都有。

你要知道，这也是一种妄想的习气，上辈子你可能干过这种事儿，所以这辈子还有这样的习气，妄想的习气会升起。你知道这是不好的，这样想就对了。对三宝的不敬也是这样的念头升起的，你知道这个是不对的，这样想，随着修行境界的提高，慢慢都会消失的，所以这个不算什么大事。

还有关羽是不是神仙这个问题，就算是吧，是又如何不是又如何。肯定不是佛菩萨。关羽是后世的造神运动当中产生的，他自己本身的成就，也谈不上有多大，只不过后世把他的忠义不断扩大，那种性情给扩大了，然后给他贴个标签，这样造神出来。并不是他自己本身就有那么大的能力。所以该轮回就轮回去，没有什么大不了的，正常人都该轮回就轮回。

人家那辈子也杀了不少人，再来人是尽量不去干这种直接杀人的事儿的。就算和自己业缘有关系，有业缘的事儿，也是尽量少做，哪怕是该杀的人也是尽量少做。

因为上辈子有人杀了你，你这辈子如果是阿罗汉的话，你还去杀他，业缘还会继续下去，你应该是把和他的恶缘到这里结束。作为阿罗汉或者菩萨，你被杀的业该放下就放下。但是你可以形式化的去和他过个场，这是可以的。甚至过场也是有必要的，并不是直接杀了，让他产生更大的恶念，然后又来报复，这样就不是正常的帮人解脱的方向。

和颜悦色:

请问师父，我有朋友在进入了一个精舍，这个精舍讲传统文化，也传播佛法，但是收两万块钱，成为合伙人，然后合伙人再去拉其他

人交钱加入。我朋友觉得她是在传法，帮助别人，这种做法对吗？

Taiguanglin：

和颜悦色，你说的不就是现在所说的传销吗，让人去拉人进来，这个应该是不如法的行为。不管他们讲的内容对不对，总之传播的方式就是不如法的。

我在前面也讲过了，我在这里讲法，大家想宣传的，只要帮忙把它放到大家能看到的某些平台上，就可以了。不要一对一的去传授，未必有好的结果。你这样主动去把东西交给某人，就像前面有人说，他把我的书交给了某人，然后那个人很生气，把书都给烧了，大部分情况下都是这样的结果。

我们传法就是靠佛菩萨。只要把书放到平台上，把内容放到平台上，有佛菩萨来接引适合看的人来看到它，这样就够了。我们就不忙着把这个交给某个个体，都未必是好事，除非人家是来求法。如果人家是真诚的来求法的话，那是另说，但是没有主动求的情况下就不要干这些事儿。

那么你说的这个情况，他收两万块钱，还让人再去拉人过来，再交钱再加入，这个就不是正常的传法，不管他传的内容是什么，反正这个方式就不是正常的传法。我只能这么说了。

容:

师父好！上次我提过一件事，就是我们商铺对面的噪音困扰问题。目前呢，我并没有贴条子控诉，噪音也没解决。出于对这个事情的担忧，我便问了懂点预测术的网友，问噪音困扰什么时候得到解决。有网友说噪音对我们店铺生意有好处，说解决了我们生意还做不下去。我觉得很不解，对面店及噪音的出现对我们来说处处都是坏的影响，没看到没感觉到一点点好处。所以，那人的话能信吗？听这话搞得我

又迷惑又惶恐… 当然，我也会听师父的话，会尽量多做功德，希望能得到菩萨的加持护佑。

Taiguanglin：

容，噪音的问题，你和对面商铺制造噪音的人沟通过吗？试着先沟通一下，不要想着一下子怎么解决，可以试着沟通一下看看。如果是通情达理的人会有所节制，如果不是的话就算了，你就按照正常的求佛菩萨加持的方式来解决。

还有，你的财运和噪音没有直接必然的关联。从风水上看的话，有些事情是改了风水之后就会财运下降，他们是这么说的。但是这也是因为这个主人的福报，已经不是那么大了，已经赚不了那个钱了，所以到了那个时候就得改了，我是这么看的，一切都是以福报为主。

风水这些外相，都是你福报的化现。你的福报够大的话，你可以住到风水好的地方，福报少的话你也住不了那种风水好的地方，我是这么看的。

正心无碍:

请问师父，菩萨可以有千百亿化身，可为何投胎的话只能是一个呢，也就是菩萨的报身不可以有千百亿个吗？

Taiguanglin：

正心无碍，菩萨可以有千百亿化身，为何投胎的话只能是一个……。就是因为投胎了，就只能是一个了。

他在法身境界可以随便影响他人的妄想分别执着，在别人的妄想创造的世界里影响他的妄想，让他看到一些景象。就好比你现在坐着，在你眼前可以放出一些影像来，这个影像未必真实存在，但是可以在你视网膜上显现，还是在外部真实的弄出一些东西来让你看到，这是可以做得到的。但这个前提就是你的法身遍虚空的状态下才能做到。

所以只有法身境界下才能显出很多化身，或者改变一些物质世界的事儿。但是一旦投胎的话，投胎是用妄想分别执着来投胎，而且自己在菩萨境界应该是没有分别和执着，但是他有业的话，根据其他众生对他的执着影响之下投胎，这样的话他自己的执着也会被牵出来，这样就没有办法以法身遍虚空的那种状态来做很多事，也就是显化身，他只能在报身状态下维持。

我也只能这么解释了，总之投胎才能消业，以报身的形式投胎了才能真正的消业；如果不投胎就消不了业，只能以化身的形式帮助人；也可以算是一种度人的方式，但是自己的业消不了。

第二问：某位菩萨从极乐世界再来的话，那极乐世界还有一个“他”存在吗？谢谢师父。

Taiguanglin：

第二个问题，某位菩萨从极乐世界再来的话，你说再来是投胎还是没有投胎？如果是带着业投胎的话，他的法身只能算是暂时消失了。我们是这么看，法身境界的所有能力都不能使用，那就是暂时消失了。

如果只是到别的世界传法，但是没有投胎，像观音菩萨现在没有投胎，那他的意识就是遍虚空的状态。可以说他的意识既覆盖了我们娑婆世界，也覆盖了极乐世界，所以一直都在，在极乐世界也有一个他，也可以这么看。

正念:

请问师父，出马仙给人看相，要发一张照片，露出耳朵与额头，这个是真的吗，只要有照片可以看前世今生，看身上有没有东西吗？有些现场看的，也是真的吗

Taiguanglin：

正念，出马仙拿张相片看一些事儿，这个是可以做到的。因为出马仙应该不是那个人的能力，而是背后的神啊、仙啊、或者什么动物神的能力来看的。

但是出马仙他只能看到一些和近期最相关的事儿，一般也就看一两年或者三年的事，再往后就看不了，最多也就这个程度。还有前世也是，和你这一辈子的因果有关联的一些事能看，但是未必都能看。而且根据不同的什么仙儿，他的境界也不一样，所以有些是能看，有些是什么都看不了，这很正常。

我是不建议去找这些出马仙看什么东西的，没有必要。

如果你是正念的修行者，如果你真的当下命运有些困苦，去算个八字看看，这倒可以。因为出马仙是和另一个世界的众生结缘，哪怕他看过你，也算是一种缘，是吧？他看过你，你也就变成他记忆中的众生了。但是你又没有见到他，但是你已经成了他记忆中的众生了。这就多结了一些不是这个世界的众生的缘，这个就没有必要了。

所以我是不太建议去看这些的。

正念:

师父!已经死了的动物被切，被煮，被炸，还是会感到疼痛吗？多久会不再疼了呢?

Taiguanglin：

还有，已经死了的动物被切、被煮、被炸，还感到痛苦吗？也有这样的说法，它会一直感到痛苦。也有一种说法是，它的肉是拿出去卖的，那等它的肉全部被卖完，或者全部消耗完，就是该吃的吃，该扔的扔，这样全部结束了，它才能真正脱离肉身。

在这个过程中，肉它不可能一家买一头整猪，可能是分散卖给很多人。但是分散的肉的痛苦它都能感知到，最后肉该吃的全部吃没了，

这个时候意识才能脱离，才能进入下一个轮回，也有这样的说法。

煜敞:

师父，我在没怀孕前每天坚持一坐双盘两小时 ，现在怀孕快两个月了，每天一坐在一个半小时左右，自身觉得打坐很好，不想放弃打坐，每次哪里有不舒服，打完坐身体就很舒服轻松自在了 ，所以有点离不开打坐了。请问师父在身体允许的情况下，还可以每天坚持打坐一个小时到一个半小时吗？谢谢师父，感恩！

Taiguanglin：

煜敞，可以的，怀孕期间如果你打坐不是感觉到很不舒服的话，就应该可以打坐，可以的。这个很正常，没什么大不了的。

还有你的孩子也有孩子的命运，他正常该出生的命，那你靠打坐，是不能影响到他的正常命运，这个不用担心。不用想着可能打坐了，就对肚子里的孩子有什么影响，反而你这种静的状态在意识层面上对他的影响是更好的。

随即:

请问师父，《无量寿经》里下辈往生中说，临终梦见彼佛，亦得往生。是什么意思？必须要在梦中梦到佛才能往生吗？还是说这样念佛一定会梦到佛，一定会往生？

Taiguanglin：

随即，临终梦见彼佛，亦得往生，这个每个人都不一样，如果你直接进入中阴身状态的话，那就不能算是梦境。但是有些人是昏迷的，昏迷的话就有可能会出现梦境，所以是这么说的。

不管是怎么个过程，只要你平时专注的修行，修往生的法门，真的功夫到了，肯定会往生，往生前会有人来接引，这个是有的。并不

是说梦到了才一定往生，这个梦和你的往生不是必然的因果关系，而是说你前面的修行，一心念佛，还有功德，这才是你往生的因，而不是梦不梦到佛的问题。

如果你知道佛菩萨是没有形象的，意识遍虚空的，你知道的话就不会追求在梦境里看到真实的佛的形象，这本身就是不如法的行为。《金刚经》里也说了，不要音声或者形象来求如来，这个都看过吧。

铠茵:

顶礼师父！师父说过如果时时刻刻能提起思情是最好的，想请问一下师父，我们念经念咒的时候还要提起思情吗？比如念《地藏经》、“楞严咒”的时候依然可以思念阿弥陀佛吗？还是说念经的时候就不用提起思情了？

Taiguanglin：

铠茵，念《地藏经》或者《楞严咒》的时候可以思念阿弥陀佛吗？你修什么法门你就思念它背后的佛菩萨，这样更好一些。

你如果念《地藏经》，你就思念地藏菩萨，楞严咒思念释迦摩尼佛，这样是更好的，毕竟法门是不适合乱串着用。如果你是修极乐世界的法门，那就思念阿弥陀佛。

但是一个人可以二十四小时不间断地思念，哪怕除了睡觉时间，只要早晨一起来就可以提起思念的情绪的话，不管他修什么法门都一样的，境界都是差不多的。

还是说念经的时候就不用提起思情了？好了，这个问题已经回答了，就是思念这个经背后的那个佛菩萨。

流云:

顶礼师父！戒淫可以通过不净观观想吗，还有前期念咒很多妄念

怎么办

Taiguanglin：

流云，戒淫可以通过不净观观想吗？不净观这个随意啊，你愿意选择修那就可以。但是我以前讲过了，这也是另一种执着。有些人是修不净观，修到一定程度之后，就对异性产生极大的厌恶感。

以前见过的一个人，他都不去坐地铁公交车，因为他受不了女性的化妆品味，所以这也是另一种执着，你自己看着办。

还有前期念咒很多妄念怎么办？就是因为妄念多才要念，如果你没有妄念的话，你都不需要念咒了。就因为妄念很多才要坚持念咒，一直念到妄念减少为止。

薛祖宜:

师父早安！上个月你所说三叉神经的痛，依你所说二十日左右消退了。另外这一年时试过三次，和亲友外膳到印度素餐馆，每次吃完回家，总感觉那些香料太刺激，血脉沸腾的，不耐烦的，是不是这些食物宜远离呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，你说的食物问题，香料问题，每个人体质不一样，尤其是我们这边的人是不太适合吃印度那种香料的。因为那边环境是一直高温，食物容易坏，他们的香料一个是保鲜的作用，咖喱有一定的保鲜作用。还有对当地的一些细菌有抵抗作用。我们这里不需要这样的作用的情况下，你吃太多咖喱、他们的香料的话，反而会有影响。

因为我们适应了我们这边的食物体系，突然吃其他食物体系里的东西，我们身体一时接受不了，所以会有你说的血脉沸腾、不耐烦的状态。所以还是少吃为妙，就吃我们比较熟悉的，你当地最容易找的蔬菜水果，这是最好的。

可以去尝试一下，吃一点倒可以，但是不要经常去，尤其是自己觉得不舒服的时候就更不要去吃了，好吧。像辣椒这样的东西，我现在也吃的比较少。因为有些辣椒是比较温和的，像辣白菜，腌制过的辣椒，吃进去之后没有特别不舒服的感觉，但是有些辣椒感觉是生猛的辣椒，吃完之后胃一直不舒服，打坐的时候都能感觉到胃烫，这样的就尽量少吃。

云蔚:

顶礼师父！请问极乐再来消业的再来人的世界是什么样的？出生就知道自己的剧本，需要几时受报等，还是又得从头修到几禅这样子才能知道自己的此生来的任务？

Taiguanglin：

云蔚，再来人投胎，一开始都是没有记忆的。没有记忆到找回记忆这段时间是最危险的时间段，所以一直需要有搭档来提供保护。

所有的再来人都是这样，只要一正常投胎的话，他前世的记忆大部分都给障碍住，并不是所有人都能带着记忆投胎的。极个别情况下会有些人是带着一些记忆投胎。

现在网上搜的话有，中国某地有一个再生村，那里很多人有再来的记忆，就是前辈子记忆。但是再来人选择消业他也有必要不知道，要消业，就最好是不知道的状态下更容易消业；你知道了，有些业就不太容易消了。

所以大部分情况下，再来人投胎没有记忆。但是到了某个契机时间点，他就开始修行，然后修到一段时间之后，就开始找回一些记忆。但是记忆也不是完整的，只是和这辈子消的业有关的内容，还有自己要做的事和相关的内容。因为太多的信息你也不需要，信息太多了脑子也承载不了那么多，反而会产生混乱迷茫，这个就不需要了，所以

一般就让你知道这辈子要做的事儿，和这辈子相关的一些事儿。

莫西:

唐朝作为佛法进入中国的第一个超级王朝。按照设计思路，应该有很长时间的强势，在全世界传播佛法。但是为什么很快就在安史之乱中衰落，设计思路是怎样的？

Taiguanglin：

唐朝，设计的问题，唐朝是中国历史上对外扩张结束的时间，安史之乱之前是一直在扩张中。高仙芝还带着兵去打中亚的国家，但是安史之乱爆发之后他得回兵，然后后边中国历史就没有那种大规模的对外扩张了。

但是在这里有从设计上的一个考量是什么呢？我们要的是中央集权制国家，必须是中央集权。那种分封制或者节度使的制度，最后都会带来分崩离析的结果，所以要集权。但是要想集权的话，当时的交通、通讯的技术还不够，没有办法一直维持边境的安稳，所以就不得不安排节度使来维持着。

所以唐朝也是过渡的阶段，就是那些军队头子、将军们，分封一块地方来维持稳定，最后形成大一统，这个过程中间的一个阶段。

所以唐朝灭亡之后，后边开始宋朝是重文轻武，中间强、外部弱，这种方式来治理国家，主要是完成中央集权的状态。

哪怕是国家暂时处在弱势状态，像旁边大辽、西夏、吐蕃这些国家的竞争当中处在弱势，但是至少要保持中央集权的状态。唐朝前面是先扩张，要对外扩张就需要节度使的制度，在边境上要屯兵，还得有当地的人来看着。不像现在有这样的交通、信息的传递速度，现在是不需要在边境一定要驻扎大军，只需要有必要的话可以快速投放军队，但是那个时候是不行的。

而且这种远距离的移动，士兵在当时来说也没有那么大的战斗力，尤其战斗意愿也弱。一个内地的人，一个江南的士兵，他去北方和游牧民族打仗，他内心并不是很乐意的。那些游牧民族也不一定一直杀到他的江南去，所以士兵整体的管理上有问题，所以必须在当地形成一个驻军，还要有了解当地的将军来管理。这样的结果就是最后会变成节度使，权力越来越大，然后把国家给拆散的结局。但是我们又不要这个，我们要的还是中央集权，所以唐朝算是一个向中央集权过渡的状态，那样一个历史阶段。

看文明设计，并不是单看佛法，佛法是在一个中央集权的状态下更容易传播。所以首先要看能不能维持中央集权，而不是说一个国家只要有佛法就可以到处乱打，然后就会传播佛法，这个未必是好事。

因为佛法算是一种宗教形态，一旦出现的话，不能把它和军事斗争和杀戮过多地连接，这个是不行的。一个外来的侵略者给你带来了一个宗教，你能那么欣然地接受吗？

虽然现在社会基督教到处传播，把当地人杀得七七八八差不多了，像所谓的五眼联盟，英国、美国、加拿大、新西兰、澳大利亚这些，都是那些盎撒人杀光了当地人之后才建立自己的国家。他要想以侵略者的姿态，把他们的思想传播到一个地方，是很难的，所以他们只能是把人给杀光。

所以佛法也是，不能是以这种侵略他国的方式来传播，这是不适合佛法长期传播的，所以到了宋朝开始就转变成另一种状态了。

师父说：好了，今天就回答到这里。

Tai 师父 2025 年 3 月 13 日答疑（文字版）

师父说：今天是 2025 年 3 月 13 号，周四，先回答贴吧的问题。

大胡子老道：2025-03-13 19:54

顶礼 Tai 师，

1、初禅前参情绪的理想状态，也是一直保持注意力暂时熄灭，完全不起的状态吗？

Taiguanglin：

大胡子老道，初禅前参情绪的理想状态，也是一直保持注意力暂时熄灭，完全不起的状态吗？你既然说是初禅前，那说明你不能把它彻底熄灭。如果你能把它熄灭，那就已经进入初禅了。所以你尽量让注意力少，就可以了。不是你想灭就能灭的，如果你可以自由控制，让注意力灭就可以灭，让它起就可以起，那你已经是初禅了。

2、参疑情没有观佛的过程，如果突然听到外面声音要起注意力，这时注意力是放在情绪上吗？还是说参疑情过程中，即使突然听到外面声音，也要练习保持，暂时熄灭注意力，保持参疑情状态？

Taiguanglin：

第二个问题，参疑情没有观佛的过程，如果突然听到外面声音起注意力，这时注意力是放在情绪上吗？

如果你是专注地参思情，那么注意力可以放到情绪这里。但是这个注意力太强的话，还是会对这里有影响的，身体会收缩，它不管放

哪里都有影响。

如果你是注意力比较重的话，就一边观佛，想象一个佛站在你面前，然后一直参情绪。注意力和情绪是可以同时来的。就看你的功夫怎么样了，不是参了情绪就不能搞注意力，不是这样的。

然后外边的声音突然来了，怎么办呢？如果你注意力够专注的话，一般的声音你是不会介意的。除非是很大的声音能影响到你，一般小的声音是不太会影响到你。你只要专注地观想的话，就像我们专注打游戏的时候，旁边有人叫都听不见一样。

还是说参疑情过程中……，这个回答了。还有，熄灭不熄灭，这个是你的修为问题。如果能熄灭的话，你已经是初禅了。

3、初禅定中用分别心观察疑情，和用注意力观察疑情有什么区别？

Taiguanglin：

第三个问题，初禅定中用分别心观察疑情，和用注意力观察疑情有什么区别？分别心是可以同时观察所有的一切，包括你的情绪、还有身体的所有感觉、皮肤、温度冷暖，如果你睁着眼睛话还能看到，这一切都可以感觉到。但是注意力，你把它放到哪，哪个地方的感知就会放大，其他地方的感知就会减弱。

如果你的注意力够专注的话，其他地方的感知基本上感觉不到，就专注到一点了。但是这个时候开始，又是一种更高阶段的修行，就是专注到一点的注意力，逐渐地减弱的时候，其他地方的感知也会开始升起。

但是这个不是注意力散乱，而是你高度集中的注意力开始减弱了，所以你可以开始用后面的分别心，来感知所有的一切了。所以，后边的所有感知能力都会一点一点升起。这个是正确的修行，你这么想就可以了。

Fun09：2025-03-13 18:58

师父，打坐的时候不知道注意力应该放到哪儿。一会注意力在腹部的起伏，一会又在鼻子的呼吸，一会又在观佛像。念咒选的中长咒，念的越快感觉越容易紧张，为啥念咒都要念得很快呢？念短咒或者念佛号配合呼吸慢慢念，感觉更能静下来一些呢。

Taiguanglin：

Fun09，打坐的时候不知道注意力应该放到哪儿，一会儿放到这儿，一会儿放到那儿。这样散乱的情况下，你还是尽量观佛最好。

如果你实在控制不了的话，可以睁开眼睛，看着你面前视线往下四十五度角地面。可以在前面放个桌子，桌子上放个佛像的图，或者一本佛经。比如说，放一本《无量寿经》《阿弥陀经》。然后你就看着佛经的名字。

这是一种注意力散乱，或者脑子里妄想太多的时候，初学可以用的方法。就是稍微睁开眼睛看着一个地方，不要特别专注的注意力去看，只要这么轻轻地看着，这样也行，你可以试试。根据你的说法来看，你是注意力比较散乱的人，目前还没有办法专注地坐。

至于念短咒或者长咒，就按照你的节奏来就可以了，的确不需要太快。就正常的，你脑子里把这个咒都要过。一般妄想很多或者注意力散乱的情况下，中、长咒你都念不完，就开始起别的妄想，所以慢

慢念就可以了。

麦花香 158：2025-03-13 18:47

顶礼师父！我母亲九十岁了，早年贫苦，现在条件好了，但是她吃苦的习惯一直丢不掉。她对别人很大方，唯独对自己非常节俭，有时候节俭到非理性的地步。我想知道是不是有前世的因果？我记得佛陀说，有个人因为前世做了什么，导致后世有钱也饿死（记不清楚了）。求师父开示。

Taiguanglin：

麦花香 158，你说你母亲对别人很大方，但是对自己非常节俭。我觉得这样很好，修行人不都应该这样吗？对自己节俭一点，别人的需求，我们尽量能布施的就布施，这不挺好的吗？如果说她节俭到收集垃圾的程度，什么东西都不愿扔，这就是另一种执着了，需要一定的修行，把这个执念给灭掉才行。

但是你母亲这个岁数，你想让她修，单纯地念个佛号，倒是可以。其他难度高的，打坐、磕头估计都不行。

这只是一种习气，她这种节俭，如果说没有人生前面的那些贫苦的事儿，只是突然间变得很节俭，那可能有因果，但是她前面贫苦，后边就不愿意乱花，这个很正常。因为人都有这种危机感，突然有了钱，她也怕哪一天会挥霍完了，又变穷了。有这个担忧，所以不敢乱花钱，这个很正常，没什么大不了的。

你说的这个故事，可能是前世做了什么，导致后世有钱也饿死的。你网上搜一下就有，可能是梁武帝的故事，说是梁武帝前世，把一个拜佛的猴子困死在山洞里，所以那个猴子回来报复他，最后把他困死

在王宫里。

众生无尽愿无尽：2025-03-13 18:28

师父，现在有人王职业的发心，除了坚持修行，还能做什么、学什么，是对这个目标有用的？以这个发心来学习一些人间的知识，对这个目标有好处吗？比如爱看教员，历史，法律，爱看书，不想浪费时间。如果这些知识都没用，就少看了。总之，我的意思是：希望少干没用的事，最好做什么，都能为了这个大目标服务。

师父，现在只有这个职业的发心，其他条件，比如福德那些都不行。就以这个发心先修，先不用管那些，到时候佛菩萨会安排，我先只管往前走，这么想对吗？

Taiguanglin：

众生无尽愿无尽，想学人王，最好看点什么书？最好把历史都看一遍，基本大的框架都要了解。中国的，还有西方的一些历史，大的历史都要了解，每个历史阶段都有什么事，政体的发展过程都要了解，这个是必须的。

还有这个大框架，首先你得知道三千年设计的大的脉络，要知道每个节点要做什么事，这个你得了解。然后就看每一世，出名的那些帝王，他们一生都做了什么。内政怎么做，外交怎么做，也看一看，这样就可以了。

至于福报的事，就像你说的，你有这个发心的话，佛菩萨会给你安排的。

还有教员的书也可以看，教员的书算是细节上的。他是大框架下，

在这个阶段，建国到现在这段时间，中国要走的路。基本上从建国到一百年内，中国大战略他都基本上已经定好了。他去世后还有五十年的时间，中国怎么走，怎么和美国对抗，他都给定好了。所以看看教员的也挺好的。

还有，法律倒不需要，法律不属于政治方面的东西。法律是维持社会稳定的，它是具体的、细节上的、专业方面的事，这个不太需要。

当人王最重要的，一个是军事能力，军事方面也是需要练的。当皇帝哪个手里没有几个人命的。杀人也好，什么也好，有胆子、有敢干的毅力，魄力也得有。然后主要是军事方面的才能，这得练。

还有就是政治方面，对国家的基本运作逻辑，你都得了解。

简单说，一个国家，首先人民的第一需求是什么？你别看马斯洛金字塔那个。在政治上，第一需求是安全，人民想要的是安全，是生命至少不受到威胁，这是第一步。所以国家处在战争、混乱、被外敌入侵、内乱等等，这个时候你得先想办法让战争结束，回到和平状态，这是第一步。

其次，有了安全之后，人们会自己去生产，所以国家想要的是秩序。所以先把安全搞定，然后才是衣、食这些基本的物质需求。

解决了这个之后，然后才是人民的一定的自由度，这叫尊严，现在说法就是尊严。从我们视角看的话，就是一定的自由度，你不能把人管得很死。就像以前一段时间，人们出去，每天见人都得先喊一句口号，要穿差不多的衣服，在家里都不许跳舞，不许出去卖自己家里种的菜。这样管得太死的话，等于是没有尊严的生活。从我们的视角看，就是过度的严，就没有自由的生活，所以需要一定程度的自由，这叫尊严，或者怎么说都可以。

然后就是理想，国家得让人民有理想。这个理想，客观上不可能让所有人都实现他的理想，这绝对不可能的，只有一小部分才有可能实现理想。但是你得让所有人相信，你只要努力就可以实现理想，这是个技术活。你怎么让这个社会持续发展，然后每个时间阶段，塑造几个特定的成功人士，让他们看到，你只要这么做，你也可以成功。也是那种成功学的专家们出来忽悠人似的，这也是国家需要的。

这是一个国家维持稳定的四个基本诉求：一个是安全；一个是物质上的需求，也就是衣食丰足；还有尊严或者自由；还有理想。

作为统治者来说，你要把这四步全部做到了，那就是一个优秀的统治者。根据每一个阶段你要做什么，它都有阶段性的任务。在国家战争的时候你要做安全，先把战争结束。国家已经安全了，但是人民很贫苦，这个时候你要发展经济。发展了经济，人们需要比较自由的文化生活，这个时候你得搞一些娱乐，该开放的时候必须开放，你不开放照样会造反，吃饱了还会造反。

最后就是让全国人民，都有这样的理想——认为只要自己努力还是可以成功的，能过上好日子。这样的理想得塑造出来。不管是社会整体的发展方向和发展节奏上，的确可以让一部分人成功，同时你还要有意地去塑造几个成功的人，这都是有必要的。

这是一般治理国家内政的大框架。

外部的大框架是什么呢？一个文明内最重要的是三足鼎立，想长期维持就必须是三足鼎立。这是最为稳定的结构，既有协作，也有竞争。如果两极对抗，那就是无限的对抗，一直打到一边彻底被灭或者两败俱伤，最后两个都亡，两极对抗都是这样的结果。

如果是一个国家把整个文明给统一了，成为一家独大，那只要这

个国家结束的话，直接就变成一盘散沙，就分崩离析了。这样也不行，这样又退回到最初的无序的状态，所以三足鼎立是最稳定的结构。

在国际政治上就是这样的，在国际大环境上，你得先成为一个大国，首先成为一足。不管你的实力如何，得想办法先成为一足，这是第一步，这是最重要的一步。

为什么说教员是最伟大的政治家？因为他做到了这一点。那个时候就是美、苏两家对抗的格局。他在国际政治上最大的壮举就是：他硬是想出了一个“第三世界”这个概念，这当然是设计当中的。他说第一世界是美苏；第二世界是美苏的附庸国，他们的盟友；第三世界就是不跟美苏这些沾边的穷国，他们也是一伙，一个政治势力。

咱们中国就站在他们的立场上说话，这样就硬生生创造了一个势力。如果中国不做这个事儿，那这个世界就是美、苏两国对抗，然后那些小国只有被他们欺负的份，没有什么强国替他们说话。这是教员的一个壮举，他硬是从一个苏联的附庸，把自己摘出来，变成了一足。成为一足之后的战略是什么？联合一家对抗一家，不能让两家同时打你。只要做到这一点，不让对方同时打你，你怎么玩都行。

所以中国和苏联闹掰了，马上和美国联手。苏联为什么失败了？从国际战略上看就是和中国闹掰了，把中国推到美国，所以美中联手的话就是苏联完蛋。现在中俄联手了，美国就搞不下去了，就是这么个玩法，基本大的玩法就是这样。

大概的大框架了解了，后面细节上的理论是专业知识，以后有机会再学。到了那个境界的话，进去的话会有教的人，好吧。

所以最重要的还是看历史，而且是以大局观来看，一个文明的历史，整个文明的大格局来看。还有主要看大国怎么建立，这些都要看。

以前在书上也大概写了，一个国家是怎么建立的。国家也好，文明也好，它都要一个硬件，还有三个软件，你去看一看，好了。

老奇了：2025-03-13 18:17

师父，我同学今天查出来胃淋巴瘤，还转移了，震惊。他前途一片光明，知名医院主任接班人，才三十多，孩子才三岁，我该劝他放生自救吗？不知道会不会听啊，坚定的搞科学的人。放生能救他命吗？晚期了，到处扩散了。他有千万的资产，放生多少钱能活下去？我不知道该不该掺和这事，但是是同门的同学，非常替他可惜。

Taiguanglin：

老奇了，你说你的朋友得了重病，按你说的可能活不久了，如果这样的话你可以劝劝他，反正活不久了，你劝劝他，只要让他知道你是好心劝他就可以了，没什么大不了的。如果他接受了，那就是死马当活马医，试一试。放生多少钱能活，这个我不知道，就看他自己的业了。只要他肯做的话，还是有活路吧。

光是你这样的一个朋友，都为他担心，说明他还是有那么一些福报的。而是他有千万的资产，说明还有可以放生的资本。就怕一个穷人啥都没有，想放生都没钱，也没有人肯帮助他、替他问，这才是真正的穷，真正的没有福报的人。

所以我觉得你先去劝劝他吧，也可以让他看看我的书。虽然主动传法不是什么好事，但是如果他真的处在很危急的状态下，随便个救命稻草也想抓的那种程度，随便什么机会都想抓，那也可以劝劝他。说不定人家听了，说不定能救他一命。

释慈伟：2025-03-13 18:15

顶礼师父，弟子想问

1、在打坐的房间上香，闻到飘过来的香，这个对打坐有影响吗？

Taiguanglin：

释慈伟，打坐的时候房间上香，看什么香了，这个香如果是好的，也不说是好香不好香，就看人，这个人对香的敏感程度，香气对你没有太大的刺激，让你感到舒适最好。如果香是有点刺激性的，那就不太好，那就不要点了。还有，最好还是用点好香，有些香原料来路不明，可能闻多了不太好，这种就不要点了。

2、打坐时会一直持大悲咒灭妄想，对着菩萨和大悲水打坐，可以加持大悲圣水吗？感恩师父慈悲开示！

Taiguanglin：

第二个问题，打坐时会一直持大悲咒灭妄想，对着菩萨和大悲水打坐，可以加持大悲水吗？可以，你只要心里一直念着，一直想着观音菩萨，或者念着大悲咒，都可以，也算是对水的加持，还是有用的。

Tai 师父的小粉丝：2025-03-13 18:07

师父，看到有人问过代孕的事，好奇代孕投胎来的灵体是精卵结合时就来的，还是之后来的？和代孕的母亲有关系吗？

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，我们通常认为是受精卵形成的时候，结合的

时候就已经有灵识进来了。也有的时候是他稍微长大了一点，一、两个月之后开始进来。

但是一般认为，只要是有命运安排好的，很多都是在行房的时候，就已经开始在旁边等了。你看一些佛经里就说了，投胎是看到了父母在行房，那时候看到那个是明亮的一片光，然后他就跑进来了。在他视角看，父母行房那个地方是光亮的，所以投胎的中阴身就会来。

所以还没有形成受精卵的时候，就已经来了。有些是一直准备着，母亲或者父亲旁边一直待着，等着，有可能等好几年，也有的是这样的。所以看什么情况，不过大部分情况下，都是结合的时候就来了，不是长大后来的。

还有和母亲有关系吗？肯定是有关系的。她生出来，她毕竟是吃了苦了，母亲肯定是吃了苦了，但是她是收钱的。这个放到过去的话，过去没有代孕这一说，但是过去是花钱可以买孩子。等于是买现成的，现货的孩子，变成了一种订单形式，定制，等于还是买。

所以这个也是有业缘的，以前买孩子是买的一方和卖的一方，他们之间有这个业缘，就跟孩子也都有业缘。现在是代孕，也同样是，生孩子的人和委托生孩子的人，还有花钱买的，都有业缘。

心的选择：2025-03-13 16:40

师父，坐着念佛，默念一会就会感到胸口很闷，有恶心想吐的感觉，这是业障吗？还是身体原因？

Taiguanglin：

心的选择，关于念佛，你是出声念吗？念佛胸口很闷，恶心想吐，

如果是出声念的话，不要超过两个小时。我猜你也没有念这么长时间，但是如果你觉得不舒服的话，就……，你是不出声念佛，那就闭着眼，闭着嘴，然后观想阿弥陀佛。

我猜这个是算是业障，默念身体有反应的话应该是业障。如果是出声念的话，时间长了会有不好的反应，这个很正常。如果是业障的话，前面我已经多次说了——做功德回向，然后忏悔，然后发愿，用这个方式来做。

贴吧用户_Q8Q9M18：2025-03-13 16:12

顶礼 Tai 师父！请问师父，如果过午不食连续做一百天，是不是可以饿死自己身上的鬼和三食虫，整个人身轻如燕？

Taiguanglin：

贴吧用户_Q8Q9M18，过午不食连续做一百天，是不是可以饿死自己身上的鬼和三尸虫？“尸”是尸体的“尸”吧，三尸虫是道家的说法，佛教没有这样的说法。还有你身上有冤亲债主什么的，你靠不吃东西是不能把他饿死的，这个是没有用的。人家是来讨债的，和你吃啥都没有关系，你该吃时候就吃。

还有，还是正经的看佛经吧，别这个也看那个也看。当然，你看完了，对他们的理论什么的都理解，然后再看佛经，再理解一下，看看哪个更合理，这个是可以的。但是两个混着来，会让人很混乱的。

人身上的冤亲债主走了，人的确会感到很轻松，这个是肯定的，所以说整个人身轻如燕。身轻如燕不好说，但是肯定有轻松的感觉，一下子有豁然开朗的感觉。意识层面上、身体层面上，都变得很舒爽，这个是肯定的。但是你说可以饿死这些，那是不可能的事，你想多了。

北方有个人： 2025-03-13 14:04

顶礼师父！

我每坐能坚持到一个半小时，每天能两坐，但连续一周后膝盖就逐渐疼得厉害，后几天平常走路也会疼。我害怕伤到膝盖就会不打坐，一周左右恢复到正常再开始打坐。但是就卡在这时间，没进步挺长时间了。请问师父，我是不是应该中间不休息恢复膝盖，继续坚持打坐，这样会不会把膝盖造成不可逆的伤害？顶礼师父！

Taiguanglin：

北方有个人，你先把腹式呼吸练好，让下肢的血液循环变得正常。一般人没有练好腹式呼吸，下肢的血液循环不通畅，打坐的时候反而压迫到血管，导致下肢有些关节、毛细血管、血液都得不到及时的补充，会这样的。所以你先把腹式呼吸练好，然后磕头，都做好再打坐。

打坐的姿势，我前面讲过尽量高盘，把脚后跟抵到腹股沟，让脚趾头出到大腿外侧。这样的话一般不会有什么，关节也不会什么太大的问题。但是你如果是胖子的话，腿很粗，腿折叠到这个程度会拉扯到膝盖，膝盖向外拉扯，这样的话的确不太好，所以最好还是减肥。

重点什么呢？就是先把腹式呼吸练好，然后把磕头也做了，然后慢慢来，不要着急。我认为还是因为，要么是姿势，要么就是血液循环不够好的情况下，你强行这么长时间打坐。

西莲子： 2025-03-13 13:36

师父好，今天在贴吧看到一个人念大悲咒半年多，居然可以一遍

只用一两秒钟，这是真可能发生的现象吗？之前听说有的师兄诵一遍《无量寿经》十几分钟，念佛的师兄一天可以三十万佛号，还有师父讲的一天磕一万大头的女孩。这些情况，很难用他（她）们还是不是人的结构来理解了。我们普通人在一种功课里，长期精进地用功下去，也能达到这种非常人的境界吗？

Taiguanglin：

西莲子，你说有人念大悲咒一、两秒。他下边说的，他八十四句变成两、三句，最后到几个字。这就是念的快了，快到一定程度就会丢字，中间的字丢了，都不念了，就跳过去了。有时候不自觉地就会这么做，然后他就这么一直来着来着，最后就变得越来越短。我觉得这个就不算正常的修行。

以前也讲过，念咒还是看时间的。你念一遍大悲咒用五分钟，还是念一遍大悲咒四十秒、三十秒，念五分钟的，那五分钟时间内一直处在修行当中；那四十秒、三十秒，虽然念的是一遍，但是他的修行时间也只有三十秒，是不是？

所以我们还是以时间来算，并不是念得快了，然后遍数多了就了不得。你一天到晚，八个小时、十个小时一直都在念大悲咒，不管是一遍念三秒钟也好，一遍念三十秒也好，这么坚持，时间足够长，那修行肯定是有最大帮助的，我是这么看的。

尸体同志：2025-03-13 11:45

问：平时待人接物、工作生活，注意力始终保持当下觉知，算不算有效减少妄想？不在当下的念佛，是不是就是散乱念佛？我们平时需要减少思维吗？这样会不会变得呆呆傻傻的？

Taiguanglin：

尸体同志，平时一直保持当下的觉知，这个也是一种修行方法，以前也讲过，这叫小乘的四念处修行。算不算减少妄想？这个肯定是，所有的修行都是为了减少妄想。

不在当下的念佛是不是就是散乱念佛？这个随意，你怎么起名都无所谓，你只要坚持修行就够了。不要给这些名相，觉得我这么做了就算散乱念佛，这么做了就是一心念佛，没有意义。只要你坚持修行，修到一定程度，自然而然注意力达到了，或者境界达到了，可以专注地念了，这样就够了。

我们平时需要减少思维吗？不必要的思维尽量减少。

这样会不会变得呆呆傻傻？不会，关键的事情都会让你想到的。那你觉得佛菩萨是呆呆傻傻的吗？佛菩萨不是没有思维吗，按照我们看，他没有妄想、分别、执着，但是他什么都知道，他甚至可以往前推演很多事，所以不是呆呆傻傻。

的确，修到一定程度的话，从外人的视角看，这个人有点不拘泥细节，像个孩子一样，或者说比较天真，或者比较开朗得有点像傻子一样。但并不是真的傻子，你的修为真的到了那个境界，像孩子一样，回到那种纯真的状态。

但是有人想骗你，你肯定能知道的，因为你的心足够静的话，别人起不好的念头的时候，你都可以感知得到。很多事情你不需要去思考，就知道结果会怎么样。所以这就是佛说的智慧，什么都知道，但是不轻易去参与或者干预。

极乐是我家： 2025-03-13 11:30

师父您好。

1、如果断灭论不成立的话，为什么其他门派，包括外道，他们应该也有可以打坐到四禅的，也能读取佛的记忆吧，或者知道宇宙真相，为什么还会坚持断灭论呢？因为在我看，这是核心方向性错误。

Taiguanglin：

极乐是我家，断灭论的问题，读取佛的记忆并不是你想读就可以读。对于凡夫来说，佛让你读你才可以读。所以他们不信的话，他们不知道真相，也不信佛，学佛的话，根本读不了的。

还有，也不只是剧本的问题，而是修行上或者佛法理论上不足，他肯定是不可能知道所有真相的。

2、还是说剧本设计就不让他们知道真相呢？

Taiguanglin：

下一个问题，关于这个问题，就算修到阿罗汉的境界，他也只能看到前后五百世，这是佛经里明确说的。所以说你靠修行，如果是正法的修行，正确的修行，光是到了阿罗汉程度，也没有办法把从无始以来你累世的所有命运全部看，那是不可能的。所以你也没有办法从佛那里把所有的记忆全部读取，这也是不可能的。

所以说只有到了菩萨的境界，可以看到佛留下的所有记忆，那也是佛允许的状态下才能看的。

3、想听您用简单语言形容打坐入定的感觉，入定其实是不是就是灵魂（自性）出体，去了其他纬度？

Taiguanglin：

还有入定的感觉，我不知道你看了没有，《坐禅 2》里专门写了初禅，有意识下沉的感觉，这个也没有办法用我们的语言准确地描述。

感觉就像一直在往一个深处掉下去，那样的感觉。然后身体的感觉会逐渐消失，主要是身根触觉，触觉消失的话，你就感觉不到身体存在了。然后会进入没有身体的那种状态，你的感知上是身体不存在的那种状态。

有些人到了这样，整个身体不见了，又升起恐惧心，升起的恐惧心的话就马上会退出来的。这个时候并不是什么去了其他维度，只是暂时熄灭了下三根而已，意识还在我们这个维度。而且在初禅这个状态里，绝大部分情况下，人是不可能看到很多外界东西的。因为进入下沉状态的话，更像是进入了一种新的封闭的空间，更像那种感觉。

4、学习《坐禅 1》有一些疑惑：我们打坐在欲界定时，就是指神识可以去到欲界六天的空间里溜达？譬如去四天王天参观，会看到四天王天的众生吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你说打坐欲界定就可以去欲界天溜达？这不可能。欲界定你连身体都离开不了，怎么可能去其他世界呢？你想稳定地出体的话，至少三禅。二禅也可以出体，但是二禅是上三根——眼、耳、还有冷暖觉，暂时熄灭，二禅是暂时熄灭，并不是彻底灭除了。彻底灭除了，就是三禅了。

但是，暂时熄灭，在入定的那个阶段是没有升起来的，那么离开了身体，到了一定程度的话，你习气就会来，所以上三根的境界就会

升起。那样的话你就会回到身体，会出定。所以二禅理论上是可以出体的，但是它有时间限制，二禅最长八个小时。你能坐十个小时，十二个小时，二禅修得时间长了也可以做到。

但是你出体到一定时间之后，自己就会回来的，所以它既然有时间限制的话，你的飞行距离肯定是有限制的，你不可能无限制地飞。所以也去不了什么天界，二禅还是很难去到。除非是有人带你去，有佛菩萨也好，那个天界的天王也好，有人愿意带你去看一看，这样的话就可以去。

但是一般情况下，光是二禅出去，在我们这个世界倒是可以自由自在了，因为在二禅的飞行速度内，地球是可以自由自在地看的，但是想去其他世界，那有点难度。

还有下到地狱，或者鬼道，同样你要得到那个世界的许可，不是让你随便看的。一般的修行人首先发心得纯，他不是去捣乱的，或者影响那边的正常秩序，有这样的发心是根本不让你看的。

因为那个世界虽然是下边世界，但是管理员的修为还是挺高的，不是靠修到欲界定、初禅，就可以下去为所欲为，他们也管不了你的程度，不是。下边的世界，他们也有管理员，而且他们那边的秩序，也需要维持，所以没有得到许可的状态下，你是没有办法随便去的。

所以《地藏经》里说了，下边世界怎么去，不是自己的业掉下去的，要么就是靠神通力。靠初禅、二禅这个程度的神通还是有点难度。如果你是发愿，以这个能力去帮助别人的话，那说不定在佛菩萨的允许下，你可以帮助别人下去看一看。比如像《地藏经》里说的一样，帮地藏菩萨去看看她的母亲在哪里，这个程度倒是可以的。

5、如果到了二禅，就可以去属于二禅的三天区域活动？

Taiguanglin：

所以说，你说二禅就可以随便去天界，去那里听法，有人带就可以。但是这个时间你还得算好，因为上边时间和这边时间尺度不一样，你去上面听一场法会，可能这边地球都没了。所以一般情况下不会随便离开这里的。

6、死亡时，自己入定能去哪里，是根据生前禅定到多少层天决定的，是吗？到了三、四禅能自己出轮回去极乐世界吗？还是必须也得菩萨接引？

Taiguanglin：

下一个问题，死亡时自己入定能去哪里，是根据生前禅定到多少层天决定的？你在我们这个娑婆世界内，只是去天界的话，那就是根据你的禅定境界，还有你的福报、功德，这也得看。你的罪业很多，光是禅定境界达到了，有可能你的冤亲债主不让你去，也有可能上不去了。

但是一般情况下，你的修为到了，还是能去的。所以不修佛的人，修道的，哪怕是基督教，专门做好事的那些牧师、神父、修女，他们的福报足够大的话，欲界天的下边两层天界还是可以去的。

到了三、四禅能自己出轮回去极乐世界吗？这个不可以。极乐世界必须是由那个世界的人来带才能去。因为三、四禅还在轮回内，还是凡夫。

所以你还有肉身，三、四禅还有阳神这个身体，光子合成的身体。

不同的世界身体的组成的频率肯定不一样。所以你想把自己的身体，变成极乐世界众生的身体频率，你自己是变不了的。由极乐世界的佛菩萨来引导你，在他的加持下身体一变，就可以在这里消失的同时在那里就会出现。

7、在坐垫入定达到初禅、二禅，下了坐垫到了日常生活中，看这个世界和人有什么变化吗？感恩师父。

Taiguanglin：

下一个问题，在坐垫入定达到初禅、二禅，下了坐垫到日常生活中，看这个世界和人有什么变化？以前讲过了，初禅对很多事情就不那么在意了，也不喜欢和人过多地接触。因为光是听人说话也是很费神的，我也不能说很烦。但是光是听人说话就很费神，光是看和听，这都是消耗神的，就很累。所以一般到了初禅就想静一静，都是这个心态。

然后到二禅开始，以前也讲过，对这个世界的认知是翻转的，定中的状态对他来说是正常态。来到我们这个世界，出定了，开始活动了，就像我们进入梦境一样。我们现在是醒着的时候正常态，进入梦境，梦里做什么，那就是一种更深层次的妄想状态。

对于二禅的人来说，这个世界就是颠倒过来，他的正常态就是禅定当中。然后出定开始活动了，就是进入了深层次的梦境，对他来说是很累的，所以还是更想静静地待着，这比初禅更那啥。所以一般情况下，修到二禅的人，更不愿意出来活动。

极乐是我家： 2025-03-13 11:28

感恩师父昨天批评。但是有些误会，昨天说请您喝茶的机会 ，是想供养您的意思，因为最近都在讨论何时才能供养，并不是跑去见面骚扰您。 另外说皮草价值很贵，也是因为想表达不是几百块钱，有点贵，我舍不得烧掉，但又怕卖的行为产生罪业。因为贴吧比较隐蔽，所以才来这里说话，比较能放开，实在抱歉，师父。给您带来了不好的氛围，我会反思我自己的行为。

Taiguanglin：

下一个问题，你说你反思，怎么说呢？这个人人都有，对于凡夫来说，我们都有想表现自己的欲望，多多少少都有这个，这没有办法。我以前也在别的地方也说了，尽量不要做炫耀这种事儿。

因为看到的人当中，大部分人是不会对你产生好的情绪的，这为你着想。大部分人都会，可能产生羡慕嫉妒恨等等不好的情绪。而不是对你由衷的祝福、赞叹，起这种情绪的人极少，大部分人都不太希望你好，反而这样。

所以你炫耀得越多了，看到的人越多，这种不好的情绪积攒到一定程度，对你也会产生影响。所以那些喜欢炫耀的人，到处炫耀，得了一点财就到处炫耀，最后都没有什么特别好的结果。如果是在他圈子内，都是差不多的财富水平的情况下，互相拿来炫耀倒无所谓。

但是在我们这个平台，这里是什么人都有，尽量不牵扯到财富方面上去，都以讲法、学法，以这个方向来学习。不跟和钱财扯上关系，这样大家都能在平等、清净的状态学佛。所以我希望，你以后就不要在这里提那些事儿而已，没有什么特别批评你的意思。就是在以后生活上，不做这些事，对你、对周围人都很好，我是这么认为的。

紫蘇： 2025-03-13 08:22

Tai 老師好：近几个月以来，每天坚持念經打坐（以《地藏經》、《心經》、往生咒、大悲咒為主），經常會看見周身的金紫色光很多（特別凝神念佛号時）。因為工作的关系，有時候忙到晚上，回家就沒什麼時間念經，而我发現，只要不是每天堅持念經，就會感覺到不太舒服，似乎周边有些東西在蹭我能量，也不知道是在督促我念经还是咋滴，虽然看不見，但感覺很困，自己試着凝神，金光也很少（能量足時凝神，調动金光可把身体不舒服的感覺大部分清理掉）。

前两天去孩子学校开家长會，發現學校的磁场不是特別好（近期几年有學生頻繁跳楼），在学校就感覺到很困，身边有啥。回到家后一直沒得时间念經（朋友来问些佛法知识），当晚在子時打坐时，刚上坐不久，閉眼中看到有一束金光柱从头頂瞬間直接灌入身体中间，有点惊讶，睁眼后在也靜不住心，就直接下坐睡覺。睡觉后在梦里被压床了（这几天晚睡覺都被压），梦里出現美女帅哥，自己不受控制的被影响，昨晚更是在夢境中对方跟我说污秽语言，顿时意识到不对劲，立即念咒，挣扎醒來后自己也一直在念咒中，之后这几天不再做这类梦了。

向 Tai 老师请教，以后在碰到这样情况该怎么及时护住自己，自身的能量怎么才能不被偷走，前期我看到做大悲咒水放在墙角四处可行成结界，不知是否可应对跟着回家晚上压床的这些东西？那白天在外工作又避免不了，去些不熟悉的地方碰到了东西（自己看不到，偶尔只能通过自身被消耗能量或不舒服去感知），要怎么及时处理？不知道是不是自身不够强大，有时念咒效果也不特别明显或者是不能及时处理掉，也不知道周围来的是冤亲债主，还是过路的或邪崇等，有什么方式能更有效抵御不舒服的情况呢，怎么做才会好些？

Taiguanglin：

紫蘇，你说的基本看完了。我们学大乘的人，都是以普度众生为大方向来修行的，哪怕你当下发不了大菩提心，也要知道这个大方向是对的，这样想。然后你念咒也好，做什么也好，都想着，你今天修行的功德回向给周围尽量多的众生。或者你有特别想求的事，你可以回向给特定的人，这个倒可以。

你在做功课的时候，就想着任何看到或听到你做功课的众生，都能从中得到利益，都能解脱。这样是正确的想法。如果是那种想保护自己，把那些邪祟赶走，这个想法不是大乘修行人的。你越是这么想，他们就越容易闯进来。

你以大慈悲心来修行，想利益所有的有形、无形众生，和我周边所有有形、无形众生，都希望他们在我这里能得到利益。我修行他们看到的、听到的最终都能解脱，这样发愿，对他们都有利，他们反而就不能干扰你。

还有修行前可以请佛菩萨加持，还有放大悲水做结界，这些都可以。还有前面有召请的真言，最后有个送他们走的真言，也是咒，也可以念几遍。你虽然没有请他们来，但是有可能过路的时候，看到你修行就过来蹭，最后念几遍把他们送走，这样想。

以正常的大慈悲心，这种心态来修行，就不会影响到你，他们也不敢骚扰你。如果你是一直想着为自己，保护自己这种心态，就反而更容易得到他们的骚扰，知道了吧。

阿琈： 2025-03-12 20:42

师父好！帮我爸问的，请问《一切如来心秘密全身舍利宝契印陀

罗尼经》，还有《宝契印陀罗尼咒》，他现在每天念一遍经，二十一遍咒，大概二十几分钟，做为每天的功课，他想请问师父这部经应该怎么正确地修？请师父指点！

师父，他比较执着这部经，念了几年了，也不得力，但是他坚持认为这部经好，但是没听谁讲过，也不太了解经的内容。（我们家很早接触佛教，都吃素。他也经常放生，隔几天就去我们这里寺院念一天佛，但是不打坐）我也不知道这部经，想请师父对他应该如何修行开示！

Taiguanglin：

今天的贴吧的回答就到这里，看看，下边还有一个问题。

阿琊，主要是发心的问题，你的问题我看了，就是《一切如来心秘密全身舍利宝契印陀罗尼经》，不管是什么经，先看的是你的发心。你是想从念经当中，得到什么个人的利益，这样的话反而得不到利益。你是想着自己也好，所有众生都好，这种以大菩提心的方向修行的话，更容易得到利益。

你父亲每天做功课，做多少时间，这都无所谓，打坐不打坐都行。反正他现在专注地是这本佛经，还有里边的咒，那就多念几遍，都可以。但是就看他的发愿是怎么样的。希望他的冤亲债主、和他有缘的所有众生都好，未来他回来度，这种想法的话，肯定有得到利益的。

师父说：好了，今天的回答就到这里。

师父说：今天是 2025 年 3 月 13 号，微信公众号的问题。

千湍盈泰：

师父法恩清凉。 一个人修行人，平时打坐之外的时间，比如走路时，心念、注意力应该怎样是正确的？

1、无妄念。保持心的本然状态，不外驰，不内收，尽可能消灭“注意力”。

2、无妄念，让心和注意力轻微的是停留，收归在于身体内部，比如胸内　。

3、无妄念，让心无遮盖地笼罩体外周围，观照一切感受（类似小四念处） 我自己的感觉。第二种，有助于身体能量收集。第三种，容易对外界“观”的能力提升，但有时在不好的气场中，会有不舒服的感觉，请师父开示。

Taiguanglin：

千湍盈泰，平时心念、注意力应该怎样是正确的？我以前多次讲过，平时你就思念佛。你学思佛这个法门的话，想提高去极乐世界的概率的话，平时就思佛。只要不需要专注地集中注意力的情况下，你就思佛。

思佛和其他事儿可以同时进行的，不需要那么专注注意力做的事儿，都可以同时做。你可以一边思佛吃饭，一边思佛跟人说话，你修到一定程度的话，你可以一边思佛什么事儿都能做，甚至梦里还在思佛。做到这个程度的话，你往生基本就有保障了。

所以下边这两个，你自己想的方法，你自己决定。我认为这样的方法是最好的，而且修禅、入定也是更容易的。

一心田：

顶礼师父，详情师父详细讲讲地藏法门，及团队修行。

Taiguanglin：

一心田，地藏法门，你想真正把一个法门修好，最关键的一步，就是和佛菩萨同愿，这才是最核心的方法。其他的具体修法、心法什么，打坐、磕头、念佛，这都是外在的修行方法而已，真正的最核心的内容就是和他同愿。

你想修地藏法门，那就和地藏菩萨同愿。他发愿最后一个成佛，把所有众生全部度了，自己最后一个成佛，要把地狱众生全部度了。那你也发同样的愿，就是地藏法门。

团队修行，这个团队是什么意思？是我们活人之间的团队，还是地藏菩萨那儿的团队？我不清楚。你有和地藏菩萨同愿的话，也可以加入地藏菩萨团队当中，肯定是这样的，你自己想好了再修就可以。

千湍盈泰：

师父，不好意思，多问一个问题。头骨里，大概天眼的位置，感觉好像有个小骨头，一般早起床都嘎吱嘎吱地响，有时头里有雷声，这个状况一般要持续多久呢？现在已经快一年了（没有不舒服，很清爽）。

师父法恩清凉。我感觉随禅定力加强，会感觉越来越光明。我想问，到后来会不会感觉脑子里全是光明？能不能看到彩色的光明？我看有些密宗的修法，修成后是可以看到体内七彩光明，根据颜色判断

自己吉凶祸福。

Taiguanglin：

千湍盈泰，你脑子里有什么东西响，这种很正常。以前也讲过了，修到一定程度的话会刺激到一些神经，让你有一些感受，耳朵里有雷声什么的。坐着闭目的时候眼睛里也有光芒，这个很正常，这个没有什么。只要正常地坚持修行，你不要执着于这些，你想看的话反而更麻烦。

你觉得这些是好的现象，有这样的现象才是修为高的表现——你有这样的认知的话反而更麻烦了。这一切你能听得见的、看得见的都是假象，都是要超越的，都是要舍弃的东西。所以不要管这些，要专注地修行就行。

还有下边的，你说这个光明，同样是，用眼睛能看得见的光，你认为在阳神状态下，同样也是，你能感知到那是光芒的话，那已经不是佛所说的真义了。所以什么七彩光明也好，什么光明也好，你越是执着，反而就进步不了，你只能会停留在那个地方。

你把一切都舍弃掉，任何用肉眼看的，或者是用阳神看到的，一切光明的形象，那都是假象。你有这样的认知，把它舍弃掉，才能真正舍弃眼根境界，眼根境界并不是用来看的。

根据颜色判断自己吉凶祸福，理论上是可行的。因为要倒霉的话，业力来了要倒霉，肯定是有冤亲债主来，那冤亲债主也是有他的颜色的，你在定中是可以观察得到的，这个没什么。

作了便放下：

Tai 师吉祥，请问为什么双盘时，不管是莲花坐还是降魔坐，半个小时后都是左脚发木，脚趾头动不了那种，再过二十分钟后，左边屁股下边酸胀（知道这个是正常的）。右边脚和腿从来不会，难道是左腿对应的右边身体特别不通畅？感谢 Tai 师。

Taiguanglin：

作了便放下，不管是莲花坐还是降魔坐，半小时后都是左腿麻木，你自己都知道答案了，就是对应的右边身体不通畅，气不通。右边主要是消化器官，用来打通消化道的，右边通了以后，吃什么都容易消化。所以你还是专注地修降魔座，先把右边打通。

薛祖宜：

师父早安。以往的我会问静坐时所看的画面：是金光色小乘释迦牟尼佛那个头尖尖造型的。现在听见你这年经典教法，反而回溯这些记忆后，视为是自己一种贡高我慢心，这疑惑起于对小乘佛宗派自己妄想比较中的一种追随着大乘佛派的贡高我慢。师父，这样算是一种对静坐中影像感知过于执着的解读吗？我意思是回溯以往片段，一年、两年、十年也好，再翻了出来，再改变了概念之类，这思路是否过于执着？

Taiguanglin：

薛祖宜，你静坐的时候看到的画面，是你想象出来的，还是你就这么忽然地看见了？如果是忽然看见的各种画面，到了一定程度就该舍弃，你不能一直把这个当作好的现象来看待，这样的话会一直停留在那个境界，不能再往上走。

任何用肉眼看得见的，你能把它画出来的话那肯定是假象，你要

把用我们用肉眼看见、能把它画出来的那种形象都要舍弃掉。佛菩萨的意识是遍虚空的，你只要相信，我们坐着的时候，佛菩萨的意识，他们的自性和我们重叠在一起，这样就可以了。

至于贡高我慢心这些，这倒没什么重要的。因为我们修大乘的人都觉得，小乘理论不全，这很正常，也谈不上是贡高我慢心。大家都是学佛的，只不过根据不同的境界学不同的法而已。

算是一种对静坐中影像感知过于执着的解读吗？我觉得是。不管看什么都不在意，也不要认为它是好的，也不要认为它是坏的。你只要对它产生执着，想追求它，这样的话就会一直停留在那里，不能往前走。后面也没什么特别重要的了，你就正常地念佛、观佛、思佛，用情绪来思佛，不要管能看见的或看不见的那种形象，这样就对了。

链接爱:

师父好，感恩师父传法。去年发了同体大悲心后工作变特别忙，工作内容也发生了很大变化，直接被密集训练，身边也多了直接指导我的贵人。但这也导致实修的时间被压缩了，打坐现在一直停滞在一个半小时，也没时间磕头。 我也不知为何有信心，觉得只要好好接受训练，以后能找到组织，事情来了我就好好做，有时觉得实修受影响我也无所谓了。这种心态有问题吗？我能兼顾吗？请师父教诲。

Taiguanglin：

链接爱，你的心态很好，工作忙，那就当消业来看就可以了，什么事来了就好好做，努力去做。至于修行的时间，你能挤出来就好，挤不出来也不要太在意。因为消业比修心重要得多，都是消完了一段业，后面修行就会往上提升一个境界，也会给你修行的时间的。

当下是专门消业的时间，那就专注地消业。当然每天一个半小时的打坐也不要放弃，完全放弃的话，你的修心就不能进步，那可能消业也会受到影响。总之，我还是很赞叹你的发心和努力修行的态度。

百福具臻:

师父，修阿弥陀佛大心咒是不是往生的方便法门？

Taiguanglin：

百福具臻，修阿弥陀佛大心咒是不是往生的方便法门？

任何净土法门，都可以看作是往生的方便法门。但是在第二本书里专门说了，思念阿弥陀佛是最直接简单的方法。移民其他世界最好的、最方便的、最直接的方法，就是思念那个世界的佛。

你决定好了方向，这样思念，那边也知道你想来，这样就更容易产生感应，把你接过去。具体念什么咒，念什么佛号，怎么修法，反而是次要的，主要还是思念。还有，发愿去那个世界，然后平时一直都在思念，直到你最后临命终时还在思念，这样的话大概率都能去。

---

sunnyZhang:

顶礼师父：

1、为什么某些事情（地点、物、事件）好像是重播，但那些事都是在发生的当下或过后，才会想起好像经历过，而不是在还没发生时，就提前预知接下来会发生什么？这是什么原理？

Taiguanglin：

sunnyZhang，你说的第一种事，就是经历了一些事，然后觉得这个事好像经历过，或者说到了一个地方，好像你来过这个地方，有这样的感觉。你网上搜一下，有心理学上的解释。从我们修行方面来解释的话，在你出生之前，有些人是有权看自己命运剧本的，大部分人是没有这个权利的。

有一部分人，他的福德，还有修行，他曾经修行过，他参与了自己命运的编写，不能说参与，但是他知道。虽然不能直接自己编写，但是他知道自己的命运是怎么写的，大概的脉络。也就是佛菩萨让你看了的话，出生之后，到了特定的时间点就会开始修行。而且经常有这种感觉，好像自己经历过这些事，因为你看过这个剧本了，这也是一种解释。

2、关于业的问题，比如在户外人多的地方，听见某个陌生人说句很搞笑的话，跟着学说了句，然后他帮我纠正，类似这种轻微的互动，需要角色轮转解业吗？还是只有互动中产生报复心时才需要？

Taiguanglin：

还有关于业的问题，跟一些人做轻微的互动，然后互相之间有了好的情绪，这样算是善缘。如果是坏的情绪那就恶缘，恶缘的话就有一个报复的过程，果报要来。

但是一般善缘的话，最后就是善缘你也得度。但是善缘的人是更好度的，因为他对你有好的情绪。那么当他想学法的时候，你传授他，他更容易接受。不管是善缘、恶缘，都是对方想学的时候才开始传授。但受报是差不多到了时机可以受，这个和人家愿不愿意，或者你自己愿不愿意，还不是那么很重要，时机到了就该受。

但是传法这个事，一定是要对方需要、想学的，有这个念头的时候才传。但是这个善缘，传法起来比较方便，他对你有好的情绪的话更容易接受。所以我们并不是那种很忌讳结缘，尤其是善缘，对凡夫来说，广结善缘是有必要的，多做点好事。

再来人虽然善缘也要度，他的确是要度的。从菩萨角度来看的话，他可能要度的人剩下不多了。因为度一个人，的确需要很长时间，反复地轮回着来，教他消业、教他佛法、打坐、磕头，这都得教，这个过程很漫长。

所以从菩萨的视角看的话，多和一个人结缘，他要多度一个人。就给自己成佛的过程当中又添了一个任务。不能说它是障碍，至少多添了一个，多度一个人。但是对凡夫来说，还是多结善缘是好事，不能过多地拒绝。所以像这种好的情绪产生的这种小的互动，也没必要过多地拒绝。

水天一色:

顶礼师父，我每天打坐，特别没事放松时（不打坐），就会自发地打哈欠，流眼水（多），还有鼻涕（少），这眼泪与平时不同，这眼泪在脸上干时，有白印子，有结晶的感觉。十分钟后，人轻松些。听师父曾讲，这可能是有附体的表现，但我不冷，不知这是什么状况？感恩。

Taiguanglin:

水天一色，你说你流眼泪、鼻涕、打哈欠之后就有一种轻松感，这就说明是一种排毒的症状，或者你身体的一些不好的东西往外排，排完之后就舒畅了，这么看就可以了，也没必要把所有的事都和冤亲

债主联系起来。

一般来说，身上附体的人他容易打哈欠，这个是真的。像那些出马仙们，请灵体附体的时候，过来的时候都是打哈欠，还一边抽烟。但是正常人，如果是有身上有冤亲债主，他也会有不该困的时候特别困，然后不停地打哈欠，这种症状也有。不过你的这个症状就应该不是，我是这么看的。

薛祖宜:

師父晚安。有沒有歷史上一個說法或我個人感覺，《楞伽經》的說法風格節奏，好像不似釋迦牟尼佛其他佛經所表現的，是否一種諸佛同共演說的概念？

Taiguanglin：

薛祖宜，从我的视角看，佛经有两种，一种是一个佛自发的，自己发挥讲的，就是当机讲，看到什么人，根据他的根器讲符合他的法，这种是随机讲的。

还有一种是，把前面累世的佛讲过的内容，重复讲一遍。《楞伽经》属于这种，它不是针对于某个个人，释迦牟尼佛自我发挥讲出来的，而是前面已经有很多佛讲了《楞伽经》，他从佛的记忆里掏出来，然后重新讲一遍，只是这样而已。他并没有在这里进行过多的修改或者增减删，他不做这个，就完整地讲。

如果知道佛法大义的情况下，就能知道《楞伽经》的义理是很究竟的。比《华严经》吧，《华严经》称为经中之王，但是它内容是相当繁琐的，它更大的是一种文学价值感觉。但是《楞伽经》简单明了的把重点全给讲出来，这才是真正要讲法的一种态度。

你把很简单的义理拆解开来，讲很多很多，讲的一大部头，让人看得云里雾里的。怎么说，佛法有高深的地方，的确让人看着有那么个样子。但是过多的复杂化，也不是好事，在摄取众生的方面效果反而不太好，有时候。所以我认为《楞伽经》的价值远远比《华严经》要高，我是这么看的。

光影:

1、师父今天双盘两小时，第一个小时还行，第二个小时坐不住了，听您的没看手机，读《地藏经》，是不出声默念，这个默念和出声念作用一样，对吧？

Taiguanglin：

光影，默念《地藏经》和出声念，对你来说都一样，默念只要你脑子里过了，那就算念了。出声念是有可能会让一些人听到，主要是我们世界的众生，能用耳朵听见的众生。鬼道众生是听不见我们的声音的，但是他可以看到我们脑子里想，所以你默念了，他们看到了也能受到影响。

但是我们出声念是给这个世界的小众生，哪怕是人也好，你屋子里的小虫子们，它们听到，对它们都有利益，所以你怎么选都无所谓。但是打坐的话，不要出声念，一出声气就逆流，不太好，最好是默念。

2、打坐每天二小时很久了，最近几天胸闷感觉，应该身体已经比较通畅了，为啥这几天胸闷，是在打通经络？

Taiguanglin：

第二个问题，打坐两个小时一段时间后开始出现胸闷，这个很正常，各种感觉都有。还有像前面有人说的，还会出现业障，荨麻疹，各种想象不到的病出现的也有。只是胸闷，这是正常的，身体就这样，通气的过程当中有的那种感觉而已。还有些地方会疼起来，有些穴位会疼起来，这都很正常，坚持一段时间都会过去的。

我在树下:

现在社会很多人，或男或女会选择结扎手术。请师父开示男性结扎和女性结扎后，对身体和修行的影响。

Taiguanglin：

我在树下，男女的结扎手术，对于初学来说是有影响的。一开始打坐的人，你身体留个疤也好，以前受过伤，后来都康复的地方，像骨头断了，后来都接上了，自己都复原了、合上了，但是打坐的时候都会疼起来。结扎手术同样是，所以对初学来说是有影响的。

不过你的修为已经到了初禅甚至二禅，已经超越了身体的痛处，这就不一样了。对身体不那么执着的情况下，身体有点痛处，他也不受影响。不过一般到了初禅以上的人，也不去做结扎手术，是吧？

如果是你问自己的事的话，我建议还是不要做。

---

cocoo:

Tai 师父好，请问我从小到大，半梦半醒中看到过无数次阿飘，甚至还摸到过其中一个。一直以来闭眼就能看到山水云海、楼宇家宅、发白光的人形，还有不认识的文字等等奇异的景象。我的问题是在打

坐的时候我也能看到这些，我是应该像处理杂念一样不管它们，还是努力看清它们？我怕这些东西干扰我让我走火入魔，无法静心打坐，我该如何避免它们干扰我？

Taiguanglin：

cocoo，打坐的时候看到一些东西，不用管就可以了。你怕干扰的话，你就念大悲咒或者楞严咒，把一个咒念熟。然后看到什么，感觉他要干扰你，你就念咒就可以了。这都是简单的方法，没有什么太大难度。

主要是你的发心问题，你想利益众生的心态来修行，这样的话不太容易受到干扰，也能得到佛菩萨加持。像道教那些，不以这个目的来修行，求长生、求个人的利益，这种修行很容易受到各种干扰。所以道教那边，说是修行必须要有师父教什么的，因为他们不相信有意识遍虚空的佛菩萨会保护自己，没有这样的观念。

所以你就发心上，用利益众生的心态来修行。不要想着“他们干扰我怎么办”这个想法，你反而是利益他们。任何看到你修行的人，人也好，非人的生命、灵体也好，都能从你的修行当中得到利益，有这样的想法就好了。

云:

请问师父，去了极乐世界下品下生，是否会一直修到阿罗汉？中间会不会经历死亡再投胎的情况？

Taiguanglin：

云，去了极乐世界，下品下生是否会一直修到阿罗汉？中间会不会经历死亡再投胎的情况？肯定会有，因为你在下品下生到下品中生，

就是从下品下生里死亡，再生到下品中生。但是这个死亡并不痛苦，而且投胎也不算我们这种投胎，在那边重新出生，还是从莲花里化生，而不是靠淫欲出生。

喜乐西归子:

师父，我是五十二岁女众，不出去工作了，之前一天累计双盘八小时（三次）莲花坐三小时中要松开两三次，降魔坐这面基本不怎么用松开揉了。磕大头加到了八百（计划搞到一千）。坐中听诵《地藏经》音频，心里跟着背（想借由它灭文字妄想加消业一举两得）。这两天现出业来，心态不好和家人生烦恼。就岔气了，磕不了头了。于是调整方向，专听师父讲的法，以期从理上更深的契入来化解烦恼习气。

在 Tai 学院“智谱清言”的软件上咨询过的答案是：建议我们功课适当，一天两小时，长期多年的坚持，以期今生拿到一个成绩。我想是不是我的功课量太大了，不适合我的能力（我去年七月份才开始熬腿子，今年上个月才开始磕大头）。可是把功课减下来，又觉得虚度了这么好的福报，年纪渐长，人命无常，怕错过此生。但修行又不能急躁，过犹不及，内心有些迷茫了。

Taiguanglin：

喜乐西归子，你说修行的时间觉得太长，主要是看你的心能不能静得住。你能静下心来每天双盘八个小时，磕头一千，磕头一千倒是有点多了，八百对五十二岁的人来说也挺多的。主要看你双盘的质量，如果你磕头超过了你体能承受的范围，那双盘的时候反而会气更不通，会酸麻胀痛更严重。

所以要看你的身体能承受到什么程度，磕头到一定数量，刚好，然后打坐刚好舒服。如果不磕的话，身体又会开始堵，越来越不顺畅，打坐也不舒服。

磕到那个数量，比如三、五百个，那就三、四百个。磕到三百个的话刚好舒服，那多磕二百个还行，还能坚持。但是磕到七百个、八百个之后再打坐的话，就气不足，身体都没法坐直，会往前塌，腿也疼。这样的话你就自己调整一下，不要磕那么多，以打坐舒服为标准。

那么，你要减少修行的时间，这个是看你能不能坐得住，你要是能坐得住的话，你坐得住。你不能坐得住的情况下，非要让自己坚持这么长时间，反而对自己有影响。因为人都有个极限，坚持不住的时候一旦崩了，后面就会开始做很多放纵的行为。

就像有些人减肥，连续十五天，基本吃的像个鸟一样，什么都不吃，尽量吃得很少很少，然后减下去十斤。但是十五天一过就开始狂吃，然后就都回来了，不光回来十斤，甚至回来十几斤，因为反弹嘛，都有这样的人。

所以修行也这样，如果你拼命地强忍着自己烦恼的心，一直坐着，等哪一天实在坚持不了，一旦爆发，可能就会放纵很长一段时间，这样整个修行节奏都会打乱，这样不太好。

所以我劝大家每天坚持一定的量，在自己能承受的范围内稍微多加一点。当然你得有时间和精力，你说你现在不出去工作了，每天在家，那挺好的，每天可以增加一点。在自己不那么烦躁的情况下能消化的量，这样就可以了。

2、我是否应把《地藏经》改为每天一至三部，在坐中全力念大

悲咒，来对治心性上小心眼、嗔心重的烦恼习气？

Taiguanglin：

第二个问题，《地藏经》改为每天一到三部，如果你是初学的话，就像你说的，你才开始修一年，那一天一到两部都可以的。因为念一遍也不过三、四十分钟，念得快的话可能四十分钟、三十分钟就可以念完，那一天念三遍都可以。

还有坐中全力念大悲咒，来对治心性上的小心眼、嗔心重的烦恼习气，这个你随意。打坐的时候，你不能做到观情绪，也就是参思情、参疑情，你做不到的话，你现在修地藏法门，那就观想地藏菩萨也行。观想都不行的话就念咒，也有地藏菩萨的咒，灭定业真言。

你就专注地修一个人的法门，感应更快一些，进步更快一些。虽然整体的修行质量上，不能说哪个修行质量更高或者更差。但是咱们专修一个人的法门，更容易得到他的加持和保护，我是这么认为的。

JYQ:

顶礼 Tai 师父，家人检查有二型糖尿病，四十三岁，是选择药物治疗还是打胰岛素治疗呢？能通过什么方法彻底恢复正常吗？师父好，经专家会诊，排除了，但是这个问题还想提问，因为数值还是比较接近。

Taiguanglin：

JYQ，现在很多人都是一有病就想吃药、打针、住院，都是先想这个。为什么不想想怎么改变生活习惯来治病呢？像这种慢性疾病都是，只要改变了生活习惯，把不好的习气改掉，不该吃的不吃，那自

然而然就好了。

你说这个数值比较接近，那说明按照医院的标准，还没达到吃药和打针的程度。那就每天少吃点经常吃的那些不好的东西。先戒肉开始，一般人只要不吃肉，身体各种指标都会好一个层次的。先不吃肉，然后晚上少吃点，能不吃主食就不吃主食，晚上吃点蔬菜、水果。这样坚持一、两个月，什么数值都回来了。

你想再好一点，那就练腹式呼吸，和修行无关系，就是练腹式呼吸，这个大部分人都能接受吧。练腹式呼吸，多吸点氧气，这个没问题吧？这都不能算是修行，就算是一种正常的运动或者养生，做这些，这种小的毛病都可以改变回来的。

容:

先回答下昨天师父问的问题，就是对面噪音店，之前与他们沟通过几次

问题 1、关于人身难得的疑惑，都说下辈子能做人的机会极低，但是湖南那些再生人怎么都投胎转世为人了呢？

Taiguanglin：

容，关于人身难得的问题，咱们讲法是讲大的概率或者大数据，不能拿个例来说。再生人，一个村里有好多再生人，可能就是那么安排的。

但是实际上，我以前也说过了，现在的人，十个当中至少八个都是下三途——地狱、恶鬼、或者畜生，基本都是，十个之中八个。然后剩下两个当中，能升天的人，估计这百分之二十当中还得是十分之

一左右，有百分之二能升天，剩下百分之十八还能投胎为人，我是这么看的。

所以有人能看到，那是个密宗师父，他说他用神通看众生，全是要下去的，没几个是能留在人间的。因为现在人都是大量吃肉，生活好了都在大量吃肉，光是这一点就够下去了。

所以你说再生人，可能是就故意那么设计，让大家知道有轮回这么一回事。

2、还有自杀的，也投胎人道？还有关于气脉，据说有人做了件大善事，气脉一下子就通了。所以，行善也可以助通气脉吗？

Taiguanglin：

还有自杀的，还能投胎人道？按理说自杀一次的，因为他不珍惜生命，基本下一次就不能让他投胎了。但是他在前面已经有了足够的福报，还有他自杀也是在命里写好的，这样的话也可以。

因为有些人，他前世因缘当中也有自杀的业，他命里本来就有自杀的业的话，他也算正常地走完了一生。比如像革命年代，打仗的时候，被敌人抓住了，不想受苦了，不想受拷问了，直接引爆手雷自杀了，或者自己饮弹自尽了，这样算自杀吗？这算不算是为国捐躯了，舍生取义了?是不是?这样都不能算是单纯的不想活了那种自杀，所以看具体情况吧。

弥陀大森林:

师父您好，念佛、观佛、思佛是否都能得到三十六万亿佛的加持？

打坐中我总是在念佛、观佛、思佛来回变换，没办法固定一个上面。

Taiguanglin：

　　弥陀大森林，念佛、观佛、思佛是否能得到三十六万亿佛的加持？理论上是可行的，你只要一直维持那就肯定有加持。但是你说你现在来回变换，是因为你目前境界低，一开始想直接思佛，那思不来就观，观都观不来那就念，这很正常。

　　等你能够专注地观的时候，对你来说念佛就变成一种负担，脑子里起文字妄想都很累，这个时候你可以专注地观佛。等你专注地可以思佛的时候，你想起注意力都觉得很累，本身这个妄想就变得很粗重，这个时候就可以专注地思佛。都有一个修行的过程，所以不要着急。

自在:

　　请问师父，觉与所觉空、照与所照空，修到这里的体验是怎么样的？

Taiguanglin：

　　自在，觉与所觉空，照与所照空，这是菩萨的境界。从菩萨那里往下看，有分别心就会出现我相、人相，这是另一种说法，就是“能”、“所”。“能”是我这个主体，“所”是我观察的对象，“能所双亡”这样的说法就是我和我观察的客体，也就是我相和人相同时消失了，叫“能所双亡”。

　　所以觉与觉所，照与所照，就是我和我要看到的，我要观察的那个客体。这样就是我相和人相的另一种解释，另一种说法。

　　所以你说的觉与所觉空了，那就我相和人相都消失了，那就成菩

萨了，好吧。

至于修到菩萨什么体验，你自己修到那里看看吧。

苏晓:

师父好。从去年十月份开始进群共修，一直在练习盘腿，很惭愧，基础不好，到现在也只能单盘半小时左右。有个好消息是：曾经扭伤一直没好的左脚背，在练习到第二个月时，不知不觉完全好了。目前左腿虽然只能单盘二十分钟左右，但之前散盘一分钟都是坚持不了的剧痛，这是出乎意料的恩典，感恩佛菩萨加持，感恩师父加持。

现在虽然每天练习，但我的情况不是如同师兄们告诉我说的，能每天增加一点时间，而是如果前一天时间超过三十分钟，第二天就反而到二十分钟就熬不住了，这样反反复复，我对以后能不能实现双盘心里有些没底呀，但一定会坚持下去，请师父加持，佛菩萨加持。

最近一段时间，磕大头一两百都会觉得疲累，小腿两外侧和两胯的骨缝都特别酸痛，查了一下，这些地方都是胆经的循行路线。请问师父，这说明胆经堵塞严重吗？有什么缓解的方法呢？如何在这种情况下更好练习？感恩师父开示。

Taiguanglin：

苏晓，胆经堵塞。如果是胆经的话，你应该练降魔坐，就是双盘。你别说现在单盘三十分钟累，双盘也肯定累，肯定痛。但是如果你能强行盘上，那只要盘五分钟，都比单盘十分钟、二十分钟强。你只要能盘上去，坚持十个呼吸来回，对身体也会产生影响，对初学来说都有影响的。只要能盘上去，坚持那么几分钟，都有影响。

所以，你先试试向佛菩萨求，求保护，求加持之后，双盘，降魔坐开始，一天坐五分钟、十分钟开始练起来，先练着再说，这样的话会慢慢好起来的。

Zhiyu:

顶礼 Tai 师父，请问西方教中的上帝和恶魔在佛教的世界观中，有对应的存在吗？东方的龙是真实的动物吗？当今社会很多对龙的目击是否真实？

Taiguanglin：

Zhiyu，西方教中的上帝和恶魔，上帝我们通常认为是这个世界的帝释天，我们佛教里的帝释天，就是忉利天的天王。

恶魔在佛教里只能算是冤亲债主。在那边是没有冤亲债主的说法，只要鬼道众生来捣乱的话，他们都说是恶魔。所以这是根据每个人的业来的，你曾经伤害过哪些众生他们就来，并不是有专业的恶魔天天干这个事儿的。

东方的龙是真实的动物吗？是啊，的确有龙，天龙八部中的一个。

还有，当今社会很多对龙的目击是否真实？有些是真，有些是假。有些人他是真的有点天眼，他的确能看到龙，不是一、两个人，这种人还蛮多的。从中国十四亿人口里比的话，百分比倒是少，但是实际上，还是有不少人能看得见的。

加减乘除:

泰师父您好。第三版《坐禅 1》的八十四页：初禅时，灭鼻、舌

二根，可以入二禅；在二禅时，灭眼根、身根、耳根，可以入三禅。那么，观丹田，是在身根上用功夫，是不是也可以入三禅？

Taiguanglin：

加减乘除，你说的《坐禅》，灭鼻、舌二根，是这样的吗？我那个时候那么说的吗？那样的话我得道歉了，这个是，准确的说法是这样的：

第二次传法的时候，把初禅、二禅都说得比较详细、准确。初禅是下三根——鼻根、舌根，还有身根触觉，把这三个暂时熄灭，就可以进入禅定。但是有习气来了，它还会升起，一升起来就会出定，这是初禅。

二禅是下三根彻底灭除，然后上三根暂时熄灭。上三根是眼根、耳根、还有身根冷暖觉。在阳神状态下，人在发光球体阳神状态下，还有冷暖觉，也能感知到冷和热。那么把上三根暂时熄灭，就可以进入二禅。然后把它彻底灭除的话就可以进入三禅。

那么你说的观丹田是在身根上用功夫，是不是也可以入三禅？所以说你在身根上用功夫的话，不管是观丹田也好、观呼吸也好，只要在身根上用功夫，那你连二禅都上不去，只能停留在初禅，而且初禅也不能完全进入。因为身根要熄灭，你一直抓着身体的感觉的话，它就熄灭不了。所以用观身体的法门，一直入不了真正的初禅。

正心无碍:

求问 Tai 师：看到某位特定佛菩萨像，或者某位特定的出家人或在家人的照片，或者见到本人，会不由自主地流泪，是什么原理呢？通俗解释是“有缘”，但哭不哭这个事儿，为何这个意识“我”会控

制不住呢，是背后的那个“我”在操控吗？唯识解释说是第七识（末那识、意根、潜意识）知道这个缘分，但表达不出来，没法儿直接解释传递给意识。请您开示。

Taiguanglin：

正心无碍，看到某些人或者佛菩萨就会想哭。佛经里说，看到佛菩萨想哭，那是前世有过修行的人，这个倒无所谓，佛经里都那么说了，那就那么想就可以了。

那么看到某些人或者某些场景之后想哭，或者产生感情上的触动，这个是因为你曾经经历过这个事，和那个人有缘。

那有缘，然后记忆是怎么产生的？它是根据情绪来产生，一件事情让你看到了，理论上是任何看到、经历的事都会成为记忆。但是这个记忆，它还分情绪的部分，一件事情让你有了情绪上的波动的话，它会记得很明确。而且这个情绪也会成为一种记忆，把它给记录下来，都会存到你的阿赖耶识当中。

然后到了下辈子之后，你前面这个记忆中的事情被遮盖掉了，想不起来了，但是情绪还留着。也就是说，我们经历了一件事情，产生了情绪波动，这个事情和情绪都会成为我们的记忆，在我们活着的时候，两者都会成为记忆。但是死了重新投胎，这个事情会想不起来，但是情绪还留着。

所以当我们又接触到那个曾经有缘的人，或者那种场景，甚至看个电影，类似我经历过的那种事情，电影里出现的时候，我们情绪方面的记忆就会升起，然后产生曾经经历过的事情的时候，出现的那个情绪一样的情绪。

所以很多男性看战争片，看到那种打仗很勇猛，然后英勇就义这

种场景的话，可能会有感触或者感动。因为我们很多男性，如果做了多世男性的话，有可能参加过战争，也打过仗，也看过战友死亡这种事情，自己也在战场上死，这都经历过。所以看到这种场景就容易产生共鸣，情绪上的这个记忆会升起，就有这种感触。

而很多女性看到那种言情片，女主为了男主，经历一些爱情过程当中一些事儿，然后弄的死去活来，她就很容易受到感动，然后就开始，算是哭吧。因为她作为女性，轮回做了很多女性的话，就在情感方面，爱情方面，她可能留下很多记忆。

然后这辈子，又看了和自己经历相似的人和故事，电影也好、连续剧也好、小说也好，就把情绪方面的记忆给拉出来，然后产生共鸣，都是这么个原理。你大概知道，这样的话，能让你产生情绪波动的事情，肯定是上辈子和你有缘，或者你经历过的事，这样想就可以了。

至于为何这个意识我会控制不住？你看到什么记忆升起来，这个是没有办法控制的，不是操控不操控的问题。记忆的深层原理比情绪和事情，更深层次的原理，算是末那识、阿赖耶识吧。因为它是分别心，分别心可以分别每一件事情和每一个人，或者意识，都可以分别起来，才能把它给存储。

你不把它分别的话，那整个世界都是一个混沌的、妄想的结合体，所有众生的妄想都混合在一起。从菩萨的意识看，这个世界就是这样的，和你有缘的所有众生的妄想全部混合在一起。你有了分别心才能把这个妄想区别开来，把这个事、那个事区别开来，这个人、那个人区别开来。

所以说记忆，也可以说是从第七识里，不能说从第七识里完全产生，但是第七识有产生记忆的一个重要作用。最后存储记忆的还是阿赖耶识，因为阿赖耶识才可以把完整的、所有的一切妄想都存储起来，

大概逻辑是这样的。

书海环行:

Tai 师父好，搜到之前有师兄提问审判类工作，我是法学专业毕业即将入职法院，请问如何做能尽量多结善缘？有时候感觉人生冥冥之中自有定数，本并不想走向审判岗位，兜兜转转却还是进入司法工作。既来之则安之，因此想请问师父，我该如何在这个过程中更好帮助众生？

Taiguanglin：

书海环行，关于审判类职业，当法官吗？应该怎样更好地帮助众生？如果你是真心学佛的人，那么向佛菩萨求加持，让他告诉你。或者说让他加持你，每次都能做出正确的判断，不要冤枉好人，也不要放过坏人。法院判的案例也分民事案、刑事案。民事案没有什么坏人吧，就是民事纠纷，这种就看道理了，所以就看你自己了。你就向佛菩萨求，让你做更公正的，好的判决。

我前些天刚看过甄子丹演的电影，甄子丹在里边是演检察官的，是向法院提起公诉的那个人。那里有一个桥段，他去见法院的最高人，他们搞一个酒会，那个老头说他就是按规矩来的。有些时候明知道那个人并不是坏人，但是还得按规矩来，这样维持规矩不坏，就能让社会维持稳定，这是他的看法。

所以判决这个事儿，你可以完全按照判例来，或者法律来，也可以按照良心来。你觉得这个人就是没有罪的，应该减刑，或者应该怎样。我是希望，你能做一个以良心为主的法官，而不是完全按照法院的条条框框，按照判例和法律条款来做判决的。

你看曾经有名的那个…，“不是你推倒的，为什么你要去扶？”说这个话的那个法官，现在据说是调到街道办事处去了。人家就是按照条条框框来做事的，从他的逻辑上看，他要知道动机。

因为你既然学法，那肯定知道，法律上就讲究动机。你是带着动机杀人的，那就是另一个量刑；你不是故意的，就是失手弄死人的，那就是另一个量刑，是吧？所以他是为了问动机，才问这样的问题，但是结果，他自己把自己给毁了。所以，并不是所有事情都是按照条条框框来做的。

我是希望你能以良心为重要的依据，当然，法官也有判断不了的很多事。你没有在现场看见那个事儿本身，你也不知道，你只能靠别人提供的证据来做评判。还有律师在前面表演，还有双方在前面舌战，靠这个来判断，很难看到事情的全部真相。

这样的情况下还想做到公正的判决，那很多人就选择按照法律条款和判例来判，但是我倒是希望你能够以良心为主。想靠良心为主，让你做出准确判断的话，那就求佛菩萨加持，这样就好了。

任何事情来了都有个结果，就像你说的既来之，则安之。你既然不能跑掉那就好好做，而且做的时候也不要带着那种抵触的心理，既然你觉得你要做这个事，那就好好做。因为菩萨还有人王职业，人家杀人放火的事都去干，有什么大不了的，是不是。

丁向阳:

可以学习、使用高岛易断，给自己占卜吗？

Taiguanglin：

丁向阳，可以学习、使用高岛易断给自己占卜吗？占卜术你当个娱乐学习也没有什么，但是不要拿这个去盈利，去赚钱。当个娱乐给别人算一算，倒无所谓。但是你一旦盈利的话，这和他人又结了新的缘，这就不是娱乐的缘了，就变成了收钱的缘，又不一样。

从佛的立场上看，佛是反对占卜的，因为占卜之后，会让人产生不好的情绪。好的事他会产生期盼的情绪，从佛的立场上看，也不是好的情绪，也是苦情。如果占出的结果不好，又会想着逃避这个事儿，还会产生恐惧，这样也是不好的情绪。这种不好的情绪，让你无法专注于当下的修行，而且影响你未来的决策。佛认为命运里来的所有事儿，都是你该经历的，不管好事坏事，作为修行人都应该坦然面对。坏事来了就应该开开心心地接受，因为你消业了，把恶业消了，那下一步修行就可以更进一步了。

好事来了，那就是你的福报来了。福报来了，你就可以做更多的福报，这是好事，是吧？可以行善更多，你发财了就可以布施更多，可以做更多的福报；坏事来了就当消业，都是好事。所有发生的事都是对我有好的引导的，这么认为就是好的，佛是这么看的。所以他是反对占卜，因为占卜的根本目的还是趋吉避凶。因为你想趋吉避凶，这个念头本身就是一种执着，佛是这么看的。

所以你知道这些义理之后，还想学这个娱乐一下，或者说自己在难以判断的时候，做一个决策上的依据，也没有什么大不了的。因为我们生活在这个世界，有很多难以判断的事情，这个很正常。想给自己一个判断的依据，完全可以。

所以地藏菩萨都传了一套《占察经》的法门，让你怎么给自己算，他都传出来了。所以说你要学，可以学，拿来给自己占也可以，没有什么大不了的，好吧。

暮春秋色:

请教师父，我母亲有一个小工作室，是替人做养生减肥的。最近工作室就剩她一人忙活，纯体力活，实在辛苦，喊我去帮忙。一次做完服务后母亲与客人闲聊时，客人说她最近又去吃了自助餐，鲍鱼、海货啥的可劲儿吃。客人认为自己做了减肥后，时不时可以吃一次大餐也没啥负担（可能比减肥前更加敢吃了），顶多不再掉秤。我看了她的减肥记录表，最近几乎不掉称了，最近还又反弹了。我觉得我这不是间接助纣为虐么，我母亲是直接助纣为虐啊，这样反而助长了她的贪心，大鱼大虾被吃得更多了。目前实在想不出有啥好的解决办法，我和我母亲会担因果么？

Taiguanglin：

暮春秋色，给人做养生减肥，算是助纣为虐吗？不能这么看，你要这么说的话，连放生都算助纣为虐。因为你放的那条鱼跑去吃了其他小动物、小虫子，那你算助纣为虐了？不能这么算的。

什么叫助纣为虐？就是说这个东西、这个事儿、或者这个人，你帮了他，把他救活了，他必然会去做，没有第二选择，他肯定会去做这个坏事儿，这时候才算是助纣为虐。你让他活过来了，但是他做坏事、做好事，是他自己选择的，他并不是必然会去做，这就不能算是。

所以你看这个人减肥了，然后去大鱼大肉地吃，这是她的选择。她并不是必然会去做的事儿，那只是她的选择。她可以吃，也可以不吃，那么你只是提供给她减肥的服务，帮助她减肥，然后收取一定的费用，这只是一个正常的交易而已。

至于她减了肥之后去大吃，这个和你们已经没有关系了，这是她

的决策。那些冤亲债主们也会找她，不会找帮她减肥的人，你这么想就可以了。所以你们母女俩都没有什么要为这个事承担的因果。你们只是正常的提供服务，然后收取一定的费用，过自己的日子，没有什么，只是普通人而已。

先拜众生再拜佛:

Tai 师父好！佛经里说，回向功德时，是七分之一回向出去，剩下的还在自己身上。请问七这个数字，这也是被设计出来的吗？除了这个娑婆世界之外，其它的世界功德回向时，也是七分之一吗？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，佛经里说回向功德，七分之一回向去，自己剩下，自己留着，这是设计出来的吗？这个是根据娑婆世界大部分众生的妄想、分别、执着来判断的，大概这样算的。因为第二本书里也讲了功德回向的原理，功德是怎么产生的，回向又是怎么产生的。

那么产生功德，如果你的修为越高，越接近空心管子，那么你做好事的时候产生功德就越大。你要把它回向给其他人的时候，你越是接近空心管子，你能回向的比例就越大，你能留下的就越少。但是你作为空心管子，你已经产生的功德就很大了，比普通人要大得多，这么想就可以了。

如果你是菩萨或佛的级别，你想回向给谁功德，做一件好事回向功德，几乎百分之八、九十都可以回向过去。但是我们这个世界的凡夫，因为有很多的妄想、分别、执着，所以这些妄想、分别、执着把功德都挡在了那里，也就是留在了你自己身上，所以只能回向七分之一，是这么算出来的。

所以有些世界，那里只有人、天两道，都没有女性，这样的所有众生的妄想、分别、执着都很少的世界的话，那里的众生回向功德，可能就不是七分之一了，可能更多。

觉知己心:

师父请问修行需要先修人道吗？里面都包括啥？麻烦师父详细讲讲之后的路怎么走？

Taiguanglin：

觉知己心，请问修行需要先修人道吗？里面都包括啥？你是没有认真看过第一本、第二本书，我从来没提过修行要修人道这样的说法。你说的是人间的道德标准，或者人间的伦理？是这个问题的话，如果你修行，坚持守五戒，那已经算是在人间很有道德的人了，你这么想就可以了。

你只要坚守五戒，佛不让你干的事不干，佛让你干的事多干，这样你在人间算非常有道德，是个善良的人。这样的话，以后修行，功德方面就是比较足够的。

至于讲讲后面的路怎么走？这个你去看第二本书，后面有个总论，对佛法的总论；也是对个人，作为一个修行者应该怎么做，有一个大概的大方向都写好了，你去好好看看吧。

师父说：好了，今天的回答就到这里。今天嗓子有点不太舒服。今天有事说了很多话，有点哑了，抱歉，没办法，好了，明天再讲。

Tai 师父 2025 年 3 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 3 月 14 号，周五，先回答贴吧的问题。

大胡子老道： 2025-03-14 20:02

师父吉祥，感谢慈悲开示。

1、初禅定中注意力已经暂时熄灭，突然听到外界巨大或尖锐响声，是否会身体紧张收缩出定？

Taiguanglin：

大胡子老道，初禅定中注意力已经暂时熄灭，突然听到外界巨大的尖锐响声，是否会身体紧张收缩出定？初禅只能熄灭下三根，有人轻微地碰你，你不会知道，但是上三根还在，耳根还在，所以听到有刺激性的声音肯定会出定，这是肯定的。

所以寺院里把那些入定的人引出来的方法是什么？拿钵或者磬，敲那种像铜碗一样的东西，“叮”…一下，就把人从定中拉出来，是不是这样？就是因为人们对这个声音是很敏感的，对初禅来说声音是很敏感的。也有书上说，对初禅定的人来说，声音就像针刺一样，非常有刺激性，所以只要注意力一升起就会从定中出来，这是没有办法的。

2、疑情和注意力可以共存，不起注意力参疑情和注意力放在疑情上有什么区别？

Taiguanglin：

第二个问题，疑情和注意力可以共存，不起注意力参疑情和注意力放在疑情上有什么区别？你完全没有注意力，下三根、上三根的注

意力全部放下了，那就是三禅境界；你有注意力，那就是初禅、二禅，区别就是这个。有注意力和没有注意力，从个人的觉受上来看，有注意力的时候还是沉重一些，等你从更高维度往下看的话，你从三禅的境界往下看的话，起了注意力就感到很沉重。

但是在当下的普通人境界，只要稍微进入放松的状态，身体放松的状态，妄想减少的状态，你也觉得很舒服。

3、想要暂时熄灭注意力的最有效修法是什么法门？

Taiguanglin：

下一个问题，想要暂时熄灭注意力的最有效方法是什么？你想熄灭注意力就不要用功在注意力上。不在注意力上用功的方法，要么是参疑情，要么参思情，这是情绪上用功。

再往上就到了分别心上用功，这是四念处修法，是小乘的修法。行、住、坐、卧中都要一直维持那种觉照的状态，但是这个对现代人来说并不适合，现在人已经注意力很散乱，文字妄想也多，你要是一直保持觉照状态，理论上是可行，但是想靠这个解脱是很难的。因为你平时行动本身、看本身、听本身，听、看、行动，所有都在用注意力，你既然用注意力，那就没有办法摆脱注意力，也就绝对不可能进入三禅境界，就对肉身的执着是放不下的。

所以最好的方法还是参疑情或者参思情，同样也是二十四小时不间断。不光是打坐的时候参疑情或者思佛，要平时不管是行住坐卧，也一直思念着，一直带着细微的情绪，这样就更容易进入状态了。

4、想要不被耳根听到外界巨大声音升起注意力的有效修法是什么？

Taiguanglin：

还有，想要不被耳根听到外界巨大声音升起注意力的有效修法是什么？没有有效修法，修行没有捷径，都是一步一步来的。就是你在注意力上用功，那就绝对入不了三禅，想要跳过注意力，那就是参疑情、思情，就这两个办法。

需要长时间的修行，我以前也说过了，每一个禅定境界都要十年时间。如果你算是上根之人，哪怕你用了一半的时间，欲界定十年、初禅十年、二禅十年，三十年达到三禅境界，那已经很不错了。如果你是上根之人，你上辈子修过，那二十年能达到，你从二十岁开始修起，四十岁的时候达到三禅，那已经算是很了不得了。

所以修行不要想着什么特别的方法，你越是想这种方法，你找到的方法反而是坑你的。往往被骗的人都是这种想投机取巧的人，以为用什么特殊的方法一下子怎么样了，一下子修为提高了。

我在网上看以前有个什么泰国老郑，这个人已经不在网上出现了，国内的网上他已经不发了，他的内容也是学他那一套的人在国内发的，他还提什么洗灵，灵、意识他能洗吗？我不知道他是怎么洗的，肯定有收费什么的。总之就是这类的，你越是想投机取巧，想快速达到，你能遇到的都是这种坑蒙拐骗的人，修行没有捷径，你就一步一步稳扎稳打的来就可以了。

金刚葫芦娃 1：2025-03-14 20:01

顶礼 Tai 师！

打通任督二脉起点如果从海底轮会阴开始走，第二站是尾闾关吗？然后再两肾，再到后背夹脊穴？

Taiguanglin：

金刚葫芦娃 1，任督二脉，基本上正常人应该都是从双肾开始，肾里先有感觉，然后有股热流汇集到脊椎处往上走，正常的都是这样

的。没有人是从海底轮会阴处开始升起的，因为这不是产生气的地方，人的气是从双肾开始升起的。

我不知道你是什么情况，你可以去看穴位图，这一圈都有什么穴位。都是从后边上来，然后在前面下去，中脉就是这个顺序，不可能是倒过来的，所以你就按照中脉轮转的这个顺序来看就可以了。你会阴之后往上是哪里，会阴前面就是肚脐这了，就是丹田。从后边上去，前面下来，都是这个顺序来的，没有别的方式。

芭卉：2025-03-14 19:47

顶礼 Tai 师父！弟子学佛得三宝加持，修行修正自我，发心供养三宝，利益众生。自己是单亲妈妈，一直带着内分泌失调的孩子，后收养四只猫狗，一直欠债，贷款活着，加上供养三宝，放生，修福，说累也不累，但是这钱还真是过不去，执着了欠债，而且也退休了，现在白天忙忙碌碌，自己有定课，诵经，持咒，还有现在小拜的经得一百多万字，可是自己总是出状况，拖拉时间，想功课，可是就怎么都最后进佛堂，弟子功课也忏悔，家里孩子现在是黑白颠倒，弟子也变成这样了，晚上半夜功课，早上五点睡觉，今天十五还忘了，后来下午补上了，忏悔，结果身体越来越差，天天头疼，烦恼就默念圣号，弟子一直想问您，可是弟子觉得都是自己懒惰，放逸的问题，改了几次，马上就被各种问题又回到起点，请 Tai 师父指点。感恩！

Taiguanglin：

芭卉，普通人如果自制力很差，那最好是过集体生活。

为什么出家后要过好几年的集体生活？就是把你很差的自制力调伏过来，大家一起互相监督，按每天的作息来操作。每天几点起床，通常初学是至少两点半左右就得起床，在寺院是这样。后面差不多等五年、十年后，也可以四点钟起床，然后去早课也行。最初是要求很

高的，十点睡觉，两点起床，一开始都是过集体生活来调伏的。

你现在一个人自己带着孩子，还养宠物，还搞不好作息，别人怎么能帮你，你自己一个人过的情况下自己控制不了，那别人怎么能帮你呢？要么你去看看寺院的作息表，就照着网上开始练练。还有晚上，你不是打坐到一定功夫的情况下，晚上该睡觉就得睡觉。

按照中医的说法，晚上走肝经，排毒解毒的脏器在运作的时候，这个时间段你不好好休息，身体就得不到恢复，然后身体就越来越差。所以晚上十一点差不多就该睡了，至少要睡饱四小时，十一点至三点，最好是睡足了。五点也可以起来打坐，如果你功课还行的话，三点也能起来打坐，不行的话睡到五、六点，正常睡觉再起来。

别人能给你的建议，就是每天把功课量定到白天，白天尽量做满，然后晚上就算没有做完，也要该睡觉先睡觉，还有吃的要控制好。

还有孩子也是，你这样不是坑孩子吗？你说孩子黑白颠倒，要不是你黑白颠倒的话，他能黑白颠倒吗？是不是？所以你还是尽量做一个正常人，白天活动，晚上睡觉。你都退休了，那孩子应该是长大了，如果他不是小孩子的话，他有他的生活，你也不能完全控制他，你跟他好好沟通一下，该睡觉的时候大家都睡觉多好。

还有一种方法是，你白天让自己身体疲劳一些，就是多磕头。你如果没什么其他事的话多磕头，多出点汗，身体疲劳了，晚上该睡的时候就困了。别这样完全黑白颠倒，这个对越是年纪大的人身体的损伤越大，通宵一次，可能年轻的时候我们通宵去打游戏，第二天还能睡一觉就起来正常活动，但是三十岁、四十岁开始，通宵一次的话，可能两天都回不过劲来。

像你现在的这样状况不太好，你自己好好想想吧。

如果不行的话，去找个寺院当义工什么的，跟着他们一起过。孩子看看他自己有没有什么方法，或者托管寄宿的学校，你先把自己搞

好，然后再管孩子。猫狗这些，你自己把自己搞不好的情况下就不要养这些宠物。我以前也说过，修行人不养宠物也不杀宠物，没这个必要，你养宠物花的钱，也可以拿来供养三宝、放生、修福，这都可以。

Fun09：2025-03-14 19:20

师父，我觉得自己身体的僵硬，是不是因为心没打开，心长期处在封闭的状态导致的？怎么才能打开自己的心啊？

Taiguanglin：

Fun09，我觉得自己身体的僵硬，是不是因为心没打开，心长期处在封闭状态导致的，怎么才能打开自己的心？

这个问题就像那个故事里的问题一样，慧可问："心如何安住"？达摩说："你把心拿出来给我看看"。

你的心打开是什么意思？你是情绪上一直处在忧郁、抑郁、焦虑这种状态呢，还是有什么心结？就是想不开的事儿、放不下的事儿，比如说失恋了，一直喜欢他，一直脑子里忘不了他，或者什么物件，或者什么过去的事儿，让你一直放不下。

如果能去做的事儿，那就赶紧去做，把这个事儿完成了你就放下了。如果做不来的事儿，比如说你分手了，人家已经回不来了，你放也放不下，你一直想。前面有人提供了一个方法，我曾经劝人：你就发愿度他，然后多念咒回向给那个债主，他是来坑你的，就是债主。你这样有了发愿，然后做功德回向给那个债主，哪怕是活人都行，你的心就放下了，这个方法也有效。那个人也说了，他按照我说的发愿度他之后，真的从失恋的痛苦当中走出来了。

如果是你都不知道原因的焦虑和抑郁，那是你情绪本来就带有的习气，也有可能是某个冤亲债主已经来到你身边了，这个就得靠修行来做了。不管有没有冤亲债主，你先发愿度所有的冤亲债主。然后每

天拼命地念咒。情绪不好的时候，说实话打坐很难坐，因为焦虑和烦躁的情绪一直升起，没法坐下来，有一个办法就是拼命磕头多出汗，还有就是多念咒，无非就是这样了。然后你想加快的话，多做功德，放生什么的，这个也有效。

但是最决定性的还是你自己的行为，行为的前提就是你对佛法的正确认知，你把这些所谓的打开不了心的原因怎么归结？你是行为上放不下某件事情，还是你自己情绪本来就有问题？你怎么认为，你就想办法去怎么解决吧，好不好。

你这样很模糊地问心没打开，我都不知道你到底是为什么打不开呢？我也不知道心是能打开的吗？它有门还是没门，我也不清楚，你到底说的是什么状态。

西莲子：2025-03-14 19:15

师父好！为了熬腿进步，可以在睡觉时把腿双盘起来吗？这样会对身体有什么不好的影响吗？我之前可以仰卧着这样睡一个多小时，腿有不舒服的感觉就放开了。就不知这样对不对。

Taiguanglin：

西莲子，睡觉就不要盘腿了，睡觉不是有专门的姿势吗，叫吉祥卧。你看西游记里，唐僧每次睡觉都是侧卧，把一只手放在脑袋底下，就这个吉祥卧。

你也可以不用把手放脑袋底下，就拿个浅一点的枕头，稍微抬高一点头也可以，然后侧卧，这样也行。一般是向右侧卧，双膝向前弯曲，因为心脏在左边，心脏放在高处压迫感小，然后右手压在耳朵这，但是压的时间长了你就受不了，所以可以不用压，你随便放都可以。

还有左手向前，放到前方。怎么形容呢，就是把你的手向前伸直了放到地上，然后右手你不压在头下的情况下，就抱着你的左臂，然

后双腿向前弯曲，向右侧卧，这是一种卧姿。它也是有助于身心放松的，你可以试一试。

还有，睡觉时就不要盘腿了，咱们睡觉的时候好好睡觉，盘腿就好好盘腿，不要把两个混着来。混着来感觉像自己是在精进修行，但实际上是打破了修行和休息的节奏。你该修的时候修，休息的时候就休息。你这样休息都没有休好，又自以为在修行；等修行的时候，又因为没有休息好，又耽误你的修行，这样两边都不好，还是好好休息，然后打坐的时候就认真打坐，这样最好。

极乐是我家：2025-03-14 19:07

师父六时吉祥！

1、最近一直练习腹式呼吸确保二十四小时使用，但是有一个疑惑，就是我以前是提肛，提盆底肌，收腹站立。 目前开始腹式呼吸后，盆底肌一整个全部都是放松的，吸气吐气压力大，甚至向外喷出去的感觉，如果盆底肌松弛就会漏尿，子宫下垂，肛门也会脱肛，（生孩子以前有过漏尿困扰，后来几年才练习回来，比较担忧这个问题）但是盆底肌一收紧腹部也跟着收紧，请问师父最后要练到盆底肌收紧状态，腹肌扩张收缩，还是什么状态呢？每天打坐时我观察确实盆底肌和肛肌肉都是松的， 都说久坐必痔疮，会不会出现这种问题？

Taiguanglin：

极乐是我家，对于你目前盆底肌状态，我建议你是这样，收腹的时候提肛，下边肌肉也用力收缩，收腹呼气；然后吸气的时候腹肌和下边肌肉都放松，同时一起来，一起收缩一起放松，这样练就可以了。

主要是因为你现在下边肌肉是松弛的状态，所以用这个来练一练，等最后练成了下边的肌肉就是正常状态，它没有收缩也没有放松。

如果是初学，有段时间如果急着打坐的话，而且急着练收提肛的

话，有可能会下面很紧，导致拉屎都累，也有可能会出现这种状况。但是一般过了这个阶段之后，就没有什么大不了的了，没有什么特别的感觉，下面就变得很正常了，平时是既不松弛也不紧张的状态，然后腹式呼吸也是正常地做，就全靠肚子来做，下边肌肉是不动的。

但是对于你目前状况来说，应该是收腹的时候同时提肛，然后呼气；然后吸气的时候放松，应该说是前腹肌一放松，气自己就进来了，这么练就可以了。久坐必痔疮，这是因为没坐对，所以才会痔疮。

2、双盘打坐时念六字箴言，出声念时妄念少一大半，因为最后必须要默念不漏气，所以现在默念一会，妄念一多会出声念，就感觉一下子能量高出百倍，能量都能辐射出去，一默念就啥也没有了，请问师父这是不是因为我默念不习惯造成的错觉？需要慢慢改正习惯默念是吗？感恩师父！

Taiguanglin：

下一个问题，目前你的状态下，最好是声带不动，开口念咒。打坐的时候声带不动，但是开口念咒，这样在旁边很近的地方能稍微听到点声音，稍微远一点听不到，就是声带不震动的情况下，嘴可以张开念咒，这样念就可以了。等过了这个阶段，等妄念少到一定程度之后，你再试着默念。

还有，我们不讲能量什么的，但凡你认为能量在向外出去，向外辐射也好，向外出去了，对你就是损耗。我们修行是让能量在体内形成循环，让气在体内形成循环，而不是把它放出去。当然我们修行是不提什么能量不能量的这个事。所以你目前觉得有气在出去的话，那就是有问题，所以不要让它出去，这样就行了。

---

hffhi： 2025-03-14 18:22

师父，一个修行人平时该如何为人处事，您能大概讲一下吗？在自己遇到的情况下，该不该认为自己也是因果中的一环而去参与呢？

Taiguanglin：

Hffhi，修行人应该怎么处理人事？自己遇到事的情况下，该不该认为自己也是因果中的一环而去参与呢？以前说过了，事情来了就认真地去做，不要逃避，来的事都是和你有缘的事，你就认真参与去做就可以了，但是不要主动惹事，不要去没事找事，这样就好了。

1、在马路上看到老年人摔倒，该不该扶？

Taiguanglin：

第一个问题，在马路上看到老年人摔倒该不该扶？原则上应该是扶的，你可以先去问问需不需要帮忙，你可以先去问问，看看他的意思再说吧。

2、知道有人冤枉人，自己该不该去做人证？

Taiguanglin：

第二个问题，知道有人冤枉人，自己该不该去做人证？这个也是看你的意愿，如果你去做了人证，那可能就伤害了那个恶人，如果没做的话就让好人蒙冤了，是不是？如果说必须要做的话，那宁愿去伤害恶人，这是人家该有的果报。

当然咱们不知道前世因果的情况下，事情来了，咱们就认真去做，如果你不想做也没有关系。但是你也想想，当你被人冤枉的时候，如果没有人出来替你说话，你会觉得怎么样？你也可以试一试这样的视角想一想，然后该不该做，自己来决定。

3、知道身边人有问题，而且自己可以帮，没有找自己帮忙，该

不该主动帮忙？

Taiguanglin：

第三个问题，知道身边人有问题，而且自己可以帮忙，没有找自己帮忙，该不该主动帮忙？我们不主动惹事，但是如果你想帮的话，你可以提醒一下，跟他提一次，你可以帮上忙。如果他领会了你的意思，找你帮忙，那就好；他领会不到，那和你无缘，就不要帮忙了，这样就可以了。

4、假如同事一直无条件的使唤自己，这个时候是应该直接拒绝，还是应该照做？

Taiguanglin：

第四个问题，假如同事一直无条件的使唤自己，这个时候应该直接拒绝还是应该照做？什么叫无条件的使唤自己，你为什么一直被他使唤呢？他和你是平级，没有直接上下级关系，不能直接使唤你的身份的情况下一直使唤你，那你为什么一直要听他的？

你拒绝就可以了，不需要声色俱厉的拒绝。你就说你不干了，或者说你还有很多事忙，这就可以了。或者你也可以反过来使唤他，你也同样的事儿叫他干一下，他拒绝的话以后你就完全可以拒绝了；他不拒绝的话算是一种相互之间的帮助吧，那互相之间说不定还能走得更近一些。

有些人脸皮太薄，拒绝的话都说不了。怎么说，在职场上，这种人最怕的就是被人曝光在外边，这种人都怕，有不好的习惯的人最怕的就是被人大庭广众之下曝光。所以你可以在人多的地方大声说："你这样使唤我，我不喜欢"，这样一喊出来，以后他就不会跟你怎么样。

5、我一个晚辈七岁，我对她好，她却不喜欢我，动不动就打我，

我从不生气不计较，只是躲开，这样对不对？

Taiguanglin：

第五个问题，我一个晚辈七岁，我对她好，她却不喜欢我，动不动就打我，我从不生气不计较，只是躲开，这样对不对？还打你，你是多大的人？在职场里，你是男的吗？你是男的，然后一个女的晚辈比你小七岁，她不喜欢你，动不动就打你，那你喜欢她吗？你不喜欢她，你就不用搭理她。

一般我认为，正常男性，只要是自己不喜欢的女性，基本都不与其发生工作外的过多的交流，一般连闲话都不说，男性都是这样的。男性但凡多花点时间在某个女性身上，那都是有点喜欢的意思。哪怕是婚后，婚后有些人有点花心，他但凡跟女的多花点时间都是有点意思。男性在异性方面还是比较有明确的目的性的。

如果你是男的，你对她一直照顾，那说不定你是有点喜欢她，但是她不喜欢你，那就看你的吧，你如果放弃了那就算了，你想追求她，你就直接跟她谈呗，说呗。如果她言词拒绝，那也没办法，这很正常。

你现在烦的是她不喜欢你，还是她打你？从某种心理学的分析，打也是一种喜欢的表现，如果她真的讨厌你，她打都不打你了，所以如果你想追求她直接开口试试就可以了。

无无 W：2025-03-14 17:13

顶礼师父！见面即结缘，那出门在外戴口罩或墨镜帽子之类的有减少结缘的效果吗？

Taiguanglin：

无无 W，见面即结缘，那出门在外戴口罩或墨镜帽子之类的有减少结缘的效果吗？那不算，你看到了就算，哪怕认不出什么人，只要在外面正常状态下看到了，那都算是结缘了。

所以说能在一个国家出生的人，都是相互之间有一定缘分的人。再往大了说，在一个地球上出生，那都是有缘的人，至少细微的还是有那么一丢丢的。这个缘分可以往前推，你找一个认识的人，他再找个认识的人，有社会学家这么推理，得出的结论是：只要你这样往下找十五个人，你找个认识的人，这个认识的人再找个认识的人，这样往下找，找十五个人的话，可以把全世界的人都联系起来，哪怕是非洲土著，他往下找十五个人就能联系到美国总统。

所以说缘分这个东西，只要生在一个世界里，多多少少都是有点缘分的。你不要以为戴个口罩、戴个墨镜，就完全没有结缘这么说，说不定你的这种状态反而让人多看你一眼。

星途 1 号：2025-03-14 09:29

请问 Tai 师父，我修行到了一定程度，准备接触到消业指导的部分，如何联系到您？请您给我考验，验证我的境界并给予我教导。

Taiguanglin：

题星途 1 号，消业指导你就找佛菩萨就可以了，你真的遇到了业障，你不知道该怎么解这个业障，你就做点功德向佛菩萨求就可以了。

如果你是有正确发心的人，佛菩萨肯定会告诉你的。有直接指导和被动指导，或者在梦中点拨你一下，甚至是在你醒着的时候，往你脑子里稍微给你一下灵感，让你知道应该怎么办，这在佛菩萨那里都是很容易的。所以你真的遇到了这种问题，你向佛菩萨求就可以了。当下很难困惑的话，就不要忙着做决策，除非这个决策是很急迫的事情，否则就不要忙着做决策，先做功德回向，然后求佛菩萨指导。

这里有一些来私信提问的人，很多都是这样，他都得到了相应的反馈，然后知道该怎么做了。但是有些人他明知道这么按照佛菩萨指导，也是一种情绪层面上的点拨，他知道了答案，但是有些人他做不

来，他的性格、习气，做不出那样的行为。

所以佛菩萨不会轻易做指导，因为不一定什么人都能做得来。他修为达到那个境界，把该放下的放下了，他才能按照这个说法来做，但是很多人做不来，所以佛菩萨也不愿意轻易指导这个。

除非这个人的发愿和修行都已经到了一定境界，所以你就不要在我身上找。我不敢直接指导别人，活人做这种事儿就有控制人的嫌疑，像邪教头目一样，我不搞这些，我不乱做这个。

如果在公开场合，你把具体事儿说出来，你在这里写具体什么事儿，你不知道该如何决策。那我也是提供一些建议性的，告诉你如果是我的话，我大概会这么做。我只能这么说，你听不听那是你的事，哪怕是佛菩萨说了也有人不听，所以我只是提供建议，你做还是不做，最后都由你自己来承担，这是你的业嘛，这样就可以了。

苏七念 1： 2025-03-14 01:35

师父，请问如果前世已经过了爱情关的话，是不是这世只管修行，不用管爱情关了？我信佛之前也是不婚，不恋，不生育。我就觉得爱情是一件无聊幼稚的事。但是看您说的，这种人修行当中容易被干扰。还有我有淫欲，但是我厌恶性行为。我都是自己解决的，因为我觉得恶心，我觉得跟牲口一样，无意冒犯任何人，对不起。并且我觉得人的肉体很恶心，我最多能欣赏一下美丽的脸，但是我的八字当中有丈夫有孩子。

师父，您能不能帮我判断一下？我这种是不是没有爱情关的表现？

Taiguanglin：

苏七念 1，按你说的，你对异性有厌恶感，但如果是命里该有的话，到了那个时候，你这种情绪也会发生变化，你会被他吸引，命里

有的是这样的。不是你现在讨厌就会一直讨厌，像小时候小孩子异性之间也有讨厌的，互相打来打去，但是到了该谈恋爱的时候，大家都互相喜欢、互相吸引。就是因为小时候他的业还没到，还没成熟，身体不成熟也是业没到的状态，他的性观念也没开启，一旦到了那个时间点，性情都会发生变化。

所以你说你八字当中有丈夫孩子，八字咱们就当个参考，不要全部相信。该来的时候他自然而然来了，你也知道那就是你这辈子的主了，这样的话，你的心态也会发生变化，甚至有可能会被他吸引，你都无法把持自己的心态，有可能这样。

就像这里以前一直提问的那个女孩，现在不在这提问了，她在禅院里修行，可能现在到了该谈恋爱的时候了，基本百分之八九十的心态都在谈恋爱上，无法再专注的打坐。人家在禅院里修了好几年，到了该来的时候就来了，就没有办法把持住。这个很正常，所以不要担心这些问题，你正常的每天打坐磕头修行就行。

还有对性行为、异性的厌恶感，本身也是一种执着，这个比喜欢更麻烦，厌恶感比喜欢更麻烦。因为喜欢造的业通常都不是那么严重的业，但是厌恶感能造的业通常肯定是恶业。因为讨厌的人，所以有人靠近就很自然的想攻击他，或者给他甩个不好的脸色，这样就让人产生不好的情绪嘛。

你喜欢人家，但是你是个有道德感、人情世故通达的人，你就知道应该怎么含蓄地表现一下，如果对方拒绝的话就该退一步，这个你是知道的，至少你不是那种死缠烂打的人，至少不会造恶业。

但是一般这种厌恶感强烈的人很容易造恶业，所以你还得要多观察自己心态，让自己升起这种厌恶感的时候，你最好还是多念佛什么的，知道这个心态并不是好的心态，佛菩萨是没有分别心的，更没有喜欢和讨厌这种情绪。

你要把义理先通达一下，然后正视自己这种不好的情绪，这种不好的厌恶感，好吧。

您能不能帮我判断一下，我这种是不是没有爱情关的表现？所谓的爱情关，如果按照这一世来说的话，不管前世后世，就说你这一世。这一世命运里给你安排了这么两三段情感，你都过了，该遭的罪都遭了，可能说是这一世的爱情关算过了。

但是下一辈子还有，你所说的是，你喜欢异性的淫欲和喜欢他人的思念之情，这就不好说，这个是等修到那个境界，不是某件事情说你马上就过了爱情，这个很难说的。如果你真的把这一世的爱业和异性相关的业，可能累世的都给消完了，可能你现在境界已经相当高了，也不会有这样的烦恼了，是不是？

所以，咱们就不要管爱情关过没过这种判断，这个和自己判断我现在是初禅呐二禅呐差不多。我说初禅的标准这样，他觉得我定的初禅标准太高了，去看了别人的书，别人就说初禅的标准是这样，所以他自己觉得自己应该也算初禅，有些人这样的。

所以爱情关这个标准是谁来定？怎么定？这都很难说吧，所以咱们就不搞这个判断，境界如何，就按照当下的修行正常的做。如果有不好的情绪升起，你就知道它是不好的，然后正视它，然后好好修行把它灭掉，把注意力放到当下就行了，好不好？

师父说：今天贴吧的问题就回答到这里。

做一个补充，刚才贴吧的答疑，最后一个 861 楼，Tai 师父的小粉丝，时间是发在我昨天发帖子截止 3 月 13 号，回答到 859 楼后发的，所以我没看到，就录制结束了，现在补一下。

Tai 师父的小粉丝：2025-03-13 22:13

Tai 师父好，谢谢您的回答。我想问的是在对抗天魔方面，威力“楞严咒心”和“楞严咒”一样大么？

Taiguanglin：

这位问，我想问的是在对抗天魔方面，《楞严咒心》威力和《楞严咒》一样大吗？任何咒的威力还是取决于你的修为。你修为越高，不管什么咒威力都大，你修为越低，还有就是你的发心，就看这两点，发心和修为。

你的发心越纯，越是往大菩提心上靠，大慈悲心，这样的话威力大。你越是想伤害对方，有天魔来了你想害他，你想把他吓跑，光是这样还好一点，你希望他下地狱等不好的心态的话，威力反而打折。所以一个是你的发心，还有就是你的修为。修为就看你的妄想分别执着少的程度了，最后才看你所说的什么咒心什么楞严咒哪个咒啊。

实际上不管念什么咒，哪怕是念阿弥陀佛四个字，只要你的修为到了，自然该起的效果都会起。如果你只是问楞严咒心的威力大，还是楞严咒的大，那我说楞严咒大。你还是把长的背全，等什么东西靠近的时候你就心里默念，尤其是在睡梦中，睡觉的时候有东西来的话，你只要自己能念出楞严咒，完全可以把人吓退，都不需要念满，光是开头几句就可以把人吓跑。

那你会说既然开头几句就可以吓跑，那么很短了，是不是用楞严咒心也可以？你念的是楞严咒，和楞严咒心还不一样，我虽然只念了开头那几句，但是我的心念已经起来了，我要念楞严咒，然后念了开头几句，那鬼就知道了他要念楞严咒，而且开始念了，所以就跑了。

如果你是想着捡个便宜的简单的，我要念楞严咒心，他就知道你需要念楞严咒心，而不是那种长的，从他的视角看的话，你要念什么他是知道的。所以单从鬼道众生的立场上，你说天魔的立场上看的话，他们更怕楞严咒，楞严咒比咒心要厉害一些，这样回答，你能满意吧。

师父说：今天是 2025 年 3 月 14 号，周五，回答微信公众号的问题。

千湍盈泰：

师父法恩清凉。平常应该“思佛”的“思”里边，只是情绪，没有形象。思这个情绪不难，但怎样才能“精准地”把这个思的对象定位到阿弥陀佛上呢？（思，只是情绪，我对父亲的思，我对母亲的思，一般都伴有形象，这个形象可以定位。思佛的定位方法，是否是阿弥陀佛的心，比如四十八大愿心）

Taiguanglin：

千湍盈泰，怎么把思的对象定位到阿弥陀佛身上。如果你思念父亲思念母亲的时候用形象来定位，你完全可以去看一个阿弥陀佛的画像，然后记住他，你认为他是阿弥陀佛，有了认知之后，你就开始思念这个形象，这样也可以。

一开始这就是一种观法，思和观一起来，然后等这个形象消失之后就只剩思了，也可以这么来。你也可以把有关阿弥陀佛的佛经《无量寿经》《阿弥陀经》多看几遍，然后阿弥陀佛的四十八大愿这些都了解一下，看得多了，对他了解多了，就更容易产生对他的思念之情。

还有，客观上说佛的意识遍虚空，阿弥陀佛就在我们身边，也可以说和我们重叠在一起。你只要知道这个真相，然后思念阿弥陀佛，希望在你死的时候，他能把你带去极乐世界这么个想法，你只要想到了，他是肯定知道的，你可以这么认知，不需要那么复杂的东西。

我们思念主要是一种修行方法，不是试图把和他的距离拉近什么的，因为他一直在我们身边，我们是用思念来作为一个修行方法，把我们的注意力和文字妄想都给灭掉，然后进入禅定的更高境界，这只

是个修行方法而已，所以怎么做都无所谓。

S N Z Y L G：

师父好，

1、初禅定中，意识下沉的感觉，是否是从上到下，一下一下，不断重复的感觉？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，初禅定中意识下沉的感觉，是否是从上到下，一下一下不断重复的感觉？肯定是从上到下的，好像掉入不一样的境界当中，一种下沉，这个没有办法具体地说。但是它会随着呼吸一下一下下去，有可能三五次就到底了，然后就没有了，然后会进入一种幻境当中，有可能会出现幻觉，这个都很正常。

2、身体二次升级电感，是否类似雨天打雷闪电那种树枝状扩散的感觉？

Taiguanglin：

下一个问题，身体二次升级电感，这种感觉很难用语言来描述，而且每个人感觉都不一样，所以我说禅定不能用感觉来判断，我只能说这是第二次升级的感觉，第一次是热感、发热，然后开始有通的感觉。第二次是电，是一种麻的感觉，不是热的，麻而且有点凉爽的感觉，而且扩大的范围比热感要快，我只能大概这么说了。

3、是否只有对世间一切包括自己完全放下，才能安住初禅？

Taiguanglin：

第三个问题，是否只有对世间一切，包括自己，完全放下才能安住初禅？初禅是下三根的境界暂时熄灭，也就是对肉身的执着。身根

触觉就是肉身，肉身最主要的一个根器就是身根触觉，你对肉身放下了，才能真正的安住初禅。

所以你得在义理上有通透的理解，很多人把生命当作肉身，把肉身当作生命，好像肉身就是自己一样，这是颠倒妄想。这样的话你没有办法安住于初禅，你要知道自己还有深层次的意识，肉身只是外表的皮囊，有这样的初步认知后，再把对肉身的执着全部灭掉，从认知上，还有注意力方面的身根触觉灭掉，这样就可以安住了。

还有，真正进不了禅定的很多原因，除了义理之外就是有业。你修行的时间够长了，每次打坐都能坐三四个小时了，但还是进不了，那是你的业障还没来。

业障是根据你的发心能加速的，你发心正确的话，业障来得快；发心不正确的话，业障不会快速出现，这样很多人就一直处在那种入不了定的状态，但是每天打坐很长时间。这也是看他的机缘，能遇到善知识直接点破他，或许能快速进入。

所以进入禅定不能强求，因为业不是自己能够左右的，自己的修行可以自己左右，但是业没有办法，业等那个冤亲债主来了才能消，它什么时候来不好说，所以不要着急，慢慢来。

大鹏：

师父好，双盘打坐喜欢坐在比较高的垫子上，做的高上身和两膝夹角会变的大于 90°，是否有坏处？比如膝盖是否容易受伤？任督气脉循环是否会受阻？是否不容易入定？

Taiguanglin：

大鹏，双盘打坐喜欢坐在比较高的垫子上，如果你想长时间坐的话，就还是坐在平地上，因为你把屁股垫高的话，身体的重心会放到屁股上，是不是？身体的体重会压到屁股上，这样没有办法长时间坐。

我们打坐是要把全身的重力分散到屁股和大腿上，这样让大腿和屁股都能承受到重力的情况下，形成一个平稳的状态，就可以长时间坐。如果你把屁股垫高了，身体的重力就压到屁股上，时间过不了多久，你屁股就受不了了。这都不关膝盖的事儿，膝盖倒没事，就是屁股受不了长时间这样高的。

所以你看那些在寺院里打坐的人，他们都用一个很小的垫子，把尾巴骨稍微垫一点。他们可不把所有屁股，尤其屁股中间摸起来有一个突出的骨头，打坐的时候拿手摸一摸屁股的肉，屁股中间位置有个比较突出的骨头，这个地方是不垫到垫子上去的。垫子只能是垫到后面的位置，稍微抬高一点尾巴骨的地方，初学来说是这样舒服一点。所以一般寺院里师父们打坐也是用这个方法，但是老修行不用这种垫高的垫子，正常的平地上放的软垫子就可以了。

任督二脉气脉循环是否受阻？这个倒没什么，你只要坐的时间不长倒无所谓，只要你想长时间坐的话就坐到平地上。

是否不容易入定？如果你本来就能入定的人，不管垫不垫高都可以入定，但是你现在初学，没有练到入定的境界，你想入定的话还得坐到平地上。

亚罗：

师父，银河系中心和其他的三十层天离我们那么远，单单光速都好多万年，神仙们是怎么来回的呢？

Taiguanglin：

亚罗，光速的问题，下边有人说了，神仙都是光子身体，用光速移动。那么你又说佛菩萨不也光移动的吗，那也不是很久就可以达到吗？因为这个世界是好几万光年几亿光年的是吧？那么在第二本书里我也说了，你可能没有仔细看，光子从最高层的天界开始往下，往

下一层都是四倍地增长，就四个粒子合成一个下一层天子的粒子，那么四倍乘以四，再乘以四，速度就会这么变慢。

所以如果你初定的时候，组成你身体的光子和我们这个世界的光子是一个粒子大的，同样级别的话，你是按照这个世界的光速来移动。但是你初定的时候，是你已经修到了更高天界的光子层面上，形成你身体的阳神光子是目前这个世界光子的四分之一的话，那你就可以多少倍的光速移动，你自己算算。

所以到了那里和我们这个世界光子的速度都不一样，可以超光速的移动。你可以顷刻之间就超越我们这个宇宙，我们看上去直径多少万光年、多少亿光年的这个宇宙，也可以顷刻间超越出去，脱离出去，膨胀的速度极快，所以你所想的问题在那里是没有什么难度的。

千湍盈泰：

师父法恩清凉。自身随修行，感觉身体消失（虚化）。在色相上来说，周围事物也慢慢的虚化（对自己心影响变弱,心念越来越清晰)我想这是一种好的状态。我想问，随禅定力越高，色相上的一切人和事物都会进一步虚化吗？成就时，万物的“色相”对心里的影响，是一种非有非非有的状态吗？请师父开示。

Taiguanglin：

千湍盈泰，色相上的一切人和事情，都会进一步虚化吗？事物会虚化，所有物质形态的东西都慢慢会消失，但是人不会消失，人的肉身是消失，但是你可以看到他们的意识，他们的人形阳神你能看得到，而且他们的情绪、想法，你在定中慢慢都能感知到的，所以这个世界没有物，只有人，都是意识。

你说成就时，万物的色相对心里的影响，是一种非有非非有的状态吗？色相都消失了，哪有什么影响、状态那些，都是你的妄念而已。

你只要把禅定修到二禅以上，物质世界的很多东西在那个世界都是不存在的，也不会为了这个世界物质和人冲突，没有那种事，也不可能有什么影响。

KAKA：

顶礼师父！清明快到了，有人说放鞭炮会伤害周围无形众生？是否真实？

Taiguanglin：

KAKA，清明快到了，有人说放鞭炮会伤害周围无形众生，我认为不会，因为鞭炮是我们这个世界的东西，它产生的爆炸声响、光影，都是我们这个世界的，是没有办法直接影响到鬼道众生的。

虽然我们文化上说，放鞭炮是为了驱逐那些鬼道众生，但是该来的还是都会来的，从来没听说过有什么鬼被鞭炮给吓跑了，那都是民间过节的一个氛围而已。

还有，哪怕你认为它真的会影响到那些无形众生，那你一年放几次鞭炮啊？可能春节、清明，也就两三次吧。你每天出门是不是要踩死很多虫子，你只要是正常出门的人，每天出去在路上走，你不经意间会不会踩死很多虫子？你每天出去都踩死那么多虫子，这个你不关心，你去关心一年才放两三次的鞭炮会伤害无形众生干嘛？值得关心这些问题吗？是不是？

所以我前面也说，你要是关心这些细枝末节的话，你就寸步难行。所以先修好当下，能帮助到的众生就多帮助一下，多修福报，然后好好精进修行，这样就可以了，不要关心这些细枝末节的东西。

逸恺 Kay：

请问 Tai 师父：捐献遗体对往生者的去处、后世会有什么样的影

响？感恩师父！

Taiguanglin：

逸恺 Kay，捐献遗体对往生者的去处、后世会有什么影响？如果他是自愿捐献遗体，死者立下遗嘱，自愿捐献遗体，那他不管去哪里，往生还是不往生，都无所谓。但是如果你是家属，他没有明确立下遗嘱的情况下，你捐献他的遗体，他反而会受到影响。

所以，我建议不要做为家属做这种事，除非是死者自己愿意的，后人就不要干这种事儿，好不好。

薛祖宜:

师父安康！悉知你这几天酝酿着小病小痛，今天才发出来，反而今天答疑比早两天更想用心作答，真是身教我们的标准，用心教导的榜样，感谢你。这几天答疑中，我可能撑握到思情的主菜单技巧，往后这个月就主力系在这方面尝试。祝体健安康于春湿解寒的日子。

Taiguanglin：

薛祖宜，你说你掌握到思情的主菜单技巧，那恭喜你。技巧，说是简单，但是真到把它能抓着不放，一直处在那种思情的状态，这个是很难做到的。大部分人都能体会一下思情的状态，但是想让它一直维持是有点难度的事，需要长时间的修行，希望你能早点成就吧。

至于你说的前面的这些，没有办法，只要带着报身在人间活动，各种小病都有可能会出现。哪怕你的禅定功夫达到无色界定，只要又回到人世间的事情来，他还多多少少都会有，没有办法。

但是这个不能算是一种业报，因为你已经回到人间，按照人间的规则来，遇到了一些不好的事还是会有些病痛。免疫力本身是比普通人要高很多，但是多多少少还会有病，像上次的新冠、非典这些来的时候，非典倒是没得，新冠来的时候，打了两次疫苗照样也得。

我还专门问了搭档，为什么会这样？他说这是共业，作为参与者或者写剧本的人，参与剧本的人，你能把它写进去，你自己也得承担，同样的事你也得一起承受，那才算是真正的参与了这个剧本和传法。

所以，以前看书的时候，什么菩萨因为众生病而病，那只是一种心态的表现来看，但是很多时候发现，真的是病。尤其是你替身边的某些人，他有些处在业障当中，处在病痛当中，你希望他病好，你专注的回向功德给他的话，他的一部分病痛会转移到你身上，这个没有办法，这样的话反而他好的更快。

所以这种例子很多，我现在也是带着一个生病的母亲，所以天天做功德回向给她，希望她早点好，然后就有可能会这样。这个就不说了，我个人的事就少说。我只负责讲法而已，对我自己个人的事，尽量不说为主，以免人们把注意力放到我个人身上，而不是专注地学佛法和修行。

海云:

我以前都是把钱给寺庙或者别人，帮忙放生，今天我打算以后自己放生，然后去买鱼的时候，今天是十五，放生的多，我去了把摊位剩下的能活的都买了放生，后来拍图片给朋友，朋友跟我说，我买的有黑鱼和鲶鱼，说都是吃鱼的鱼，等于是在杀生，好难过呀，我把它们和鲫鱼泥鳅都在一个箱里装着，这等于是想救人结果却把人和狮子老虎关一块了，我感觉自己得好多天缓不过来劲，怎么办？

Taiguanglin：

海云，关于放生的问题，下面有人已经回给你回答了，众生一旦堕入畜生道，它就已经堕入了吃和被吃这种业的轮回当中。

在这种轮回当中，你把它救出来，并不是把它直接解脱了，不是从它的轮回当中解脱，而是多给了它一次生的机会。因为所有众生都

有贪生怕死的习气，所有众生都想活着，所以你多给了它一次这个机会，并不是真的把它从死亡的境地直接拉出来，永远不死，不是这样的。你把它从即将要死的困境当中把它放出来了，给了它多一次活着的机会，这就是你的功德。

至于它出来之后干什么，那是它的业，它只是回到了它该有的业轮当中。这就好比一个赌徒进入赌场，他有输有赢，大概率可能输的更多。你把他从赌场里拉了出来，也不能说拉出来，而是他输的底朝天了，现在赌的连命都快赌没了，这个时候你又给了他一次赌资，让他再回到赌场里。至少他是感激你的，虽然他没有办法因此完全解脱赌博的困境，但是他至少这一下是感激的，这就成了你的功德。

我不知道这个比喻恰不恰当，但事实就是这样，动物必然会死。你不救它的话它必然会死，而且很快就死了，只要有人买去把它煮了它就死了，但是你把它放到河里，那么它有可能活得更长时间，也有可能掉进河里的当下就被其他动物吃掉，是不是？

那它会不会恨你呢？那也不是，那也不能算是你做了恶业了，你是带着想救它的善心把它放到河里了，所以对它来说你是以善心做的善行，还是有功德的。不能说因为你把它刚放河里，它马上被其他动物给吃掉了，就算是你的罪业，因为你不是以这个目的来做的。

还有放出去的鱼，刚到下边又吃了很多其他小鱼，这些其他小鱼是不是又怪到你头上了？不是这样算的。因为它们本来在畜生道里，要么吃、要么被吃，就是这么轮回的状态，就像赌场里的赌徒一样，要么赚钱、要么输，一直在赢和输当中轮转，所以你多给了它一次机会，仅此而已。

还有下边也说了，你不要因为别人说什么你就受影响，你要看的话，就多看看放生之后命运得到转变的那些人，他们的反馈，你别看那些不放生的人说什么，你就看放生的人，这不是客观事实吗？

经常放生的人，坚持放生的人，他的命运得到了明显的改变，我们这群里也好，其他什么地方也好，你去看看放生得到善报的那些人的反馈，看看是不是这样，然后你就照着做，不要被那些不放生的人的风凉话影响好不好？如果很多人放生之后都说倒霉了，那就另一回事，那你完全可以不用学着放。但是很多人都说坚持放生后，命运上有很大的改变了，有好的方向的改变，那你要不要学？你看着办。

心得:

师父，阿弥陀佛。我想请教一下：一、我无意中发现念观世音菩萨圣号双盘，专注念几句，身体自己就开始一块一块放松，还会有股力量挺起。念其他佛菩萨也可以有反应，但没观世音菩萨快。每个佛菩萨反应速度都不同。观呼吸什么的就更慢，起码三十分钟才有反应。这是正常的吗？二、三十分钟后，身体开始摇山晃海，感觉一念自动摇，不念就不摇。摇着慢慢脚就疏通了。这样摇可以吗？三、摇的时候，上半身自动挺起的那股力量好像没有了。脚通了以后，挺起的那股力量好像又慢慢积累，但很慢。这是我的气不够吗？一个小时后我心感觉不想坐了，腿不算疼。四、我心边念菩萨，心里很认真的听清楚，还很思念。发现胸口以及对应同一位置的背后，都有轻微胀痛感觉，同时又好像在松。这是参思情的反应吗？ 我这么练，是念佛，耳根圆通，参禅同时修吗？这样有没有什么问题？求师父指点，感谢师父！

Taiguanglin：

心得，你说的反应都很正常，往好的方向走的话都很正常，比如放松，身体舒畅，这都是好的现象，那就对了。

而且法门本身没有什么对错高低之分，什么法门适合当下的你，对你来说就是对的。现在你觉得念佛、耳根圆通、参禅同时修，你现

在可以的话那就可以，不用担心，等你修到一定程度，像念佛念字的妄念觉得都是比较累的负担，那可以放下，然后就观或耳根圆通，然后再到注意力都觉得累的话，再到思，大方向是这样的。

当下你做的就很对，也没有什么不好的，继续坚持就行了。

德玉:

曾流产四次，看《坐禅之问答录》上讲流产三次就会堕地狱，请问，我未来该如何修学？请师父明确开示，感恩！

Taiguanglin：

德玉，对于流产的事儿已经多次说了，先去寺院给孩子立牌位，给每个孩子起名字，最好是四个孩子都起个名字，然后立四个牌位，然后花钱请师父们给他们做超度，而且不止一次。

你不需要专门给他们做超度，当然有钱的话可以做，如果没有那么富裕的话，可以每个月地藏法会的时候，花点钱把他们的牌位放上去，让师父们做超度法。那个时候有很多人都会花钱做的，大家一起做，有可能要多做几次，反复地做，做几年也有可能，地藏法会通常是一个月一次，然后你自己忏悔，然后发愿未来必定度他们，这个是最好的，发愿未来度他们是最有效果的。

但是很多人发不了这样的愿，所以发愿，然后忏悔，然后做功德回向给他们，然后念《地藏经》回向给他们，这样基本就可以了。然后多放生回向给他，做功德一个是放生，一个是在佛法上做功德，就是在寺院里捐钱助印佛经等等。

猫猫:

Tai 师吉祥！希望能开示有关地藏菩萨的一些话，以增强信心。

Taiguanglin：

猫猫，有关地藏菩萨的一些话以增强信心，那你说的是具体什么话呀？地藏菩萨的经多看几遍就可以了。《地藏十轮经》《大乘大集地藏十轮经》吧，那个佛经也可以，你去看一看，还有《地藏菩萨占察经》，这些都看一遍，你就知道大概他讲法的逻辑，还有他的义理部分，了解一下就可以了。

萧智:

师父吉祥!!请师父开示----菩萨应云何慰喻有疾菩萨?

Taiguanglin:

萧智，请师父开示菩萨应云何慰喻有疾菩萨，咱们就说正常的普通话好不好。菩萨应云何慰喻有疾菩萨，我这样文化水平低的人，我都不知道你在说什么，我就按照我的理解，一个修行人应该怎样安慰生病的其他修行人，是这个意思吗？

那就看对方的心态了，如果跟人家把这种生病的状态就当做消业来正常对待，没什么好安慰的，人家都不需要安慰，正常的修行人根本不需要安慰生病的事。

如果对方对生病比较苦恼，可能心态不太好，那你就从义理上告诉他，病都是业障，你要是真正精进修行的话，业障必然会爆发，哪怕为别人承担一些恶业，你回向功德给其他众生，希望其他众生病好，这样也有可能把一些恶业揽到自己身上，然后自己也会生病，这很正常，等这个业障过去了，修为就会提高一个阶段，所以这是个好事。

都往好了说嘛，我们修行人都是积极面对世界的，积极面对所有不好的事情。所有的不好都是磨砺我们，或者说帮助我们消业，让我们更快地解脱，这么想就可以了。你就按照这种理论来安慰一下有病的人就可以了。

AuntSally (瑛):

不知师父是否听说过美国的安东尼威廉，他自称从四岁起就一直有一个高灵陪伴着他，指导他帮人诊病，并大力推广以喝西芹汁为基础的一系列疗愈方法，数十年来，已形成一套较完善的理论，实践中也的确帮助了无数人。请问他这种“医疗灵媒”到底是一种怎样的存在？那所谓的高灵其实就是附体吗？

Taiguanglin：

AuntSally (瑛)，你说的安东尼威廉，他的内容我也看了不少，我看过了，西芹汁为主，的确有效，所以也喝过。

我自己倒不是很需要，但是我家里的那位，因为她是普通人，所以给她喝过一段时间。你想让她喝，因为西芹汁刚开始肯定不是很好喝，所以我也得做个榜样，所以我也喝了，也劝她喝，然后她也喝了一段时间，高血压的确有所缓解，所以这个的确有帮助的。

至于你问他这种医疗灵媒到底是一种怎样的存在？就当做天人附体吧，他上辈子也修行过，他有这个愿望，他有想帮助众生治病的意愿，自然就有人教他了，主要还是看发愿。

所谓的高灵其实就是附体，他不能算附体，他需要的时候指点一下，天人以上的级别，帮助人不能称之为附体。像阿修罗或者畜生道的动物仙，或者鬼道的，那些算是附体，但是天人是不需要附体的，只是他需要帮助的时候就可以点拨一下，也没有附体的过程。

但是那些出马仙之类就有附体的过程，还得点个香，请仙过来上身什么，有个过程。但是安东尼是根本没有这个过程，他就可以直接和上面沟通，然后回答，所以算是天人在帮助他。

好，下面埃德加凯西也是一种设计当中的人。

Zhiyu:

想继续问 Tai 师父一个关于梦境的问题，我之前经常能梦到有海啸或者大水铺天盖地地向我袭来，把我淹没，但是最后却伤害不了我，甚至反而有一些奇妙或者说美妙的飘飘然的感觉，反正内心是一开始有点紧张，但到最后也没有太恐惧。虽然师父说梦境不用管，但我觉得经常出现的梦境也许有它的意义，能否请师父为我开示。

Taiguanglin：

Zhiyu，关于梦境的事儿，你是不是还能梦见一些不像是地球那样的环境？我看你可能是来自于不是我们这个世界，不是地球人，有很多外星人投胎到地球，说不定你是来自于其他世界。

也有一些世界是只有水的，那里世界众生也是生活在水里那样的世界。但是我觉得梦境还是梦境，当下的生活还是最重要的。梦境也没有预示你未来的事情，只是过往的一些反应而已。

但是对于一个修行的人来说，过去的事最多的也就是该忏悔的事，没有什么特别值得回味的事，都是忏悔的事，就是做错的事更多，所以不管什么事，还是把注意力放到当下，好好修行就好了。

薛祖宜:

师父午安！依你的意思，说出《楞伽经》就是释迦牟尼为法界示现诸佛同体的方法 几乎所有世界有佛出世，也要透过《楞伽经》的完整序述成佛方法，去表达“自证圣智”那个（自）非自，而是代表诸佛同体等的一个对于法界的认证吧？如果没有《楞伽经》，应该佛哲理上对释迦牟尼成佛就出现更多盲点。

Taiguanglin：

薛祖宜，你对《楞伽经》这样理解，我觉得也没什么错，挺好的。佛经我们每个人都可以有自己的理解，但是佛要说的核心义理，只要没有疏漏、误解核心义理的话，怎么理解都可以。

释迦牟尼佛用《楞伽经》来表现诸佛同体，也有可能他的想法是这样的，至少我说了，《楞伽经》不是他第一个说的，很多佛都讲过的，所以他只是把别人讲过的内容重复一遍而已，这也是一种传法的重要方式。

还有里边出现的大慧菩萨，他都不属于佛的弟子一千二百五十五人当中，也不属于特别指出他是某个世界某个佛的座下弟子这样的，好像没有明确地指明吧，一上来就大慧菩萨而已，并没有明确的说他是属于哪个佛世界、哪个佛的弟子，这样说也是有它的意义吧。

天空与云:

师父好！看了您的书，请问这样的讲法方式是佛菩萨要您特意出来讲吗？能听闻听信您教法的人大概是哪一系佛的有缘众生？

Taiguanglin：

天空与云，我讲法肯定是上面要求讲我才讲，这不是我个人意愿，不是我想讲就可以随便讲的。我自己是有同体大悲心的人，但是具体怎么做，怎么传法，这是按照上面的计划来做，不是我的自由行动。

能听到这个的人，一个是和我有缘的人，一个是……，我们这个世界的所有众生都和释迦牟尼佛多多少少都有缘分，要不然不能生到这个世界来，这是第一。其二，你能听到阿弥陀佛的法，那也是和那个世界也有一些缘分的人。所以相信这里大部分有缘人，大家还是想去极乐世界的，光是这样的念头升起，就说明你和极乐世界的阿弥陀佛是有些缘分的，我是这么看的。

法悟:

请问 Tai 师父， 我修行到了一定程度，准备接触到消业指导的部分，如何联系到您？请您给我考验，验证我的境界并给予我教导。

Taiguanglin：

法悟，这个问题好像在贴吧回答过了，你还是向佛菩萨求吧，佛菩萨就在你身边。

小净意 1415:

师父，身上得病，生病手术是不是都属于在消业障，这部分业消掉就好啦？

Taiguanglin：

小净意 1415，身上得病，生病手术是不是都属于在消业障？这部分业消掉就好了？手术也算是受报吧，受报了就算消了业，但是手术如果是对躯干的或者开膛破肚的，尤其是对头颅、脊椎这些，手术损伤很大，对修行有很大的影响。

所以我建议还是多做点功德回向、多忏悔，把手术尽量损伤压到最小，能不做手术的情况下消业是最好的。当然你到了真的要手术的程度也没有办法，你就把它当做消业来看待，这样积极面对也是好事。

Cocoo:

师父好，请问打坐一定要双盘腿吗？散盘可以吗？

Taiguanglin：

请问打坐一定要双盘腿吗？你想你修行的目的是什么？你是要解脱呢，还是想进入初禅、二禅等更高的境界禅定，那就双盘。

你只想坐一坐，西方说的灵修，所谓的冥想，想心静一下，散盘也可以。但是下面这位朋友也说了，没有丝毫作用。能真正单盘长时间的人，在双盘之后再回过头来看那个单盘，就发现单盘只是为双盘打基础而已。

---

jhone:

请问 Tai 师父：极乐世界修到阿罗汉后回娑婆世界消业，重新投胎后，从凡人修到什么程度才能开始消业呢？

Taiguanglin：

jhone，极乐世界修到阿罗汉后，回娑婆世界消业重新投胎后，从凡夫修到什么程度才能开始消业呢？你投胎之前就会给你写好命运的，不需要现在就考虑这个问题，等你成为阿罗汉，开始重新投胎要消业的时候，你的师父都会告诉你命运应该怎么写，怎么写比较方便消业，到什么节点就开始消哪段业。

比如像生病这种痛苦，通常放到小孩身上，在不懂事的时候，十岁以下或者十五岁以下，这个时候有父母在周边照顾的情况下你生病好一些，更容易消一些。等你成年了，如果出家了，不管是出家还是在家，都有一些要承担的义务的时候，要消那些大病，那有点麻烦。所以他都会给你安排好的，怎么消、什么时间段消哪个业更好，都有比较明确的说法。所以当下你就不需要考虑这个。

亚罗:

师父好，现在科学说的量子力学怎么理解，和我们修行有联系吗？

Taiguanglin：

亚罗，现在科学说的量子力学怎么理解？和我们修行有联系吗？你就认为所有的自性全部重叠在一起，你看到的所有粒子都是在佛菩萨的意识里产生的幻境。

以前也有人问过量子力学怎么解释，为什么隔着那么远的东西相互之间反应那么快，就是没有时间差的反应。当时我是这样告诉他的，我不直接告诉你明确的答案，但是有一种比喻：有一个背景，所有的

东西都和这个背景联系在一起。所以我和这个背景产生联系不需要时间，当下就可以联系；另一个人也和这个背景产生联系不需要时间，当下就可以联系。那么我联系这个背景，这个背景再联系到他，两者相加，是不是也可以当下就联系？你好好想想这个逻辑。

那么这个世界是佛菩萨的意识里产生的幻境，佛菩萨的意识就是大的背景，那么我认为这个粒子这么动了，我在这里产生了念头的时候，佛菩萨的意识就知道了，然后那边的粒子也是在佛菩萨的意识里，所以它不需要靠什么飞行，那种有时间消耗的东西来联系。

所以在他那里也可以马上产生反应。所以我的念头一起，我认为这个东西这么动了，那和它绑定到一起的那个粒子，在隔着几万光年也可以顷刻间作出反应，因为我的念头已经告诉佛的意识了，这个东西这样动了，佛就即刻告诉那边的粒子该怎么动。

量子力学逻辑是这样的，你能理解我的意思吧？理解就好，理解不了就算了。与我们当下的修行，没有什么太多联系，我只是告诉你以前也有人问过量子力学怎么解释。

好像很多科学上的问题最后解释不了了，都想找一个修行人问一问，尤其是佛法上的修行人，看看他怎么解释。

善敬:

今天早上似睡非睡之间，看到自己在打扫房间。不小心碰到了什么杀虫剂之类的，然后房子里面出现了好多虫子，老鼠之类的，它们都集体逃走了。不过还是有蚂蝗爬上我的手，把我的手给钻进去一个洞。前几天我正在恳切的思念观世音菩萨，这个算是消业梦吗？为什么观世音菩萨没有显示呢？

Taiguanglin：

善敬，这种梦境，你就把它当作消业的梦就可以了。至少我的看

法是，他在提醒你不要动杀念，你只要动了杀念众生就有感应。

从更高维的意识层面上看的话，什么叫菩萨戒？就是不动念才叫菩萨戒，不是不行为，而是没有动念的状态才算是菩萨戒。所以你光是碰到杀虫剂，然后那些动物们就跑了，我觉得是菩萨在告诉你，你要好好管理你的意业，不要动不好的念头，我是这么理解的。

为什么观音菩萨没有显示呢？你说的显示是有形象的显示吗？形象都是假的，都是幻。你认为他有形象的时候他才会显示形象，你就知道所有的形象都是幻境，那就没有必要了，你只要能正确理解这个意思就可以了。

师父说：今天的回答就到这里吧。

今天好像是佛涅槃日吗？今天就是佛的涅槃日，在寺院里应该是做法会的，不知道大家有没有去参加法会。总之，祝愿大家在这些佛的节日当中都过得好一些。

还有，因为我明天上线之后要休一个月，所以有问题的朋友明天就问。后面就是五月份再上线了，下个月休息之后，五月份十二号或者十九号上线。中间还有五月五号四月初八，是浴佛节，这天我也有事要做，所以这段时间大家就自己好好修行，有问题的朋友明天就问，可能一个月就我不回答了。

既然都留这样的言了，我就直接说吧，我第三次向大家讨饭。

这回就没有什么特别好祝福的。把我讲法的功德回向给所有讨饭的有缘人，希望大家在修行方面都有好的境遇和境界，这辈子业尽，了脱生死、离开的时候都能去自己想去的地方——这是我的祝福。

总之，希望大家都好好的。

咱们就像书上说的——当一天和尚撞一天钟，继续讲法，就讨一次饭。这次讨完之后再等半年，不知道半年后情况又怎么样，所以我

也不非要讲究一顿饭。上回是一个月饼，这回又赶上清明节，希望大家把布施的功德回向给大家过世的亲人们，让他们都能够解脱——我们修行都是以大菩提心修行的。

所以我这回就要求一杯水的布施。因为按照这边的风俗，清明是敬酒的——给去世的人敬个酒，然后上个猪肉、牛肉、水果、各种蔬菜。咱们不要求那些，就一杯水，就求大家舍一杯水给我这个还在向大家讨饭的人。希望大家未来都能好好的。

好了，今天的讲解就到这里。各位辛苦！

Tai 师父 2025 年 3 月 15 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 3 月 15 号，周六，先回答贴吧的问题。

醉日： 2025-03-15 20:31

师父，我自己突然会出现一些不好的、罪恶的、毁谤三宝的、恶意揣测的想法，我有的时候还得跟自己解释，觉得真的好奇怪。我真的好烦啊，这怎么回事呀？怎么去除它呢？

Taiguanglin：

醉日，经常会有罪恶的、毁谤三宝的、恶意揣测的想法，怎么回事，怎么去除它？我们无始以来活了很多世，造了很多业，也有很多习气，一旦开始修行，就会把这些习气拉出来，也会在脑子里反复地出现，这个很正常，谁都这样。

我以前也说过，灭淫欲也是，你修到一定境界后，就会脑子里不断地出现，有一段时间会非常痛苦，淫欲不断地出现。其他习气都是如此，

这个毁谤三宝的习气也是一样。
我以前也说过，我有一段时间，脑子里全是拿刀捅人的那种妄想，然后修行过一段时间自己就消失了，看了一个电影里边的一个桥段之后消失了。就是因为这种事和我们有缘，可以说上辈子就干过这种事，谁都不是什么特别干净的人，以前什么事都干过的。
你说诽谤三宝、恶意揣测的想法，你可能前世诽谤三宝的人，现在开始修行了，这么看就可以了。现在只要是好好修行，正常修行，过一段时间都会消失的。你不用去特别地关注它，也不要太大的抵触心理，因为抵触本身也是妄想，也是另一种执着。
所以你就坦然面对，你认为曾经有过这样的事，所以就多忏悔，然后正常修行，这就可以了。这个没有什么特别的、快速的方法，速效的方法是没有的，都是随着修行的境界提高，它就会慢慢消失。

Fun09：2025-03-15 20:10
师父，请问一下，一个人的情绪跟欲望也是有限度的、可数的吗？
Taiguanglin：
Fun09，一个人的情绪跟欲望也是有限度的、可数的吗？这个世界的一切，都是由最细微的那个妄想和合而成，最初的那个小的妄想和合而成的。
所以从菩萨或者佛的视角往下看凡夫，凡夫的一切都是妄想和合而成，他的情绪跟欲望也是妄想和合而成的。所以，多少个妄想合成的某个执着，从菩萨或者佛的境界往下看，是能看得到的。
所以一个人修行，比如说他这次念了一个小时咒，他的执着总体上减少了多少，从佛菩萨的视角是能看得到的，所以说一切都是可数的。
就因为它是可数的，所以我们要慢慢修行把它给灭掉，一点一点灭。
如果它不是可数的，就是一个整体，它一下出现或者一下消失，这个

世界就没有慢慢修行这一说的，是吧，理论上是这样的。

金刚葫芦娃 1： 2025-03-15 19:52

顶礼 Tai 师，按照师父昨天开示打通任督二脉的顺序，哪么尾闾关是否是最后一个大关口？

从两肾出发经后背和任脉，过会阴然后到达尾闾，尾闾关通了是不才代表任督二脉彻底打通？

尾闾关听说是很难打通的，打通尾闾关，那八个骶后孔是一个孔一个孔疼的感觉吗？

Taiguanglin：

金刚葫芦娃 1，打通任督二脉之后应该算是，你说的那个吧。就是从会阴到双肾中间的这个位置，就是肛门到屁股尾巴，然后到双肾中间这个位置，这里是最后一段。

但是每个人的感受都不一样，不能说谁的感受痛、谁的感受不痛，这个来判断，有些人就不怎么痛。我个人是没怎么痛过的，没什么特别痛的感觉，但是后背有几个大穴是痛的。所以根据不同的人，看不同的情况吧。

你说后孔是一个孔一个孔痛的感觉吗？这个我没有经历过，我不好说，我没有这种痛感。

还有一种说法是，打坐要把尾巴骨给坐到拉直为止，有些人的尾巴骨是往里勾的。就像横着行走的动物，它尾巴是耷拉着的。那它最后的尾巴骨，从脊椎上看肯定是九十度往下耷拉着，是不是这样。

那也有些人的尾巴骨是最后一根往里边凹进去的，往里边弯进去的，说是这样的尾巴骨堵住了某个穴位，所以打坐要把尾巴骨给坐到拉直为止，也有这样的说法。但是我个人是没有经历这种事的，我摸了自己的，我自己是本来就是直的，就没有弯的那种状态。

大胡子老道：2025-03-15

Tai 师父吉祥。虚云和尚听见掉落杯子尖锐声音开悟，师父是耳根破灭进入三禅？

Taiguanglin：

大胡子老道，虚云和尚听见掉落杯子尖锐声音开悟，是不是耳根破灭进入三禅？这个也说过了，消业和修心两个都达到标准的时候。修心的标准是都一样的，灭了六根境界就可以进入三禅，情绪破灭就可以进入四禅，这就叫开悟，我都是这么说的。到了四禅才算开悟，之前不能算。

但是业的方面每个人都不一样。如果看业的总量的话，估计大概率到了四禅的时候，可能在这个世界内，总体的量应该差不多的。因为在这个世界内，所有众生得到的佛菩萨的加持应该是一致的，如果都是大菩提心修行的话。

但是每个人的业都不一样的情况下，有些人可能是先消完了业，然后再修心。有些人是先修心，达到了某个境界，到了可以进入四禅的境界，但是还有业没有消，就看这最后一个了。

像虚云这样，肯定是修心已经达到了标准，他可以进入四禅了，但是消业还没有达到。而这最后一个业，就是听到那个杯子掉落声受到惊吓，这个就是他的最后一个业了，所以当这个业消了之后，他就进入禅定了。

但是绝大部分人都是先消完业，然后才开始修心。当然修心和消业是交替进行的，一起进行的。但是很多情况下都是消完业，然后专注打坐的时候，在定中灭了那个执着或者情绪或者注意力，然后禅定就会上升一个阶段，大部分人都是这样的。我也是在禅定当中，二禅、三禅都是这样的，禅定当中灭了那个执着之后进入下一个阶段。

阿琈：2025-03-15 19:51

师父好！

1、如果甲和乙两个人是同事，在做同一件事的时候，他俩人的处理办法、想法不同。如果外人客观的看呢，俩人的办法都好，但是乙的办法比甲的办法对更多人有好处，但是甲坚持甲的，乙坚持乙的。我想问：乙应该怎么说服甲，甲应该怎么才能接受？

Taiguanglin：

阿琈，问的是有关上班跟同事之间的事儿。你说的两个人是各自做各自的事，哪怕是做同一件事，也有可能是各自做各自的，那就不用管别人，你就做好你自己的就可以了。如果平级的同事，就不要指手划脚，也别提意见，除非他自己来求学。

这个事总得有做完的时候吧，做完之后有结果吧，谁做得更好就有个结果。你每次都做得比他好，他想和你学，这个时候可以教。人家不想跟你学的时候，你就不要主动去指点人家，同事之间、平级之间是没有这个必要的。

如果一件事情是必须两个人协作才能完成的，应该先确定谁是主、谁是次，一般都是这样的。谁负责这个事儿，然后谁是副手，这个应该是分的，不太可能是两个人完全平等状态下协作一个事。哪怕是职务上的平级，但是有前辈、后辈的关系，谁先进来就谁是主导，谁在公司里待的时间长，谁就是主导。

就比如说你和他两个人，如果他是你的前辈，他先进了公司，你就听他的吧，哪怕做坏了你也先听他的。你就按他的先做，然后做坏了，然后你再提一个意见，我觉得这么做比较好。然后他说不行，一定要按照他的那么做，那你就继续按照他的做就可以了。

在外边，在社会上混，就得有明确的上下级认同，你不要指望人人平

等，这是不太可能的。
既然是合作的关系，那肯定是有人先进来，或者有人比你级别高等等，或者哪怕是比你声望更高，或者他比你和老板更亲近，这也算是一种优势，那就听他的就行了。你听他的，反正做坏了，你也不用负责，是吧。
我向来是这样的人，我们在寺院里都是先做好自己的事，很少对别人指手划脚。除非你主动去找人学，去求人家教你，一般平级之间不会指手划脚的。只有你的师父才会告诉你这个事应该怎么做，你现在这么做，错的。哪怕是师父也得看时间，一般刚进门的时候，师父也不会教很多，就是观察。等差不多的时间，过了几个月吧，三、五个月，两个人还能说得上话，基本没有太多抵触心理的时候，才开始教，哪怕是师父也是这样的。
所以你先确定好，你和他是谁是主、谁是次，然后再谈怎么说服人家这个问题。我的建议是不要主动去说服人，没有必要，人家想学你再教，人家不想学就不要说服人。

2、如果甲是领导，乙是下属的关系呢？我猜甲可能也认识到乙的方法更好，但是他会认为乙与他持不同观点，在跟他作对，甲可能又会觉得跟自己想法一致更重要，甲可能知道选自己的办法不是最优解，但还是坚持。我想问：那乙要怎么想这个决定呢？是选择接受不同意见还是不接受呢？
Taiguanglin：
第二个问题，甲是领导，乙是下属，假如你是下属吧，你的领导跟你一起做事，你觉得领导做得不太好，你觉得你的想法比他更好，是这个意思吧，这个时候应该怎么说服甲领导？
我的建议是不要去说服他。

你就跟着领导一起做吧，都按照他的要求做，做到如果哪一天，你的领导觉得这个事这么做还是有点欠妥，有没有谁有更好的意见呢？这样问的时候你再提意见，人家不求你提意见的时候，就不要乱提。

或者如果是关系比较好的话，两个人关系比较好，那看他苦恼的时候，你可以说一句。这个是有前提条件的，是看他为这个事苦恼的时候。就算没有问你，你可以旁敲侧击地问一下，“这个事我是这么想的，你看怎么样？”这样说一说可以。如果不是这种状态或者这种关系的话，你不要向领导提什么意见。

但凡是领导的人，都比你在公司里混的时间长，做的时间久。一般新人都有这种…，自我的定位有点错乱。新人都是这样，觉得自己进入公司，好像全公司里自己最聪明似的。实际上老板啥都知道，老板对下边的人，谁是怎么样，基本上啥都知道。不要指望自己在短期内可以把公司全面了解，对所有人全部掌握，这是不可能的事情，对业务也是这样的。

所以到一个新的地方，你就跟着，上面怎么教就怎么做，跟着一起做就行了，别想着去改变什么状态。既然他是领导，他是最终负责的，你不是最终的负责人。事情做好了，他得到奖励，他愿意分给你一点，那还算好，他不分也很正常。事情做不好，上面更大领导骂的是你的领导，而不是你。所以，把自己的责任区域分清楚，不是自己该管的事就不要管。

3、君子和而不同，小人同而不和。我想问的是不管和还是不和，同还是不同，总要有一个结果的，那和跟不和、同跟不同有什么区别呢？怎么对待和跟不和？怎么对待同跟不同呢？和的是什么？不和的是什么？同的是什么？不同的是什么？

Taiguanglin：

下一个问题，君子和而不同，小人同而不和，你问的是这句话的意思吧？这不是孔子说的吗？大部分人都知道。君子，咱们就说有道德的人或者有智慧的人，他是和自己意见不同的人也可以和平相处，这叫“和”。不同是意见不同，认知不同、观念不同、宗教不同，什么都可以不同，但是我们可以和平相处，这叫“和”。

小人同而不和。小人就是和君子相对的，心胸狭隘的、脑子里妄想多的、贪图小便宜的、各种不好的人吧。这种人呢，他就算和他同类的人之间也没有办法和平共处，是这个意思。

你问的是不管和还是不和，同还是不同，总要有一个结果。你要什么结果？为什么要结果？你的意思是，同和不同之间必须要打成同为止，是这个意思吗？这不是在说怎么和嘛，就是和平相处，大家和平相处是目标，并不是要把不同的变成同。你要这样的话，就一方得非得干死一方才算结束，是吧，或者把一方彻底说服了才算结束。

你看像西方宗教一样，要么信他，要么去死，就这两条路，所以他们是小人的宗教。像佛教啊、道教啊，大家都可以和平相处，这边是大家认可对方的不同，但是我们不去冲突。我们就尊重他们的选择，尊重他们的信仰，这样大家和平相处不都好吗？

所以咱们中国可以有很多宗教一起和平共处。这个和平共处才是我们要的，不是要把一方彻底灭掉，或者说服对方怎么样，不是这样的。我们在“和”的这个大方向上，可以允许所有的不同存在，我的意思是这个。

怎么对待和跟不和？这句话本身就有问题。同跟不同有什么区别？同跟不同的区别就是同跟不同。怎么对待和跟不和？和你和的人你是不是更亲近一些，不和的人就不太亲近。咱们就当个旁观者一样，就静静地看着不就可以了吗？不去跟人冲突，他只要不来伤害你的利益，或者不来伤害你，那你也就做个路人一样，和平共处就可以了。

怎么对待同跟不同？同跟不同也一样，君子之交淡如水。就算大家是同样观念的君子，大家的关系也不要过度地亲密，为什么？因为走得太近了，就能看到对方一些不好的地方，或者和你不和的地方，然后就开始冲突，或者会产生烦恼。

比如说你和朋友在外边一起玩，挺好的。但是一到他家里去玩，那感觉就不一样了。他跟你在外边玩得很开心，但是到家里发现他是个洁癖，你坐在哪里他就擦哪里，你受得了吗？

也有这样的人，有些人他每天必须早起，他就见不得别人晚起。在外边玩的时候啥事没有，大家一起玩，甚至通宵玩都可以。但是到他家里，你作为客人想睡个懒觉，也可以有这么个特权吧。但人家就不让你睡懒觉，他到了早晨必须起来，然后看你睡懒觉，就开始拿吸尘器到处吸，那怎么办呢？

所以不要走得太近，咱们就是保持一定距离的情况下，看不到对方不好的地方，或者和自己有不同的细节的程度上，大家和平共处。给对方自己的私人空间，私人想法的空间也好、私人行为的空间也好、私人习惯的空间，不要过度地参与到对方身上，除非你们是夫妻。

哪怕到了夫妻这个程度，一开始有很多冲突，最后解决冲突的最好方法就是大家各玩各的，夫妻也是这样的，各玩各的。大家晚上睡觉那个时间段，大家协调好。当然有些人是到了那个时间段，男的一定要打游戏，女的一定要睡觉，非要逼着男的陪她睡觉。这时候男的怎么办，要么迁就她，陪她睡觉；要么就拼命玩游戏，跟她闹。还能怎么办呢，这种事多了去了。

当然我在寺院里待的时间长了，来问那种家庭琐事的人多。

有些人是和自己的师父观念非常一致的，所以拜了师。然后跟着学了半年之后，师父带他去和周边的一些人接触，师父试图把弟子带进自己的圈子，结果发现和师父玩的这些人，这个弟子他就不喜欢。

师父周边有不少有钱人，他觉得师父不应该和有钱人走得这么近，甚至都不应该接受他们的供养。作为出家的师父，他就应该清高，他就收只够花的那点钱就够了，不应该去收更多的，特别是有钱人的那些钱，然后这个弟子就不愿意跟着师父学了。人家师父教的挺好的呀，但是人家就因为看到师父混的那个圈子，他就不喜欢了。

但是从师父的立场上看，这个很正常。我不能收供养就收穷人的供养，我不收富人的供养，那怎么传法？你传法好歹是平等传法，这个基本原则就应该遵守呀。尤其是你作为出家的三宝坐在那个位置，有人给你供养的时候，哪怕这个钱是贩毒来的钱，你该收的还得收。就像佛经里佛说了，佛收了那个妓女卖身来的钱。那人家供养是他的心意，你不能因为他的钱来路不明，你就不收啊。这个不符合佛法的规矩，但是有些人他接受不了。

所以很多事情都是这样的，什么是同跟不同，怎么和不和，就是你的执着太重了，才去找这些问题，所以问题还是在于你。你为什么一定要认为这件事一定要这样，甚至同和不同还一定要有个结果，这是你的偏执，没有什么结果。你要有结果的话就只有死路一条了，大家拼个你死我活呗。

就像现在的巴勒斯坦和以色列，他们就是要拼个你死我活，为什么他们就不能和谐共存呢？在一个地方，大家各分各的社区，伊斯兰社区、犹太教社区，大家各过各的。再弄一个中间的共同区，大家各自交易，一起互动啊什么的，就不能这样生活吗？

就像中国一样，咱们中国制度规定的挺好，就公共场所不许传法。大家在公共场合里就做一个普通人互相交流，该交易怎么交易，怎么社交怎么社交。然后到别人的寺庙里，或者他们的宗教场所里，你也不要攻击他们的宗教，也不要传播其他宗教，这样就彻底完事了。这样立一个规矩，有一个不能传教的中间区域，还有各自的宗教区域是不

允许其他宗教去传播，这样大家就可以和平共处了，这不挺好吗？
为什么一定要打出一个结果呢？如果你要打出结果，最后就得死一拨人，是吧。你看印度为什么那么乱，在宗教上说就是伊斯兰教、印度教，这两个族群无法调和这个矛盾。上千年的矛盾，他们就一直打来打去，过去也是，到现在也是，所以没有办法调和。
所以按照你的这个说法，一定要有个结果的话，那就没有办法了，大家都过不好。所以我们要的是和，不是把不同的变成同，就和平共处，大家在自己的信仰中过上自己认为的幸福生活，这就可以了。

4、我想问这个问题，是因为在跟人接触的时候，起冲突大都是因为我认为的跟别人认为的不同。不管是大冲突还是小冲突，总会有情绪变化，哪怕是自己处理自己的坏情绪，都有可能影响到别人，然后感受到别人的对抗。
Taiguanglin：
下一个问题，你说跟人接触的时候起冲突，大都是因为你认为的跟别人认为的不同。起冲突不是因为你们的认知不同，而是你喜欢起冲突，大部分人都认知不同。
但是有些人他就喜欢起冲突，非要主张他自己的想法。你不说就可以了，你不说你的想法，尤其是和你利益不相干的事儿你就不说。人家说什么，你说“哦哦很好，你说的对”，这样就可以了嘛，为什么一定要跟人冲突呢。人家愿意说你就听一听，就当是布施时间让对方说一说，让他心里舒畅，这不挺好吗？为什么一定要冲突呢？
可能是你年纪太小了吧，我年轻的时候，至少我也没你这么问题大。我小时候是觉得，每个人都有自己喜欢玩的不同的东西吧。我就愿意在家里，一个人看漫画书什么的。有时候家里来好多朋友，我家里有不少玩具，他们就玩我的玩具，我自己在旁边看自己的漫画书。但是

我不跟他们冲突，没有逼他们不允许玩我的玩具，大家各玩各的，这不挺好吗？

你为什么跟自己认知不同的人一定要冲突呢？如果对方试图要强行说服你，那你就说你的想法是这样的，你会坚持你的想法，所以不用再谈这个了，这样一说就可以了。

哪怕是长辈，你要是个成年人，哪怕十九岁、十八岁的成年人，长辈也会尊重你的想法，差不多到了年纪就应该得到基本的尊重。父母也不会过多的干预你的不同的认知，这个没有办法，再干预了就只能打架了。所以大家都没有问题，我觉得是你有问题，你不要老想着跟人冲突。

还总会有情绪变化，那是你本来就有情绪，不是因为冲突的问题。自己处理的坏情绪都有可能影响到别人，那很明显是你在影响别人，是你跟别人起冲突了。很明显是你在跟人对抗，你为什么不能像修行人一样随和地相处呢。只要和你利益不冲突的，或者不是恶意来伤害你的人，你就不要跟人冲突，人家说什么就是什么，就挺好的呀。

我在寺院里的时候，大家都是信仰差不多的人。但是回家之后，周边学佛的人少，大部分都是普通人，都不学佛的，也有不同的意见。也认为男人应该结婚生子，怎么过一个正常男人的生活，也有人试图说服我，这很正常。我也不跟人冲突，我就说我没那个福气啊，这就完了呗，还能怎么办？要不你给我介绍个呗，人家就不说话了，这很正常。

所以说你不要跟人老是起冲突，带着冲突的这种观念去看，人家意见不同，这很正常。有时候为了避免冲突，你看到一个人，他是像个斗鸡一样的那种性格的人，你就为了避免冲突而假装和他认知一样，也可以这样装一下，让他开心就完了。又不需要和人二十四小时待在一起，就相处的那段时间顺着他就完了，是不是啊。

5、我想问，在有意见不同的情况时，我应该如何看待？如果要听别人的，是不是必须放下自己的想法，按别人的想法做才行？如果自己抵触但还要做，岂不是很痛苦？希望您身体快快好起来！希望您一切安好！

Taiguanglin：

下一个问题，有意见不同的情况时，我应该如何看待？关于什么事，是你个人的事，还是他个人的事，还是你们共同的事，还是周围环境的事，你得先把这个事说清楚啊。

是你个人的事，和你意见不同，有人要说服你，让你这样这样干，你偏要那样那样干。如果是你个人的事，你就说这是你自己事，你不用管，我做事我自己担当，做坏了我自己承担，这样说就完了。

如果是他人的事，你跟他为什么意见不同？他的事你管那些干啥？人家又没有向你求教，人家开口向你请教你的意见的时候你可以说，人家没有请教你就不要说。你有不同意见也不要提，就看着就可以了。

如果是你们共同的事，那就回到了前面的问题，看谁的身份高，谁的地位高。你的长辈认为应该怎么做，那你就跟着做就可以了。但是又扯到你个人事的时候，长辈要求你这么做，你也可以说不，你认为这是你个人的事，你愿意这么做，那也可以啊。

如果是都不相干的事，比如说你们俩看着电视，看到什么，比如说俄乌冲突了，你站俄罗斯这边，你旁边的人站乌克兰这边，然后开始有冲突。如果是和平地探讨，你为什么站俄罗斯，你为什么站乌克兰，互相说说，这个可以。但是没必要脸红脖子粗地讨论或者争吵。如果感觉快要争吵，你就说你的说法有道理，你那么想很正确，这样退一步就完了。

不关你的事，和你的个人利益不相干的事，或者不是你自己的事的时

候，就顺着别人，这样就可以了。你为什么老要提和别人不同的意见，是不是。谢谢你的祝福，希望我早点康复吧，谢谢啊。

---

hffhi：2025-03-15 19:36

师父，您之前说一个人死了之后，大概会让他知道自己为什么会受这样的伤害，然后动物也是。既然是这样的话，他们为什么还要继续纠缠？继续报复？

Taiguanglin：

hffhi，您之前说一个人死了之后，大概会让他知道自己为什么会受这样的伤害，然后动物也是。既然是这样的话，他们为什么还要继续纠缠，继续报复？

众生就是这样，他是看不到更长远的因果的，他只看到当下的因果。就告诉你，因为上一世你伤害他，所以这一世他来杀你，你该受这个报，但是人家就是不能接受，他一定要报复回去，众生就是这样。像《地藏经》里说的一样，众生都是顽强刚烈的，在地狱里反反复复、出出进进的。连地藏菩萨都没有办法一下子改变下边的众生，更何况是我们呢，连释迦牟尼佛也不能度所有的人，是吧。

这就是众生的根器，大家都愿意这么做、这么想，不是所有人都是那么明是非的，你得先明白这一点。在人间还可以讲道理，跟鬼道和畜生道的众生是很难讲道理的。鬼道至少看上去比畜生道稍微有点理性，但是人家也是不怎么讲道理的，那里的众生是怨恨非常重的，贪念也非常重。

掌南飞：2025-03-15 19:22

顶礼师父！

1、以前夏天中午饭吃不完放到下午吃，连续三天，结果食物中毒住

院了。后来学了佛，看到宣化上人很珍惜食物坏了他也吃，我就想着我也珍惜食物，又把夏天中午饭吃不完放到下午吃，结果又食物中毒了。请问师父，这是消业还是我自己没罪找罪受呢？为啥宣化上人吃坏的食物没事呢？

Taiguanglin：

掌南飞，食物中毒，你为什么要把变质的食物吃了呢？这不是正常人的所为，变质的就不要吃了吧，你就不要跟宣化上人比了。修行到一定境界的话，他可以改变一些周边的事物，吃到肚子里的更可以改变。你能做到这个境界的话，你也可以试试，你没到这个境界就不要做这种事。

你看那个鸠摩罗什还是谁来着，就是翻译佛经最厉害的那个人，我记得是鸠摩罗什吧。他的故事里就说了，因为他被当权者逼着一下娶了十个老婆，然后下边和尚们就跟着学要娶老婆，他就拿了一碗铁针，告诉他们谁能把这碗铁针吃了，就可以学他娶老婆了。然后就当着众人的面把铁针吃了，就像吃面条一样呼噜呼噜吃了。

他能把这个东西改变成任意状态，他到这个境界了。人家鸠摩罗什本来就是极乐世界来的教职业的菩萨，人家有这个实力。你没有这个能力，你就不要学他，宣化上人已经到了那个境界了。

还有一个故事，讲的应该是虚云吧，某一个常在山上修行的人。有人去看他，他都没有吃的，怎么办呢？那个和尚在山洞里修行嘛，然后就说，你去外边捡几个石头进来吧。山洞外有个小溪，小溪边上有很多像鹅卵石一样圆圆的石头，他就去帮忙捡了几个石头。这个和尚就把石头放在锅里煮，煮了一会儿拿出来就给他吃，居然能吃，石头被煮了一会儿之后，变得能吃了。而且他说口感还像土豆一样，味道又不像土豆，但是能吃饱，那个和尚也吃。

有些人是已经修到这个境界了，所以可以这么做，可以改变身体周边

的东西。哪怕他改变不了身体周边的东西，吃到肚子里，变成自己肚子里的东西又可以改变。境界稍微低一点，他不能改变外边的东西，但是可以改变里边的东西。你连里边的东西也改变不了，那你吃毒的东西肯定出问题的。所以你先好好打坐修定。

如果从禅定功夫来看的话，佛在世的时候，也是把规矩定得比较明确的。主要是因为那个时代，没有冰箱，食物没有办法长时间保存，也没有现在这样的运输工具，也没有办法长途运输。既不能长时间保存，也不能长途运输的情况下，大部分人吃的都是当地、当季的食物，这个能理解吧。所有人大部分吃的都是当地、当季的食物。

所以一旦到外地吃其他食物的话，就可能水土不服。按照现代医学上的说法，水土不服就是你肚子里的微生物群、细菌群和这个食物不匹配，所以会拉肚子、会生病。

那你在当地连续吃几年或者几十年，按照现在遗传学的说法来说，有三代人，就是爷爷、爸爸、儿子一直在当地生活的话，他们的基因都会和当地的食物相匹配，肠胃里的细菌群都会匹配，所以在那里吃了就没事。

在佛陀那个时代更是如此，到外地吃的话大概率都会出问题。所以按照佛当时的规矩，刚来的初学不能远游，必须三五成群，要互相监督，到附近的城市里。

一般佛陀传法都是在郊区传，不在城里传，也不离城市太遥远，可能徒步一两个小时就能到城里去。到那里讨个饭再徒步一两个小时回来，就可以吃饭，大概就这么个距离，佛就住在这样的郊区。他规定刚出家的初学必须三三五五，大家一起出去，只能走到离你就近的城市里，不能到更远的地方，这样定了规矩。

然后再下一个规矩是，如果你能到欲界定，还是初禅，应该差不多是欲界定吧。欲界定的时候呢，你可以走得远一些，然后到初禅的时候，

你就可以走得更远一些。他在这里以禅定修为来分一个弟子可以出行的距离，主要原因就是因为吃。
一个刚来的学生，他只能吃当地的食物，不能到外地乱吃。但是我们出家人到了外地，谁给你啥你就得吃啥，所以你不能跑到外边。一个刚出家的人跑到外边去吃大概率会生病，所以不允许跑出去。
等到了二禅，舌根已经发生变化，下三根已经灭了，所以你吃什么都没问题。这个时候，佛就允许二禅以上的弟子可以离开佛出门远行，甚至一个人都可以。因为二禅是没有淫欲的，没有淫欲的人不会被异性所勾引。他没有食欲，也没有舌根境界，所以也不会食物中毒、水土不服，这种事对他已经没有了，所以他就可以远行。
所以佛在世的时候，基本上已经把可能出现的不好的事情，都给你用规矩给定好了，让你避免这种事。所以我们正常人也是，你就不要盲目地学修行境界已经到了那个层次的人，不要盲目地学。
到了那个境界，你不用想，你脑子里都没有“吃坏食物”——这样的观念都不会生起，你也不会有“这个食物是坏的还是好的”这种想法。甚至味觉都有所变化，别人口里不太好吃的东西，在你口里都可以吃，都好吃。到了这个境界再说吧，一般情况下咱们就不要学那些人。你就正常地该吃的吃，不该吃的就不要吃，好不好。

2、以前刚开始看您十年前书的时候，那个时候以为没磕头打坐就不能先参思情。但是时常会有莫名的情绪跑出来，它既不大爆发给我个痛快，也不走彻底。我就很烦，想着既然还没到参思情的时候，那就参这个莫名的情绪是不是也行。凄凉，我就抓着凄凉的情绪；尴尬我，就抓着尴尬的情绪。我抓得很重，所以有些在崩溃的边缘，过一会感觉这个情绪没了，我就不抓了，该干啥干啥，抓完后这个情绪就很少出来了。请问师父，我之前这样是自己在瞎搞，还是这也是个暂时的

办法呢？

Taiguanglin：

下一个问题，抓情绪的问题，一般我们不建议抓那种不好的情绪，疑情、思情，是情绪当中最深层次的，所以可以把不好的情绪灭掉。但是你要是抓着不好的情绪的话，这个理论功底不扎实的情况下，你不知道这个不好的情绪是不好的。这种时候，有可能会反方向走，就是你越抓着它，它就会变得越来越重，越来越重。

这个和小孩子打游戏会沉迷游戏是一样的。如果你是个成年人，知道这个游戏是不好的，不能说它不好的，但是我知道沉迷游戏不好，只是一时拿来消遣一下，消磨一些时间，娱乐一下。这样想的话，你对游戏有这样的认知的话，一时很想玩，但是玩到一定时间之后，自然会不想玩了，就厌烦了，大部分都是这样的。

但是如果是小孩子，他对游戏没有这样的认知，觉得这个东西就是好的，这样想的话，他一直玩下去的话，就会越来越沉迷。根据你对游戏的认知，它往下发展的方向完全不一样。

情绪也是这样的，昨天还有人问“参恐怖的情绪”这样的问题。你有正确的认知，觉得这个不好的情绪是应该要灭掉的，有这样的认知情况下，哪怕抓住它一小会儿，也有可能是会消失。但是如果你认为这个情绪是好的，那可能就会变得越来越强烈。而且这种抓情绪除了疑情、思情外，从来没听说过抓其他情绪的，所以不要干这种稀奇古怪的修法。

3、您之前说占卜算命算得很准要通神，请问这个通的是什么神？是路过的鬼、还是一种附体、还是天人给人一些权限？因为我之前用占卜的方式中了彩票，但是当天晚上，我就感到窗户外面有个众生在看着我，人身，头像门兽，青面獠牙的感觉，对我没恶意。但是从那之

后我就再也中不上奖了，不知道这个众生是不是您说的神，十分感谢回答！

Taiguanglin：

占卜通神的问题，就是上边允许你靠这个吃饭。上边也会把那些想占卜的人，送到你这里来，你正常地算就算得准。但是对算命师来说，要是主动去给人算，很多时候算不准，就坐在那里等着有人来算。上边允许你算的时候，上边送来的这些人你算了，还比较准。

所谓的通神，就是上边允许、不允许这个问题，一旦允许了，你在算的时候，平时都没有想到的内容，看到八字脑子里就蹦出来，基本说出来的都对。甚至同样的八字你也能看出不同的地方，然后说出不同的内容，因为八字同样的人也有很多，是吧。不同的人，同样的八字，不同的人在不同的时间段来了，一看就能看出不一样的内容。这都算是通神的，有人给了他权限才这样。

至于你中了彩票，后来看到什么之后，后来就不中奖了，可能那个钱就不是你该拿的。但是你可能有想要钱的那个欲望，念头动的时候有人就觉得先给你看看吧，上边有人觉得。因为有可能你上辈子是修行人，或者从天界下来的人，所以人家就想看看你会怎么做，所以把这个钱给了你，结果呢，你把钱自己都咪了。

如果你把这个钱拿了之后，一半以上全拿来布施、做好事、做功德了，说不定你下次想再占卜买彩票的时候，说不定还会让你中。但是好像你没有做这个事啊，全部自己花掉了或者怎么了。这样的话上面的人觉得，你目前境界还不值得给你这些身外之财，就是你命运之外的财，现在还不能给，所以后边就不让你中奖了，我是这么理解的。

还有你说的这个青面獠牙的动物，那可能是它想让你看到的那个形象吧，或许中奖就是它给你的吧。

极乐是我家：2025-03-15 18:58

师父您好。

1、平时特别容易累，做点事就要困了，要睡觉才可以，现在知道应该是呼吸的问题。我的左鼻子早晨起来基本是堵死的，一天有时候通百分之三十，右鼻子好一点，但是也不那么顺畅，睡觉只能右侧卧鼻子通气才能睡着。我不知道是不是跟以前垫鼻子有关系，还是就是纯鼻炎，十几年了一直这样。像这种情况只能靠二小时以上双盘修复了是吗？日常还有什么辅助办法吗？戒、善都在做，打坐熬腿默念咒嘴动都是快吸气，慢呼气，这样没有什么问题吧？

Taiguanglin：

极乐是我家，鼻子不通，你应该先去排除这是不是手术的问题。也就是说鼻孔或者呼吸道、鼻腔是不是物理上的那种堵住了，先排除这个。如果需要手术才能打开，那没办法，那该手术就得手术。

如果不是这样，是炎症，鼻腔里边肉因为炎症鼓起来了，然后堵住了，那就得消炎，消炎就是靠修行。一般消炎你要急性的，那就可以吃点鼻炎药。但是呢，我是建议正常打坐修行，慢慢把上面都给打通、修复，这是最终极的办法。

还有正常的呼吸，应该是呼气和吸气的时间是一样的，你默念的时候应该也是这样的。不要在默念的时候就快吸气、慢呼气，这样对身体有不好的地方，有坏处，应该是正常地吸气，正常地呼气。默念呢，你可以是呼气的时候也可以念，吸气的时候也可以念，默念的话可以这么做，你可以试试，这样的话应该没问题。

还有如果你要是想急着打通鼻子，有一个做法，是以前从斯里兰卡的师父那里学来的。他们是练瑜伽那个打坐，也有那种方法。

就是双盘姿势下，右手拿起来，用右手的大拇指摁住鼻子的右翼，右手大拇指摁住鼻子的右翼，用左鼻孔来呼吸，吸气、呼气、吸气、呼

气，慢慢地练个三、五次。然后再用左手的食指摁住左鼻翼，把左鼻孔堵住，用右侧的来呼吸，上上下下这样呼吸，正常呼吸。
一般正常人都是一边比一边要通畅，一边是稍微堵的，这很正常。你这样反复地练，反复地练，每次打坐上坐的时候都要换着鼻子啊，一边吸气呼气五次，这样练五分钟、十分钟，然后再打坐。如果坐的时候鼻子还是觉得堵，那再来一遍，一边吸气呼气五次。让身体放松，越是放松，里边扩张得越大，越容易呼吸。
我是不建议乱吃药或者做手术的，尽量不往这个方向走。但是呢，你先去医院看看是不是物理上的堵，不是物理上的，你就按照这个方法慢慢打坐就可以了。

2、每次生气或者愤怒、激动、委屈时候，胸口处马上会有一股气堵住，一天都不散。而且一天之中，就会不停地想起来这件让人生气的事。练习思佛成功后，是不是就是对应的这种感受？
感恩师父最近解惑，愿师父昼吉祥、夜吉祥，昼夜六时恒吉祥。
Taiguanglin：
下一个问题，情绪起来之后就会很生气，会很长时间缓不过劲来，练习思佛成功后，是不是就是对应的这种感觉？不是啊。思佛，如果你修到可以安住于“思”的那种状态，一直行、住、坐、卧都是抓住思情的话，就没有那么严重的情绪起伏，也不可能让你一直处在那种生气的状态，所以不是这种状态。
你就想着这些都是你本来就有的不好的习气，在修行过程中习气种子向外翻，所以你会有这样的反应。你就这么想，然后平时正常修行就可以了。你有正确的认知，只要坚持修行自然会减少的，没有什么特别好的方法，让你快速地降伏情绪。如果真的有这样的方法的话，那佛也早就教了，佛也不可能教大家慢慢打坐。

释慈伟： 2025-03-15 18:55

顶礼师父，弟子请问除了每天诵经和放生以外，还有能提升财运的办法吗？弟子投资失败窟窿有点难补，感恩师父开示！

Taiguanglin：

释慈伟，钱的问题，欠了债怎么办？这个好像以前也回答过了，应该是向佛菩萨求，让佛菩萨告诉你有没有什么方法。当然得先做功德回向，然后求佛菩萨。你向佛菩萨求，最好自己有普度众生的大愿。

还有，如果佛菩萨真的帮你把债还清了，你愿意怎么怎么做。比如说你欠了一百万，佛菩萨让你短时间内赚了一百万还了，那你未来余生至少要布施一千万，你这样发愿，有个明确的“我未来要怎么报答佛菩萨的这次帮助”，你有这样的想法，佛菩萨更容易帮助你。

你别只是求佛菩萨帮你解决这个问题，之后怎么做，也是个问题。从佛菩萨的立场上看，应该是很重要的，尤其是你的愿。所以你按照这个说法先看看，你自己再试试看。

醉日： 2025-03-15 18:40

师父，斩龙脉防止出大人物，是真的吗？如果是命中注定的又怎么会被斩呢？还有地图上面的那些像龙、像蛇、像凤的地图，真的和当地出大人物有关吗？

Taiguanglin：

醉日，斩龙脉防止出大人物，是真的吗？有这样的说法，以前日本侵略朝鲜的时候，在朝鲜有名的山头上都下了铁钉，后来在政府不支持的情况下，是韩国建立后，那些民间的风水师们去拔出了不少，就是为了防止有大人物出现。但是也有一种说法，龙脉会变的，像中国这么大的国家，龙脉随着朝代的更替也会变。

我个人认为这都是马后炮，哪里出了名人，就说哪里是龙脉。后来别的地方又出了其他名人，又说龙脉变到哪里了，所以这种都是外向的东西。是先有人，先有了意识，这个世界只有意识，然后才是物。
那么上边安排什么人来投胎，建立国家，还是中兴一个国家，这都是剧本写好的。然后下边人才根据已经出名的人再倒推回去，那个人出生在哪里，哪里是龙脉啊，这样说。
其实根本不重要，只有人和上面写的剧本而已，上面不给你这个地方投胎什么重要的人物，那就没有啊，哪怕你认为是龙脉也没有用。就算龙脉，又不出生了，又到别的地方出生了，他们就说龙脉改了。
就像现在中国明、清，或者南京，南京也有一段时间作过国都，后来又到北京，又到南京，又到北京，这样迁过几回吧。之前还有西安、洛阳，再往前推的话，都说是龙脉变了那样的说法。都是后面的马后炮而已，我是这么看的。

椰子糕不错：2025-0315 18:09
顶礼师父！
1、我在四十至六十分钟这个阶段已经卡了好几个月了，每次最后十分钟很多屁，大概有五到八个屁，每放一个屁腿稍微舒服些，然后又过两分钟又开始很痛，如此循环，是我体内不消化吗？腿痛还能忍，六十分钟开始胯痛，完全忍不了，要怎么能快点过这个槛啊？暂时不方便磕头的话。
Taiguanglin：
椰子糕不错，打坐六十分钟开始胯疼，以前也说过了开胯的动作，蝴蝶式、青蛙趴啊。你先看看瑜伽的一些教程，怎么开胯，先把胯的筋放松一下，试一试。
你没有办法磕头，连小磕头都不能吗？找个角落小磕头几十个也可以。

实在不行出去跑跑步也行，短跑也行，或者长跑，一般是慢跑吧，慢跑半小时出一身汗，这对打坐也有帮助。虽然慢跑不如磕大头，总得做点出汗的事，你的身体就放松下来。运动的时候紧张，但后边休息的时候身体就会放松下来，就更容易打坐。

2、念大悲咒减少文字妄想，如果时间比较零碎，可以分时念吗？如分两次半小时，和一直念一小时效果一样吗？我高度集中精神默念会有些头胀，不那么集中精神又起妄想多，该怎么调整好呢？

Taiguanglin：

还有念大悲咒的问题，连续念一个小时，比分开两次念，论效果是更好一些，但是没必要执着。我们念咒就是一直念到生活里去，任何时候，只要不需要集中注意力做事的时候，就念着就可以了。

你说高度集中就会头胀，不那么集中精神又会妄想多。你就不那么集中精神，一边打妄想一边念就可以了，念着念着你的妄想就会越来越少，因为高度集中本身也是挺累的。

3、同样的钱，放生泥鳅比鱼的量多，是否功德更大？感恩师父！

Taiguanglin：

还有，同样的钱，放生泥鳅比鱼的数量多吗，是否功德更大？我是建议放一些小鱼，因为小鱼更容易存活。可能各地的环境不一样，像长江这样的大河里，可能大鱼也可以存活。但是我们这是小地方，河流也不那么大，所以大鱼比较少，一般在河里打鱼的话，根本打不到什么大鱼，最多能打到小泥鳅。

所以我是建议放小泥鳅，就算大江大河，小泥鳅更容易存活吧。当然你要愿意放大的也可以，这个就不需要执着，你就按照随缘的原则，去了水产市场看到哪些鱼，你想放就放就可以了。只要不放可能破坏

生态的那种，外来物种就不要放了。一般对鱼没有那么专业知识的话，你就放当地的泥鳅，最简单方便了，好吧。

宁缺岁岁平安：2025-03-15 17:44

Tai 师父吉祥，愿师父法体安康！

1、现在有些地方经常有佛七，由师父领着大家念佛。印祖，净空法师也教念佛。这种是不是念佛到一定程度，都会自然转到思佛上呢？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，你说的对，念佛，最后念到思佛，这是正常的。你只要一直念佛，到观佛，然后思佛，基本就可以解脱了，就算解脱不了，至少也可以去极乐世界了。

2、去年在寺庙住了一段时间，梦到已经过世的领导和同学，关系一般。庙里师父说修行人身上有光，他们看到我身上的光找到我，后来我在法会上给他们写牌位超度。

Taiguanglin：

下一个问题，住在庙里一段时间后，梦见过世的领导和同学，那就说明是有缘人，前世有缘。所以看到和自己有缘的人在修行，就想向你讨点功德，希望你给他们做点功德，让他们从鬼道中摆脱，有这样的诉求吧。你就按照《地藏经》里说的，就做功德回向，或者立个牌位什么的都好，做超度挺好。

3、上周梦见喝酒过世的小学同学，想起《地藏经》里讲，都应该是我的冤亲债主，跟身上有没有光没关系吧？

Taiguanglin：

还有梦见喝酒过世的小学同学，谈不上是冤亲债主。只要有缘的人，只要上辈子有缘或者累世以来有缘的众生，只要看到和自己有缘的众生在修行，他们只要是想摆脱那种困境的人，都可以主动来向你发出一些求救的信号，这很正常。这和有没有光都没有啥直接关系，不修行的人有的也有光，这个和光不是直接关系。而是你在修行，你能提供这个便利，你能提供这个功德的时候，他们才会来找你。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-03-15 17:38

顶礼师父。

1、外婆吃素念佛三十年，现在九十多岁了，疫情以后容易生病，纯吃素难，身体很弱难支撑现在的身体。目前每天也稍微吃一些半荤。而且现在记忆也不好，不能每天都坚持念佛了，这样的情况会不会影响这三十年的修行？

Taiguanglin：

多啦爱梦的百宝箱，我觉得老年人更应该吃素，因为肉更难以消化，老年人消化系统退化，更难以消化肉。还有这种动物性的蛋白质对身体，对肝脏、肾脏，都会加重负担，这是我的观念。

你说这样的情况会不会影响这三十年的修行？肯定会影响的。你吃肉就是吃肉，没有什么半不半荤的问题，吃就是吃，吃了就有果报，这个是必然的结果。

2、外婆百年的时候，我作为修行人该如何为她助念？念哪种经咒适合我外婆的情况？她以前就是吃素、念佛、去寺院拜佛，如果特殊情况来不及赶回去，可以用手机播放代替吗？

Taiguanglin：

外婆百年的时候我该怎么为她助念？你现在就开始给她念，每天坚持

念佛回向，这就可以了。等去世的时候，可以找当地的寺院问问有没有助念团，可以请几个人过来，在她临终的时间段帮她念一念，这样就行了。
能不能用手机播放代替？人和机器不一样，人是意识，机器是物。如果机器放出来你是打算影响你的外婆，她躺在那里，你希望她能听着手机播放的声音，跟着心里默念，这个可以。但是不要指望这个机器能产生什么功德给她，这个是不可能的。

3、外婆百年以后，家里的佛像该如何处理？
Taiguanglin：
下一个问题，外婆百年以后，家里的佛像该如何处理？你是不打算供了吗？不打算供的话就送到当地的寺院。

Tai 贤心 8055：2025-03-15 17:20
顶礼师父。
问题一、为我母亲的亡灵去处求问师父，我母亲是家庭妇女，没文化、没工作、没经济收入。我父亲去世以后，我独自赡养母亲将近二十年，三个兄弟、一个妹妹都有各自的原因，没有尽赡养母亲的义务。新冠疫情爆发前半年，母亲像是有什么预感，突然闹着要离开我家，非要去她三个儿子家住，半年后母亲感染新冠病毒去世。
我与我兄弟居住的是两个不同的城市，母亲火化后的骨灰盒在我兄弟住的城市陵园寄放着。在母亲还活着的时候，我就早早为母亲买下一块墓地，还造好了坟墓，立了再生碑。因为我的几个兄弟不愿意把母亲骨灰盒安葬在我买的墓地，所以骨灰盒在陵园寄存了三年，直到今年二月，我的兄弟们才选定一块墓地安葬骨灰盒。
我总感觉我母亲没有去投胎，至母亲去世今年是第四个年头，我经常

梦到母亲，今年的一月份又梦到一次。梦境里见到的母亲也就是平时生活中的场景，没有什么特别之处，不好也不坏，并且我在梦里不知道母亲已经离世。有人说亡灵投生恶道才会托梦给亲人，《地藏经》里也说，过去父母如果得以解脱三恶道，跟阳间的亲人在梦寐之中，永不复见。像我这样隔三差五梦见母亲，是不是我母亲要么没有去投胎？要么就是堕入三恶道了？
22 年时，我母亲的葬礼是依当地习俗，请道士敲敲打打，我当时没有参加兄弟姊妹的哭喊仪式，我独自一人通宵达旦念佛号。
在第一个七，为我母亲在庙里立了牌位，并且供斋供僧，专为母亲两次大放生，在四十九日之内，我还为母亲念《地藏经》一百部作了回向。
是我为母亲做功德不够至心诚恳？还是我母亲生前曾信奉基督教？总觉得我母亲没有投生善处。
从今年一月开始每天三部《地藏经》已经有二百部了。祈问师父：作回向的时候是回向给遍法界一切众生、冤亲债主、祖上亡灵、六亲眷属？还是专门为我母亲一个人回向？
再问一下我平常做梦醒来以后，为啥记不住梦里的内容？偶尔白天做事情的时候，会突然想起来昨晚梦到过。
Taiguanglin：
Tai 贤心 8055，你觉得母亲没有解脱，没有投胎到人道，还在鬼道，那继续念《地藏经》回向给她就可以了，就回向给她一个人。
还有平常梦里醒来，为啥记不住梦里的人？因为那不是什么感应梦，就是普通的很杂乱的梦而已，记不住很正常。
如果是感应梦的话，做梦的时间段是凌晨快醒的时候。还有，梦境不是和普通梦境一样昏沉的，是有点清醒，甚至脑子很灵光的那种状态。很灵光就是，不是平时那种做梦时你很难思考，在正常的梦里是很难

思考，就被梦境拖着走。但是这种感应梦，里边你是可以正常思考的。所以不是这种感应梦的就不要管了，普通的梦就不用管。

问题二、我上个星期四就梦见到印光大师，在梦里印祖他老人家对我说了什么，我醒来一点点也想不起来，但对印祖威严炯炯的眼神记忆深刻。印祖那犀利严肃的眼睛震摄到我，我怯怯地问：您是大势至菩萨吗？醒来只记住这一句话，印祖有没有回答我，怎么想也想不起来，祈问师父这个是因为我太愚钝？还是业障重？

Taiguanglin：

还有梦里看到印光菩萨这些，如果是真实的感应梦的话，给你的信息是很明确的，让你记住最重要的那一句，如果不是的话那就算了。哪怕是梦见个佛菩萨，如果梦见佛菩萨大放光明，让你信心倍增，那也可以当感应梦来看。

还是回到你母亲的问题，你还是到寺院里立个牌位，然后做个超度法会。每个月农历十五是地藏祭日，一般都是农历十五号吧，不知道中国的所有寺院都这样不这样。我知道的寺院都是这样的，每个月十五号都会进行超度法会，就是地藏祭。

这个时候花点钱写个名字上去，也不贵，可能几十到一百块钱，每个月都做。很多人都是一直在做的，就给他们做功德，直到他们解脱为止，就算解脱了，也不知道他解脱没有，那就一直做着就可以了。

而且我猜，你母亲如果真的是因为你的功德够了，要解脱的话，肯定是向你发信号，给你明确的信息的。目前我更相信，你母亲可能不是因为功德不够的问题，而是她自己还有什么放不下的事，所以不愿意走，不愿意重新投胎。因为只有做鬼，才能这样来来回回地看自己的子女，重新投胎就看不了。

也有些人是因为这种执念，所以不能投胎的。所以你心里多想想，多

劝母亲，你心里想着劝母亲就可以了。然后求地藏菩萨，把你的心意传递给母亲，这样心里想。你也不需要做什么特别的仪轨，就心里想着，“希望母亲早点放下对儿女们的执着，早点放下对人世间的这些，重新去投胎”，然后求地藏菩萨帮你把这个信息传递给她，这样想就可以了。

Tai 师父的小粉丝：2025-03-15 16:42

感恩 Tai 师父慈悲。

1、关于楞严咒，您回答得面面俱到，十分完美，把我想问没问的都答了。您启发了我，那人工授精的，灵体是不是也在旁边等着投胎，也可以等几年？之前好像在哪看到，说是大修行者为了入胎不迷，七个月才入胎。

Taiguanglin：

下一个问题，人工授精的灵体是不是也在旁边等着投胎，也可以等几年？也许是吧，因为下边投胎的名额永远不够，下面的那些众生要投胎，都是排队等着的。

大修行者为了入胎不迷，七个月才入胎，这个也有可能吧。但是肯定不是再来人，可能是上辈子还是人的人。因为再来人是不介意 “入胎迷”的事，因为背后还有搭档指导，而且有些业是在迷的状态下更容易消，就那么稀里糊涂地消了。尤其是小孩的时候，一些病啊什么的，放到年轻的时候、小时候，更容易消过去。等年纪大了，有很多事要做的时候，生个大病就有点麻烦了。

2、人道想突破的时候，从天魔来看大地震动了，这是怎么一回事呢？

Taiguanglin：

下一个问题，人道想突破的时候，从天魔来看大地震动了，这是怎么

一回事？因为这个世界都是物质和合而成，就是细小的粒子和合而成，所有的粒子都是这个世界众生的妄想，都是妄想。

假如我们这个世界有一百个人，那我们这个世界的山川大地，都是这一百个人的妄想和合而成的。但是这一百个人当中有一个人解脱了，他变成不是人的状态了，是菩萨、阿罗汉了，那这个世界就不是一百个人的妄想和合而成，而是九十九个人。这个时候，一个人的成分突然消失的时候，就会把这个世界原有的格局，从粒子层面上会进行一次重新分布的状态，感觉就像震动一下，因为有百分之一的物质突然消失了嘛。

哪怕是放到地球这样有几十亿人口的世界里，有人一下成佛了，或者解脱了，哪怕成为阿罗汉，在他处的那个环境周边的一块地区里，他也参与的那个共业产生的这个世界，都会出现那种像冲击波一样的状态。因为他的妄想所带来的那一成粒子消失了嘛，所以一下子会出现像冲击波一样的状态，所以从能看到粒子变化的天人往下看，这个地方的粒子稍微松散了一下，重新又组成了，在他眼里就是震动了一下，这样能理解吧。

超级天然 0017：2025-03-15 16:24

顶礼师父！

1、思念佛菩萨是不是也是一种妄想？用一个妄想代替其它的妄想？怎样才能随时随地地起思佛情绪？念大悲咒可以思阿弥陀佛，观想阿弥陀佛像？佛菩萨意识是重叠的，还是必须思观音菩萨、观观音菩萨像？

Taiguanglin：

超级天然 0017，思念佛菩萨是不是也是一种妄想？也算，思念也是一种执着，情绪也算执着。

用一个妄想代替其他的妄想？也可以算，就是抓着一个细微的妄想，把粗重的妄想都给灭掉，修行都是这个原理。

怎样才能随时随地地起思佛情绪？这个得长时间地修行，你就平时一注意到自己没有思佛的时候，就马上升起思佛的情绪。这样长时间地练习，慢慢来，这个不是一开始就能做得到的。也没有什么特别明确的方法，你练着练着啥时候就觉得，每天思佛的时间很长啊。

念大悲咒可以思阿弥陀佛？理论上可以，因为阿弥陀佛是观音菩萨的师父。观想阿弥陀佛像？也可以，佛菩萨意识是重叠的。还是必须思观音菩萨，观音菩萨像？这个没什么，无所谓了，你愿意思谁、观谁都无所谓。

2、人生的意义是来消业的？瞎努力过程中又造了好多业啊。感觉直接躺平较好,按剧本来,剧本都是消业的吧？不会增加业？

Taiguanglin：

这个逻辑上是，给你写剧本的时候是以消的业让你承受的恶报，还有，你可以享受到写的这些善报。但是中间肯定不是把你的时间全部给填满，肯定留很多空隙的时间。这个时间你生活在这个环境里，还带有这样的习气的时候，你会开始造其他的恶业或者善业，都是可以造的，所以还是尽量多造善业吧。

3、求放生的仪轨？

Taiguanglin：

下一个问题，求放生的仪轨？这个网上搜一下就有，怎么念什么都有，这个无所谓。我是不主张仪轨的人，你只要放生了，放生完了就心里默念，希望把今天放生的功德回向给某某人，这样就可以了。如果你想再念一点的话，就放生前对着这些鱼念几遍三皈依，皈依佛、皈依

法、皈依僧，这样念几遍也就可以了。
也有有关放生的咒语，师父们带领信众们去放生的时候，还有仪轨一套流程要走，还有念什么咒，这个就不用管了，你就正常的心里那么想就可以了。

---

flphm：2025-03-15 16:18
师父的书上说："有一种定律叫人生总量定律，一辈子吃的饭有个总量。你顿顿大鱼大肉，暴饮暴食，把一辈子吃的饭都吃没了就该死了……饭也好、业也好，都是妄想和合而成，那人脑子里的妄想肯定也有总量，你打完了所有妄想就能入定了。"
请问师父：妄想不是越打越多吗？为什么说有总量，还能打完呢？
Taiguanglin：
flphm，妄想不是越打越多吗？为什么说有总量，还能打完呢？
这个问题挺好的。这是针对于什么人？你对妄想的认知是什么？你对业的认知、还有对你脑子里的妄想、还有你的行为的认知是什么？如果你是有正确认知、有正知正见的人，比如说你看过我的书，两本书都看了，对佛法有了正知正见，你打妄想时就知道，这个妄想是不好的，我应该要灭掉它。
咱们就不管什么好不好的问题，总之我要成佛的话，这些妄想我得灭掉。有这样认知的情况下，你打妄想到一定程度，就自然会减少，然后就会升起比较疲劳的那种状态。打妄想多了就疲劳，就想歇歇，想休息，不想再打了，有这样的状态会出现，这就是有正知正见的人。但是呢，普通人没有这样的正知正见，他认为打妄想是正常的。一旦有这样的认知，一辈子给了你这么多的妄想，然后打得差不多了，可以休息的时候，他又会觉得无聊，没有妄想可打就无聊，是不是啊。这个世界的人，不就是在无聊和兴奋当中来回跳嘛。无聊的时候就找

点兴奋的事、开心的事做，做到一定程度又开始无聊，然后再找新的事。因为他们没有正知正见，认为人就应该这样活着，应该这样追求快乐地活着，所以他会觉得无聊，然后再去…。
可以不做，在命运里没有写这段时间你该去干嘛了，你这段时间就可以睡觉，十点到第二天六点你可以睡觉。前面两个小时你也可以在家看电视，这个是休息时间，也没有人来找你，也没有加班，就这么一段休息的时间给了你了。因为你觉得无聊，所以你自己跑出去喝酒，然后还在烧烤摊跟人打架了，这就是造了新的业。
所以说你对妄想认知是什么？如果你是正知正见的情况下，妄想会减少，然后感到疲劳的时候，自己就会把它放下。你认为这个是境界提高的状态，这样想就对了。如果不是的话，就开始出现无聊的那种情绪，然后又开始造作了，好吧。这样说你能理解吗。

---

wxpcjrjgcs：2025-03-15 16:08
《坛经》里说：内心谦下是功，外行于礼是德。
《地藏经》里的“下心含笑”就是功了，“软言慰喻”就是德了，这不就有功德了吗？
可是师父说：做和佛法相关的事才会有功德？这要怎么理解呢？
Taiguanglin：
wxpcjrjgcs，《坛经》里说：内心谦下是功，外行于礼是德。《地藏经》里的“下心含笑”就是功了，“软言慰喻”就是德了。这是你说的，可不是我说的。
“下心含笑，软言慰喻”，那个身份高的人给身份低的人布施的时候，以这样的心态布施，这是福德，不是功德。他没有讲法，只是做财布施而已，这是福德，不是功德。福德和功德分得很明确的，至少在我这里是，而且大乘佛法的理论就是这样。

你去看《金刚经》,《金刚经》算是大乘理论吧，我现在在写《金刚经》,把音频文字化。在那里佛反复地说，前面有一个人是满三千大千世界的七宝持用布施，或者有多少个微尘数量的以身布施，但是这些福德都不如受持读诵《金刚经》，还有为他人演说《金刚经》的功德。因为《金刚经》的是功德，前面的那个布施再多也是福德，两者不是一个概念，所以没有办法相比。

所以功德是功德，福德是福德，功德为什么这么大？因为功德是把人引向解脱的。你传法度人是引向《金刚经》也好，什么经也好，在佛法上做善事，是把人引向解脱这个结局的。而只是单纯的和佛法不相干的善行，是好事，是帮他解决当下的困境而已，并不能把他引向解脱。那么解决当下的困境，这叫福德，他现在开心了，他开心的情绪会影响到你，你的福报就会增加，这是好事。

但是呢，也有可能你帮他解决了这个问题之后，他对这个世界产生更大执着，是不是啊？他开心了、幸福了，“这世界挺美好的”——他又升起了这样念头。打算未来在世界里多做这样的事，向你学习，做一个有福德的人，或者做一个大善人，大慈善家。他想在轮回内继续做，不管做什么，总之在轮回内继续轮回，做这事，那这样是不是障碍了他的修行呢？

当然我不是反对做福德的事，但是理论上就是这样。你帮助人，从我们引导人解脱的这个大方向上看，你单纯地帮助他解决当下的问题，而不教他解脱的方法的话，他是解脱不了的，只是解决当下问题而已，所以这叫福德。只有能把人引导出解脱轮回的，这样的叫功德，这样解释你能理解吧。

还有你说“内心谦下是功，外行于礼是德”这样的说法，我更倾向于认为这是中国传统文化的观念，儒家的观念，并不是佛法。儒家观念里很多是比较模糊的，这个就不说了。但是我们传法，世界就是这个

样子的，没有模糊的说法。
以前讲禅宗，那个时候经常是，说不上来就让你自己悟啊，这一切都是空啊，那是他没有悟，说这样话的人都是没有悟的人，也是凡夫。
佛是知道一切的人，他是知道世界真相的。三个初始设定，就是世界真相，这里没有什么模糊地带，是这样就是这样。所以就告诉你，世界就是这样，这个叫功德，这个叫福德，这是明确的。
你的福德再大，不如你念一遍《金刚经》的功德，这是《金刚经》里说的，你好好理解一下，去再念一遍《金刚经》，好不好。

Padme：2025-03-15 15:57
顶礼师父。
我有一事请教，按“诸佛同体”的理论，其他世界的佛也可以加持到我们娑婆世界众生吧。那目前我们所在的娑婆世界是释迦佛控制的，由西方极乐世界菩萨团队传法。那问题来了，是不是“西方极乐团队”和“娑婆世界”团队的佛菩萨对我们的加持力，比其他世界的佛加持力更大呢？比如东方净琉璃世界的药师佛等，还是说只要诚心念佛就能得到同等加持？
之所以问这个问题，起因是我前单位的一位姐姐，在职场的勾心斗角中帮助过我，和她感情比较好。最近聊天中向我抱怨她的婚姻不如意，老公经常在外面打麻将不理家务事，儿子也不好好学习，天天打游戏无法自拔！她被家庭生活折磨的心力交瘁……因为和她感情不错所以有点担心她。
没过几天我就无意在网上看到一篇介绍药师七佛的文章，其中有一尊“宝月如来”是这样说的：
药师法门之中的第二佛，宝月智严光音自在王如来，此佛有殊胜愿力，即一切众生如果是发心修学佛法，但是因为至亲眷属等等，不得不努

力经营世俗之事，乃至渐渐失去菩提心，甚至每天担忧眷属的生活，只要称念他的名号，就能得到他的愿力加持！

家里的眷属亲人，老公、儿女等，如有喜欢赌博、打游戏，无度不能节制的，可念“南无宝月智严光音自在王如来”十万遍，越多越好，回向给他。

因为宝月如来第一愿：“散者法增具人天资具”，经常玩游戏、打麻将、喜欢玩乐的人，这些人就是“散者”，这类人的心比较散乱，把宝月如来的圣号回向给他，他慢慢就会转性过来。

宝月如来第七大愿：“下者具等持念力总持”，“下者”即下根者，能得到“等持”就是禅定，把宝月如来圣号回向给散乱心重的眷属，他们的心就会定下来。

请问师父，由于宝月佛是东方净琉璃世界的佛，称念他的圣号加持力是否和阿弥陀佛一样？如果一样的加持力，可否让她每天上下班的路上念持圣号呢？之前让她念《地藏经》，但她平时没时间，除了上班家务事又繁多，只在周末念过，所以我个人觉得她还是有心修行的。看看她的生活太苦了，老公儿子都是冤亲债主来报复她的，让她的人生一塌糊涂。而佛菩萨圣号简短又不需要看书，上下班路上即便自己开车也可以念诵的，师父您觉得怎么样，这样可以不？

唉，纵观我身边的亲朋好友，同学同事……没有一个是“幸福”的，这和经济条件无关。师父啊！人间太苦了！人间不值得啊！我一定要去极乐世界！

Taiguanglin：

Padme，首先，要说的是，这个加持力，只有佛记忆中的众生才能给到，也就是和他有业缘的众生，佛才能把加持力给到。还有就是层层传递的方式，叠加的方式也可以给到。但是没有中间叠加的话就不能给到，无法给到的时候就靠我们去思念他。

我和那个佛没有业缘，但是我可以思念他。我思念他的时候，他的意识是遍虚空的，只要我思念他，他就知道，然后他就可以给到我加持力。你说下边这个，宝月如来的愿也好，他加持的原理就是这样。他也说了，你要念他的名字，他才能加持到你，然后如你所愿怎么，让这个散乱的人又回来这个说法。

就是和你没有缘分的话，他不能时时刻刻地给你。但是有缘分的众生，就是成为佛记忆中的众生，和他有直接业缘了，那时时刻刻都会给到的，不管你念不念佛，他都能一直给到，就是这个区别。

关于你要劝她念这个宝月佛，这个完全可以，她愿意接受就好。的确就如你说，这个人间就不值得，一直都是苦，就不停地苦。

西莲子：2025-03-15 15:17

师父好！在熬腿阶段，会在熬过二小时左右，以后疼痛就过劲儿了，以后就是一阵一阵平缓的疼，有时还会完全不疼，腿和身体也热起来汗乎乎的。心跳加快，有点激动，心法上就静不下来，都靠看手机打发时间，可以坚持十个、八个小时。请问师父这样长坐对打通经脉有益吗？还是每天多坐几次三小时，多次反复去通过腿疼的峰值才更正确？

Taiguanglin：

西莲子，可以坚持十个、八个小时，那你最长坐过几个小时呢？可以这么坐。有些人为了快速打通经脉，就是硬撑着，把自己腿绑上，然后硬坚持十七、八个小时，就这么一直痛苦的状态下也是憋着，他心肯定是静不下来的。但是他就为了把腿彻底打通，所以就用这种比较不常规的方法，也有些人靠这个方法来打通的。

因为只要全身气一通，只要通过一次，下一次速度就更快一些，更容易通。然后多通几次之后，可能一两个月或者三个月后，身体就顺畅

了。当然用这种硬憋的方式来通的，可能后面你憋不下去的时候，就长时间不打坐了，那有可能就又会开始堵。
我是反对这种短期内很疯狂地练，这样容易崩断，以前也说了，循序渐进是最好的。但是如果你可以这么坐的话，光是为了打通经脉，不管什么心法的问题，就先把身体给打通了，以这个目标一次坚持十个小时，这也可以。
还有，每天多坐几次三小时，多次反复去通过腿疼的峰值才更正确？如果单从身体修复的状态来看的话，一次坚持十个小时比分三次三个小时要强得多，你自己看着办。

苏七念 1： 2025-03-15 15:13
师父，我对人的肉体是非常厌恶的。无论是自己还是别人，无论是多美好的身材，我都觉得跟猪肉脂肪没有太大区别，都是这么恶心，对性行为更是厌恶。但是我不会嫌弃别人，我在帮助别人的时候，不会嫌弃他丑，也不会嫌弃他的肉体。比如一个老年人，也是会搀扶，照顾。不仅不会嫌弃，只会心生怜悯。
请问我这种心态是对的还是错的？我应该保持下去，还是刻意地去修改它？我之前一直把这个当成出离心的一种吧。因为我在没有信佛之前就是这样的看法。
Taiguanglin：
苏七念 1，厌恶也是一种情绪，也是执着，我们不要厌恶，也不要喜欢。正常的修行是不要厌恶，也不要喜欢，才是对的。
你应该知道，这种厌恶感本身也是一种执着，也会给你带来痛苦。所以你认为这是不对的，然后正常修行，它就会慢慢减少。不需要刻意地去修改，你只要知道这样的观念是不对的，讨厌别人本身就不对。然后正常修行，每天坚持磕头、念佛、打坐，修到一定境界的话，你

的厌恶感就会慢慢减少。你认为它是正确的，人就应该这样，这样想的话，你修再长时间，也灭不掉这种厌恶感。

橘子和香蕉：2025-03-15 11:41
父亲过世六年了，去年七月份有次早上五点多梦里听到有人开门进来，然后我起身出房门看是谁回来了，看到父亲和我微笑，我不敢相信……我摸了摸他的脸，很真实，然后我靠在父亲怀里哭了，然后我就醒了。
Tai 师父，这是父亲回来看我了吗？他什么也没和我说。每年清明、冬至我都会去扫墓。父亲生前没有任何信仰，没有素食，不知道有没有往生善道？今年过年时候，我在寺庙给父亲供了一年的往生牌位，如果我现在开始每天为父亲念一遍《地藏经》，希望父亲往生善道。也念一遍给自己的冤亲债主，开始自己的修行之路，是否可行呢？
Taiguanglin：
橘子和香蕉，梦里看到父亲了，有可能是他有什么事想求你，也有可能单纯就是你想多了，就是你思念他很多，所以这样。
但是如果他出现的契机，就是你刚接触佛法，刚要开始修行的时候，这个时间段的话，有可能他知道你要开始修行了，那就是来讨功德的，希望你多做点功德，让他往生善道。
所以你多做点功德，去立个往生牌位也好，每天念《地藏经》回向也好，这都是好事，坚持做就行了。先不管三七二十一念三百六十五遍，一天一遍，如果你打算一天念两遍的话，也要念满一年，七百二十遍，这样念。
初学的话，我就建议先把《地藏经》念满一年。先把自己的文字妄想灭一灭，还有就是把自己的冤亲债主们，能超度的先超度掉。

回忆助攻：2025-03-15 11:38

请教 Tai 师：放生、布施、供僧等修福方式需要均衡地做吗？

为什么有一类人，天生就酷爱虐待动物、伤害他人呢？

Taiguanglin：

回忆助攻，放生、布施、供僧等修福方式需要均衡地做吗？放生、布施、供僧，我觉得都做一些比较好，分散投资是比较安全的。

为什么有一类人，天生就酷爱虐待动物、伤害他人呢？也不能说天生，所谓的天生都是上辈子做多了，这辈子有这方面的天赋，会有习气，这叫天生的。所以他们上辈子就干了很多这种事儿，受了很多的伤害，所以形成了习气，就喜欢干这种事儿。没有什么天生怎么怎么样，或者基因怎么怎么样，在佛法上不讲这个，咱们讲的是轮回，无始以来干了很多这类事，所以就有了习气。

莲花 122：2025-03-15 09:12

您好 Tai 师。

请问您提到的《极乐世界游记》，虚云老和尚弟子写的，可以是真实，可以百分百信受吗？

Taiguanglin：

下一个问题，《极乐世界游记》，虚云老和尚弟子写的，可以真实百分之百信受吗？我觉得任何事情都不要百分之百的全部信受，这也是一种偏执。佛说了，不要“我见”，不要“人见、众生见、寿者见”。不要“我见”就是不要产生“我认为应该这样”的念头，这样的观念一旦形成，你就开始排斥不一样的念头，这都是执着。

所以我们就当一个观察者、旁观者一样看待这个世界，阿罗汉就是这么看世界的，他就是一个旁观者。他不认这个对，不认为那个错，没有任何执着。但是他有分别心，可以分别地观察所有世界的一切事。

至于这个书是不是？我认为是，因为他写的基本上都对，也抓不出什么特别的硬伤，基本写的都对。而且对大家的信心也有很大的帮助，所以我觉得是对的。

---

hffhi：2025-03-15 07:46

师父我昨天最后一个问题没表达清楚，就是我说一个晚辈才七岁。这个晚辈是个小孩，才七岁，我外甥女，我挺喜欢她的，她就是讨厌我，动不动对我抬手就打。

例如，之前她和我姐吵架，孩子在一边哭。我上厕所路过她踢我一脚，我用手打了她一下，并不重，她追着我一直打一直打，每次能打半个小时，一个小时。我姐觉得很搞笑，在笑或者拍照。我就当我前世欠她的，她打我的时候我就躲，我进房间反锁，因为我跟我姐关系好，所以经常去她那里，我外甥女这样，我也有点困扰。

请问这种情况，我这样躲开是对的吗？就抱着这样的心态就可以了嘛？不是自己的孩子的情况下，我不需要教育她吗？就直接躲开？

Taiguanglin：

hffhi，是你的侄女，姐姐的女儿。如果你经常见面的话，那还有点想对策的必要；不是经常见面，可能一年见一两次，那就不用想了，你躲着就完了；或者你也可以给她零花钱，就说她不打你的话，你就给她零花钱，这样哄一哄看看，反正不需要经常见面。

如果是经常见面、经常这样，你真的想解决这个问题，那就在你姐姐不看的时候狠狠打她一顿，狠狠掐她一下，让她知道，说你很生气。然后她找你姐姐告状的时候，你就假装啥事没有，你从来没干过这种事，就这样耍赖呗。

就像好像有一个曹操的故事里，曹操是这样把自己的叔叔和父亲，关系好像闹掰了，还是怎么样，有那个故事吧。反正我是不觉得对一个

七岁孩子，有必要动真格的。你都不值得去思考这个事儿，真的。

贴吧匿名 1966： 2025-03-15 06:46

师父好，父母强烈要求我结婚怎么办？不结婚就不孝顺，我本人非常不想结婚，也没有恋爱经验，想专心修行。听师父音频说过，没有恋爱经验的人反而修不好，也难参思情，我只靠念佛能到二禅吗？我胆子也很小，特别害怕蛇跟鬼，这是什么因缘呢？是不是我做了伤害他们的事？《坐禅 1》提到过修行到后面会看到和听到一些恐怖的声音，我比较害怕自己过不去，恳求师父开示。

Taiguanglin：

贴吧匿名 1966，结婚的事，父母逼你该怎么办？就遵从你的想法，不要管父母，因为佛也是不管父母的出家了，所以这个没有什么。你的命运你自己来决定，你不用管老人怎么想。

但是佛也说，出家要得到父母的同意才能出家。佛自己是跑出来的，是吧，他自己是跑出来的。但是，劝要出家的人的时候就说，你要出家就得得到父母的同意。你自己想想吧，这里边有什么寓意呢？

至于我的观点，就是不要管这些事儿，该怎么做就怎么做。但是我在前面也说过，业和修心冲突的时候先消业。如果你认为照顾父母是你这一辈子的业，必须要做的，那你就去好好孝敬父母。但是结婚是你个人的事，并不是你要孝敬父母的事，所以这个就不需要听了。你可以孝敬父母，但是可以不结婚。

我说没有恋爱经验的人修不好，是因为没有恋爱经验的人，当有关异性的业障来临的时候，他很难把持住。因为他对谈恋爱、性啊，都有幻想，所以可能就会破戒。

但是如果你说你是从小就讨厌这些行为，你对异性根本就没有兴趣，你要这么说的话那没办法，那可能对你来说，童贞出道是更好的选择。

在这里说的出道，不一定是出家，就是从小开始修行。
胆子小，特别害怕蛇和鬼，这是你曾经伤害过这些众生，所以你对它们有一种恐惧感。它们也是，有可能看到你的话，就很想伤害你。比如有人吃多了狗肉，见到狗，狗都想咬他，有这样的因果吧。
《坐禅 1》提到过修行到后面，会看到和听到一些恐怖的声音，都是在定中会看到一些。但是你只要知道这些都是幻境，这么想，有这样的正确认知的话，都可以走出来的。还有你要有大菩提心，这个我反复地强调，你只要有大菩提心就可以得到佛菩萨的加持。所有的这种考验，都是在你能承受的范围内来的，不会超过这个，毁道的程度是不可能来的。

师父说：好了，今天贴吧的回答就到这里。

师父说：今天是 2025 年 3 月 15 号，回答微信公众号的问题。

S N Z Y L G:
Tai 师父好，
1 、莲花坐能坐四小时没有大疼，降魔坐只能坐三小时，但降魔坐坐的次数更多，降魔坐为什么更难通关？ 对应的身体这侧修复好，为什么更难？
Taiguanglin：
S N Z Y L G，降魔坐坐的次数更多，为什么更难通关？因为你这一侧的内脏可能更不好吧，要不然就和某个业相关。但是我相信应该是内脏的某处更不好，你只要坚持打坐就行了。

2、前阶段是双盘三个多小时左右身体没有疼痛后，意识下沉进入妙

境，近期一百多分钟就能进入，提前的原因是身体机能修复导致的吗？高手是不是上坐十多分钟直接就能进入初禅？

Taiguanglin：

第二个问题，就是进去的时间会越来越快的，随着修为的提高会更快地进入。甚至等修到可能三禅、四禅的境界的话，就平时不打坐的时候站着，也有可能想进入的时候也可以进去。但是一般人是做不到的，不需要追求这些，只要打坐的时候正常能进入。而且一百分钟挺长的，最好是能掌握在五分钟、十分钟之内，调好呼吸就可以进去。

这样进去以后出来，这个是需要练一段时间的。就是一开始修行是很容易进去，进去之后只要妄想一起就会出来。但是有些人他是不知道进去的窍门，他就不知道正法的基本理论的情况下，他快要进去的时候，他又会升起恐惧啊其他的一些情绪，然后又开始升起妄想，他就进不去。如果你全知道了，正常知道，那就进去的那种状态一出现就知道，这是正常状态，静心等待它就能进去。

出来是只要妄想起来就出来，等你修为时间足够长的话，可以坐十个小时都不出来，需要有人把你给引出来了。

如如：

师父，我睡得晚，或者睡宿舍，会明显睡眠质量不好。休息时，意识里头有对周围声音的执着，也怕自己的声响吵到室友，常常整个晚上都有意识，然后白天没精神，憔悴。 如何灭掉这个意识，进入睡眠？或者说要如何调整心态？感恩师父赐教。

Taiguanglin：

如如，睡不好，我的建议是念大悲咒，你就把注意力放到大悲咒上。如果你是初学的话，你可能把大悲咒背全之前会注意力开始散乱，你都忘记自己背到哪了，那就从头开始念。你就把注意力一直放在大悲

咒上，这样你就不会散乱，也不会去管别的事，好不好？
不要老想着影响别人，就是太过于在意别人对你的评论，这个不需要。我们都是独立的个体，不需要别人怎么评判，你只要正常地过自己的生活就可以了，不主动去伤害别人。如果有人跟你提，你在睡觉的时候声响大影响到他，这个时候你就可以稍微改一改。如果没人跟你提，那就很正常，你做得已经很好了，不用再管这些了，好不好。

无忧:
师父，现在我有一个困惑：就是我老公一直执着于投资做生意，没钱借钱投资，但就没一次真的赚钱过，害我名下也有不少债务。去年跟人开了个店，算不上好，多少能赚一点。现在又想着跟另外几人合伙扩大场地经营，那几个合伙人也是没钱借钱。我不同意，可是他听不进劝，正着手准备。
这么多年，在创业失败这条路上就没消停过，跟他过真的挺累的，就是你明看着他往坑里跳，却什么也做不了的无力感，很多时候真的就想逃离这样的生活。现在修习佛法，知道这一切都是虚幻，可现实中还是做不到把它看空。请问师父，这种夫妻一方创业欠债连累另一方，是否是我们的共业？或者是我过去世曾经这样对待他，才会有这样的果报？是不是不管发生什么我都接受，就是消业受报了？
Taiguanglin：
无忧，丈夫欠债做生意，赚的也不多，但是还想继续做，作为妻子怎么办？你也不是想离婚吧，要想离的话早就离了，你是希望他好吧？但是他也不听，怎么办？
我看的一些《感应录》里说，像你这类人就是拼命地修地藏法门。就是每天拼命地念地藏菩萨，睁眼闭眼都念地藏菩萨。有空就读《地藏经》回向给丈夫，希望他早开佛智慧，早能安顿他散乱的心，这样一

直求。然后求地藏菩萨加持他，希望让他有所改变。然后有条件的话做点功德回向给他，这样。
总得做点什么吧，不能什么都不做，就当作消业受报。消业受报也得做点什么，让这个恶报变得轻一些，是不是啊？所以我劝你还是多念《地藏经》回向给他吧，每天有空没空一直念着地藏菩萨。

大鹏:
师父好，我就是师父说的人，瘦但腿部肌肉发达，腿粗减不下来的人，想脚脖子不疼，只能高盘了吧？但我高盘膝盖疼，也天天在练青蛙趴和束脚式开胯，但效果不大。想膝盖不疼，也只能继续开胯这种方法吧？为什么我的身体生得这么纠结，双盘提升道路两条都艰难。
Taiguanglin：
下一个问题，腿粗，练青蛙趴，开胯动作都效果不太好，怎么办？该练的还得练。然后打坐呢，膝盖是最重要的，所以不能伤害到它。脚脖子痛，这个不是因为骨头的问题，就是你的筋的问题，所以脚脖子是可以硬撑的。坐时间长了，脚脖子被扯的痛，这不是骨头问题，就是筋拉开时候痛而已，你可以硬撑着把这个筋给拉开。

缘起尘微:
师父，我希望自己的母亲将来临终时，可以少受些苦，最好能无疾而终，这个愿望可以通过做功德来实现吗？功德由我来做，需要多少功德才能实现呢？请您开示。
Taiguanglin：
缘起尘微，母亲临终时想让她无疾而终，能不能无疾而终不好说，但是你做功德回向给她，求佛菩萨减轻她的痛苦，希望她没有痛苦安然的走，这个是可以做得到的。

你就正常打坐、磕头、念佛，然后正常做功德。我不知道该做多少，才能让她没有痛苦的去世，这个不好说。但是只要坚持做了就可以，我也是这么做的。我父亲 21 年去世的时候，我也是求了好几个月，拿功德回向，希望父亲没有痛苦的去世。因为父亲是中风嘛，所以最后还是没啥特别痛苦的。在去世前几个小时，我还问他“哪儿疼不疼啊”？他说“不疼”。他那个时候也说不了话，但是他的意思就是不疼，所以还是能做得到的。

千湍盈泰:

师父法恩清凉。 除了日常工作中，我尽量地随时关照心念，让心一境性。即使起妄想也能斩断，并不费力，大多能自己做主。 但一到夜晚里梦中，尤其是吃多了或睡晚了，就妄想不断，不能自己做主，非常惭愧，请师父开示怎样对治。

Taiguanglin：

千湍盈泰，平时可以关照心念，但是睡觉的时候，梦中时不能……。这个很正常，大部分人都这样。你先修到梦里觉知自己在做梦的时候，再谈其他的。一般人做梦的时候是不知道自己在做梦，大部分人都是如此，这需要一段时间，甚至长时间的修行才可以。而且你也不需要特别的为了梦中觉醒做功课，这个不需要，你就白天正常修行就行了。梦就梦，梦就是你妄想自由放飞的时候，你这么想就可以了，好不好。

姚芸（星源）：

请问师父，我最近开始读《法华经》，身体有很强烈的反应，感觉有强烈的能量流动，有时候面部都会变得怪异，不知道什么原因？

Taiguanglin：

姚芸，读《法华经》身体有很强烈反应，你的强烈反应是好的反应还

是不好的反应呢？是让你不舒服还是舒服呢？先说这个。
你要说念这个经之后，浑身舒畅或者身体变得放松了，发热了，这样是好的反应，就不用管了，可能是这本佛经上辈子和你有缘。
如果是不好的反应，让你困、流眼泪、流鼻涕，哪里不疼的地方都痛起来了，这样是你的冤亲债主在作祟，你应该先从《地藏经》开始念起，回向给他们，先把冤亲债主给解决了，好不好。

千湍盈泰:
师父法恩清凉。请开示
1、再生人在我们这个世界的数量多吗？
Taiguanglin:
千湍盈泰，再生人在我们这个世界的数量多吗？我看你下一个问题，你指的应该是再来人吧？再生人是那种带着记忆投胎的人，就是他还有上辈子的记忆而已，是凡夫。再来人是来到这个世界的菩萨、罗汉，现在数量肯定不多，因为马上就要结束了，大家都在收摊回去。

2、再生人如果回到法界，法身境界，需要从头报身重新修，还是说死亡时自然而然就能回复到那个境界？ 已经法身成就大菩萨，还示现在人间以报身面壁十年修行，这个过程是不能跳过的吗？
Taiguanglin:
下一个问题，是死了可以直接回到法身境界呢，还是报身重新修？在这个人寿百年的社会里，也就是现在，能活到八十岁左右。在这样的社会里，你想十年一个境界地往上修回到菩萨是时间都不够的。
所以从凡夫一般修到三、四禅，就开始该去消业了。消完业该度的人也度了，三、四禅完全就可以度人了。还有后边的搭档在加持，所以该度的度，然后消完业。在死的时候，在他的加持下，还有和你有缘

的那些佛、你的师父们的加持下，可以短时间内提高两、三个，三、四个境界。也就是说你就修到四禅，在死亡的前两、三年内专注地修行，可以提高三、四个境界。然后在死亡的时候，在他的加持下可以再提高几个境界，然后直接以阿罗汉以上的身份解脱。

回到那个境界之后，在阿罗汉境界里再修禅。然后就一会儿，就回到菩萨那里。因为阿罗汉开始，虽然还有时间，但是已经没有那么紧迫的事了，就可以慢慢修一下，就回到菩萨境界，自己的境界。

那么达摩面壁十年那种事，达摩是面壁九年还是什么，这个过程是不能跳过的吗？有些人是任务需求，有些人是真的需要修行，这个很难说。大部分人都是需要修行的，从没有记忆的时候开始，修行找回记忆，都需要一个时间。而且在这个时间段也可以消业，也可以把一些在不知道、没有记忆的状态下，容易消的业给安排到这里。有些业呢，如果你找回记忆的话有点难消，也有这样的业。

3、普通修行人，如果累世修行，是不是有可能到某一个阶段，比如三禅、四禅以后，有了宿命通，就会想起前世修行的经历和成果，境界上会有一个大飞跃？看不懂的佛经一下都懂了。

Taiguanglin：

第三个问题，普通修行人，如果累世修行是不是有可能到某一个阶段，比如三禅、四禅有了宿命通，就会想起前世修行的经历和成果？也不需要三禅、四禅，你只要能稳定地进入初禅的时候就可以，脑子里就会闪现前世的一些事情了，尤其是和这辈子相关的事。

你说境界上会有一个大飞跃，这个不太可能，境界是慢慢修上去的。但是呢，你对很多事情，以前想不明白的事情，会一下子豁然开朗，你就知道我这辈子为什么会这样，然后心就打开了，就不会那么纠结或者执着于这个处境了，你能理解吧。

AuntSally(瑛):

感谢师父昨天针对安东尼的答疑！我想继续请问：安东尼所揭示的理论和疗愈方法是来自高维的提示，师父之前曾为我答疑说中国古代流传下来《黄帝内经》、《伤寒论》这些也都是上边给的。从理论基础来说，显然安疗与中医各家流派之间不少观点是截然不同的，如致病原因、治疗方法、对食物看法等。但对于疗愈对象"人"，却都能取得确切的疗愈效果，排除庸医误人因素。

请问师父，这也是设计好的吗？上边放下来各种不同的疗愈体系，虽然互相矛盾但都是正确的，只是为了适应不同的人吗？是不是最终还是根据个体因果，不同的业力牵引下，接触到不同的信息，算是医治有缘人的一种具象化体现？

Taiguanglin：

AuntSally(瑛)，医学理论，《黄帝内经》《伤寒论》，还有现在安东尼的说法。这都是根据时代需求，传相应的方法。《黄帝内经》那个时代的人可以接受那样的说法。现代的人能接受安东尼的说法，因为现代有更多的科学仪器，也有显微镜之类的东西。

还有我们这个时代，物质层面上已经有了一些变化，就是环境污染、工业污染比较严重。所以以前能正常吃的食物，现在有些是不能再吃了，或者它的作用、吃进之后的反应有些不一样。这个在安东尼的书上好像说了，一些食物是不像以前的那些食物，所以可能吃了不太好，这也是他说的，我觉得这个也有道理。

那么你说这都是设计好的吗？的确是啊，上面放下来的各种不同的疗愈体系，不管矛盾不矛盾，都是根据当时人能接受的范围内传一些适合的方法。而且这些上边传下来的医疗方法，最后是教你怎么改变现在错误的生活方式，走向好的生活方式。

比如像《黄帝内经》里，有很多调心理的方法。就说你生这样的病，是因为你心里有某种不好的情绪。比如说你爱生气、爱焦虑，所以会出现这样的疾病，所以你得改变这样的心态，平时多想些好事，或者把脑子放空。这样把医疗最后的目标放到改变生活，改变我们现在正常的生活，让它变得更健康，这是上面给的。

而一些疗法不是上面给的，就是它不试图去改变不好的生活习惯，或者不好的观念，而是单纯的在症状上给你处理。如果这症状再出现了，那就更猛烈的方法处理，让你觉得这样也算治疗，就是所谓的明明白白的去死。这不是上边给的治疗方法，不是上边给的理论。就是只能治标，不能治本的这些医疗方法都不是上边给的，上面没有这样的观念，或者他们也不希望人类这样。

这些治疗方法都是人类自己想出来的，所以西方的那些资本家们，医疗财团们，他们就专门研究个药物，他要研究药物也要让你产生依赖性，让你一直吃下去，他并不是想让你彻底改变疾病。

甚至有些阴谋论说医疗和食品，他们产业都是勾结在一起，故意研发那种高脂、高盐的食物让人们吃，让人们都变成糖尿病啊、肥胖啊，然后再卖药。这种事也有可能吧，这种医疗手段都不是上边给的。

那么安东尼这种是属于非常正派的，他是让你从饮食方面开始着手，让你改变到正常的饮食习惯上，好的饮食习惯上。而不是让你大鱼大肉地吃，哪里不好就补哪里，哪里不好就吃什么，这种说法都肯定不是上面给的，你自己判断就好了。

所以说真正的名医都是你有这个因缘，你自己是个善人，有这个因缘、福德你才能遇到。要不然你遇到的大概率都是庸医，教你压制一下当下的症状而已，不能帮你根治。

很多人都是这样，现在西医体系基本都是这样的。就是拿着机器对着你照一下，然后就看这个数据，再拿这个数据对比平均值、正常的值，

哪个高了就往下压一压，哪个低了就往上抬一抬，数值正常了就让你回家去，我觉得这样的办法并不是能治本的方法。
所以医生也是看缘分的，一个是看你福德，还要看缘分。你有没有这个缘分，能不能遇到适合你的医生，这个都得看你自己吧。

薛祖宜:

師父安康。以往的從市面上認知是，觸地印又稱證悟印或降魔印。釋迦牟尼佛在證悟時，受魔王波旬干擾，魔王波旬提問：“誰可為你做證你已經開悟？”釋迦牟尼佛即以右手觸地並說：“大地可以為我作證！”隨即堅牢地神出現為釋迦牟尼佛證明他已經成就佛道，魔王才退去。今天從師父最終邏輯上，加上《楞伽經》兩者不斷反芻，可叫作破解了多年迷思。

Taiguanglin：

薛祖宜，恭喜你，你又想通了什么问题，我都没看出来什么问题，但是你说你想通了，那就恭喜。悟就是这样的，有些内容讲法的人都没有想到，但是听法的人突然就想到了，也有可能这样，总之恭喜你。

---

dlfu:

有时候会偶尔出现一些不好的念头，比如自己被伤害或者别人被伤害啥的场景，比如自己被碰到骨折啥的，这种情况要咋应对呢？是不去在意，接受这个念头的出现，然后做该做的事情，还是去念咒应对这些念头呢？还有这些的念头，会对自己和当事人有不好影响吗？

Taiguanglin：

dlfu，像这种不好的念头，以前也说了很多次，大部分人都有，不只是你，很多人都有这种不好的念头。有人就是淫欲炽盛到看到观音菩萨的像，他都能升起淫念，这个很正常，因为他有这个习气嘛，但是

他知道这个念头是不好的，这样就可以了。
对于你也是如此，那种不好的念头，你只要知道它是不好的，然后正常修行。如果你当下那个念头升起的时候，可以念咒来灭它，那也挺好。但是也不需要刻意地去灭，你越是关注它，认为这个念头存在，我应该去灭，这本身也是另一种执着。所以平时就正常的生活，念头起来也不用管，这也是一种修法，起来你就观察它，但是不去管。对自己和当事人没什么不好的影响，你不把它当作真的，那就没有什么不好的影响。这都是修行的过程，很多人都有这样的念头。

Cynthia（19 点后请直接电话）：
师兄或者是师父：三月十号我参加家排现场第一天，我能感知身边的小姑娘是妖怪，我仔细一看，她是蜘蛛精。我感觉自己是一只白色的小狐狸，我身上一天都很大的狐臭味，可是我看不懂其它人是谁，是什么。我很疑惑。一晚上我都没睡着，我感受到自己住的酒店有能量团在召唤我，我很害怕很恐惧。
陪我一起的姐妹，睡觉的呼吸声音我听得清清楚楚，可她腿一个劲儿的动，不停地动。她虽然面对着我睡，可我看不清楚她的脸，感觉她一直召唤我喊她，还时不时的挖鼻孔，这根本不是她本人的样子。我的恐惧越来越大，我拼命的一直忍着不喊，我知道我一喊，她肯定会马上答应，并且这个声音还不是她的。
我听半个小时楞严咒，她才翻个身睡觉了。我一夜没睡。第二天也就是三月十号，我又去了朋友的家排会所，受到了弥勒佛和观音菩萨的召唤，我在朋友的指导下战胜了恐惧。总感觉还有一小部分恐惧仍保留在身体里。中午一点左右，我仍然感受到菩萨的召唤，感觉菩萨有话没和我说完，我链接到了那个“高我”。我产生了怀疑我放声大哭。晚上睡觉我能和房间里的能量团对话，感觉好多人在排队等着我解决

问题，我不理她们，闭上眼就能看到很多画面、片段，看到了三大家族的排位，感觉自己要承担家族的重担，我是家族的希望。我还听到了一个声音想转世，让我带他去九华山。我不知道该怎么办。高铁站我只要认真看一眼，我就知道人们心里的想法，我既高兴又害怕，我听到了一个不想活的女人的声音，我想帮助她，可我不知。

Taiguanglin：

Cynthia，写了这么一大段，但是没有提问，你是说你上辈子可能是小狐狸，或者什么修行的狐仙之类的，是这个意思吗？

不管以前什么，现在既然投胎做人，那就好好做人。有东西来干扰，你就念楞严咒。可能是上辈子你的那些狐狸朋友们、动物仙朋友们来找你，那就念楞严咒。你也别是伤害他们或者赶跑他们的念头，你就以慈悲心，希望他们得到功德的心态念念，然后希望他们都能得到好的结果，这样念就可以了。

不要一天想着神神叨叨的事，这都不是正常人想的事，好不好。你有一些神通的表现，像可以读别人心思啊，这个很正常。也有些人上辈子修过，这辈子都没怎么修行，就会有这些神通。但是不要执着于这些，你越是执着，它给你带来的更多是负面的结果，好不好。

嘿~米奇！：

师父，老做梦梦到蛇是怎么回事儿呢？第一次打坐的时候看到好多好多黑蛇进到屋里来，怎么回事儿呢？

Taiguanglin：

嘿~米奇！做梦梦到蛇怎么回事呢？我又不是解梦的人，这种问题，梦就不要管好不好？

第一次打坐的时候看到好多黑蛇进到屋里来，怎么回事？第一本书里说了，打坐的时候看到一切景象都是幻觉。你把它当真了，那问题就

麻烦了，反而更多了，你就把它当作幻觉就行了。
不管它前世有缘还是什么，这辈子的什么预示，这些都不用管，就当作幻觉，正常打坐就行。有东西产生你就心里默念佛，多念佛，该消失的都会消失。

卍笑对人生卍:
顶礼师父，阿弥陀佛 。向师父请指教，我安心念咒念佛，算不算是修行？一个月坚持吃十日素食，肉食，就吃猪肉、鸡肉、鸭肉,那些鱼、虾、龟、牛、羊、狗、蛇、田螺不吃了，也不吃五荤，这样子算不算是持戒呢？师父。
Taiguanglin：
卍笑对人生卍，我安心念咒念佛算不算修行？算啊，不管念咒、念佛也好，做什么其他也好，只要和佛法沾边的都算是修行。
一个月坚持吃十日素食，但是肉食还在吃，猪肉啊、鸡肉啊、鸭肉这些，算不算持戒？不算，这就算破戒。按照大乘，那就肯定破戒，小乘可以吃三净肉。但是你想解脱，哪怕你是想往生极乐世界，那就从戒肉开始，戒肉是大乘修行的第一步，你连肉都戒不了，就别指望能往生、解脱、禅定，这些都不会有的。

小鱼自在:
Tai 师父:
1、打坐时，闭口，舌面贴着上颌，算舌抵上颚吗？还是要舌尖翘起来顶上颚才对？
Taiguanglin：
小鱼自在，打坐时闭口，舌面贴着上腭，算舌抵上腭吗？对，就舌面贴上去，也不用全贴，就前面的一小段贴上去就可以了。

舌尖翘起来顶上腭？咱们修行是不讲究这个的。有一种修行方法是把舌头卷起来，往后堵到喉咙里，这种也算舌抵上腭，但我是不主张这种修法的。

2、您是怎样引导您母亲信佛的？

Taiguanglin：

您是怎样引导您母亲信佛的？就是带着她一起念经，现在只能这样了，然后做功德回向给她，希望她早开佛智慧。

我母亲是个老党员吧，五十年的党员，她很顽固的。所以有空就多跟她说说一些同修们，或者师兄朋友们，那些修行人们靠修行得到的好处，身体啊、事业啊、生活怎么变啊，这些多跟她讲讲。

实际上都谈不上怎么直接说服她，一个不信的人，信的可能性，因为人家没有这个诉求的话，没有需求的话根本就很难。你说再多的理论，人家只是觉得你对这方面很了解而已，并不会对这个产生什么“信”。

尤其是父母子女之间，对父母来说，孩子永远是孩子，孩子再怎么在社会上有成就，在她眼里还是孩子，好像自己全了解一样。

实际上我们看父母和孩子之间，孩子是对父母绝对了解的，父母是什么样的人知道得很透，但是很少有父母对自己的孩子非常了解，可能一半都了解不了。你看所了解的都是小时候那个状态，还有就是现实里能看得到的外在的习惯问题，最多也就那些问题，真正脑子里想什么根本不了解。

但是从孩子的视角看父母的话，全都了解。但是呢，父母还误以为自己很了解孩子，没办法。所以度父母是相当难的，比度什么人都很难。因为别人都是人家想求法的时候我再传，我不主动胡乱给人传。

但是母亲这种关系情况下，对孩子带着一种俯视的视角往下看，她不会把你当作对佛法有很高造诣的什么大修行人来看。所以没有办法，

我只能是带着她一起多念佛啊，她也磕不了头，所以一直都念佛，还给她读经啊，带着一起念经，也就只能这样了。

Fan:

关于腹式呼吸：

1、站着练习腹式呼吸时，双手放在哪里？

Taiguanglin：

Fan，站着练习腹式呼吸，双手放在哪里？双手正常地垂直下去就可以了。如果你想感受肚子的起伏，那就双手放到肚子上，看看肚子升起还是下去，感受一下就可以，不需要搞特别的动作。

也有那种扎马步一样，双腿分开、与肩同宽，抱轮式的手势，就双臂向前伸，像抱着大轮子一样那种姿势，这也是一种修法，站桩、太极拳也有这样的站法，这个也可以试试，但是你得坚持腹式呼吸。

2、可以盘腿坐着练习吗？是不是坐着练习的效果差一些？顶礼。

Taiguanglin：

可以盘腿坐着练习吗？是不是坐着练习的效果差一些？初学还是不建议坐着练腹式呼吸，因为坐着练很容易走神，然后就开始不练了。站着的时候注意力还是能集中起来，可以专注地去练腹式呼吸。

Idoes:

请问师父，为什么贪嗔痴会感召水灾、火灾、风灾，贪嗔痴这些内在的情绪是怎么影响到光子运动，导致发生大灾的呢？为什么需要大灾来格式化世界？如果一个人是天人福报，格式化之后还是到了天界，那全部大洗牌有什么作用？谢谢师父！

Taiguanglin：

下一个问题，为什么贪嗔痴会感召水灾、火灾、风灾？

按照佛经里的说法，你看人思念亲人，是不是有想哭的感觉？哭是不是流眼泪，就是水。还有你想吃什么东西，是不是嘴里会出口水，那算不算水？甚至淫欲，升起淫欲的时候，男女二根都会流淫水，这佛经里说的，是不是啊？所以说这种贪念升起的时候，人就会有水从身上跑出来，所以水代表贪。那么放到外境上看，巨大的贪，那种水灾，就是众生贪念的表象，外显的相。

火灾就是主要嗔，人一生气就是脸红脖子粗地开始发热，是吧，所以火灾就是一种嗔念在外的表现。

风是什么？痴，痴主要讲的就是不信因果。不信因果会怎么样？就是妄动，信因果的人是不轻易动的。相信因果的人，我在前面讲，我们作为修行人应该是被动地生活，不主动去惹事、找事。但是不信因果的人，他就喜欢找事，主动去惹事，他是根据自己的习气去做的，也不怕和人结恶缘什么的。所以痴就会导致这个世界巨大的动，就快速动，那就是风灾了。

那么为什么需要大灾来格式化世界呢？不能说是格式化世界，大灾只是把里边众生重新洗一遍的过程。谈不上是格式化，格式化是新佛出世的时候才叫格式化。大灾就是众生的贪嗔痴大到一定程度，就会显现在外境上，就会出现大灾。

如果一个人是天人福报，格式化之后还是到了天界，那全部大洗牌有什么作用？佛出世的时候进行一次大洗牌，把那些灵魂被打散的众生，把他们的意识都给修复回来，也变成完整的，重新开始新的轮回。这个问题好像回答过了。

青骢踏露行:

顶礼师父，请教师父给亡人去庙里立牌位，可以在不同的寺庙多立几

个吗？还是只能立一个？感恩师父开示。

Taiguanglin：

青骢踏露行，可以给亡人去不同的寺院多立几个牌位，可以这么做。因为寺院开始做法会的时候，念这个牌位的名字的时候，这个鬼就自然会去那里听。但是具体去哪里听，鬼还是有这个选择权的，他肯定会去功德最大、对他帮助最大的那个地方去听，所以可以这么做。

何其有幸：

想问问咱们，老师后面说的一杯水，怎么供养给老师呢？清明节的时候，心里供养吗？

Taiguanglin：

何其有幸，老师后面说的一杯水，怎么供养给老师呢？你加群里吧，就是给我买一杯水的钱，一块钱，一杯矿泉水的钱就算供养了，好不好？这很直接简单了吧。

Connie：

顶礼 Tai 师父！我和老公大学毕业就来北京，目前十一年了。在武汉有房无贷款，且有不错的存款，普通生活，后续无极其特殊情况生活资粮应该无碍。目前的问题是，我和老公是否可以主动解除工作，回家带孩子和修行？

目前我们感觉是时候回武汉了。触发点：一是可爱的女儿两岁半了，我工作很忙，陪伴她时间少。每次晚上带她睡觉，她基本都会跟我说，希望妈妈不要上班多陪陪她。我自己也想在她小时候多陪陪她，不想太早送她去学校，想自己好好教教她传统文化。父母自己修行言传身教，这几年错过了就错过了。遇佛法不易，我们一家是在我怀孕前接触佛法，她是我们的福宝，到来后全家和睦，每个家庭成员都变好了。

二个是我产假结束后，就是孩子奶奶帮忙带孩子。奶奶也很辛苦，孩子大了她有点带不了，奶奶也盼着回去熟悉的老家，跟爷爷一起生活。爷爷还没退休，爷爷在家，顺带要照顾九十多岁的老太，也不容易。我们也不忍心她们分隔两地，希望他们余生欢度晚年，前面帮我们照顾孩子，已是莫大的恩情。

三是我和老公都想好好抓紧时间回去修行，毕竟我们已经知道我们想要去的地方。这些年工作占用太多时间和精力，工作太忙，节奏太快，老公视力近视加重，我也想好好调整一下身心。我们准备下个月一家都回武汉去，我和老公好好带孩子，还有我们的修行。当然我们制定了功课，老公一直比较精进。想咨询 Tai 师父，不知道这样主动解除工作是否也算了这段业，有没有什么不好影响？此方案是否可行？感恩。

Taiguanglin：

Connie，主动放下工作，回去修一段时间，我觉得可以啊。也没有说从此就不再工作了，是吧。你只是想好好休息半年、一年，或者两年、三年，陪孩子一段时间。孩子至少五岁左右就会上幼儿园吧，那就算是两年半左右的时间，想陪孩子走过来，这个很好啊。

如果这段时间要花的钱你都已经准备好了，那完全可以这么做。而且这段时间坚持好好修行，做功德，该布施的继续布施，这样的话，说不定你下一次出来找工作的时候，还能找到更好的。

而且也没有规定说人一定要工作才能活。工作本身就是因为欠这个社会太多了才干的活。要是有的是钱，那还真不需要工作，好好修行最好。我还是祝福你们这样的人，好了。

师父说：今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 5 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 5 月 12 号，周一，先回答贴吧的问题。

逐月 A:2025-03-16 18:39

顶礼师父，我在网上看到有些助念的培训课，但没时间去，想学习以防万一。请问师父方便讲解教一下怎么具体助念吗？或者这方面有什么推荐的书籍或课程学习？

Taiguanglin：

逐月 A，网上看了助念的培训课，有什么注意的。如果是参加助念团的话，你跟着念就可以了。如果是出家人带的话，他会给你资料让你跟着一起念，不需要特别的学习，我认为是这样的。如果是在家里给自己的亲人，就你一个人，或者是你带头做的话，最主要的还是看发心，还有提前做的功德，助念，带上你这个功德的回向效果才大。

所以你心里想着"我的某位亲人快要去世了，希望佛菩萨带他去极乐世界"，有这个念头之后，专注地观想阿弥陀佛，然后念佛，这就可以了。主要是发愿和观想，还有前期的功德，这就够了。

至于其他的仪轨，北方和南方，还有各个地区都不一样。所以这个仪轨，如果你参加某个助念团，是某位师父带的，那他有一套仪轨，他会告诉你该念什么，你就跟着一起念就可以了。

你在家就不用管什么仪轨，你就正常的发愿，有功德，然后坚持念，这就可以了。这个没有什么特别必须要遵守的规则，主要看的是你的发心，还有前面的功德。还有就是你要助念的话，你自己必须足够清

净，越清净效果更强。所以应该持戒，至少不要吃肉，这个至少能做得到吧，有了这个前提之后，你再助念就有效果。
下边有人回答了，深圳、江西、贵州都有这些培训的，你也可以去参加，也可以在网上交点学费，要他们的那些资料，这都可以的。
————————————————————————南翎
莹:2025-03-18 10:55
师父你好，我呼吸就喉咙进风，然后一直进到胃部里面，胃部就特别冷，这个情况呼吸快两年了，我应该怎么办？能不能解答一下？
Taiguanglin：
南翎莹，呼吸就喉咙进风，进到胃部，胃部就特别冷……，这个我认为，主要是你的身体寒。呼吸道和食道并不是通的，里边没有洞可以通，所以不可能是你呼吸了，风就窜到食道里让你的胃寒，这是不可能的，只是你的感觉而已。
那为什么会有这样的感觉？因为呼吸道有一个重要功能，就是加温进来的空气。尤其是我们生活在北方的人，冬天你从家里突然出去的话，能感受到凉空气进来之后整个肺都凉，所以呼吸道是有这个功能，给空气加温、加湿。但是你身体本身就凉的话，血液循环不够好的情况下，加温、加湿的功能就下降了，空气进来就是凉的，还没有足够加热。所以你就感觉和肺部比较近的胃、食道都会凉飕飕的。
这个我觉得就是多运动，还有练好腹式呼吸。身体的新陈代谢加速了，身体变热了，血液循环快了，基本这个问题就解决了，这个不是什么太大问题。
手脚发凉的女性有很多，是吧，比男性要多得多。手脚发凉的女人身体本身就血液循环弱，而且新陈代谢的代谢量本身就低，比男性要低，这样的情况下，都会有这样那样比较凉的体质的反应。只要多运动，练好腹式呼吸就够了，这不是什么大问题。

小小猫可:2025-03-18 15:44

顶礼 Tai 师父，请问一下中医的问题，请问中医是怎么诞生的？应该相信中医么？要不要学习一下中医？（我是西医），如果要学习的话，怎么才能学好中医？谢谢 Tai 师父，顶礼。

Taiguanglin：

小小猫可，问中医是怎么诞生的。中医可以说是上面给的，尤其是那些神医，像扁鹊之类的，明着都告诉你他有透视眼。他是先用透视眼看了之后，再拿当时的一些草药给你治。首先光是诊断本身，就已经不是我们常人可以理解的方式，因为他有透视眼，整个中医体系都是这么来的。

西医是近代才给的，在近代工业革命之前，西方基本没什么明确的治疗方法，最多也就放血。他们就喜欢放血疗法，美国著名的什么总统，也都是被放血死的。

是我们这边先有了比较系统化的，尤其是面对传染病的系统化的应对方法，传到了西方之后，也成了西医的一些基础。所以我认为是先有了中医，西医是后出来的。

那么怎么才能学好中医？主要是你的发愿，医生嘛，像药王菩萨、药上菩萨，还有药师佛他们这样的，愿意为众生治病这样的发愿，这是第一步。至于学中医还是学西医，这就下一步了，下一步是具体方法论的问题。

我觉得你想根治一个病的话，还是靠中医调理，这个还是能根治的。西医是外伤、硬伤，治疗这方面有长处，但是整个体质的改变、养生，这些还是看中医的好。

所以你要怎么学习好？我建议你，首先是发愿，然后先学习西方解剖学，这个是肯定要学的，然后再看中医养生这一类的，这样就够了。

主要还是看你实践当中积累的经验，最重要的还是发愿，这才是最重要的。你是奔着钱来的？还是奔着救死扶伤来的？这个很重要的，先看发愿，好不好。

偶米大： 2025-03-26 17:52

顶礼师父。最近我看到网上有一个法师，大概的中心思想是大乘佛教传到汉地能够生根发芽，是因为儒家和道家提供了丰富的文化土壤。他认为大乘佛教对于大部分人来说会显得比较虚无缥缈，譬如色即是空，空即是色，脱离六道轮回这种普通人难以理解和相信的话。佛法无法解决每个人当下的具体问题，不如那个道家跟儒家那么的接地气。他指出，很多人学佛都学虚了，学偏了，还是先要把自己的文化基础打好，譬如道家和儒家的经典最好也要学一点要，有这个基础后再学佛法会显得有血有肉，更好的领悟佛法的经典。否则，没有儒家和道家的经典作为支撑，普通人学佛学一个错一个。

我个人觉得，佛法一开始就讲人生八苦，四谛法，简单明了，直戳人心，反而比儒家和道家更加来的接地气，然后又教我们怎么脱离苦海，灭掉内心的各种执着，佛法并没有虚无缥缈。

请问师父怎么看待这个问题？

Taiguanglin：

偶米大，有关儒家、道家、佛家这个问题。首先，我们看一个哲学体系，你不要看每一本书它具体讲什么内容，这样看的话是很乱的。

你先要看哲学体系的大框架，什么是大框架？宇宙观、社会观、人生观，这三观就是大框架。一个完整的哲学体系都是三观俱全的。

那我们用这个标准来看，儒家、道家、佛家。

儒家的思想是没有宇宙观的，孔子没说这个世界怎么产生，这个问题他没有说。他后面研究《易经》，他应该偏向于《易经》的，他很喜

欢《易经》,《易经》也没有明确的创始论，这些倒没有。但他还是相信这是宇宙规律，他是往这个方向靠，但是他没有大肆宣传这个东西，所以他传授的也是他的儒家思想。

那儒家思想主要是社会观和人生观，它的社会观的目的是什么？——让这个社会维持和平。大的来说就是这样，让社会能够和谐的、和平的维持下去。

然后在这个前提下给你定了人生观，你在家应该怎么样孝养父母、怎么带孩子、配偶之间应该怎么样，男人在外应该怎么怎么样，为国家应该做什么事，建功立业什么的。

还有，孔子是主张学好了就去当官，当官也是为人民服务，现在的说法，就是为人民服务。当时的说法应该是为上边服务。不管怎么样，就是让这个社会维持和谐。它是以这个大前提作为目标来研究的一套理论，所以后面他提出的人生观，也是为这个社会观服务的。这是孔子的理论。

我们看一个思想家，看的一个是宇宙观，然后是社会观，还有人生观，最后一个看的是对社会的功劳，不能看他的一生的成就，而是他的这套理论对社会有多大的帮助。这样分四个部分，来看一个思想家整体的成就。

那么孔子肯定是缺宇宙观的，后面的社会观有，人生观也有。最后还有一个社会应用层面上，他的确功劳很大。因为毕竟中国在封建社会，过去两千年都是靠他的那套理论，里边是法家，外边是儒家，都是这么说的。所以他的功劳很大，至少在四项当中他占了三项。

那么道家，道家是有宇宙观的，不管它对与不对，咱先不说它对不对，至少它有宇宙观。然后也有人生观，还有中间的社会观，三个都有。但是在社会的运用方面它是比较欠缺的。道家思想并没有成为社会的主流思想，也没有对这个社会的正常运作提供非常大的帮助。

虽然对个人来说，它也是一种人生选择。你在社会上混，那就学儒家的思想，做一个合格的社会人。如果你想出世，不想管社会的事，那就去学道家思想，这也可以。

但是道家后面成为道教之后，道家和道教不一样，老子说的那套和后边的道教不一样。道教的起始是先秦时期的丹学，一种是养生和求长生的那套，那个时候叫“方士”，那些人研究出来的。所以现在的道教，作为宗教的道教，它的最大目标是永生，往这个方向靠的。

至少在道家这里，老子是四项，宇宙观、社会观、人生观都有。在社会应用方面虽然欠缺一点，但是好歹有一部分人是按照他的理论来生活，这个是肯定有的。

最后一个看佛教，佛教是在宇宙观、社会观、人生观三个当中，社会观是欠缺的，佛讲的时候没有讲社会观，这个在书上讲过，但是宇宙观和人生观是有的。佛是从人生观开始讲，从人生八苦开始讲，最后讲到宇宙，这都讲过了，中间欠缺社会观。

最后还有一个对社会的功劳，佛教对信佛教这个圈子里，是有很大很大的功绩的。有些地方还是以佛教为国教的，像西藏那边也是全民信佛的，在这方面还是比道家功劳更大的。

如果你这样按照四个标准大概看的话，那你觉得应该学什么？你的目标是什么？你先看你的目标。你是要灭人生的苦？还是要追求人世间的福报？或者说想在人世间建功立业，成为一个成功的社会人？还是向往道家所说的永生，长生不老？看你的目标，来决定该学什么，这样就可以了。

至于哪个高哪个低？从世界观、宇宙观，逻辑自洽完整的程度来看的话，当然我作为佛教徒肯定是推崇佛法的。但是对于我们凡夫来说，从我们有限的认知这种眼界来看的话，很难判断谁的高、谁的低。

所以很多人都是从现实里出发，学习无神论，认可无神论，还有认可

儒家思想。毕竟你在社会里生活、生存的话，还是儒家思想更有用。按照它所教的做一个有道德的、仁义的人，对你的人生还是有极大帮助的，我是这么看的。

所以还是从你的发心上、你的目标上决定要学什么，至于哪个高哪个低，见仁见智吧。从我们佛教徒的立场看，肯定是佛法是最完整的世界观，而且是这个世界的真相，我们相信它是真的。

道家的那一套，从“道”中产生这个世界，道生两仪，两仪生四象，还有宇宙的根本物质是“炁”，这种说法。从我们凡夫这里是很难判断的。如果一个再来人告诉你是这样，从你的立场上也没有办法完全地相信。信任有时候就是没太大根据的，我相信它就是这样的，那就相信。

我们在这里要理解一个理论，除了三观和社会上的功劳，还有一个判断的一种框架或者分辨方法。任何一个理论，首先是从你能判断的逻辑上和你的人生经验里，从这里开始着手的，这是第一步。

可以说在人生经验之上，就是一个玄学的部分，用我们人生经验、用我们的认知能力都没有办法判断对错的。现实往上是玄学，中间有个线，我们可以看到有一个分界线，玄学和现实的分界线。

别人向你宣传某个宗教或者某一种说法的时候，都是从现实这个层面上教你的。先从现实层面上，用我们人生经验可以判断的，用我们的逻辑能判断的这个部分来教你，然后再开始灌输上面玄学的部分。

我们社会是这样的，人是这样的，让你听了觉得这个话对，然后在这之上开始灌输一些玄学的说法。你相信了下边之后，理所当然就开始相信上面玄学的部分，所以你要明确知道这中间有一条线。

有些哲学思想，中间的线是没有办法逾越的，这个线是不动的，就一条横线摆在那里。比如说这个世界是上帝创造的，然后下边人应该怎么怎么样。但是你不管怎么做，按照他们说的，在社会上怎么生活也

好，家庭生活怎么弄也好，你也没有办法把这条线往上推或者打破它。上帝是不是创造人类的？你不能靠它讲的下边现实里的部分，来证明上面的上帝创造世界这套理论，没有办法证明这个，上面只能是信。下边信了之后，上边就理所当然信了。

但是佛教有一个特点，它是可以把这条线往上推的，大家能理解这个意思吗？如果玄学的部分，我们没有办法证明它对或错的部分，和下边现实里用我们的经验和逻辑来分辨的部分，能证明它对错的部分，这中间的这个线，佛教是教你怎么往上推的，这就是实证的部分，我们说的实修实证。

你修到一定程度，这个线就会往上升一个阶段。一开始你没有办法理解的玄学的部分，你就会相信一部分，能让你亲证。然后再修一个阶段，你又可以看到更大的世界，你就更相信佛说的玄学的部分。以前你判断不了对错的部分，又可以判断他说的是不是对的，大家能理解这个意思吧？

所以说，佛法是有次第的证明佛说得对的过程，它有一步一步过程。道教貌似有过程，但是真的能做到的人很少，因为它中间的修法还是有所欠缺的。

按照它的修法的话，最多能修到我们佛教的二禅，就已经是极好的了。它最多能修到二禅，已经能去到天界，按照他们说法能成仙了、成神了，这在人间已经算是圆满的了。再往上就很难，因为道家的意识的构造的理论不够完整。

他们说的三魂七魄这套，你要信了的话，你在定中真的会看到三魂七魄的，因为三魂七魄都有名、有相，你信了的话就会掉入到那个坑里，然后自己都出不来，这是我们所说的“凝想成真”。你越相信它的话，在你的定中看到的景象越是如此。所以道家的修行很难突破这个局限，因为理论上欠缺。

佛家的修行是完整的，从下到上，这辈子你修不够的，下辈子需要的理论还都有，从凡夫到菩萨的理论全部都有，只不过看你能不能接触到而已。

回到玄学和现实的分界线这个问题上，佛教是有完整的理论把分界线往上推的，次第过程都给你了。道教虽然貌似有，但是很难做到。基督教那边是没有的，你在现实里按照他们说的做得再对，也没有办法证明上帝是创造世界的，这一套很难证明。

你理解了基本理论之后，再看佛教、道教、儒教、西方的思想以及他们的哲学体系，大概就能分辨出来哪个高、哪个低。

至于法师说的，我们中国社会有了儒道的基础之后才可以学佛，反过来说的话，印度那边没有儒道的基础，照样也可以学佛，虽然后边佛教灭了，那都是写好的整个社会运作的剧本，这个对我们个人来说是很难把控的问题。虽然我们生活在大的剧本里，但是我们没有办法去影响大剧本，每一个个人都是很渺小的，所以我们还是从我们个人开始看就好了。

有些问题你说得模棱两可，看似那样，也就那样吧。不要纠结于对错的问题。我以前也讲过，这个世界没有对错，只有因果。我觉得你说的对，佛法直戳人心，这是对的。至于前面那个法师讲的，他爱怎么讲就怎么讲，你认为对也行，不对也行。

至于“普通人学佛，学一个错一个”，怎么说呢，你是以什么目的学佛，这个是很关键的。还有你的发心对了，肯定能遇到好师父，你的发心错了就遇不到好师父。就算你的发心错了，求各种福报，前期还是能遇到正常的师父，网上找的资料还是能学到正法。

只要你有出离心的话，佛菩萨还会加持你，在前期修行还是会教你、引导你的。但是到了该发心的时候你不发心，只能就到那里了。如果你有了大菩提心，那后面的指导也会持续下去，也会引导你去接触更

好的师父和更真实的资料或者真法。
所以你盲目地说“普通人学佛，学一个错一个”，这也是有问题的。
我们先把各种思想用三观来套，它的三观在讲什么，先理解这个再说，其他的人生态度问题都是次要的。
道家主张清心少欲这样的人生态度，它对与不对都是次要中的次要。
先看宇宙观，它认为宇宙是怎样产生的，人是怎么产生的，人是怎么来的，这个问题才是核心问题，然后是社会观问题，然后是人生观问题。按照这个逻辑来看社会的上的各种理论就可以了。

极乐甘泉：2025-03-26 20:40
师父好！不久前曾听师父开示过——“能影响其他维度众生的科技产品是不会出现的”。
但以前曾在网络上出现一个说法，说是“每逢到了过年除夕夜的跨年时刻，就是其他维度众生的大灾难。”说的就是咱们中国民间有燃鞭炮辞旧迎新的传统习俗，整个中国这么大的范围内，在同一时刻放鞭炮把很多夜间阴灵炸得血肉横飞！所以有不少佛门师兄建议咱们同修尽量不放鞭炮。
请问：这个燃鞭炮，是否真的伤及其他维度的众生呢？恭请师父开示！
Taiguanglin：
极乐甘泉，鞭炮是不会伤害到其他维度的众生的，这个你放心。这个世界的确是不能让你创造出伤害到其他维度的众生的东西的，这样的确会乱套。
但是香这样的东西，比如烧香会引来其他维度的众生，这对他们是有利益的，有好处的。还有施食也是，你心里愿意布施食物给其他维度的众生，你有这个念头的时候，食物的确可以布施到其他众生。
不是完全不能跨越维度，但是以伤害为目的的是基本上不让你创造出

来的，要不然真的会乱套。鞭炮这个东西伤害了其他世界众生，这是不可能的事情，所以你放心，放鞭炮就是我们这个世界玩的而已。

淡薄 123：2025-03-27 15:02

师父好，思佛的情绪是不是这样的：做任何事情的时候，我的心都不在那件事情上，我觉得我的心在极乐世界，在阿弥陀佛身上，我对这个世界的一切都没有兴趣，我迫不及待的想去极乐世界，甚至有时候想着想着就哭了。是这样的情绪吗？我怎么感觉是一种厌世的情绪呢？

Taiguanglin：

淡薄 123，思情是思念阿弥陀佛，并不是想着一定要去极乐世界，这个不能算思情。“我要去哪里”这个想法不能算思情，而是思念阿弥陀佛，就像母亲思念孩子，情人之间互相思念，这种情绪上的思念就够了，没有那么复杂。

还有，你要有正确的认知，极乐世界也好，我们这个世界也好，都是佛在意识里创造出来的，在自性层面上全部重叠在一起。所以你去极乐世界并不是飞过去，而是阿弥陀佛帮助你，把构成你的所有妄想改变频率，让你变成极乐世界的频率，那你顷刻间就去了那里。

就像我们这个空间里，有很多广播频道、电视频道，只要切换一下频道，就能收到其他频道的内容。频道都是重叠在一起的，所有波段都重叠在一起，都在向我们传播过来，就看你接收哪一个。我们去其他世界也是这个原理，并不是坐着飞机去那里，而是阿弥陀佛稍微改变一下你的妄想的频率或者说组合方式，你就可以去那个世界了。

还有，感觉是一种厌世的情绪呢？我们对“世”这个字，你要有佛法的认知，这个世界没有物，都是众生。你说厌世，你讨厌这个世界的众生，所以你要离开，这样想法是错误的。这个世界众生也很可怜，

他们也在承受很大的痛苦，所以未来我成佛了或者成菩萨了，我一定要来度这个世界的众生，有这样的念头的话就更容易去极乐世界。如果你讨厌这里的众生，所以要离开，这不是一个大乘修行者的该有的心态。有了正确的认知之后，你就知道什么是厌世，什么是不厌世或者大菩提心。
的确是，很多人被这个世界的一些人伤害过，尤其是亲人，还有上班也没有得到重视，之后就开始讨厌这个世界的所有事。这不是一个正常的修行人该有的心态，你能理解吧。我们去极乐世界并不是要和这个世界众生彻底断绝关系，而是我们先去学好了解脱的方法，之后再来度这里的人。

一少而空： 2025-03-28 19:16
顶礼师父:请教《地藏经》中"能于是十斋日，对佛菩萨、诸贤圣像前，读是经一遍，东西南北百由旬内，无诸灾难。″中的"贤圣″是指儒家的孔子等圣贤吗？
Taiguanglin：
一少而空，《地藏经》中说“能于是十斋日，对佛菩萨诸贤圣像前读是经一遍，东西南北百由旬内，无诸灾难”，这里的贤圣指的是谁？在佛教里贤圣指的是佛、菩萨、罗汉等这些已经解脱的人，这和儒家思想里说的圣贤不一样。儒教里说的圣人们，是像孔子这样的人，在佛教里是不将这些人称之为贤圣的。

贴吧用户_a3G2S41： 2025-03-29 23:08
Tai 师父好：请问 Tai 师父，进入初禅能不能看到今生已经发生过的一切事情？因为我没有安全感，这种压抑的情绪导致我对于我做过的事情有一种不确定感。所以想请问 Tai 师父：在进入初禅后能否看到

今生已经发生过的一切事情？

Taiguanglin：

贴吧用户_a3G2S41，进入初禅之后，的确可以看到自己这辈子经历的事情，还有与之相关的前世因，但是前期你不能选择性地看，而是它会自己闪现出来。

你说的这些问题——没有安全感，压抑的情绪。有不好的情绪，一个是你本身的习气问题，一个是你做了某些坏事，前世造了一些恶业，伤害了其他众生，让其他众生产生了坏的情绪然后影响到你了，只有这两种可能性。

你的习气问题要靠修行来灭，你给其他众生造成不好的情绪，这个是受报的方式来直接灭。如果当下没有办法完全受报，那还有一个办法就是积功德、福德，做很多好事的话会影响你的情绪让你变好。所以修行加做好事，行善积德，这两者也是我们修行人要精进做的，不停地要做的事，你理解这个就可以了。

至于你没有安全感，我们的安全感是怎么来的？是不是你老是觉得有人要伤害你，或者是对未来有不安感？我们的安全感，我作为一个讲法的人，我的信心来自于佛菩萨加持。佛菩萨愿意加持你的前提是你有和佛菩萨一样的愿和一样的行，就是与佛同行、与佛同愿、有大菩提心，你愿意做普度众生的事，那佛菩萨加持就在，你就有这个信心，你就敢在大众面前讲法。

普通人来说也是，你的安全感，来自于你的福德、功德。就算你的修行不行，那至少你的福德、功德够了，你就相信我这辈子干了这么多的好事，未来肯定会好的，就算有灾难，我也可以能逢凶化吉，就有这样的安全感。

如果你这辈子没干什么好事，净干一些坏事，你伤害的那些众生的不好的情绪也会影响到你，你自己的坏的情绪也会越滚越多，所以一直

处在没有安全感的状态，你理解这个意识的逻辑就可以了。然后往后你精进修行之外多做功德、福德，自然而然安全感就有了。
还有在书上我也说过了，你只要有大菩提心，你的命运就受到佛菩萨的保护。佛菩萨保护你，你的命运按照剧本来，之后你承受的所有的痛苦，遭遇的不好的事情都是你命运里该有的，所以你忍一忍就可以过去了，那些随机的事情就不会在你这里发生。

逐月 A：2025-03-31 10:59
Tai 师父好，怕昧因果，想为自媒体宣传的师兄们请教。请问自媒体宣传图片中的佛像不完整，是不是不如法？具体举例：

1、图片只有半身佛像。

2、图片的佛像胸口处做大面积的镂空设计，镂空处透出天空中的夕阳。

3、有些人制作 AI 视频，视频中佛像被打碎。

Taiguanglin：
逐月 A，你说的这些都是细枝末节的问题。我们在网络上传播佛法，有这个心就够了，不要管什么如法不如法的问题。尤其是佛像，他的形象怎么怎么样之类的，你看雕的佛像也有半身像，也有只有佛头的，这个倒无所谓了。
我们传播佛法是把正确的世界观、宇宙观、人生观告诉你，然后引导你修行，以这个大目标来做的，并不是让你看到一个什么漂亮的佛像，所以你不用关心这些问题。
你现在考虑的这些问题，我觉得都不值得你去考虑。你还是专注地修好自己，然后有缘人来求你教一些的时候，你就正常地教，尽力地教就可以了。
还有别人怎么做，这个问题，目前我们这个实力，还有你当下的境界，

不用去管，也没有办法去管，所以不用去想。想都不去想，看都不用去看就可以了。

圆满镜：2025-04-04 20:28

师父吉祥，弟子双盘最久将近五个小时，中间换腿几次，磕大头有时中断几周，惭愧，最多一天七百，只有一次。

请问师父：

1、一有空就双盘更好，还是预计有比较长时间空闲时才双盘？目的是修复身体，修复时才开始真正有效，而坐多久开始修复不一定。所以短时间坐在初级阶段就是为了坐更长？能坐更久时还建议有空就坐吗？

Taiguanglin：

圆满镜，你要是平时就有空双盘，那就双盘，不需要非要专门找个长时间来坐的，平时能坐就坐，这样对身体还是有帮助的。哪怕坐个十分钟，比不坐还是要好的，所以平时一有空就坐。

然后每天拿出两个小时专门坐，至少两个小时。一开始初学可能坐不了两个小时，那半个小时也好，一个小时也好，就专门拿出来时间做这个，其他的先都放下，这样比较好。然后平时就一有空坐着，哪怕看电视、玩手机都可以双盘坐着。

2、如何判断何时从持长咒过渡到短咒或念佛，不想动脑？不想打扰自己？打坐念佛很好啊，干点啥在折腾自己。感恩顶礼师父。

Taiguanglin：

下一个问题，如何判断什么时候长咒改成短咒？这就看你的意识层面上，你觉得累了，念长咒可以念完，但是太长、有点累，这个时候就可以舍弃，改个短咒。如果妄想太多的话，你都念不完，念到中间就

开始想别的事了，那就把思绪拉过来，重新开始念。不知道自己念到哪里，要重新开始念，这样的话你还是念长咒。就看你自己你觉得累不累，所有的修行都是这个逻辑。
观也是，如果你觉得观累了，那就思念佛。三禅到四禅也是，思佛、思佛，思到一定程度，思的情绪也让你觉得累，这个时候一放下就可以进入四禅，都是这个逻辑，就看你累不累吧。

智威哥：2025-04-08 12:25
大师父：求问一下，可否观想自己就是某佛或菩萨？观思情时，可否把佛按自己喜欢的样子具体化，增加思的威力？跪谢。
题外话。一直找不到认可的师父，曾经梦里被提示我的师父是位法号“一行”的禅师，可是看了您的书后，痛哭流涕，自认为师。
Taiguanglin：
智威哥，可否观想自己就是某佛或菩萨？这不合适，不能这样观想，因为有人这样观想出过问题，甚至会让你觉得你真是那样的人，在定中会看到一些情形。
你看网上说，谁自称自己是观音菩萨，观音菩萨没有投胎，不可能出现。就算真的是观音菩萨投胎来的，他绝不会说“我是观音菩萨”这种话，大家要理解这一点。
所以不要观想自己是某佛或者某菩萨，这样会出错的，你就思念佛就可以了。你把佛按自己喜欢的样子具体化，这是观佛，观想倒是可以，但是你要知道观佛是思佛之前的一个境界，逻辑上要想通。
观佛到一定程度，再舍弃观想的境界，上到思念佛的境界，因为任何观想，想象某个画面也好、文字也好，这都是在注意力用功的。
思佛是用在情绪上面，情绪是没有具体形象的。理解了之后，你就按照这个逻辑来修行就可以了。现在你只能观，没有办法放下观专注地

思，那就先观。

下一个问题，梦里提示我的师父是法号“一行”禅师……，“一行”禅师不是越南的吗？你可以去看看他的书，这个倒无所谓。

我的书让你在佛法上有了完整的认知，我倒是很幸运，或者说很荣幸，好了。

千山同月：2025-04-10 20:19

师父您好，我想请教个问题，我一打坐脑袋中有一个点会越来越紧，紧的像石头一样。下了坐它也紧，但没那么明显。如果脑袋什么都不想，这个紧的感觉会慢慢消失，但只要有一点点念头起来，它就会越来越紧，但我根本做不到长时间什么都不想。大概在图片中标红点的这个位置。想请问师父我是哪里出问题了？该怎么去调整？以前打坐好像没有遇到过类似问题，目前这个情况持续好几天了，一直得不到解决。我一年前打坐过，那时候每天都坚持坐，后来因为学业有一年没有坐了，然后最近才打坐没多久就出现了这个情况。平时观呼吸或者听海潮音，一般是这两种打坐方式。

Taiguanglin：

千山同月，修行到一定境界之后，你就知道脑子里一想事或者提起注意力，就有一种往里收紧的感觉；不提注意力，意识层面到身体层面都会放松，有这样的感觉是对的。所以你现在做的，就是把你这个想法放下就可以。那怎么放呢？思佛，念佛到思佛就可以了。

念佛到思佛，一开始念，念也是一种注意力，文字妄想是注意力往下的境界，但是它和注意力还是连接在一起的。你先念佛，然后调动情绪，先观察你的情绪。人的情绪在膻中，就胸口这个位置。你先观察情绪，然后思念，用情绪来思念佛，这样就可以了。

你不要用脑子想，你现在是没有找到更高境界的用功的点，所以一直在脑子想的问题上用功，你要找到下一个境界用功的点，就是情绪。你掌握了这个技巧的话，就可以放下脑子里的想法，脑子里集中注意力的问题，这样身体慢慢就好了。
你下面说的这两个修法，观呼吸也好，听海潮音也好，都是在脑子里用功的，这都会上火或者上头，血液往脑子里流，到了一定境界就得放下了。

无为心内起悲心：2025-04-11 14:41
Tai 师父好！想请问一下为什么有很多鬼魂仍留在人间捣乱，地府的阴差不将它们带走，是因为地府的人手不够吗？
Taiguanglin：
无为心内起悲心，为什么有很多鬼魂仍留在人间捣乱？这个世界的运作是没有漏洞的，就算有漏洞，那也是在明知道那样的情况下允许发生的。如果那样的话，应该是不能算漏洞。
一般自杀的鬼，他没有到时间的话不会有人来带走，这对他也是一种惩罚。他会在自杀那个地方每天体验死的过程，每天体验一次，这样的，他就回不去了，等到他的阳寿尽的时候，下边才有人带，这是他们的规则。
有一些鬼是得到了下边的允许上来讨债，还有一类是下边每过一段时间，在人间开始祭祀的阶段，清明、重阳，下边会放那些上面有人祭祀的鬼，让他出去接受祭祀、吃顿饱饭，允许他出去。
所以这都是有规则的，并不是没有规矩胡乱来，也不是地府阴差不够了，带不走他们。只有极少数的鬼通过一些方法，通过了鬼门——我们所说的鬼门关。各地都有一些鬼门关，鬼门关也有人把守的，有一些鬼通过某些方法闯过了这个地方，还有人专门负责抓这些鬼。运作

看似有漏洞，但实际上是没有漏洞的、完整的状态，就算有漏洞那也是允许的，故意留个漏洞让你看看。

逐月 A： 2025-04-17 23:01

顶礼师父！我不是很明白，功德回向给法界一切有情众生，向佛菩萨求愿的具体逻辑，这个愿望的满足是用我的功德和回向给众生功德的总量来计算，还是单独用回向给法界众生的功德来计算，然后菩萨再用这个功德来帮我满足愿望？（并非执着于功德，只是想不明白这个逻辑，以及用功德是怎么让恶缘变成善缘的，为什么用功德就能修改剧本，是因为功德是一种能量吗，可以用来交易？不用功德，菩萨能不能改？）

文字很难描述清楚问题，所以打个比方，希望师父能用我的举例帮忙解答疑惑，谢谢师父：

心愿：如果我想要我的某位家人学佛：

方法①放生了七条鱼，假设得七分功德，回向给家人，他一分功德，我得六分功德。

a.这种情况是否只有他得一分功德，但不能用来实现我希望他学佛的心愿？也就是单独回向给某人无法许愿。

b.这种情况的回向，功德总量很难达到愿望所需的功德量？那这时用来实现愿望的功德总量，是按他的一分算，还是按我们两人总体的七分算？

方法②同样放生七条鱼儿，七分功德中，有一分是回向给法界一切有情众生的，根据而舍一得万报，我的功德变成 6+1 万？

a.假设功德够实现心愿，菩萨用 6+1 万的功德帮助满愿？

b.假设功德够实现心愿，菩萨用 6+1 万+1 的功德帮助满愿？

c.假设功德够实现心愿，菩萨用的是回向给众生的一分功德帮助

满愿？

Taiguanglin：

逐月 A，功德怎么计算这个问题，在书上写过，首先要明白功德是啥。你拿放生鱼来举例，放生鱼是福德不是功德，功德和福德不一样，这个书上也讲过了。不关佛法的善行叫福德，功德是有关佛法的善行，在传法度人这个事上提供便利的、提供帮助的叫功德。

那么功德、福德都是什么呢？就是其他众生指向我的好的情绪，这就是功德、福德。我做了好事，帮助了一个人，他对我产生了好的情绪，这就是功德。我放生一条鱼，那个鱼对我产生了好的情绪，这就是福德。

比如我放生了七条鱼，那七条鱼对我产生了好的情绪，然后我把它回向给法界众生，我愿意把它全部回向给法界众生，但是客观上最后我还是留下六分，只有一分回向给法界众生。因为我是凡夫，我有执着，那执着就会形成障碍，会阻挡功德的转移。那么这样的话，就只有一分功德回向给了法界众生。

法界众生得到功德之后，都会对我产生好的情绪，这个情绪可能很小，但是因为法界众生很多，所以佛说舍一得万报。这个万并不是具体的一万次，这样理解就没有办法计算了，只是形象化的比喻而已。

法界有这么多的众生都对我产生细微的好情绪，但是因为众生很多，所以汇集到一起的话，它会变得很大，比六条鱼对我产生的好的情绪要大得多的多，有这样放大倍数的效用，这么理解就可以了。

下一个，愿望的满足是用我的功德的和回向给众生功德的总量来计算呢……？还是那个逻辑，功德是其他众生指向我的好的情绪。我当下所处的环境和我现在状态，还有我的肉身，都是根据我的习气和其他众生指向我的各种情绪，这叫业，这些混合在一起起作用的结果。

所以我现在长成这样，一部分是我的习气，还有我的执念和我的执着；

还有一部分是别人也希望我长成这样，在他们指向我的情绪里，或者我和他的业当中，有这样的结果，所以我现在长成这样。
一出生就是残疾人的，或者长得难看的，或者侏儒等等形象不好的人，肯定不是他想长成那样吧？残疾人他不会希望自己变成残疾人，是他曾经伤害过其他众生，让他们产生不好的情绪，他们产生的指向他的恶念，变成了他当下这种不好的身体状态，这样说可以理解吧？
那么我们如果不考虑用自己的修行来灭妄想、分别、执着这一点，只考虑其他众生指向我的情绪的话，所谓的功德就是有很多众生对我有好的情绪，希望我好。有了这个念想，而这个念想会影响到我的肉身和我的意识状态，所以佛就可以用这个来修改命运。
功德并不是你固有的、你本身的某个东西，而是其他众生那里对你产生的情绪，功德、福德都是这样的。当所有受过你帮助的众生都希望你好的时候，希望你有钱，希望你长得漂亮，希望你健康，佛菩萨就可以修改你的命运剧本，这样说可以理解吧？
所以佛菩萨用什么来改变修改命运？有多少众生对我产生了多少好的情绪，以这个条件来修改剧本。

2、为什么用功德就能修改剧本，是因为功德是一种能量吗？
Taiguanglin：
下一个问题，为什么用功德就能修改剧本？已经回答了，就是用其他众生指向我的好的情绪，希望我好的时候，就可以用这个来改。
还有功德是一种能量吗？不是，功德准确地说就是情绪。佛教里不讲能量，能量都是其他外道说的。

3、可以用来交易？不用功德，菩萨能不能改？
Taiguanglin：

可以用来交易？功德可以转移。比如说你放了七条鱼，那七条鱼对你产生好的情绪，你可以作为中间人，把这个回向给你的亲人，他就能得到一部分，七分之一也好，多少也好，你作为中间人转移出去，这是可以的。如果是佛的话，佛是全透明的状态，是空心管子，所以可以百分之百的转移。

那么可以交易吗？交易是不能的，但是可以用回向的方式转移。

不用功德，菩萨能不能改？你没有功德的情况下，菩萨一定要给你改的话，他可以把自己的功德回向给你。和他有缘的众生对他好的情绪，通过他，转移到你身上一部分，这样是可以改的。

但是对凡夫没有太大的帮助，因为凡夫不相信这一套，他认为肯定是自己好运而已，他不会相信菩萨给他转移了功德之类的。这对凡夫的解脱、修行都没有什么帮助，所以佛菩萨基本不干这种事。

还有，你回向功德之后，希望他学佛，这是你的心愿，不是他的心愿。他想不想学佛，这是他的事，你只能希望他能学好、学佛，你有这个心愿是可以的，但是成不成，那看他的心愿。他根本不想学佛，哪怕他有再大的福报，他也不愿意学佛，那也有可能。所以你能不能满足让别人学佛的愿望，这不是你自己说了算的事。

家人信不信佛，更多的情况下是根据你的变化。你学佛之后什么都好了，你健康了，你有钱了，你每天都很开心，过得很幸福，家人看了也觉得开心，觉得学佛是好的，然后就愿意跟你学。

当然功德有一定的影响，但还是看你的表现，不能抛开这个来谈。如果你学佛变得更执着了，以佛教的戒律不断地刺激其他人，有些人是这样的，他学佛反而让周围人很难受，这样的话周围人反而不学佛，反而攻击你，这和功德又不是一回事。所以你要让周围人学佛，除了功德之外，更多的是你的表现。

还有，功德总量很难达到愿望所需的功德量……，他学不学佛是他个

人的选择，并不能按照功德来算的。你的愿望是他学佛，但是他学不学佛，是他个人的事情。而他的功德量的算法是你只回向给他一份，那他只能得到一份。你有七份功德，他只得到了一份，那就是说他只有很小的功德，这个功德用来他学佛，学不学很难说。

这个功德他得到了，可能在其他方面会展现出来，身体变好了，或者变得健康了，还有发财了等等，这些方面可以展现出来。至于会不会学佛，这是他个人的选择。就算他有很多的功德，他变成了很富贵的人，但是他就是不愿意学佛，也有可能。所以改变别人想法，这不是完全靠功德可以计算的。

你问这个功德是按他的一分算，还是按我们两个人总体的七分算？如果要这么具体地算功德，那应该是按两个人总体的分来算，因为做好事的是你，愿望也是你的，但是能不能实现还得看他的意愿，不能只看功德量。

我们客观地讲，一个人不改变想法、不信佛有可能是和他的恶缘众生太多了。他造了很多恶业，所以对他产生坏的情绪的影响很大，让他没有办法升起好的念想，这也有可能。这个时候你可以用功德回向的方式，稀释掉他那边的恶缘众生的一些不好的情绪，让他情绪方面稍微好一些，这样有可能会更容易接受佛法，这是可以做得到的。

最后能不能改变念头，“我要学佛”——让他生起这样的念头，这是他自己的抉择，这个很难靠纯粹的功德转移来做到。还是那句话，要看你的表现。

下一个问题，你问菩萨用 6+1 万的功德帮助满愿还是什么？前面讲过了，功德是其他众生指向我的好的情绪。所以有多少众生有多大的好的情绪指向我，那对我的满愿，菩萨给我修改命运成功的概率就有多高，不是 6+1 万这么算，而是众生好的情绪的多少，用情绪叠加的总量来看，这样算比较合理。

如果你用数字来算，功德 1+2 这样算的话，有点难以解释。因为你要这么算的话，怎么算都不够实现一些愿望，但是有些愿望的确能实现的。而且也很难量化计算，有些愿望是功德多少了才能实现，功德不够多少就不能实现，这都没有办法计算的。只能说情绪层面上，情绪虽然也是妄想和合而成的，那既然妄想可数，那情绪也是可数的，这一点是肯定的。
但是我们不能以功德量来算，而且你还没有把功德理解为其他众生对我的好的情绪。那么 6+1 万，6 是六条鱼指向我的好的情绪，1 万是法界众生指向我的好的情绪，是吧？那他们在情绪这个意义上都是一样的，没有什么差别，只不过大小和多寡上有些差别而已。
我个人认为菩萨能不能给你满愿，主要是看你让多少众生产生了好的情绪，以这个来判断，功德也是这个的代名词而已。
那么他在给你满愿的时候，不可能是用这六条鱼指向你的好的情绪来给你修改命运。所有的情绪都是同时产生、同时指向你，所以他是看所有情绪的总的情况，来给你开始改写命运，大概率是这样的。
但是如果放到你当下这个命运里，那周围和你有缘的众生很有局限性，应该有个量，这个时候就看这一世和你有缘的众生，他们对你好的情绪的量，可以稍微改变一些，我也只能这么解释了。
你问的很看似很具体，但是这个问题是没有办法具体拆分来 1+1+1 这样的算的，好吧。
总之多做功德是好事，如果你的愿望没有实现，那继续做就可以了。但是也不要指望你做到一定程度，它肯定会实现，尤其是让别人信佛的这个愿望，这更大程度上是看你的表现，看你学佛之后人变好到什么程度。有些人学了十年的佛，但是周围人还是反对他学佛，因为他没有变好，也有这样的人。

宁缺岁岁平安：2025-04-18 21:00

Tai 师父您好，想问下佛菩萨的加持力或者他们给予我们普通人的祝福，是从他们的累世积累的功德和福德里分出一部分来给我们嘛？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，佛菩萨的加持力并不是功德、福德的转移，这是另一回事。加持力是美好的祝愿，这个祝愿产生的原理是诸佛同体，因为我们所有众生在自性层面上重叠在一起的。

比如说你肚子里有蛔虫，你心里想着我希望我身体里活的所有微生物们都过得好好的，你有这样的心念的话，你的心念覆盖你的全身，这样它们就能得到你的好的情绪影响，这就叫加持力。

如果你心念一直不好，希望你身体里的这些虫子们都糟糕，让它们赶紧死，你这样的心念的话，它们就得不到好的情绪，好的祝福。

人要是一直处在这种不好的情绪，内脏肯定也不太好，因为人和这些细菌都是共生的，他们受了你的坏的情绪影响之后，它们死的多了，你的内脏菌群的平衡度也会破坏掉，所以身体会生病。

从佛菩萨的意识看的话，也是这个逻辑。因为我们所有众生都活在他的自性里，所以他一直处在美好的祝福中，只不过我们不能承接，主要是因为我们自己的妄想、分别、执着太多了，把它挡在外面。

有些人说修行到一定程度之后，貌似自己被吸入一个更大的意识体里，好像要成为他的一部分了，他不想成为某个神的一部分，所以马上升起了妄想，然后就出来了，有这样的说法。

实际上他如果真的知道诸佛同体的原理的话，并不是什么成为其他某个神的意识的一部分。他知道这一点的话，他就不会有那样的念想，就是回到诸佛同体的状态而已，并不是你消失了成为其他众生的一部分。

所以加持力并不是功德、福德的转移，明白这一点就可以了。功德、

福德是的确是可以转移的，但是佛菩萨的加持力并不是这个逻辑。

逐月 A： 2025-04-19 21:52

师父，想请问关于帮助流浪猫的边界在哪？我住的地方楼下有两只流浪猫，能不能给他们定期喂食、拿快递盒子在楼下给他们建个小窝呢？

这样子会不会相当于变相养着他们了？！我个人很听信师父的话，做不确定的事之前，我想知道师父的建议，把修行放第一。

师父之前有提到不要养宠物，免得产生新故事，要消业度他们，我想知道底层的逻辑是为什么？

拿放生鱼儿和养宠物比较，是不是因为放生鱼只是结较浅的善缘，消业比较容易；而养宠物是和对方结下深的缘分，例如家人的关系，得把宠物彻底度到阿罗汉，才能解业？

护生园是把刀下的动物，比如说鸡鸭牛羊，把他们买下来，护生园会让动物安享晚年。那护生员是不是和这些动物结下了很深的业缘？如果不参与具体的护生照看动物，只是出钱的情况，是否还会结下很深的缘分？

Taiguanglin：

给流浪猫施食，做个小盒子这类的，你愿意做就做吧。但凡你能看到的事情或者看到的众生都和你有缘，你这么想的话，处在痛苦当中的众生让你看见了，就说明和你有缘，那你愿意帮助就帮助，当然你也可以不管。

我主张修行人不养、不杀，这是大的原则。在寺院里也有一些流浪狗、猫自己跑进来了，寺院也不会把它们赶走，会把一些食物放到一个角落里，让它们自己吃。但是寺院的师父不会和动物过多地接触或者互动，不结这种互动的缘，只是施食而已，就放那让它们吃，吃完想走

就走，想留就留。有些就经常跑去寺庙里，有这样的。
但是如果影响到其他信众，还有师父们的修行的话，就把他赶出这个修行的地方，但是不会赶出这个寺院的，就让它们来去自由，我们都是这么做的。也有一些义工，比较喜欢这些动物，经常和它们互动。从我们修行人角度来说，不做这个不必要的互动，只是施食而已，给它们提供食物和生存的环境，仅此而已，不和它们过多地接触，这是我们的原则。
还有养宠物，你在那路上看到那些正在遭受苦难的动物，你愿意帮助，这是一回事，你主动去宠物市场买宠物回来养，这是另一回事。你不去的话就见不到宠物市场的动物，是吧？你不去就见不到，没有必要主动去看到之后结缘。
只不过你在现实正常生活的过程中，看到一些动物正在遭受苦难，你想施以援手，这是和你有缘的众生，哪怕你能看得见的和你多多少少都有缘，所以这个帮忙倒无所谓。但是我不建议你主动去某地领养动物，这就不是修行人该有的态度。
所以放生鱼，就简单的积福德行为而已，不进行过多的互动，就那么放生，然后就不管了，这就可以了。而你把它养到家里来，那就产生了感情，也可以说是业就变得更深了，所以你得把它度到阿罗汉为止。但凡能家里一起生活的那些动物，猫、狗，你只要养到家里，那性质上它和你亲人是一样的。甚至有些亲人还不如猫、狗，真的，有些亲人和你的关系还不如猫、狗。但是猫、狗一旦养到家里来，那都是和你前世有缘的。
所以如果是形势所迫或者必须养，比如说你父母养着的，父母去世了，现在没人管了，你在家里一起生活，你就只能给它养老送终，这样的话可以养。你不能因为是父母养的，父母去世了你就不管了，你把它给扔掉，这就是造恶业。

有些是形势所迫必须养的，有些是自己主动跑进来的。农村大院里生活的，有些狗自己跑进来就不走了，这些算是和你有缘。这些养之外，我们就不主动出去结缘，然后领养这些。

还有你说的护生园里的员工，也不经常和动物互动的，只是施食，给它们吃的而已。动物那么多，他也不可能挨个去好好地互动，有些人愿意做，有些人不愿意做，这很正常。一旦结下缘，无论深浅，你要成佛的话，这些众生都得度到阿罗汉。你说他结了很深的缘，也有吧，因为他有这个愿。

我们还是建议大家广结善缘，在凡夫的阶段里，因为已经造了很多的恶业，所以需要善缘和善业来稀释一下、对冲一下，没有办法，所以建议大家。但是从大的逻辑上、最究竟的逻辑上看，不建议主动去和没有缘的众生再结新缘。

我一再强调，修行人是主张被动生活的。有其他众生闯进了我们生活，那说明是和我有缘的。但是我不主动去结缘，尤其是和我们境界相差太多的众生，就没必要结缘了。

逐月 A：2025-04-19 22:12

师父，还有一个很难抉择的事情，举个例子，我朋友是某个贴吧的吧主，贴吧经常有人说自己遇到了什么困难需要钱，他又很难辨别真假。怕万一是真的，删了对方的帖子，那对方该多可怜；如果是假的，有人被骗，作为吧主又难辞其咎。作为吧主是统一把乞讨的帖子都删掉好，还是一概不理？

Taiguanglin：

贴吧的吧主，吧里经常有人说自己遇到困难需要钱，很难辨别真假，删还是不删？你可以在贴吧上定个规矩：这种帖子只保留一天、两天或者三天，三天后必删，这可以吧。

还有，我不相信，真的需要帮助的人会跑到贴吧里求助，现在都是视频时代了，还跑到贴吧里发什么文字的。
你要真的很困难，有个手机你就可以发视频，上视频网站发，完全可以把现状都拍出来，具体怎么困难，你可以拿出来拍，拍的是不是更真实一些？文字显示不了那么真实的东西，在这里发，没必要。而且人家也肯定不那么急，真的很急的话，肯定是发在视频里，不会发在文字里。
所以我不相信在贴吧里发的是真实的，也说不定会有，我只是不相信而已。我不敢肯定地说，客观上这种肯定全是骗子，这种话我不敢说，我是不相信而已。
所以我建议，这个朋友就在贴吧里定个规矩，这种讨饭的或者要钱的，就保留两、三天，然后就会删掉，这样写就可以了。然后就那么操作就行了。

阳阳城 AA： 2025-04-20 15:33
师父吉祥！虽然很努力地练双盘，但一直进展不大，而且进进退退，很煎熬。如果先安心散盘打坐，不知最高能到什么状态，能进欲界定吗？先把散盘练到两个小时以上，再全力以赴练双盘，是不是也可以？
Taiguanglin：
阳阳城 AA，原则上说散盘只能入静，欲界定差不多，想进入禅定是不太可能的，就算强行的进入了，身体不平衡的状态下没有办法维持，所以境界无法再往上走。只能是在佛菩萨加持下，短暂地进入一下禅定境界而已。
所以单盘我们是不建议的，如果你实在是坚持不了双盘，从单盘开始练倒可以，只要知道这个逻辑之后，这么来就可以了。先练单盘，一

边儿一个小时，然后再看看双盘能不能半小时，慢慢来就可以。如果能双盘超过半小时的话，就不需要再练单盘了，直接双盘就可以了。能半个小时就已经不错了，一开始连十分钟都困难，腿都盘不上的人很多，能坚持半小时那就继续努力。一天两坐，不需要给自己定下什么目标，一年之内要达到什么境界，这都是没必要的，这样只会给你增加更多的负担而已。

进进退退很正常，很煎熬，这也很正常，不要给自己定下过高的目标。只要每天坚持两坐，早晨一坐晚上一坐，坐到自己无法坚持，那就算可以了。

打 332： 2025-04-23 22:42

师父好，弟子打坐十来年，双盘能坐到两小时了。一年前因为髋关节疼痛暂停了双盘，于睡前躺着时有意无意地集中意念，慢慢地形成了气血上涌的现象，导致现在无论什么时候只要脑子一放空，气血就会聚集于头部与喉部，这两三个月以来已经多次出现鼻端里面的小肉瘤。现在哪怕只散盘一个小时，强迫自己注意力不放在头部，头部还是胀得厉害。搞得我现在只能找各种事情做才能分散自己的注意力，连睡前心静下来都会脑子涨。请问师父，我怎么样才能改善这种情况，把气血往下引。师父慈悲救救我，以后弟子再也不敢不听师父的任何教诲了，师父说过不要躺着练的，追悔莫及啊。

Taiguanglin：

打 332，注意力之后，下一个阶段就是思情。你不管躺着练、坐着练，只要是头部或呼吸道这里，开始上头了或者聚气了，血液涌过来了等这种情况出现，你开始参思情就可以了。思情的作用点在胸口膻中，不要在脑子里用功。你能专注到一定程度，能感受到气血上涌的话，那也能感受到情绪在哪里作用，应该能做得到。

然后你就思佛，专注地思佛，一开始觉得有气血上涌的现象，你就思佛就行了。很多人都有这样的现象，很正常，只是没有把这个逻辑想明白而已。如果你想通了，原来注意力之后的修行方法是情绪上，参情绪，逻辑上想通了，你就这么照着做，很快就过去了。这也不是什么大事，因为毕竟还没有出现严重的问题。

以前我也说过，有些人是前面修了一些观法，观呼吸也好，观哪里也好，总之在观法上用功。然后形成了习气之后，平时也会那么做的，不打坐的时候也会自然而然地开始观那里，然后就气血上涌，然后就受不了了。

这都是义理上没有通的情况下乱学。如果你是先通了义理，明白当下修的方法只是过渡的过程，有这个想法的话就不会陷入得很深。

我觉得你既然看了我所有的书，知道情绪是下一步的修行方法，所以我不觉得你当下已经陷得很深，拔不出来。只是你还没有抓住思情或者疑情，只是这个问题而已。先试一试观察一下自己的情绪，然后试着专注地思念佛，或者专注参“念佛是谁？”这样的疑情，这样就可以了。

时时是好时日日是好日： 2025-04-27 12:44

4 月 27 提问:顶礼 Tai 师父。我的母亲和父亲都不信佛法。我妈妈信仰基督耶稣，认为佛教是邪教。她规劝我不成，现在比较反感我，也不理我。Tai 师父，我想问下,《地藏经》里有一句是“父子至亲，歧路各别，纵然相逢，无肯代受。”如果我发愿我愿承受父母死后的报，会是什么结果？

Taiguanglin：

时时是好时日日是好日，父母不信佛，如果我发愿承受父母死后的报，会是什么结果？你不可能承受的。你有这个心，但是你知道不可能替

别人受报，所以才发愿，这又是另外一回事，或者说这样的心态是错误的。我真的愿意承受，父母哪怕下地狱承受极大痛苦，我愿意替父母承受，有这样的心态，以这样的孝心来发愿，这可以。但是你不可能真的受报，因为每个人的报都是各承受各的。

你可以一定程度上替他承受一部分的报，就是稍微的程度，比如说生个病，这个程度可以。但是不可能把他的报全部替受，这不可能的，只是承受一部分的痛苦而已，不会影响到你正常的生活，或者正常的命运，是不会影响到的。如果生病了多多少少会影响生活，但是你的命运进程，总体的命运它不会受太大的影响，所以这个你放心，你有孝心就可以了。

——————————————————————————淡薄

123：2025-04-30 21:53

顶礼师父。佛机是每个人都会安排的吗？以我自己为例，我觉得我的队友就没有佛机，好像完全是为了磨练我发出离心而来。就是这些人有一个共性：不懂感恩，不懂做人的道理，不懂因果，也不会思考人生的意义，他们的人生中好像都没有佛机？不知道是不是空心人还是啥？完全没善根？

Taiguanglin：

淡薄 123，你说的禅机，每个人都会安排的吗？不会，有些人直接生在了没有佛法的世界，你说他有佛机吗？

首先你得出生在有佛法的世界，才是第一步；然后你得身心健全，身心不太好，也不太容易接受佛法；还有就是业障，业障太多了，你的命运很苦，你都没有时间。还有业太多的话，其他众生对你的恶念、不好的情绪会一直影响你，让你始终处在不好的情绪当中，这个时候也很难学佛。

所以并不是所有人都有佛缘的，只有一部分人。现在来说，大部分都

是前世有修行的人，还有有大福报的人，前世在佛法上，或者其他行善层面上都有一定功德、福德的人才会学佛。所以你周围很多不学佛的人，这很正常，保持距离就可以了。

无为心内起悲心：2025-05-01 16:00

Tai 师父好！想请教师父一个问题，为什么拿香花、食物、宝物供养佛像有功德？佛菩萨并不需要这些，也不会拿走这些，这样做的目的是什么，只是为了修供养之心吗？如果只是为了修供养之心，在心里每天做念供养，或是把这些东西给更多有需要的人，岂不更好吗？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，为什么拿鲜花、食物、宝物供养佛像有功德？

佛本身是不需要的，但是你这么做了，通过佛这个空心管子会影响到和他有缘的众生。你做的所有行为，鲜花也好、食物也好、宝物也好，它会庄严佛土，至少庄严这个寺院。那看到这个寺院的人，大家都觉得这里香火鼎盛，应该是好的地方，从而对佛法有个好的印象，所以他们就产生好的情绪，这就产生功德了。

还有食物，一般都是放上去之后会拿下来，大家都会吃的，寺院的师父也好，义工们也好，大家都会吃的，所以最后都算布施，所以都会产生功德。

只是为了修供养之心吗？没有修供养之心这个说法，这都是修你布施的心和慈悲心，这样说吧。

只是为了修供养之心，在心里每天做念供养，或是把这些东西给更多有需要的人……？当然，你要给更多有需要的人，可以啊。只不过我说了佛法上的善行叫功德，与佛法不相关的事情叫福德，功德和福德是不一样的，你先搞清楚这个再说。

还有，每天心里念行不行？念是行，但是和实际做不一样，为什么？

因为你实际做了，那就是在用你的钱财在做。你的钱是怎么来的？都是用你的时间和精力换来的，是吧。人最宝贵的是时间，还有健康，我们出去做事，多多少少都在消耗我们的体力和精力，还有我们最宝贵的时间。用这些我们不可再生的资源，唯一的资源换来的钱财，拿这个去真实地供养了，那才是真有功德。

如果我只是心里想想，实际上什么都没有舍出去，我只是心里想想而已。心里想想也算是一种修行，可以灭你的妄想、分别、执着，但是产生不了功德。因为你自己心里想想，并没有给其他众生产生什么特别的情绪变动，所以就不能产生福德、功德。

————————————————————————————无为

心内起悲心：2025-05-01 16:30

Tai 师父好！

1、最初时的丁佛控制世界，管理人员都是丁佛的化身，既然佛能够直接用化身来管理世界，那么就不存在让弟子做各层管理人员人手不够的问题了啊，为什么要让魔王来当管理人员，以及各天层的人手不够的话，直接化身千万不是也更省事吗？

Taiguanglin：

下一个问题，既然佛能够直接用化身来管理世界，那么就不存在让弟子……，人手不够的问题……？因为弟子也要修行，也要成长，该管理、该放权的也让他们去做，他们才能成长。如果佛什么事都做了，那其他人就成不了佛了，是不是？

还有，其他众生也有他的福德和他的业，也有他们的愿。业是什么？一个是愿，一个是和其他众生互动当中产生的情绪变化，这也叫愿。所以有人积了很多福，然后他发愿要成为天王，但是佛把这个天王自己用化身来当了，他就当不了了，是不是？

佛的目的是让所有人都成佛，和他有缘的众生都成佛，而不是自己一

直管理、维持这个世界。所以让其他人有机会来做，还有学习，还有往上进步，让各天层的管理员最好是由佛的弟子来做，然后，往下那些不信佛的福报大的人也让他们做，因为他们有这个愿，那就做。
魔王也是有这个愿的人，他愿意继续做天王管理员。虽然与佛作对，但是他毕竟也是有大福报的人，他的福报也得用这种方式来体现，不能说因为他不信佛就不给他当这个官。
这个世界的逻辑就是这样，你有这个愿还有足够的福报的话，你的愿还是会实现的，不管信不信佛，它都会实现。就因为业本身，它与信不信佛不相关，一直存在着，一直相互作用的，所以我们才觉得佛法是正确的。如果佛说所有的事情都与佛法相关，你只有信了佛了才能做这个做那个，那反而佛法就不是客观的讲世界真相的真理吧。

2、禅职业的驱魔师，为什么要由四大职业投胎下来的人来做，直接由法身地的佛菩萨来除魔，又不会沾染因果，不是更好吗？
Taiguanglin：
禅职业的驱魔师，为什么要由四大职业投胎下来的人来做？这个问题，和上面的答案是一样的。因为其他众生也要成佛，你得给他们消业和做功德、度人的机会，给他们创造环境。佛的目标是让所有人都成佛，并不是自己一直管着这个世界，所以他不会去做所有事。他不是不能做，而是他不会去做，其他菩萨、罗汉们能做的事，凡夫能做的事，他就尽量让这些人来做而已。

偶米大：2025-05-05 16:12
顶礼师父！师父曾经说过，夫妻之间最好是一起来修行，但我的老婆是一个比较顽固的人。
她说她就喜欢吃肉，六道轮回也没事，不相信极乐世界的存在，还说

下辈子还要跟我做兄妹（她去问 AI 查到的结果是下辈子我们还要做一世兄妹）。
我说那是你的苦还没吃够，我可不想下辈子还来人间，再跟你做一世兄妹。我说我已经向佛菩萨发愿，往生极乐世界，成为阿罗汉再来度你们。
请问师父，我一心求生极乐世界，每天按时按量修行，是否可以斩断和老婆的情缘，下辈子不再和她续缘？
Taiguanglin：
偶米大，我一心求生极乐世界，每天按时按量修行，是否可以斩断和老婆的情缘，下辈子不再和她续缘？缘是没有办法斩断的，只有你把她度了才算结束，你把和她的业消完之后，再把她度到阿罗汉，才算是告一段落。
你要度她的话，有可能还得按照她的意愿来做，这个没有办法，这也是一种度人必要的。她只接受兄妹这个关系，希望你和她做一世兄妹之后，她才愿意修行，那怎么办呢？
有时候就这样，菩萨、罗汉们在消业的时候，也会下来和人结婚、生娃，有些业是这样的。人家就愿意和你这样过一生，那就没有办法，先过完这一生，满足了她的愿之后再度，只能这样了。
当下你还是好好修行，先解脱再说，先去极乐世界再说。剩下和她的缘，在有佛菩萨指导的情况下，怎么消业、怎么度，看那个时候的安排。但是不要指望和她完全断了关系之后不再管她，这个不可能的，最终你还是要度她的。
只不过不一定是按照当下刚才我说的，非要这种方式，或者说一种兄妹的方式来度。根据那个时候给你进行消业指导的师父的观点和他的指导来看，以他的标准来做。现在你能考虑的还是自己，当下好好修行，好好求解脱就可以了。

你妻子你就多做功德回向给她，希望她能生出出离心，或者早开佛智慧等等，只能这么做了。至少在你的整个生活当中，不要让她觉得你学了佛之后变得更坏了，或者给她产生更大的压力，这就没必要了，学佛的人应该更加大度，是吧。

憶 f 念 f ：2025-05-07 11:38

頂禮師父，有幾個問題：

一、雙盤完心臟突然感覺到刺痛是怎麼回事？

Taiguanglin：

憶 f 念 f，双盘完心脏突然感觉到刺痛是怎么回事？你是每次都这样吗？你看《坐禅 1》里的写的各种不好的症状，打坐后的身体变化，这些都看一看，我记得说过了。心脏胸闷也好，刺痛也好，这都是一种修复的过程，会产生的反应。

还有你得先练好腹式呼吸，这个很重要的，腹式呼吸练好了，心脏跳动的空间也就大。如果你一直用胸呼吸的话，加大肺活量的结果就会挤压心脏，让心脏很难受，所以你得先练好腹式呼吸，然后再练双盘。这个问题应该是可以解决的，慢慢来就可以了。

二、應該高盤還是低盤？高盤膝蓋疼得特別快，而且不容易緩解；低盤腳腕疼，但是容易緩解

Taiguanglin：

高盘还是低盘？我建议高盘，就算膝盖疼得快一些，但是它并不是骨头错位的，正常情况下不会，过一段时间还是会好。就是你身体各方面没有达到双盘的要求之前强行坐的话疼得快，而且缓解得慢。

所以我建议还是练好腹式呼吸，还有磕头，磕头是很有必要的。磕头对普通人还是必须要做的，你不磕头的情况下要全靠打坐来让身体彻

底变好，不是不可能，但是过程会很漫长。

三、現在在一個禪堂坐香，每天坐九行九，這樣可以嘛，就是三餐吃完不夠一個小時就要上座，有時候我就站著或者散盤，希望師父慈悲開示！

Taiguanglin：

每天坐九行九在禅堂……，如果你在禅堂的话就不要一日三餐了。晚上不要吃，就吃一顿午饭，午饭后休息好，至少两个小时不要打坐，如果困的话还可以稍微睡半小时。中午吃完饭后两、三个小时就不要打坐了，就正常休息，然后再坐，晚饭不吃，这样就好。上午也是不吃早饭，可以一直坐到中午，中间可以起来走动走动如果你三餐都吃，吃完还要打坐，这个不太好，吃太多了对打坐有影响。

偶米大：2025-05-09 14:46

顶礼菩萨！关于济公吃肉，这可能是显化出来的形象，并不是真的济公爱吃肉。但一般普通人看到这个，不知道这个原理，就拿这个说事来为自己吃肉做辩解。

甚至，连师父自己随口一说自己吃肉喝酒，也会被听到的人说成是破戒，关于这些现象，我们普通凡夫怎么样才能提高自己的辨别是非能力？

Taiguanglin：

偶米大，吃肉的问题，我们首先要知道佛法的最终目标是什么，就是成佛。要成佛怎么样？一个是自己的妄想、分别、执着要灭尽；还有一个就是业要消尽，和你有缘的众生都得度尽，你要度的话得先一步要消业。

从业的角度来说，吃肉肯定是在造恶业，所以就不应该吃，这样才是

正常的看法。如果你单说吃肉对还是不对，你就抓着这个细枝末节的问题来看的话很难说，因为佛早期是允许吃三净肉的，所以后面小乘和大乘之间一直拿吃肉的问题在争论。

你把佛法全部理解了，义理上全部通了，原来要成佛就得消完业，还有妄想、分别、执着一定要灭尽。那么从业的角度来看的话，就不要再造恶业。已经造的恶业要承受完果报，或者可以拿点功德、福德稍微对冲一下，但是最终还得受完果报。

有了整体的认知的话，就不会在吃肉这个问题上犹豫，因为你吃肉的确是在造恶业。你吃其他众生的肉，它就算不是被你直接杀了吃的，但是它对你还是会产生不好的情绪，是吧？

把很多事情放到你自己身上考虑一下，就知道。如果有人杀了你，然后有人吃了你，你对他是不是恨？有这样的情绪，那别的众生肯定也是，所以不要造恶业。任何情况下先不造恶业是第一步，然后才是行善积德。

那么从业的角度来说，不吃肉是应该的，有这样的认知就行。所谓的辨别能力都是以成佛这个目标为大方向，看你的行为是符合这个大方向的，还是不符合的，以这个标准来看就行。

阿吉倪 1986：2025-05-10 16:17

Tai 师好！之前答疑中您有说过，灵魂投胎必须是完整的灵魂，才能修行。弟子听到有一位颇有修行的师兄说，有两个师兄一男一女，他们是同一个灵魂分开投胎，今生相遇，相当于网络上说的双生火焰。可以解释一下吗？

Taiguanglin：

阿吉倪 1986，一男一女是一个灵魂分裂的，说实话我是不相信这样的说法的，而且还是修行人。一般正常的大乘修行，灵魂欠缺的人是

没有办法修行的。灵魂的确可以被分割，不是主动分裂的，没有灵魂主动愿意分裂，就像我们不愿意切断自己的胳膊、腿一样，正常人是不愿意灵魂分裂的，这一点肯定，是吧？

但是也有一些罪大到一定程度，会承受这种灵魂被打散的果报，这也是一种惩罚。但是作为修行人是不可能分裂出去的，分裂出去的灵魂是没有办法正常修大乘的，所以我不相信双生火焰这个说法。

而且会一点神通看的话，可能这两个人前世是很亲密的人吧，只能是这么看。就是上辈子或者上上辈子，两个人一起修行过。或者亲密到一定程度，也有可能会投胎在一个身体里，有这样的现象。

亲密到一定程度之后，两个人都不愿意割舍，然后就纠缠在一起，然后有些身体连接在一起的，两个脑袋一个身体的畸形儿出生，甚至是在一个身体里住着两个人，互相切换着用，也有这样的现象。所以在他看来可能这就是一个人，然后就说是灵魂分裂了。

凡夫的神通是有局限性的，不可能看到完全的真相或者无始以来的所有业，所以会有这样的说法。而且双生火焰这个说法是西方的，就是相互之间什么亲密关系的，和我们菩萨、罗汉的搭档不一样。

贴吧用户_QUDy8Na： 2025-05-11 16:10

请问师父:

1、极乐世界的成佛顺序是如何定？是阿弥陀佛的所有弟子都成佛后再轮到观音菩萨的弟子，再然后轮到大势至菩萨的子弟这样的轮次吗？

阿弥陀佛收了多少个徒弟啊？观音菩萨也收了很多徒弟吗？是什么情况下可以被他们收做徒弟？(彼此要有什么因缘？)

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，极乐世界成佛顺序……，不管是极乐世界还

是任何世界，成佛的顺序都是按照业的多寡来定的，不管佛的弟子的顺序，而是谁的业最少就让谁先成佛。因为多一个佛出现，对这个世界的加持力就会多一分，就按照这个顺序来的，并不是师承关系来确定的。

在极乐世界下一个是观音菩萨，然后下一个是大势至菩萨，因为他俩是业最少的，基本没有多少业。每次出来度人的时候多多少少会造点业，但是离开的时候又会消完业，所以他们会先成，然后再轮到下一个业最少的人。

然后阿弥陀佛、观音菩萨收多少徒弟？那肯定很多，我也说不清。

你说什么情况下被收做徒弟？没有什么业的菩萨，他要收徒弟肯定是有他的标准的。不是你达到什么标准他就收你，你做了什么事他就带你，而是人家有他的标准。他想度就度，不想度就不度。这个标准随时会变，也有可能对某些人有特定的关照之心，也有可能就没有。

像地藏菩萨偶尔也会投胎到人间，也会和一些众生结缘，然后再去度，这都是他的个人意愿而已，并不是有明确的标准。

2、是否一对搭档跟随的是同一师父？若师父是教职业，徒弟可以选人王职业而搭档选禅职业吗？若三人都分属不同职业，那徒弟学习人王职业时，是否有其他师父来教人王职业的知识呢？

Taiguanglin：

下一个问题，是否一对搭档跟随的是同一师父？一般情况下一对搭档都是同一师父教的。师父选人，并不是徒弟选师父，是师父选徒弟。师父看这个人适合学什么职业的时候，就会有相应的师父来教。

比如说人王职业的师父，他觉得这个修行人适合学人王职业，那就收他为徒；如果这个人不适合学人王职业，应该学禅，他就不收这个徒弟了。人王职业要求很高的，所以通常都是由几个人王一起来判断一

个人，要不要收他入门。
还有，若师父是教职业，徒弟可以选人王职业……？徒弟先有了职业倾向之后才会收的，或者师父会试探地问一下“你有没有心学这个？”，如果没有心的话那就算了，不收这样的人。
四大职业之外的其他职业，单纯度人的职业，标准会低一些。大概率都是和自己同样职业的、有这个发愿的弟子才会收。不是同样职业选项的弟子就不会收了，就交给其他人收。
下面的问题，有人学了一段时间之后，发现自己的确不适合学这个，也不愿再学了，想学别的，这时候可以交给其他师父带，这是可以的。比如说解脱成阿罗汉之后，发现这个职业自己真的做不来，想学其他职业，这个时候其他师父可以教，但是消业指导这一部分还是原来的师父继续做的。

3、师父在《坐禅 2》提到自己也曾堕入轮回然后被观音菩萨搭救，可以分享您那时为何会堕落吗？让我们提升警惕之心。
Taiguanglin：
重新堕入轮回这个问题，就是在你原来的任务里是你度这个人，但是你在这个任务过程中认识了新的人，这个人还没有达到被度的境界，但是你一定要度他，这样的话大概率就会堕入轮回。所以我们尽量不去接触任务之外的人，还有就是不轻易发愿度某人这样的愿，主要就是这么个事。
就是你遇到一个人，那个人还没有到解脱的程度，或者也没有往生的意愿。这个情况下我发愿“这个人我想度，我一定要度他”，有了这个念头之后，结果就堕入轮回，一直跟着他。因为这是我的愿，我必须要度他，所以就跟着他一起轮回，直到把这个人也基本度了。度他的过程中也有不少和我关系好的菩萨们进来帮助，才算完成心愿，然

后解脱了，所以以后就不敢再发这种愿。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-05-11 16:28

师父，

1、能否分享现任阿弥陀佛的事迹方便我们思念他？他是个怎么样的人？他也是四大职业的吗？您是怎么被他收做徒弟？他教了您什么？你们之间有什么印象深刻的事情吗？毕竟一个未接触过、毫不认识的人真的很难引发思念之情（看了四十八大愿和阿弥陀经等，还是没什么感觉）。

每天听您的音频，您也会笑，会说我们这里的话，会鼓励或安慰我们，教我们修行，反而每天在思念您。反正您会是第 N 代的阿弥陀佛，思念您可以等同于思念阿弥陀佛吗？还是说一定要思念现任的那位阿弥陀佛才是参思情啊？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，我前面说过，我个人的一些经历就不便于说，因为这也是传法的一个规则。你说多了你自己的故事，有人就传传传，然后就开始神化你，这就违背了传法的初衷。我只是充当指月之手，我只讲法，并不宣扬我自己有多厉害，或者我自己的故事有多精彩这种尽量不说的。

你看达摩也好，玄奘法师也好，他们的一生，他们是观音菩萨、大势至菩萨下来传法，他们都没有留下以前的修行怎么怎么样这些说法，他们不说的，因为这样会影响传法的效果。所以，我就不说我和阿弥陀佛之间有什么事，这些就不说了。

还有，你问思念我可不可以等同于思念阿弥陀佛？肯定是不一样的，我还不是佛，所以你还是思念阿弥陀佛最好。

在《地藏经》里，度地藏菩萨前世光目女的那个罗汉，也是教她念清

净莲华目如来，叫她念这个佛，而不是思念自己。虽然人家已经修到了阿罗汉，但是他没有叫这些人思念自己或者修他的法门，而是劝人念当时的佛，这才是正确的教法，而且也应该这么做。

毕竟佛的加持力是最大的，你思念他能得到最大加持力，同时对你往生有最大的帮助。我不敢说我有多大帮助，稍微有点，但是肯定没法和佛相比。所以你只当我是一个传法的工具人，别把我太当回事。

2、若有搭档的话，自己犯错被处罚，搭档是要一起受罚的吗？

Taiguanglin：

下一个问题，若有搭档的话，自己犯错被处罚，搭档是要一起受罚的吗？在菩萨、罗汉的世界里，受罚就是不让你下去传法，你要好好思过，知道你错在哪里了，有了这个经验教训之后，以后不再犯这个错了，你有这个想法就可以下去了。

有一段时间就不让你下去了，菩萨那里都没有时间这个概念，就是不带你下去度人而已，不让你加入传法的事。当然一个人不能加入的话，另一个人同样也就不能加入了，有一段时间就不能下去传法了，这就算惩罚了。

3、菩萨或罗汉为了消业，除了可以编自己的剧本外，还能自己编写本次投胎消业的目标对象的剧本，以方便配合此次消业之旅吗？

Taiguanglin：

下一个问题，菩萨、罗汉为了消业编自己的剧本，所谓的自己剧本，就是和其他人的剧本联系到一起的。你自己给自己编写命运，我出在什么样的家庭，父母是谁谁谁，那父母肯定是被你编写进来，他们的命运，给你做父母的这一段时间，你都给他们编好。

所以说佛菩萨在编写众生的命运，就是因为他要自己消业，编自己命

运的同时，把和自己有缘的众生的命运都得编写一段。所以这个世界还是由佛菩萨控制，这样讲你能理解吧？
菩萨、罗汉在自己下来投胎之前编写命运都是如此，和自己有缘的众生，把自己要消的这段业里出现的众生们，他们的业也得编一编，达到能够配合的程度。

4、观音菩萨闻声救度，那自己遇到加害（可能实则在消恶业），这种危险时忆念观世音菩萨，他还会来救助吗？观音菩萨不能偏帮一边怎么救呢？不救又违反他的愿？救又插手了讨报的因果？
Taiguanglin：
下一个问题，首先，在佛菩萨的认知里，众生是平等的。但是他一旦要开始度人，那众生就分成信佛的人和不信佛的人，然后在信佛的人当中，又分成有大菩提心的人和没有大菩提心的人，这样可以分三大类。
佛菩萨首先会站在有大菩提心的人这一边，对他最有利的方向来引导，其次是信佛的人，最后是那些不信佛的人。不信佛的人有了困难，他也不会念观音菩萨，至少能念观音菩萨，那都算是信佛的人。
那么在信佛的人和不信佛的人之间，不信佛的众生要加害信佛的众生，他们俩之间有这个业，那么佛菩萨会站在信佛的众生这里来帮助他。不能说是偏向于他，而是在编写命运、提供帮助的时候，还是站在信佛的人这边来提供帮助，我们只能这样理解。
但这不是插手讨报问题，他不是不让不信佛的众生讨报，不让他报仇，而是从信佛的人的立场上考虑之后，尽量去和解。要么就是告诉信佛的人：“向你讨报的这个众生，是前世和你有什么样的业，你曾经怎么伤害过他，所以他要来向你讨这样的果报，所以你应该怎么怎么做，该受报的就受报，要么用多少功德来去和他和解”。观音菩萨会从中

帮你看一下，是这个逻辑。
并不是说完全偏向于一方，不能这么说，但是他度人还是有偏向的一方。比如说就像我现在投胎在人间做事，我也是先教信佛的人，尤其是有大菩提心的人，这些人先教。对那些不信佛的人呢，就维持恒顺众生的原则，就顺着他们意思来。但凡不信的人，我就尽量顺着他的意思来，让他开心就好，我尽量做到不和他结恶缘，这就完了。
如果是信佛的人，他希望怎么学，那我们尽量就按照他的根器来教。不信佛的人恒顺就完了，最好是不结缘。

Rong 文：2025-05-11 18:33
阿弥陀佛，师父您好，请问师父：如果修行出现圣贤和瑞祥，并且指导如何修行，比如出家和如何选择自己相应的门派，但自己没有能力去做，而且由于身体条件没办法这么做，应该怎么看待？是自己等待机会去做，还是强迫自己去做？而且似乎知道我确实暂时没法这样做，还安慰我。请问师父，我应该怎么看待这件事？
Taiguanglin：
Rong 文，你说修行出现圣贤和瑞祥……，这是梦见的吗？还是禅定中看到的？咱们就不管，尽量你能承受的程度，你能做的程度做就可以了。现在做不了不要着急，你就把他告诉你的那个方向，看作人生的大方向就行。做不到也没有关系，不要给自己造成更大的压力。
尤其是出家，选择自己的门派，出家不出家这个问题，很重要的。你就算有这个心，没有到这个处境或者条件不满足的话就不要去做。因为条件不满足的时候做，很可能会把一些周围好的善缘都变成恶缘，这样就没必要了，量力而行吧。

贴吧用户_JQAEGGy：2025-05-11 18:50

1、师父曾分享一个很渴的人讨水喝，好心人怕他喝太快对身体不好就在碗里加草，讨水的人不知道反而故意往坏处指点好心人家的风水，后来他再去看，好心人的家并未受坏风水影响。想问问，若自己的言行对别人没有起坏心，反而处处为人着想，但对方不领情并自己往坏处想而对我产生嗔恨心时，我也会因此受果报吗？

Taiguanglin:

贴吧用户_JQAEGGy，我们看因果的话，并不是单看你的发心，还要看结果。你是好心教育你孩子，所以打了他，结果把他给打成残废了，那你是好心，但是把他真的打残废了，那最后果报是你也会被一个好心人打成残废。所以说看果报，这是一个问题。

你就算没有起坏心，你处处为人着想，但是做的事情伤害到了他，最后还是会有果报的。至于对方不领情，自己往坏处想，那这个嗔恨心本身对他来说，首先是痛苦，所以这也算是一种果报。

还有，因果还是看结果，他对你做了什么，他对你有了嗔恨心之后有没有行动。他来伤害你了，那他就有果报。他只是心里讨厌你，和你之间的互动上他没有果报，因为他没有伤害你。但是他一直带着嗔恨心的话，本身就是一种痛苦，也是一种果报。

还有，一直有不好的情绪的人，他会感召各种不好情绪的人来到他身边，对他进行伤害。这一点你能理解吧？就是你心里老是想坏事，那周围来的人都是这种不太好的人。

2、无意说出一句普通的话，但某些人听了，觉得心里不舒服或他自己理解错意思，这种情况下说话的人会担因果吗？

Taiguanglin:

下一个问题，无意中说出一个普通的话，但某些人听了心里不舒服或他自己理解错意思，这种情况下说话的人会担因果吗？同样的答案，

不管你的发心如何，你说的话让人产生了痛苦，那就已经产生结果了。所以未来你也会有同样的事情发生，有人无心说的话，你因此受到心理上的伤害。

3、一些小国，到处武装派别林立，民不聊生，如海地、缅甸、干果金、南苏丹等，为何要设计这种地区呢？生在那里的人民很苦，是故意设计这种地区让人受报消业的吗？

Taiguanglin：

下一个问题，某些地区一直在打仗，为什么会设计这样的地区？所有的设计首先是看众生的业，他们有这个互相杀来杀去的业，总得让他们继续做吧。你不能把该杀来杀去的人直接分离开来不让他们碰面，或者故意弄个安全区，不让他们打仗，这样人家也消不了业，没有办法继续轮转了。所以设计本身就是顺着众生的业来做的。

4、我习气很重，遇到某些场景，一些伤人的话根本没能等脑子反应过来，就已经说出口了，有时候火气压都压不住，怎么办？

Taiguanglin：

我习气很重，有些时候不经过脑子就会说出话，因为有这样那样的毛病，我们才要修行，我们不是圣人，所以都要修行。好好修行，每天坚持打坐磕头念佛，平时有空就念佛，念着念着以后慢慢就会好了。你现在不要急着马上就要做出什么方法来，立刻就可以让你改变什么，这是不切实际的，不可能做到的。

你平时多念佛，坚持念，一有空就让脑子里一直转着这个好的念想，不要想那些坏的问题。而且一旦进入这种坏的环境里，有人开始和你说话，往不好的方向引导的时候，你就应该观察到自己的情绪，这一点很重要。

首先要观察到自己的情绪，你有不好的情绪升起，你马上观察到，就至少就能灭掉一半。一般像你这样没等过脑子就说出来的，这些人是观察不了情绪的人，自己观察不到情绪，而沉浸在自己的情绪当中，这就没有办法了。所以第一步好好修行，然后练习观察自己的情绪。

5、弥勒菩萨在兜率天，释迦牟尼佛还在管理着娑婆世界，为何他入灭前要将中间时间托付给地藏菩萨？作用是什么？

Taiguanglin：

下一个问题，弥勒菩萨在兜率天，释迦牟尼佛在管理着娑婆世界，为何他入灭前要将中间时间托付给地藏菩萨？这本书是强调地藏菩萨的大愿和他个人的功德的，还有地藏法门的，所以把他的作用稍微夸张了一些。地藏菩萨的确在度人，在其他世界，但凡有地狱的世界，他都在度人，只不过他的形象很高大，所以把他推到前面而已。

就算佛不再住世了，这个世界还是有再来人一直在做传法的事的。只不过把地藏菩萨，还有观音菩萨这些立为偶像推出来了而已，这么理解就可以了。并不是说这个世界就直接交给地藏菩萨，其他人就不管了，不是这个意思。

6、为何说强行短期内双盘打坐会翻出大量淫欲？

Taiguanglin：

还有，为何说强行短期内双盘打坐会翻出大量淫欲？这是很多人的经验之谈。你没有前面修咒、念经修行的过程，慢慢灭淫欲的过程，而强行打坐的话一下子翻出很大很强烈的淫欲，那就受不了，一般人承受不了。所以就被人看作是淫魔附体、走火入魔等等那种状态。

因为翻出来太多就承受不了，所以要有一定的前期修行，要慢慢灭。过程当中也会翻出一些来，但是它还是在能承受的程度，可能一、两

个星期内很痛苦，但是还能承受的程度。如果太大了就承受不了，甚至有人还想着切掉自己。
在佛经里也有过，有人因为淫欲炽盛，他还在跟着佛学习，他承受不了，所以想自己阉了自己。释迦牟尼佛就告诉他，你不要去想这个事，脑子里放下，先心里认可这个事的存在，然后不再关注它，这样。这只是个心态问题，还是靠释迦牟尼佛的加持力压制住它，客观上是这样的。
但是人家是有那个福气跟着佛修行，我们后世修行的人没有提供强大加持力的师父的情况下，一旦翻出大量的淫欲，还是有点危险的，所以前面这个修行很重要的。

贴吧用户_JQAEGGy： 2025-05-11 18:54
师父，
1、去到极乐世界，三十六万亿多的阿弥陀佛们的记忆都可以任意读取吗？这好像巨大的真人海量图书馆宝库，阿弥陀佛们都会给我们阅读的机会吗？还是说有什么条件限制？
Taiguanglin：
贴吧用户_JQAEGGy，去了极乐世界，等你成了菩萨的话可以无限地读取。但是也有一些职业的限制，像人王职业的资料就限制等觉菩萨前的菩萨，并不是所有内容都可以看的。
到了等觉菩萨，就可以读取所有内容。剩下的阿罗汉、菩萨都有一定的限制，有些是内容的确不让你看，有些是因为你的修为还没到那个境界，读不出来，并不是只要阿罗汉就可以全部读。理论上来说，要全部读取的话就得到等觉菩萨，十地菩萨也可以大部分读，读是读，但是也有一些限制。

2、现在还有无限地狱的世界吗？若还有这种世界，极乐世界的团队有没有长远地逐步消除无限地狱世界的救助计划(即逐步减少无限地狱直到清零)？

Taiguanglin：

现在还有无限地狱世界吗？有，的确也在做。不光是极乐世界的人在做，这个世界有很多佛世界，也有很多佛世界的人，也在做消灭无限地狱的工作。

3、投胎时的隔阴之谜是设计出来吗？

Taiguanglin：

投胎时的隔阴之谜是设计出来的吗？不是，众生本来就有这个，《坐禅 1》的时候就已经讲过，人看不到前世，就是因为我们专注于当下的命运当中，注意都放到这里了，就看不到后面了，也看不到未来。可以说，我们的执着都集中到这一世里，所以看不到前面。

所以当你的淫欲灭尽之后就可以，淫欲也是我们执着于这一世的一个重要的执着，灭了淫欲就可以看到一些前世。所谓的隔阴之谜就是这个，它不是设计出的，它本来就有，凡夫就有。

4、慈禧太后是设定好的由再来人投生的角色吗？

Taiguanglin：

下一个问题，慈禧太后不是再来人，但她也是剧本中的重要角色。

5、药王菩萨和药上菩萨与药师佛是什么关系？

Taiguanglin：

药王菩萨、药上菩萨与药师佛什么关系？有些书上说是药王、药上菩萨是药师佛的弟子，也有些书上说是阿弥陀佛的弟子，但是并没有哪

本书明确地说药王菩萨、药上菩萨是归属于某个世界的。因为任何菩萨他都有归属世界的，哪怕到了等觉菩萨也是有。
一旦成为等觉菩萨的话，他可以任意地去任何和自己有缘众生所在的世界去传法。到了那里，那个世界的佛讲法的时候等觉菩萨也会参与的，所以他没有明确地说而已。
那么他是不是药师佛的弟子？反正佛经里没说清楚的，我也不敢说。反正他就是等觉菩萨，是谁的弟子不重要。

贴吧用户_JQAEGGy： 2025-05-11 19:17
Tai 师父:
1、投胎做人王时会娶好些个妃子，这样会否欠下情债将来要还？您说过情债比命债难还，若人王职业的要投胎编写剧本时能否只写娶一个皇后，不娶妃子，不然女人们争宠搞事情，结下恶缘不是会很麻烦吗？

Taiguanglin：
贴吧用户_JQAEGGy，投胎的时候一般是按照原有的众生的业，把这些有业缘的众生拉过来，并不是随便把无缘的众生直接写进去的。像你说的妃子、皇后这些都是，最好是前世有缘的众生带过来。
如果是其他世界来的菩萨，来这里做一世皇帝度人，但是这个世界里和他有业缘的众生没有那么多，这时候在天人那里可以招聘。比如说我要去这个世界做一次人王，我需要父母，还有老婆、皇后等这样的人选，在天人那里招聘，谁愿意下来配合我做这个事。当然和我就算结下了业缘，我也会尽量去度他们。
所以算是一种契约，有了这个契约之后就下来做。还有一些妃子，或者用的一些人，有可能是空壳子，就是由搭档来控制的，没有意识的

人。大部分情况都在命运当中，都写好了剧本，都是可以控制的。

2、您说有些领导人是上天重点栽培的对象，但他们有些有好任老婆或情人（如，毛 xx）这些算欠下情债需要将来消业还吗？
Taiguanglin：
教员是这个世界的众生，他的几任老婆都是前世有缘的人，并不能说他欠下情债。他们之间有本来就有这个业。

3、一个人无端端喜欢上另一个人是否都是因为因果？若没有因果牵扯是否不会对陌生人有喜欢或讨厌的情绪？
Taiguanglin：
一个人无端端喜欢上另一个人是否都是因果？不一定，也有习气。你喜欢一个人和他结婚生子，过完一生，这肯定是有前世因缘的，有业缘。但是无端端喜欢一个人，不一定是有前世缘。你看明星，很多人喜欢他，这些人都和他前世有缘吗？不一定吧，很多情况都是习气。比如说男人都有淫欲，喜欢美女，和那个美女没有缘分，但是我就喜欢她怎么办？就因为我有这个习气，是不是？这种现象都很正常，但凡不能和你走得太近的，那都是前世无缘。
但是你有这个习气，所以你才喜欢他，尤其是现在网络发达时代，自媒体、电视、音频、视频很多的时代，男人们很喜欢日本的那些演片的老师们，是不是？我们都和她有缘吗？并不是。有些人一辈子都没去过日本，但是看了很多片子，也喜欢某些演员，某些老师，那很正常，这就是我们的习气而已，不是和她有前世因缘的。
下面这个问题好多，你是新人吧，以前我好像定过规矩，一次问不要超过三个问题，你这一下子问太多，这下面一套了。

4、极乐世界出生为何要经过莲花生出来？这朵花有什么用？出生后这朵花会消失吗？花开后会见到谁？见到那一层的管理员吗？何时可以见到阿弥陀佛？阿弥陀佛日常是做些什么工作？他还需要当老师教学吗？极乐世界的每一层都学些什么内容？会有考试吗？考什么内容？通过考试才能上升一层直到阿罗汉吗？您回极乐时间后也需要上学吗?还是说马上写剧本准备下次投胎再来这里？

Taiguanglin：

极乐世界出生为何要经过莲花生出来？因为极乐世界是阿弥陀佛创造出来的世界，他喜欢这么来就这么来。

这花朵有什么用？你问阿弥陀佛吧，他这么设计的，那个世界出生的众生都是这么来的，因为都是化生。

花朵会消失吗？有的会消失，有的不会消失。

花开后会见到谁？你第一眼看到的是把你带到极乐世界的人。你是被阿弥陀佛带过来的，那可能看到就是阿弥陀佛。

阿弥陀佛日常是做些什么工作的？当然是度人了，他在讲法，维持那个世界，在用化身来持续讲法。

他还需要当老师教学吗？他一直在做。

极乐世界，每一层都学什么内容？总的来说每一层都在学佛法，都在学怎么度人，怎么解脱。

会有考试吗？都是在意识层面上互相交流的，你到什么境界，佛菩萨都知道，不需要考试。你意识里什么程度，你在做什么妄想，每一个细微的妄想佛菩萨都知道，那还需要考试吗？根本不需要。

上升到直到阿罗汉……？每上一层都是根据你的意识层面来说的，并不是你死了去参加考试，然后让你上去或者下去。你的意识层面已经到了那个境界的话，死的时候下一世就会升到那个世界了。

我要不要上学？在菩萨、罗汉那里不能说是上学，而是在意识层面上

沟通和传授一些知识。或者说读取佛菩萨的记忆，学习一些自己有用的东西，不能按照我们上学这么理解。
还是说马上写剧本，准备下次投胎再来这里？下次来不来这里，由阿弥陀佛来决定，他派团队去哪个世界，我们就去哪个世界。

芝麻 2018：2025-05-11 19:19
请问 Tai 师父！人是先有富贵的气质之后才有富贵？还是先有富贵之后有富贵的气质？
Taiguanglin：
芝麻 2018，人是先有富贵的气质之后才有富贵，还是先有富贵之后才有富贵气质？气质是什么，我不太明白，我们看一个人的外相和他的形态举止，他像个富人，是这么看的吗？
我想说的是，一个人先有富人的心态，就是你心中富裕，愿意舍，这个时候你大概率能成为富人，往这个方向发展。如果你心中一直贪婪，贪婪的前提是什么？就是你认为自己缺什么东西，这样的话就一直会往穷的方向发展。
所以赚钱也是，因为你缺钱要赚钱，那你可能一直处在缺的状态。你富裕，我想为这个世界和这个社会做点贡献，我要为这个社会提供一些服务，做一些产品，我也力所能及的做一些好事，以这种舍的心态来做，那钱自然会来。我想说的是这个，气质这个东西很难说的。

---

wxpcjrjgcs：2025-05-12 09:30
1、看以前的问答，说“福报不足才去上班挣钱，以劳动获取想要的东西”，可是后来又说“每天需要上班的人，是上辈子欠了社会很多债”。所以有些不明白：上班挣钱，到底是在补充福报的不足，还是在偿还社会债。

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，福报不足，所以要上班挣钱，还有，上辈子欠了社会的债……，我笼统的理解，我没有那么细分的你说的每一句话，我不是抠字眼的人。在我的理解里，福报不足和偿还社会债是一样的。福报不足了，所以去上班，欠了社会很多债，所以要上班，这些大概意思是一样的，我是这么理解的。

我不知道你是怎么看的，你是不是把福报不足才要上班和欠了社会的债要上班区别开来理解。福报多了是很富贵的人，福报少了或者没有福报，那可能就处在一个中间态，就是穷人。虽然穷，但是还不需要出来工作，自己钱不多，但是够吃够喝，但还不需要出来工作。

出来工作的话，需要用自己的时间和精力去赚钱养活自己的话，那应该是在福报这个层面欠了社会的，所以是负数，要细分的话只能这么说了。上班挣钱才能过，那肯定他在福报层面上是负数。有些人钱很多，他还是要上班，因为他喜欢工作。有些大富翁他就天天工作，他就喜欢这个，那是另一回事。

我们大部分人，不想工作，理想就是不上班，想好好过自己想过的生活，但是没有钱，所以只能去上班赚钱，那这个时候应该福报是负数的，在这里是负数的。虽然是负数，但是赚了钱，没有外债的话，每个月正常的收入能维持生计还好一些。

有些人是福报太少，可以说没有福报，而且欠的太多了，那就可能正常工作赚的钱都不够他还债的，也有这样的人。我建议你不要抠这些字眼，上班工作就是因为福报不够，这样想就可以了。

2、佛的智慧是圆满的，既然圆满为什么还要学习如何传法度人呢？这个圆满要如何理解？

Taiguanglin：

佛的智慧是圆满的，既然圆满为什么还要学习如何传法度人呢？

智慧是圆满的，这句话是对的。但是佛是全知全善的存在，并不是全能，你要理解这句话。全知就是在佛的境界里，所有众生的妄想他都知道，他都能感知得到。而且他也希望所有众生都没有妄想，都成为佛，这叫全善。

所有妄想全知道叫全知，全知全善，但不是全能，他没有办法直接把你的妄想给灭掉，让你变成佛。因为那是你的妄想，不是佛的妄想，他没有办法直接帮你灭掉，是不是？这叫不是全能。

既然不是全能的状态下，我要灭别人的妄想，我要帮助他灭掉自己的妄想，那这个过程他有所作为。他就要度人，这就是一种有所作为，既然要有所作为，就有方法论的问题。怎么度，具体怎么做才能让人信佛，让人好好修行，让他灭掉妄想、分别、执着。

所以传法度人是一个技术活，既然是技术活，所以和智慧无关，就得好好学习研究。所以前面最初的甲、乙、丙、丁佛的故事也说了，他们是怎么尝试的，最后不断地尝试，尝试结果，现在研究出来传法度人的方式就是当下我们能做的这个。

所以你所说的圆满，佛的智慧是知道一切的智慧。还有佛是绝对善良地存在，就是希望所有众生都成佛，是有这个大愿的人，这样理解就可以了。

莲花 122：2025-05-12 14:15

我爸妈离婚后，我跟妈生活，爸爸新找的老婆，没有见过面但是就是很讨厌她。也因为财产问题跟他们闹，都互相讨厌，那位阿姨也让我爸少跟我们来往。新家庭的孩子我也没见过，但是都见过照片，反正就是一个恨字。我想问师父这种情况虽然没见过面，我即使去了极乐世界，回来也得救度这位新阿姨和他们的孩子，也结缘了？

Taiguanglin：

莲花 122，你现在就不需要考虑度谁的问题，你要说和她有缘那肯定是多多少少有缘的。但是和他们缘分更近的，就是你说的这个阿姨和他们的孩子，缘分更近的是不是你的父亲？那你度了你父亲之后，让你父亲再度和他缘分近的那些阿姨和孩子们，这可以呗。你先度和你缘分近的人就可以了，缘分远的人慢慢度。

所以你现在不用考虑，这个阿姨和她的孩子们要不要度的问题。你要说缘分的话肯定是有一点的，毕竟没有那么远，他们都是和你的亲生父亲有直接因缘的人。你和她是没有见过面，那就不能算是有直接缘，但是论亲戚的话算是隔了一代，但是还是有亲戚关系，这么看的。所以你先度和你直接有因缘的——你的爸爸就可以了，剩下就交给他，其他和他有缘的众生让他自己度就可以了。

Tai 师父的小粉丝：2025-05-12 14:45

师父开示默念《地藏经》也算功课，那么：听他人朗读的录音，仅心中思维经文内容（古代无录音），是否同样算作功课？

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，默念《地藏经》有功德，那听别人的朗读，然后心中跟着一起念是否有功德？那也算有功德。

还有是否同样算作功课？也算，因为自己有时候不方便做，或者妄想太多，就可以跟着别人一起做，也可以。

2、念诵《地藏经》一年可消此生业障，此机制是地藏菩萨愿力特别设计，还是自然存在的因果规律？不同功德有大小之分，背后是否有某种精密"计算模型"？

Taiguanglin：

还有，念诵《地藏经》一年可消此生业障……，我说需要提前念个一年到三年《地藏经》来消一些业，但没说此生的业障可以全部消除，这样的话我好像没说。业障是肯定会消一些的，但是不可能就靠一年，就把一生的业障全给消了。

因为有些业障和你的年龄相挂钩，你到了这个年龄才会出现这个业障。当你前面有了修《地藏经》，或者什么修行，业障发生的时候，程度会变轻而已，不能直接消除。

还有地藏菩萨愿力特别设计，这是怎么设计？前面就专门讲过，功德就是其他众生对我的好的情绪。我念《地藏经》或者任何佛法上的修行，都会产生功德，都会影响到和我有缘的众生，多多少少都会影响到。那他们对我产生的好的情绪，就可以看作是功德。

它是什么自然存在的因果规律？它的底层逻辑就是诸佛同体，我们所有众生的自性都重叠在一起。哪怕我是为个人的解脱修行，那多多少少还是会影响到和我有缘的众生的。

某种精密计算模型……？从佛的境界里是可以看到一个众生在那里念经，念了一个小时经，他的妄想、分别、执着减少了多少。因为妄想是可数的，能看到减少多少个。同时对和他有缘的众生产生了多少影响，让他们的情绪有所变化，妄想有所减少，这是能看得到的。所以在佛的境界里他应该是有个计算方法的，但是我们凡夫这里是没有办法做到精确计算的。

3、有师兄入初禅后能感知师父境界，但既不知您真名也未见过本尊：禅定中如何准确与您相应？如果师父当时未入定，是否也可以感知？

Taiguanglin：

下一个问题，有师兄入初禅后能感知师父境界，还是别在我身上打主

意了，不要感知我了，好不好？

不知道我的真名，也未见过本尊，这应该是对的。因为我既然敢出来传法，我有我自信的地方。网络上真的有高人，并不是所有人都是傻白甜。你敢出来公开讲法，尤其是现在网络发达的环境里，有些人真的是能看到你的一些东西。如果是纯粹地出来吹牛，有些人能看得出来的。

以前有些人，还希望我出连续双盘十个小时、二十四个小时的视频，拿这个来证明。这根本就没有必要，人家根本不靠这些。你如果还在身体层面上做功课，那对不起，你和我当下传播的佛法不在一个层次上。虽然我也在教大家怎么打坐、磕头，练身体，但是这境界还在身体层面上做，想拿这个来分辨修为高低，那说实话，和我不在一个层次上，我也不想搭理这样的人。

至于你说的，我劝你不要在我身上打主意，你就正常的修行就好。

禅定中如何准确地与您相应？你要和佛相应，不要和我相应，我不是佛，好不好？你和阿弥陀佛相应就可以了，你和观音菩萨相应就更好。因为观音菩萨当下管理这个世界，有修改命运的权利，我们人间修改命运的权利，观音菩萨是最高权限的，所以你有什么所求的，你就跟他求就可以了。

如果师父当时未入定，是否也可以感知？应该会，他们感知的时候我都不知道，我也不想知道。

回忆助攻：2025-05-12 15:25

请问 Tai 师，

1、开悟了说明这辈子的业消完了，那下次投胎还有下辈子的业要消吧？

Taiguanglin：

回忆助攻，开悟了说明这辈子的业消完了。我说的开悟是四禅，你要进入四禅的话，这辈子用肉身承受的痛苦基本要承受完。还有下辈子的拉过来提前承受，也有这种情况，像虚云。还有你自己发愿要替别人承受一些痛苦，这也可以，但是自己这辈子的部分要承受完。

那下次投胎还有下辈子的业要消吧？那肯定是，下一次投胎的时候，如果你是解脱的人，会自己继续写自己的命运。如果你是凡夫的话，这辈子修到开悟——四禅之后，下次投胎。如果你有大菩提心的话，佛菩萨会给你写好命运的，下一辈子可以消的业，他会给写好的，这个时候你还得继续消业。

2、普通人在命运剧本外，发生意外死掉了，是不是和自杀的人一样不能直接投胎？

Taiguanglin：

第二个问题，民间有个说法叫枉死城，无缘无故死了，不是靠自己的业死的，意外死的人会先去枉死城，在那里待一阵子，有这样说法。这个世界的确有这个地方，就是先把意外死亡的人带下来。

但是自杀的不能算意外，他是自己死的，让他待在自己死的那个地方，一直待到正常的命运结束，这也是对他的一种惩罚。

意外死亡的会带下来，有些意外死亡的还不知道自己死了，然后乱跑，乱跑也有可能会暂时转不回来的，有这样的情况。大部分情况下意外死亡的还是会带出来的，而且发生大的意外灾难之前，下边管理员是能看到迹象的，他们会提前做好准备。

比如一个国家扔核弹，那肯定是人类命运剧本里写的，但是具体炸死多少人，没有办法一个一个全部统计。你看那么多的人，那么多的动物，没有办法统计。提前会让工作人员去周围准备，不管是命运里该死的人还是不该死的人，但凡波及到了先带下来，有这样的做法。

金刚葫芦娃 1： 2025-05-12 15:33

Tai 师好。

1、双盘三个多小时下坐后，大腿肌肉疼了两天是什么原因？

Taiguanglin：

金刚葫芦娃 1，因为你身体不够放松，气不够通，前期不要一下子猛的来那么长时间，慢慢循序渐进，让身体有个适应的时间，不要一下子来太多。

2、师兄们推荐喝西芹汁，我喝了几天拉肚子，晚上睡觉浑身瘙痒，西芹汁生喝时间长了，是否会让身体寒湿加重？

Taiguanglin：

下一个问题，喝西芹汁会拉肚子，睡觉浑身瘙痒，西芹汁生喝时间长了，是否会让身体寒湿加重？

不会。西芹汁一开始喝了会排毒，每个人有不一样的反应，拉肚子是大部分人都有的，还有浑身瘙痒，皮肤下是出疹子，脸、身体皮肤都变黄，像肝病的人身体变黄一样，有这样的，这都是正常现象，过一阵子就会好的。

还有，身体寒湿加重，没有这样的，我们学佛的人就不讲身体寒湿的问题。所谓的寒湿就是你的新陈代谢不够快，而是慢的，血液循环慢，所以该排的毒没有及时排出去的时候，才称之为寒湿，在中医上这么讲。所以你要想排寒湿，那多运动，排排汗就可以了。

还有大部分的蔬菜水果不会让你加重寒湿的，正常吃了能消化的都不会的。只有肉类、海鲜类，这些从现在医学的角度来看，它们毒素很多，毒素会阻碍你正常的新陈代谢。而且重金属也会积累到你的身体里，会损伤器官，让肝脏和肾脏都没有办法正常运作。

虽然短期内看，普通人，吃肉的人，他们一直处在痛苦的状态，自己都不自知，不能自己明确地感知到，因为他们一直处在那样状态。如果是你是一个修行人，不能到初禅、二禅，哪怕能到欲界定，戒肉三、五年，坐到欲界定，然后突然吃一顿肉，就知道浑身难受什么状态了。我们所说的寒湿就是你的气不够顺畅，新陈代谢慢，还有身体血液里有很多毒素，至少有一些，所以整个身体的运作缓慢，在中医上称之为寒湿。正常情况下你多出点汗，不管是磕头也好，最好是磕头，短跑也好，长跑也好，总之出点汗就好了，每天坚持运动就可以排不少寒湿了。

还有四川那些地方，那里的人吃麻辣的东西，也是因为这个原因。因为那边气候本身就是寒、潮，潮湿的环境，尤其是冬天，又潮又冷。这样情况下，整个身体血液循环的速度都会放慢，所以吃点辣的东西来刺激一下，让自己排点汗，这样对身体好，所以他们就是这么吃的。

Fun09：2025-05-12 17:05

Tai 师父好，请问师父，文字妄想炽盛，注意力很散漫，各种情绪欲望都很强烈的话，到底应该拼命念咒呢，还是念佛，观佛，思佛呢？师父您一直都在强调观佛，思佛，我都不知道该怎么修了，是不是就不用念咒了？

Taiguanglin：

Fun09，我不是一直在说念佛、观佛、思佛是正常的修行方法。前面你选择思，思不了的话就观，观不了就念，实在念佛都不行，那就念长咒，这都说过了。

现在如果你觉得文字妄想炽盛，注意力很散乱，就从灭文字妄想的念咒或者念经开始，就从长咒开始念。选一个长咒，大悲咒什么的，念着念着，哪一天觉得大悲咒念着挺累的，那就开始转个短咒，然后再

转念佛，念得也挺累的，那就观佛，然后观佛累了那就思佛，是这个顺序，是根据你的境界来定的，并不你想来哪个就来哪个。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-05-12 17:27

师父，

1、若新入职的同事试用期表现不佳，不同意录用他，有坦诚交流，对方虽然难过也接受辞退，这样是否会结下恶缘？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，新入职的同事试用期表现不佳，把他辞退了，这样是否会结下恶缘？有缘肯定是有缘，不然见不了面，能见面都是有缘的。既然是以这种方式要结束这段因缘，那你说是工作重要，还是为了维持和他的好缘，所以不辞退呢，你怎么选择？

我觉得如果我的话，我是该辞退还会辞退。但是我会跟他说清楚的，这不是个人恩怨问题，而是你的确不适合这个工作，达不到我们公司的需求，所以就只能辞退了。你个人对他并没有什么不好的情绪。如果你还有其他需要帮助的，可以说一说，走之前我也尽能力会提供一些帮助，这样可以吧？

我觉得但凡正常的社会人是不会因为这个事和你结下恶缘的，因为出来混，被辞退的事肯定会很多，不止一次，可能第一次被辞退的时候心里不爽。

说实话我到现在还记得第一个辞退我的人，叫我走的人，因为我虽然工作时间并不长，但是也有过短暂的经历，一、两个星期工作过几个单位，但是我就记得第一个，第二个、第三个我都不记得了。

所以，如果他是已经在社会上混的时间长了，被辞退的事多了，他就根本不去记这个，而且你把这个事说清楚就可以了。

2、家里有闲置的冰箱想带到单位存放素食午餐，但其他同事也想使用，他们想放肉类，我若不同意怕结下恶缘影响关系。请问师父借冰箱给同事放肉类，会与这些被吃的肉结下恶缘犯因果吗？

Taiguanglin：

下一个问题，在冰箱里存放素食的问题，这样说吧，你应该先看重和你缘分近的人的缘，这个很重要。缘分也有近和远，你的同事，和你关系近的这些人，一起工作这些人，那缘分近。你把和他们之间的关系搞坏了，你未来要在这个公司里混的，工作都会受影响。

我遇到这样的问题，我会让他们放的，你问的是“你带去的冰箱，你不想让他们放肉类，但是人家想放，那怎么办”？我是会让他放的。首先这个肉我没有杀过，我也不吃，在储存上我提供了一些便利，但这是为了方便这些同事而已。并不是我对肉有恶念，非要弄它，所以要存放它，我是这么看的。

如果我遇到这样的事情的话，我会让他放的。但是我会劝他少吃点肉，还有离我的素食稍微远一点，别放在一个层里，这样可以吧。

我前面也讲过，在菩萨这里，众生分信佛的和不信佛的，对于不信佛的众生就尽量恒顺。当然了，让你干一些破戒的事，让你去吃肉，这些你坚决不同意，这个可以。但是坐在那里吃点肉边菜这些都可以，我是这么过来的。

苏小雅 helen：2025-05-12 17:42

顶礼 Tai 师父，我在 2014 年底时出过一次车祸，当时右手骨折，额头上有块破了，缝了好多针，现在还有疤痕，在医院住院一个多星期，还挺严重的，就感觉这个事情就是我人生命运的一个转折点。后来身体就一直不太好，恐惧，失眠，还有点焦虑症的状态。半年后，通过自我救赎，靠坚持跑步治好了自己的焦虑状态。再后来，遇到了师父

的法和《坐禅》，感觉就像人生又看到了光亮。
我非常感恩 Tai 师父，我一定精进修行，此生一定要往生极乐世界。
有个问题，我感觉我身体自从车祸后到现在一直不是太好，脾胃虚弱，有时会失眠。我总觉得身体上的这些问题是那次车祸后，胆子变小了，容易害怕，这是我身上有冤情债主吗？我现在除了打坐磕大头的每日必修功课，今年五月份开始增加了每天读《地藏经》回向给冤亲债主，师父，这样做对吗，还需要加点什么吗？感恩师父慈悲。
Taiguanglin：
苏小雅 helen，自从出了车祸之后心态不太好，脾胃虚弱、失眠等，这个在心理学上叫创伤后遗症。受过伤害之后，一段时间会处在那种恐惧的状态，怕这种事重新出现，或者说脑子里会经常会闪现这个过程，这个不好的事情，这很正常。可以说一种心理的自我保护机制，算是心理的保护机制。
那么我们的安全感来自于哪里？以前说过，佛菩萨的加持。那佛菩萨怎么会加持你？是你的戒行、善行、修行做到了，还有你的大愿，这样的话佛菩萨会一直保护你。某些事情让你感受到佛菩萨的确在帮助你，这样一下心里就通达了。所以你现在缺的就是这样的一个契机。我觉得你在修行方面已经做得很好了，只不过可能是大愿问题，我猜是你的大菩提心可能还升不起来。如果你有大菩提心的话，在修行方面或者是生活方面，哪怕有一次感受到佛菩萨真的在帮助你，一直在，那很多问题自己就会解决了。
所以就是一种内心的强大，可以说并不是完全来自于自己的努力。因为我们在人生、生活上都是很渺小的，人寿命也是很脆弱的。自信怎么来的？就是靠佛菩萨加持。所以我劝你还是早发大菩提心，这个很重要，然后坚持正常的修行就够了。还有你说每天读《地藏经》回向给冤亲债主，这些都好，继续做就行了。

贴吧用户_JQAEGGy： 2025-05-12 18:47

师父：情况：念经吃素十年，有放生，单盘二年多，身体二年前患怪病已吃中药二年多（有机缘得知是天谴：前世出家为尼，在寺院犯淫戒，堕了二次胎，严重毁坏佛门声誉，也害很多人非议佛法，失去学佛的机缘，所以降下天谴，须每天早晚佛前忏悔），没什么钱看病了，看《坐禅》得知打坐能助身体恢复健康，为此而练双盘。二零二五年二月中旬开始练双盘，身体暂时无法磕大头但能慢跑，有开始慢跑练腹式呼吸，三月中旬通过吃素的梦考。每天早上四点半左右熬腿打坐，二月从不能十五分钟，到三十分钟再到突破一小时，三至四月之间两种坐式十次之内超过二小时，过程超级痛苦，感觉是凭意志力撑过去的。

问题：实在无法每天保持这股意志力换以下两种坐法，

1、莲花坐硬忍超过六十至九十分钟后，换降魔坐，再坐六十至九十分钟，这样合起来超过二个小时，请问气能通吗？能起到修复身体的效果吗？

2、莲花坐坐到六十多分钟，放下腿，休息五分钟之内，再继续莲花座坚持到六十多分钟，这样合起来超过二小时，第二天换另一种座式，请问这样练行吗？能起到修复身体的效果吗？还是说一定要每天轮换一种坐式连续不断撑到超过二小时才能起到修复身体的效果呢？

Taiguanglin：

贴吧用户_JQAEGGy，打坐的问题，我建议你选第二种，莲花坐坐到六十分钟，放下腿休息五分钟，再坐一个小时，然后第二天换另一种坐，你适合这样的修行就可以，这么坐就可以。

修复身体的问题，一般身体不好的情况下，只要能坚持六十分钟就会有效果，多多少少都会修复的。如果你想坐到打通经脉，就得坐两个

小时，等身体一般的小病好了再打通经脉，这也有个过程，所以不用着急。

3、请问这种天谴上天公报的怪病，也能通过打坐修复身体吗？若为了身体恢复健康，是要每天打坐都超过二至三小时并维持多久才见效？是否是要以年为单位？起码要多少年，身体才有机会不靠药物而康复呢？

Taiguanglin：

那么天谴上天公报，你认为天谴就好，反正你怎么认为都可以。也能通过打坐修复身体吗？打坐是其次的，你的行为伤害了很多众生，降低了其他人学佛的可能性，就是毁了很多人的善根，或者说佛缘。

那么你现在要做的，不是你自己靠打坐来灭，这只是在你身体上用功，而是你得发愿，你得发愿曾经因为你的行为而受了影响，对佛法有了不好的认知的那些众生，你都要度，你有这样的发愿就行。你先佛前真诚地发愿，曾经因为你的行为对佛门产生不好观念的所有众生，你都要度。

你要灭掉所有因为你的行为产生的不好的影响。这个影响肯定是指向人的，并不是物，我们这个世界只有众生，没有物，只有意识，没有物。所以你的这些行为，让一些众生对佛法产生了不好的想法，你要做到把这些众生全部度了，但凡受你影响的所有众生你都要度。你有这样的发愿之后，你再修行就会好。

我看你说的这个问题里，你都是想靠自己打坐来怎么怎么样。打坐只是你个人的修行而已，并没有影响到其他众生，所以你得先有这个发愿，好不好。

第三个问题，当然打坐还是继续，有了发愿之后继续。

什么时候会好？这个不好说，你有了这个发愿之后，如果你的发愿真

的让佛菩萨看到，佛菩萨当然肯定知道，但是就看你真诚的程度。到一定程度，佛菩萨会指派一些人来跟你学，有可能就是曾经受你的影响的这些人来跟你学。
这个时候你要认真教，他可能因为受你的影响，对佛法有很不好的认知，或者不好的观念，这样的人会出现在你身边，这个时候看你怎么做。你要好好劝他，真诚地劝，真诚地教，让他慢慢改变，这样的话，你自己的病后面也会好的。

4、师父，您的母亲也患病，为何她不试试练打坐去修复身体呢？
Taiguanglin：
我母亲的问题，我母亲也是不信佛的，她到现在嘴上说信，因为我的关系，她嘴上说信，但是实际上她是不怎么相信。而且在修行方面是极其懒惰的，叫她做什么她都不愿意干，念佛也不行，打坐也不行，磕头也不行，反正让她干什么她都找八万四千种理由来不做的，那我还能怎么办？
我在前面说过，菩萨是把众生分为学佛的人和不学佛的人。对不学佛的人，不信佛的人，我们就选择恒顺众生，顺着来，不过多地强迫他，导致和我们的缘分变成不好的缘分，就尽量这么做吧，努力而已，没有办法。

Tai 贤心 8055：2025-05-12 18:53
顶礼 Tai 师父！目前双盘遇到个大难关，一上坐小腹部就有紧绷绷的感觉（实际上腹部肌肉很柔软），不是腹部痛，是一种憋气感、难受感、窒息感，同时吸气也不足，呼不上气，呼吸非常困难。总觉得腹部无力支撑，很难保持胸背直立。这种情况在双盘初期腿疼厉害的时候尚轻，而现在腿并不怎么疼了，腹部呼吸的问题反而加倍严重！打

坐中再剧烈的腿疼我都能忍受（从六十分钟增加到九十分钟，以至于一百八十分钟），但是这个喘不过气来的情况不是我能不能忍受的问题，而是让我随时都可以挂掉的感觉。

腹式呼吸已经练习大半年了，晚上睡觉也是腹式呼吸的状态，鼓肚子、凹肚子也在及格线上，我现在都不会用胸式呼吸了。

肠胃也没有问题，消化与排便都很正常。

每天都坚持磕大头的。

日中一食也快半年了。

我真想不明白是什么原因导致呼吸障碍？

祈问师父有什么办法令我迈过这道坎？

感恩师父！

不知道是否有新冠感染的原因？第一次阳就是心肺受损呼吸困难，一共新冠阳了四次。

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，你打坐的时候尽量靠墙坐，然后把背贴到墙上。然后做深呼吸，你现在先从观呼吸开始练起。

以前第一本书里写过，有天台宗的观想方法。就是吸气的时候想象有佛的乳白色的光芒吸进你的肚子里，吸到你的胸口。然后呼气的时候它会进入到你的丹田，不是出去，而是往下沉到你的丹田，这样观想。想象吸气，然后观想它进到你的胸，然后稍微憋一会儿。

本来是不建议吸气之后憋气的，而是呼气之后自然而然停顿，不用憋气，正常的呼吸。但是你先吸气之后憋一会，然后呼气，呼气的时候想象白色的光芒沉到你的下丹田，这样想象，打坐的时候这样一直维持。然后慢慢慢慢缓和了，你就可以放下这个观想，然后继续思佛、念佛。但是如果一旦腹部又开始紧绷了，那就重新这么来。

还有，关键是要求佛菩萨加持，这一点很重要。你身体层面上打坐，

尤其是打坐中遇到困难，先求佛菩萨加持，还有做功德，该做的先做到，然后其他的就正常了。
我不认为这是其他的冤亲债主对你的影响之类的，而是你的意识层面上，呼吸不畅是意识层面上有一种嫉妒心，有些事说不清。但是实际上从更高维度地看，一个人的意识层面上，能看出一些心和身体的联动反应。
比如说腹胀，我以前见过，寺院有个师兄，比我年龄年纪小一些，但出家时间比我长。他就一直有胃病，一直有腹胀感。从那个境界里看，他就是贡高我慢心很严重，就是一种膨胀感，觉得自己很饱满，自己什么都懂。这样的心态反映到身体里就是这种肚胀、胃胀的感觉。
告诉他，他一直不相信，让他先放下这个念头，但是也很难做到，一个贡高我慢的人，别人让你放下这个贡高我慢心，他能放得下吗？而且我出家时间又比他短，所以有些问题就没有办法用这种方法来教。
从这种角度来看你的问题的话，可以看作是一种嫉妒心，我不知道你过去怎么样，反正从这个角度来看是这样的。嫉妒心容易让人产生一种窒息感。你想象一下，你看别人很爽，过得很好，你非常嫉妒他，甚至想毁掉他的那种状态，升起那种不好的情绪，想毁掉他的欲望的时候，就有产生一种窒息感，不知道你怎么理解。
总之你先放下这种不好的心态，你从内心往里观看，还有你过往的人生，你好好观想一下，看一下，思考一下，你过去有没有这样的心态。先把不好的心态放下，然后忏悔，不再用这种不好的心态看待众生，而是以慈悲心看待众生。所有众生你都用慈悲心看待，哪怕是和你有恶缘的众生，这样的心态。心态改变之后，身体就会放松下来。

择日飞升-： 2025-05-12 18:53
顶礼 Tai 师，无家族遗传的情况下，面部有一小块白癜风，可能与这

两年新冠爆发有关。
如果通过每天双盘一坐三小时，但是大部分时间都在熬疼的情况下，降魔一天莲花一天这样轮换，是否可以根治面部这小快白癜风？
如果上面的程度不能根治，双盘修到什么样的程度可以根治？
其他是否还有什么好方法？
感谢师父慈悲开示。
Taiguanglin：
择日飞升-，白癜风，如果考虑因果的话，是前世伤害其他众生导致的。看一些因果，扒别的众生的皮，蛇也好，青蛙也好，然后果报就是你身上会有这样的皮肤病。有这样的因果的话，你就应该做功德，忏悔，然后回向，把功德回向给你的冤亲债主，然后发愿度他，然后正常修行就可以了。
如果是单纯的身体层面上的病，一般这种病都是和身体内毒素有关的，所以，多磕头，多出汗排毒，这个作为基础，然后再好好打坐，这样就可以了。还有喝西芹，这些有排毒帮助的也可以做，喝西芹的确有助于排毒，该做的都做到就可以了。
我认为这样的病还不算严重，你心里把它放下，反而好得快一些。你老是抓住这个，弄得让你没有办法出去正常见人，你有这样的心理负担的话反而不会更快地好，好吧。
心里先把它放下，任何毛病你先承认它的存在，同时先承认，自己曾经肯定做过一些某些不好的事情，有这样的果报。哪怕是病毒问题也是一样的，它不可能完全超越了因果的问题。

椰子糕不错：2025-05-12 18:58
顶礼师父!!! 1.弟子愚钝，反复看书还是对打坐灭六根的原理没懂，比如耳根圆通或者观佛，能灭下三根这个我能理解，就是长时间不用

就可以灭了，但为啥耳根圆通可以灭耳根呢，不是一直在使用吗？同样的观佛一直用眼根为什么能灭眼根呢？还有疑情和思情，一直用情绪反而能灭吗，有句话说“相思成疾”，不会导致情绪越来越重吗，如果用同样方法灭嗔恨心，是不是一直起嗔恨心就灭了呢？我对这个原理始终不太理解，恳请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

椰子糕不错，首先对于佛法我们得有正确的认知，也叫正知正见，意识的结构是怎么样，这个你得知道，哪个在外，哪个在里，这样的一个过程，妄想、分别、执着在第一本书里有过。然后重要的是你的愿，有了正知正见之后，你的愿，你要灭还是怎么样，这个你得有明确的方向。

以前我拿游戏讲过例子，如果我喜欢打游戏，但是我认为打游戏挺好的，我就喜欢沉浸在这个快乐当中，这样的话你就灭不了。但是你想打游戏不太好，但是我当下一时忍不了，所以打一会，想作为个休息来玩一下，你有这样的观念的话，它就可以慢慢灭掉。

所以你的方向感，准确的说是你的愿，你要灭妄想的愿，就首先得有。我们修行都是要灭文字妄想到注意力，这都是要灭的。有这样的想法之后，不管是念咒也好，修观法也好，就会往好的方向，往减少的方向走，这是一个大的逻辑。

然后就是灭的时候怎么样，当你专注到一定程度之后，会觉得累，觉得累这个很重要。

我们之前注意力很散乱，一会跳到这，一会跳到那，这个时候我们把它专注到一个点上，这样就会把散乱的注意力灭掉很多，最后专注到一点。然后专注到一定程度之后，会感到累，这个时候一放下，就会超越注意力。所以耳根圆通也好，观什么也好，都是这个逻辑。

你专注地听，听到一定程度，觉得累的时候就放下，那就过去了。耳

根圆通在第二本书里专门讲过，什么是外动和内动，再到根，都有个过程。你得走完整的过程，一个一个灭，你有逻辑上清晰的认知就好了，要有修行的方向感。
观佛也是，一直在眼根上用功，但是用着用着到某一个境界的时候，就会觉得观想这个东西很累，然后一放下就可以上去了。
但如果你觉得这个方法是对的，我就一直抓着这个不放，这样想的话就放不下。过了某个境界之后脑子里开始充血，就像前面有人说的一样，脑子里开始产生收紧的感觉，就因为你放不下。该放的时候就要放下，疑情、思情都是一个逻辑。
疑情、思情之外，再往下有很多不好的情绪，所以我们就抓着最深层次的情绪，把下边很多散乱的情绪都灭掉，更多的不好的情绪灭掉。一直用着，等用到一定程度，一直参到一定程度，最后会产生一种抓住这个情绪累的感觉，这个时候就可以放了。
不会导致情绪越来越重吗？这个问题就是刚前面说的，你得认知，有了正知正见之后，你有要灭的这个愿，这样它就会灭掉。
灭嗔恨心，那就不是这个方法了，灭嗔恨心你就一直参思情、疑情，它就会灭了。好了，这个问题就讲到这里。

2、我目前打坐不超过一小时水平，到最后十分钟屁很多，请问师父是不是气运转的一种现象？有时候也可以不放出来，这时候是放好还是憋着让它自己在体内运转好，之前师父答疑说不要漏气，让气自己体内运转，如果放的话是不是相当于漏气了？
Taiguanglin：
下一个问题，打坐放屁的问题，还是放吧，我说的气是体内运转的气，而不是放屁的气，所以放屁不会漏气的。该放的时候放，憋着反而不好，因为它本来就是要排的废气，你不排出去反而受影响。

3、目前打坐水平变化范围很大，每次都是痛到不能忍了再下，但有时三十分钟就忍不了，有时七十五分钟还能继续，请问师父这情况正常吗，是不是还得尽量按照时间保证每次不短于上次吗？谢谢师父解答！！！

Taiguanglin：

下一个问题， 如果你能坐七十五分钟的话，看前一天你吃了什么，还有体能的消耗程度，你看看这个。如果你是有心的话，每天把吃的东西，吃的量，还有运动量等等这些记录一下，然后看第二天打坐的情况，这样看看，什么样的状态下是状态最好的。

一般情况下都是吃的不太好了，一般大部分人吃的经常变，每天都换个样吃，有些时候就好，有些时候不好。你调节好饮食，大概率可以改善这种修行长度不一的问题。

那是不是还得尽量按照时间保证，每次不短于上次吗？这个就看你，你愿意坚持就坚持，实在坚持不了就算了。

掌南飞：2025-05-12 21:12

顶礼 Tai 师父！

1、师父您说搭档两人不能同时下来，那是不是意味着两人在成阿罗汉前（或者俩人一起投到极乐世界前）彼此之间的业就已经消完了？如果一个人不想打坐，只想靠念佛往生，那他是不是到了极乐世界才能匹配搭档？是不是佛菩萨会不知不觉的给人安排搭档，然后俩人一块念佛往生，不用非得再来人出面？为什么搭档只能给您短暂的信息，直接在没人的时候，给您显化像放电影一样的长内容不就行了吗？

Taiguanglin：

掌南飞，搭档不能同时投胎，是不是意味着两个人在成阿罗汉之前，

彼此之间的业已经消完了？

你可以这么看。至少在凡夫认为的那些不好的业，恶念带来的业，还有情执这种执着带来的业，就应该消完。如果你和搭档之间还有那种情执，凡夫之间的感情，那两个人都很难解脱。因为凡夫之间的执念，本身就是执着，就是情绪上的执着，有情绪就解脱不了。所以能解脱的话，两个人之间就没有情绪造成的各种业的影响了。

一个人不想打坐，只想靠念佛往生，他是不是到了极乐世界才能匹配搭档？搭档都是快要成为阿罗汉之前，才能由师父来指定的。在指定之前也不会直接告诉你，而是有意识地把两个人放到一起，让他们相互之间好好磨合，算是结个善缘，一起好好修行，是佛菩萨有意识的先安排的。

不用非得再来人出面……，这个不好说，佛菩萨会有意识的安排，但是很多人也不会接受，不接受的话再找别人。再来人出面的时候，大概已经基本上是搭档快定型的时候。

为什么搭档只能给你短暂的信息，直接在没人的时候给你显化像放电影一样长内容……？因为没有什么太大必要，如果真的是搭档的话，心心相念互通的话，人家一个短暂的信息就可以让你知道你该干嘛了，不需要太多的。

而且我们再来人，意识层面上都是一往无前的人。一旦认为这个事要干了，都不知道为什么要干，不需要那么多信息，只要上面让你干，你就去干就完了，你不用问为什么，我们都不会过多地考虑这个问题。我们不像凡夫一样瞻前顾后，有过多的焦虑。我们就是认为一旦该干，就直接去干就完了，没有那么多想法，所以也没有必要给你看那么多的内容。

2、请问寺庙里的韦驮菩萨和伽蓝菩萨是什么职业的呢？他俩是搭档

吗？ 感谢回答！

Taiguanglin：

下一个问题。请问寺庙里的韦陀菩萨，伽蓝菩萨什么职业？韦陀菩萨是真实存在的人，他是人王职业的人。但是目前娑婆世界人王职业的首座是文殊菩萨来兼任的。

伽蓝菩萨，你说的是关羽吗？这个是虚构出来的故事，所以伽蓝菩萨这个名称是虚构出来的，给关羽加上去的，不是真实的，所以也谈不上是搭档。韦陀菩萨有他的搭档，但不是所谓的伽蓝菩萨。

师父说：到这里，贴吧先答完了。

师父说：今天是 2025 年 5 月 12 号，回答微信公众号的问题。

洺明～Wendy：

Tai 师父好，请教一个问题，晚上梦见天有异象，一条巨大的火山熔岩舌从天上延伸地上，大家都去看说是千年难遇，然后我到了那里发现地表虽纹丝不动但是地壳在活动，扒开土看到地下有很强烈的白光，内心瞬间感觉世界可能就是这样被岩浆覆盖的，然后我就叫着家人赶快跑，不要再看了，乱跑的路上我一个人一下子去了印度，又一下子梦见剪了前面的头发后面头发留着的女僧人说要跟我一起走。

Tai 师父可以帮我解答一下吗？我好像自从被佛菩萨指引，决定走上修行路之路后，做的梦都与以前不一样。基本上预知性的梦境比较多。

Taiguanglin：

洺明～Wendy，关于做梦的问题。我不会解梦，但是大概知道原理，一般修行后出现的梦境，要么是你前世的一些景象闪现，要么是你当下的一种情绪的表现。

以前我也讲过，修行之后经常做上学考试的梦，而且在里边情绪一直不太好，一直都是马上要考试了，但是我啥都不会，处在非常焦虑的那种状态。因为那个时间段我修行的时候就很着急，我想快速达到某个境界，然后知道我是谁？我来干嘛？等等。至少想知道更多的真相，处在那种很着急的状态，所以梦里经常出现马上要考试了，但是很多问题都不知道，所以一直在焦虑的状态。

我看你的梦也是那种，你想解脱，你想离开浑浊的世界，但是不行，所以一直处在逃跑的梦。

梦境我觉得没必要太多关注，但有一点肯定的是，如果你精进修行的话，这个梦会持续出现。如果你不精进，放下一段时间修行的话，它就会消失。所以用这个也可以判断你当下修行的境界，精进的程度。

问题二、双盘第一次二十分钟，平常循序渐进时间拉长，但是每次打坐中后背容易发冷还有双手臂有针刺感，结束后浑身发冷，要用毯子捂很久才不怕冷。现在夏天也没以前怕热了，请问这是怎么回事？感恩 Tai 师父解惑

Taiguanglin：

第二个问题，双盘第一次二十分钟，打坐后背容易发冷，手臂刺激感……，前期都有各种各样的反应。身体发冷，你就先练腹式呼吸，氧气吸收的多了就会开始发热。这个没必要太过在意，前期都有这样那样的反应，很正常。

千千：

亲爱的师父，您好。我 17 年开始禅修，有一些轻安的体验，疫情前，日子过得很欢喜。但也许是心性上不够纯净，乃至往昔一些恶业熟了，自得了新冠后，因身体衰弱换上抑郁症。我因有佛学基础，自知肯定不能走自毁这条路，但又担心这种能量频率，往生后会坠落，甚是恐惧。请问，您对如何治疗这病有看法吗？乃至得了这病后，我还能持阿弥陀佛求生净土吗？弥陀还会来接我吗？我在火宅中呼救，无限感恩。

Taiguanglin：

千千，新冠我也得过，不过我倒无所谓，当时两个星期有点痛苦，但是过去之后，打坐都恢复过来了。

如果你因这些事情而感到恐惧，怕死了会堕落，那你多做功德。除了正常的打坐、磕头、念佛之外，多做功德，还有发愿，最好有普度众生的大愿，那大概率都能去的。

打坐、磕头、念佛，这些都做不了的时候，最后还能做的就是多做功德了，多做好事。这个不只是我这么说，以前在网上看哪位法师来着，我想不起名字了，人家也是有名的大和尚，人家也说了，当你正常的修行都做不了的时候，唯一能做的就是多做功德、多做好事。

得了这病后我还能持阿弥陀佛求生净土吗？肯定是。人家不管什么病不病的，你有强烈的往生的愿望就行。

而且我看你还很年轻，现在还不需要着急这个问题，来日方长，每天坚持正常的修行之外，每个月定期拿出一部分的钱，该放生就放生，该去寺院就去寺院，该做的都做到了，肯定会有好的结果的。

光影：

顶礼师父！

1、打坐一直稳定两小时，最近开始莲花坐可以三小时，但是还

没稳定，下一步稳定下来就好吧，大概稳定多久可以身体第二次升级？ 现在还在打坐念佛阶段，啥时候要向观佛发展？

Taiguanglin：

光影，打坐三个小时，大概稳定多久可以身体第二次升级？通常是稳定下来三个小时之后，会有大概半年左右，正常的男性都是这样，但每个人情况不一样，也有可能会时间更长。

我不知道你是一天一坐还是两坐，早晨三个小时，晚上再三个小时，这样的话，半年。如果是一天只一坐三个小时，可能时间更长。

还有，快进行升级之前，有一段时间会一直流。你的小弟弟、阴茎会一直流前列腺液什么的，精液不敢说，因为不是白色的，是透明的，它会一直流，白天不打坐的时候也会流一些，会一直有湿漉漉的感觉，这很正常，有这样的感觉就对了，后面会升级的。

还有现在还在打坐念佛阶段，啥时候要向观佛发展？打坐念佛是起文字妄想，你觉得起文字妄想很累了，那就可以放下了。然后去观想佛，也不需要用力观想，就模糊的有一个人影你前面，你认为他是佛，这么观想就可以了。

2、平时做功德回向给别人，是不是都像是《地藏经》说的那样，自己得到六分，别人得到一分？

Taiguanglin：

第二个问题，这个根据你的境界来定，对普通的凡夫来说这么算大概对，但是如果你的境界高，就是你的妄想、分别、执着少到一定程度的话，回向的程度就越大。

S N Z Y L G：

Tai 师父好， 双盘前四小时入静效果较好，四小时以后入静效果

差，但其实四小时后，身体层面已无任何不适，四小时后入静通困难哪通过看手机找事干等方法，硬坐几次十小时也不是不可以，但感觉不是最高效的修行方法。是否先保持双盘三到五小时同步修心，如果修到初禅后，再坐到十小时修二禅比较高效？

Taiguanglin：

ＳＮＺＹＬＧ，双盘前四小时入静效果很好，但是四小时都入不了定是吧？还不能入定，只能入静是吧？你要入定的话就把意识层面，下三根暂时熄灭，但是做不到，那怎么办呢？

我的建议是你先一直坐着，然后开始烦躁的时候，起妄想的时候，你就念佛吧，或者前面摆个佛经，你就一直慢慢翻看着，腿双盘的状态，一直看着这个佛经。念佛是文字妄想，看佛经反而是用功在注意力上，这个更好一些，你就坚持能坐到哪里就坐到哪里吧。

我以前是念佛，坐到身体通了，就开始烦躁起来，我就开始念佛、思佛、观佛，反正都是往佛上靠，过一段时间又能进入状态了。

我每次开始烦躁的时候，都是心里想着“阿弥陀佛加持我好不好，观音菩萨也加持我，诸位佛菩萨们都来加持我“。希望烦躁的心压下来，这样心里想着，然后就念佛，过了一段时间这个过程就过去了，就可以一直坐下去了。

醒@了：

感恩师父。对于现在当下的修行状态，多数人执着于相，如何引入本心，信到深信的过程，愿到大愿的过程，行到大行的过程，修行由点组成面的去融入生活的过程，，不修执有，修了执空，不是障到神通，就是急于讲法，如何去净化？如何去引导？还是等待各自机缘？请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

醒@了，你问社会修行人的状态，我认为最重要的是发心的问题。但是很多人都不重点地说发心。很多讲法的人只说法，只说一套一套的佛学理论，但是不关注发心的问题，发心才是重点。

首先是发心，你的发心是什么，你是以普度众生的大愿来修行，还是求自己解脱，还是求人间福报，这才是重点问题。有了发心，其次是你的福德、功德够不够，这两个都够了，也有大发心，你大概率就能遇到正确的人和正确的法。如果没有发心，福德、功德也不够，修行就是为自己的人间福报，那大概率遇不到正法，就会陷入到你说的这些问题当中。

你前世的所作所为决定你当下的机缘，已经有了结果，所以当下已经没有办法再有太大改变，那么这一世能做的就是在发心上，还有福德功德上多做点，这样就够了。然后祈求未来世好的机缘，也只能这样了。

我可以说，现在能在我这里学到法，并且能知道怎么发心、怎么修心、怎么修禅，理论全部能学得通的人，都是前世已经修了足够的福报，前世已经有了愿。就算没有大菩提心，也有出离心这样的愿的人，才能在最后这个阶段里还能遇到正法。否则很难遇到，就算遇到了也会被自己的所知障、我见给障碍掉。

就像有些人在回帖里说的一样，什么现代人说的法就不看也罢。那不看就拉倒，你真以为现代就没有大修行，网上想遇到本身就难，你有这样的想法就更遇不到，是吧。

所以最多的还是看你的发心，还有福德、功德。既然过去的行为都已经决定了这辈子的机缘，这辈子能做的就是在福德功德上多努力。发心呢，境界低也能发很高的心，这是肯定的。所以发心问题反而比修行更容易一些。你只要心里想通了，马上就能发起来，境界再低的、业障重一点也能发起来，所以在这方面先努力一下更好一些。

陈艺平：

顶礼！师父！禅定中会出现五十种阴魔，各种善境界有可能是魔来打扰，那往生极乐世界临终前看见诸佛菩萨来接引，是否也会存在着类似五十种阴魔这样的打扰？如果没有，那临终前是不是都会提前预知？能否好奇下，是怎么提前预知的，是什么感受，悲欣交集吗？顶礼！

Taiguanglin：

陈艺平，在目前我们中国大陆这边修净土魔事少，这个说法以前说过了。就是因为和魔王有过协议，他不干扰我们这边修净土的人，所以当下修净土没有太大的干扰。你往生的时候遇到魔来干扰你的可能性比较小，要来了可能就是你的冤亲债主们，显出你亲人的模样来干扰你。所以这就靠你的福德和修为来压制住，能压住就可以解脱了。

还有，如果有往生的愿望和普度众生的大愿就更好一些。所以你现在不需要考虑"我往生的时候，出现的佛菩萨是不是真的"这个问题，你只要修为到了肯定能走得了。

那临终前是不是都会提前预知？会的。一般正常往生的人都会提前知道，不是你自己预知，而是佛菩萨告诉你什么时候该走了，走之前让你把该做的事都做好，有过经历的人都是这么说的。

厚土：

感恩 Tai 师父：

问题 1、在参思情或者平时念佛号时，可以把自己想象成某位佛菩萨吗？比如在颂地藏王菩萨号时，心里暗示自己就是地藏菩萨，这样可以吗？

Taiguanglin：

厚土，在参思情或平时念佛号时，把自己想象成某位佛菩萨？不是，这个想象本身就是错的，这样做后面有可能会出现更多的问题。所以还是观想佛在你面前或者你在佛的意识当中，这样观想就可以了。

问题 2、经常的会觉得没精神，没力气，对啥都没兴趣，啥都不想做。看您的问答录说是被附体了，那怎么根治呢？还是说只能慢慢熬着忍过去？ 再次感恩师父。

Taiguanglin：

下一个问题，经常会没精神没力气……，有可能附体，有可能也不是，就是你的气血不足，整个身体比较弱，现在所说的亚健康状态也有可能。如果你是附体的话，和你没有业缘的鬼来捣乱，那只要念个咒就行，平时多念念楞严咒，他就可以送走了，一般都不敢接近你。如果是和你有恶缘的众生来报复的话，就得做功德回向，然后忏悔等等，这个也说过多次了。

还有，如果单纯是你自己的体能不行的问题，那就多运动、多磕头、多打坐，慢慢就会好的。反正你觉得是哪样你就做哪样，所有的努力都做一下。先从念咒开始，然后做功德回向，然后打坐磕头念佛什么都做，这样就可以了。

这也是咱们平时就要做的，所以有些时候都并不知道是什么原因的情况下，你该做的只要坚持做就可以了。

以前佛教弟子们的时候也是，有些人就很较真的想一问到底，佛就拒绝回答。你就坚持做，做到一定程度该明白的时候就会明白。有些人这样境界就很容易上去了，那些喜欢刨根究底地问的反而上不去。

一念：

感恩 Tai 师父！请教问题，

1、以前中国半神文明的时候，为啥会崇尚祭祀文化呢？用动物甚至远古的时候用人，直到现在，我们老家每年过年都会用鸡，鸭，猪祭祀上天及灶王爷等神明感恩。神仙为啥要引导到杀生的方向呢？

Taiguanglin：

一念，用生灵做祭祀，这不是神仙引导的，就是人自己干的，真正的神仙、佛菩萨不会让你杀生去祭祀他们。而是人们自己觉得这么做才能得到神明的保佑。

他们觉得向神明求启示也好、保佑也好，风调雨顺这些好的回应，就必须得做点什么，自己必须拿出点什么，或者给自己放点血，付出足够大的代价才行。

他们觉得生命是最宝贵的，那就拿生命来做。最宝贵的那就是人了，人当中有便宜的奴隶，还有贵族，所以最终极的祭祀就是把皇族里的人给祭祀掉。这都是人为造出来的，并不是神明要求的。

2、由于身体隐疾，永远不可能双盘的人咋办呢？

Taiguanglin：

因为身体隐疾永远不能双盘的人咋办呢？什么隐疾？不能双盘，就从单盘开始。我也说过了，双盘打坐只是提高你往生的概率而已。如果实在什么都不行，那就多做功德，然后平时拼命念佛，这样也可以的。

还有身体什么样的隐疾？你也没说清楚，一般情况下从单盘开始慢慢练，胖的话减肥，如果是严重受伤，骨头哪里少了或者膝盖严重受伤等这些根本没有办法盘的人，也可以在椅子上静静地坐着。

亚罗：

1、地狱在什么地方？

Taiguanglin：

亚罗，地狱在什么地方？银河系算是一个大千世界吗？第二本书里讲过了。地狱在一个世界的中心，往中心越靠拢的地方。最核心那里也没有众生，在核心之外的一个地方，但是比我们人间所处的世界是往下的。

2、银河系算是一个大千世界吗？

Taiguanglin：

银河系算是一个大千世界吗？一个佛教化的世界应该叫三千大千世界，我们所处的银河系是里边的一个小世界。一个佛管的一个大世界，有十亿个小世界，我们目前所处的银河系就是一个小世界而已。

齐齐：

师父您好，请问姻缘是注定的吗？就是同某人结婚是命定的吗？因为我觉得如果自己结婚生子的话就没有那么多时间修行了，必定会受到世俗的影响。我想出家但是父母不同意，所以想问有没有可能发愿往生，这一世可以不结婚（或者说这一世的姻缘就改变了）？

Taiguanglin：

齐齐，姻缘是注定的吗？大的剧本是注定的，同某人结婚，能结婚基本都是命里已经写好的剧本。你现在不需要考虑这个问题，来了你自己也会愿意的，你现在是多虑了，杞人忧天。

事情来了，到了你该结婚的时候，就是你的命运里该有的事，到了那个时间你自己都会想结婚，或者是周围的环境逼你去结婚。不可能是你有的选，或者在不情愿的状态下还能去选，不会是这样的。都是要么你自己愿意，要么就是没得选。

我想出家，但是父母不同意……，可以先不出家，也可以不结婚，

一直待着。我觉得你现在不需要考虑这个问题，正常地好好修行就可以了，到了该结婚的就会结婚，命里没有的想结婚都结不了。

所以不需要考虑这么长远的问题，我看你还很年轻，没有关系，慢慢修行就可以了。

郑勇：

向师父请教：

1、三千年传法活动，地藏菩萨处于哪个团队？具体职责是什么？

Taiguanglin：

郑勇，三千年传法活动，地藏菩萨处于哪个团队？具体职责是什么？地藏菩萨不属于传法团队，算是单干的，但是所有的传法活动他都会配合。每个人都有自己的作用，地藏菩萨就负责下边地狱的度化。

2、地藏菩萨是第一次受释迦佛嘱托为代理佛，还是在很多世界都会受有缘的佛嘱托他为无佛时期的代理佛？

Taiguanglin：

地藏菩萨是第一次受释迦牟尼佛嘱托为代理佛……，他的分身在的世界的佛们，经常会自己不在的时候让他出来。代理佛并不是说佛不在了，就全权交给地藏菩萨来管理，不是这个意思。前面讲过了，地藏菩萨和观音菩萨这类形象，我们要树立起一个偶像，所以把他推出来。地藏菩萨是有典型意义的，他有大愿，这个愿很重要，所以想把他推出来而已。不是说这个世界就暂时交给地藏菩萨管了，其他人全都不插手，不是这个意思。

3、想了解更多地藏菩萨的信息，如地藏菩萨的翠微净土等，能否多讲一些关于地藏菩萨的情况。感谢师父。

Taiguanglin：

下一个问题，地藏菩萨以前是人王职业的，我只能说到这里。他的世界早就解散了，他和他的搭档都成佛了，但是他有愿还没有完，所以继续度人，仅此而已。一个已经解散的世界的佛，如果你问他的故事，肯定能讲一大堆。就像佛讲自己的故事一样可以讲很多，但这都没有太大意义。你只要知道他已经成佛了，并且他的世界解散了，你愿意学他的大愿就够了。

大乘禅法中心：

顶礼师父！我左脸面瘫过，有点后遗症，整个脸有麻木感，左眼常流泪，脸歪说话嘴斜等；左肩也有肩周炎。这种半边身体毛病，打坐修复时是降魔坐还是莲花坐，会修复得更快一些？我现在降魔坐可以坚持九十多分钟，莲花坐可以坐六十分钟。我是想如果某种坐法对一侧修复更有效的话，就多练练。现在基本上是两种交替着平衡在练习。

Taiguanglin：

大乘禅法中心，你就坐莲花坐就行，哪个更差就先坐哪个，把差的时间给延长到差不多，这样就够了。

你的这些问题都不太严重，以前在寺院里见过，有一些人有过一些病，身体不太好，但是靠打坐都恢复回来了，尤其这种慢性疾病。

还有你说的这些症状都是脑子里的，大脑里的某些血管，某些细微的地方堵了，只要你的血液足够干净了，气通了，堵的地方也会打开，所以还是可以的。如果堵了，脑细胞完全坏死，那又是另一回事。

你这个程度的不是完全坏死，只是稍微堵了，一部分的脑细胞因为血液的供应不够充足，所以处在那种半死不活的状态，这是可以激活的，没有关系。

你先坐莲花坐就行，要不坐两座莲花坐，再坐一座降魔坐，这样把莲花坐多坐一次就行了。

Miss：

我现在莲花坐可以九十分钟左右，降魔坐三十分钟，请问晚上起夜这种情况什么时候会好呢？可以单靠双盘治疗吗？我现在才二十多，有时候一晚起好几次。

Taiguanglin：

年轻人 Miss，一个年轻人二十多岁晚上起夜多，男性，没有其他病的话，可能是你手淫过度伤到了肾。你降魔坐只能坐三十分钟，莲花坐可以坐九十分钟，那就把降魔坐延长到九十分钟，慢慢练，不着急。一直练到可以坐到九十分钟的时候，一般你的双盘两个盘都可以超过两个小时的时候，就不会有晚上起夜的事了。

这个很正常，正常打坐已经达到两三个小时的人，如果是戒淫的情况下，一直坐这样的状态，后来突然他哪一天不戒了，或者泄了，也会出现晚上起夜的情况。因为肾虚或者肾气突然泄了，不足了就会有。但是又打坐，过一个星期、两个星期，然后气又足了，把泄的都补回来了，就又可以晚上不起夜了。很多人都有这方面经验的。

目前你的状况不是很严重，所以不用太着急，靠双盘是可以的。还有，每天有空的话就正常磕头，磕半个小时到一个小时甚至两个小时。磕头对气不足也有很好的帮助。

鍾錦：

感恩师父教诲，请问磕头的具体方法，需要学习大礼拜磕长头吗？一边磕头一边腹式呼吸，一边念南无阿弥陀佛一边打坐（打坐两小时以上），对吗？我是居士，零基础，在看您悉心教导的《坐禅 1》。

Taiguanglin：

鏞錦，磕头的具体方法，我记得在 QQ 视频里，有一位大叔，示范动作做得挺好的，你网上搜一下，好像叫“Tai 式磕头法”，反正有个 Tai 字。

按照《坐禅 1》写得已经很清楚了，你就那么照着来就行。一边磕头一边腹式呼吸，一边念南无阿弥陀佛一边打坐，这都是可以的。打坐两个小时以上，一般初学坐不来的，零基础那更不可能，所以磕头很有必要，你就正常来就可以了。

不要给自己定下太高的目标，尤其是一年内要达到什么境界，这个都不需要，有了这样的目标，反而给自己增加更多的负担。你就正常做，每天定个时间，我一天一定要修行两个小时，打坐一个小时，磕头一个小时这样就可以了，初期能做到这个程度不错了。

一行无我：

感恩 Tai 师父，请问：

1、打坐一段时间后晚上睡觉，半夜会阴穴跳动厉害，这里面有个小老鼠似的，而且在往尾闾处打洞。

Taiguanglin：

一行无我，打坐一段时间后晚上睡觉，会阴穴会跳动……，很正常，通到哪里，哪里的穴位会有反应。而且不一定是在打坐的时候有，不打坐的时候也会有。所以穴位跳动也是正常的反应，不用太在意。

2、请问陕西秦岭里的蛟是不是化龙跑了？五月八号左右西安的天空上电闪雷鸣，还能看见龙的身影。

Taiguanglin：

下一个问题，灵异问题，陕西秦岭里的蛟是不是化龙跑了？秦岭

里有蛟吗？我不知道，以前修行早期还关注这些灵异类的事情，想知道，后来修到一定境界的时候，也就那样吧，那都是想让你看到的现象而已。能让你看到的那都是有意安排的，尤其这么多人看到的，网上发的很多人看见了，那肯定是有意安排的，就让你知道这个世界有很多你看不见的东西，这样就可以了。

至于蛟会化龙跑了，我不这么认为的。因为每个地界都有管理的神，龙也分地管理的，不能说一个地方的跑了，就不管了。龙掌管下雨，哪一个地方的龙跑了，是不是从此那里就不再下雨了？这不太可能。所以那只是给你看到的现象而已，我是不太关心这些问题的。

风过无痕：

Tai 师父好。

1、我平时就膝盖疼，双盘会不会加重啊，有点担心。

Taiguanglin：

风过无痕，平时膝盖疼，双盘会不会加重？

你贸然坐的话有可能会加重。所以前期先调好饮食，然后腹式呼吸，对修行来说腹式呼吸和饮食很重要。你吃了不该吃的东西就容易全身都痛，关节炎不都是吃肉喝酒多了，还有风湿这些都是，所以先把不该吃的都戒了。

然后好好练腹式呼吸。然后先从磕头开始，先适当的。大礼拜做不了，那就做普通的磕头，做几十个开始，先让身体热起来，然后再慢慢来。慢慢尝试打坐，一开始双盘不行，就从单盘开始，不着急。

2、耳鸣多年了，可否利用耳鸣修行，利用耳鸣修行有没有需重点关注的地方，谢谢师父。

Taiguanglin：

下一个问题，耳鸣多年了，可否利用耳鸣修行？耳鸣就是你的肾不好。你要利用耳鸣修行，前面也讲过，可以倒是可以，但是你得把注意力重心放在大脑里的中间位置。修到一定程度的话，外边的声音会消失，有这样的过程，把义理都通了再做，书上都写了。

SS：

Tai 师父，请问上下两户野蛮无礼的邻居一直发出噪音影响到自己（沟通已无效，自己目前也搬不离住所），忍着的话楼上楼下就变本加厉，不忍反击的话就稍微收敛一点，但是佛是讲忍的对吗？实在忍不过怎么办？非常困扰，望开示，感恩！

Taiguanglin：

SS，上下邻居一直制造噪音，你认为已经没啥办法了，那唯一能做的就是做功德回向，回向给这些邻居也好，你的冤亲债主也好，总之先做功德，然后求佛菩萨帮你解决问题。

你也别要求给你买个大房子，让你搬家或者把他们搬走等，这些具体的解决问题的方法你不要求。你就说你要个结果就行，你想让上下安静，或者说你想要一个好的清净的修行环境，这么求就可以了。不要在结果上设置什么限制，这样的话反而更难实现，你就求一个清净的环境就行。

每个月坚持做功德，然后求佛菩萨给你个好的环境，只能这样。你自己人为地去做，和他们继续抗争，互相报复，这也不是办法。你自己又不能走，也不可能把他们赶走，是不是？哪怕报警什么的，只会更加激怒他们，然后就给你整得更麻烦。如果我遇到这种事情的话，我只能选择忍了，只要没有伤害到肉身的情况下，还是能忍则忍。

醒@了：

感恩师父！

1、是不是随着自己修行正量的提升，会吸引一些有缘众生（有形无形的）结缘度化呢？谢谢师父。

Taiguanglin：

醒@了，是不是随着自己修行正量的提升，会吸引一些有缘众生（有形无形的）结缘度化呢？你得先有度人的愿，等你的修行境界高了，佛菩萨会安排一些和你有缘的众生来接触你，向你求法，这个时候你认真教就行。

杰克东岳毛卡：

拜问 Tai 师父：

问题 1、弟子目前双盘可以坚持六十分钟，最多一次七十分钟。定了一个目标，必须坚持到六十分钟才出坐。最近基本不间断了连续二十坐，有两三次状态极佳，疼痛基本控制住，可是其他时候疼痛有时反而更大，信心时不时会受到打击。面对特别难控制的疼痛时，该怎么增强信心？另外比如六十分钟目标，坐多少坐才可以轻松应付？我的心里预期是一百坐。

Taiguanglin：

杰克东岳毛卡，双盘的时间时长时短，前面回答贴吧问题的时候答过了，你得看吃的，还有体能消耗等问题。最好是记下来每天吃了什么，吃什么的时候状态好，吃多少、消耗体能多少时状态好，过了这个程度或者吃了不该吃的会状态不好，自己统计一下，记录一下就知道了。

还有，你的心态也有一定的影响，但是一般修行的人心态不会发生很大的变化，那就可以忽略了，主要是吃的东西和体能问题。

至于怎么增强信心，我就不管什么信心不信心，能坚持就坚持，

坚持不了就休息，就可以了，没必要给自己造成太大的负担。

比如六十分钟目标坐多少坐才可以轻松应付？六十分钟，有些人是三年五年都达不到的，有些人是半年就可以达到。所以你不要想着非要多少坐达到这个目标，这只会给自己增加心理负担而已，没什么好处。

你就每天定个时间，我一天要坐一个小时、两个小时、三个小时。哪怕是分成三次坐三个小时，一次一个小时，然后再连上三个小时这样也可以。只要把修行时间凑足，定个每天功课量就行，不要定太远遥远的目标。

问题 2、禁欲近半年，不思不想，前期梦中也是不思不想。最近不知是懈怠还是什么原因，梦中意识变弱。拜问师父，该如何增强梦中的持戒意识？梦遗算是漏丹吗？该如何面对？

Taiguanglin：

还有淫欲的问题，有淫欲很正常，谁没有淫欲。该如何增强梦中的持戒意识？你的淫欲没有了，就不需要持戒不持戒了。

至于打坐一个小时那肯定是会泄的，至少要修到三个小时以上，然后身体发生第二次改变之后就不会再泄了，之前哪怕打坐两个小时也会泄的。所以这很正常，不用特别地在意，都是修行的过程而已。

问题 3、在双盘达到三小时前，坐中全程腹式呼吸，每呼每吸心念阿弥陀佛可以吗？（我目前坐一个小时基本全程都在腹式呼吸，没采纳自然呼吸）。拜谢师父解答！感恩师父！

Taiguanglin：

双盘达到三小时前，坐中全程腹式呼吸……，可以，本来就是要做腹式呼吸，而且平时也要做，不打坐的时候你要把呼吸的习惯全部

改成腹式呼吸。

每呼每吸心念阿弥陀佛可以吗？可以。

醒@了：

师父你好。我接触佛法一年半了，开始打坐有些困扰。散盘，打坐一个半小时左右，熬到最后总是想下坐，坚持不下去。请问师父应该怎么样去转移念头？还是自己的力量不够吗？

Taiguanglin：

醒@了，打坐一个半小时，散盘，如果你能双盘的话尽量双盘，双盘半小时比散盘一个半小时对身体的恢复效果更好，所以尽量双盘。坚持不下去就不要坚持了，该休息就休息，该吃就吃。

每个人都有这样的过程，你现在接触佛法一年半，能散盘一个半小时已经很不错了。你不要指望一下子就能把所有的问题都给解决掉，或者说一下子可以进入禅定境界，这不切实际的。目前你所触及的问题，所有修行人都会经历的。所以你不要过度地自责，也不要想着快速地改变什么。你只要给自己定一个每天的功课量，完成这个量就可以了。

水天一色：

顶礼师父，师父曾开示，人一生的妄想总数是一定的。弟子有如下几问：

1、弟子每念经或打坐时，妄念纷飞，不能专心，但看网络小时，很专注，感觉不到杂念，这是怎么回事呢？是不是有妄念才是好现象，可以减少以后的妄念，而得清净？

Taiguanglin：

水天一色，念经、打坐的时候妄念纷飞，但是看网络小说什么的时候就没有那么多杂念，这很正常，一般人都这样，修行就会把不好的习气给翻出来，尤其是打妄念的习气。平时没那么多，但是一开始修行，一念咒或者说念经就会升出很多妄想，这很正常，就是把不好的拉出来而已。这算是正确的现象，所以应该坚持。

是不是有妄念才是好现象，可以减少以后的妄念？对，这个是好现象，这才修对了。

2、这妄念纷飞很让人烦，我能否先一次打妄想打个够，以后就清净了？

Taiguanglin：

这妄念纷飞很让人烦，我能否先一次打妄想打个够，以后就清净了？也有这个方法，就是你实在坚持不了修行，比如说我要念完这一部经，但是中间不停地有妄想升起，让你没有办法专心念，那你可以好好去打这个妄想，打到你认为满意为止。就是打累了、想累了、想够了，觉得差不多了再回去念经，这也是一个办法。

3、我的妄想主要就是关于个别人或事的，这是不是就是我的业力召感，如何早点了这个业呢？

Taiguanglin：

我的妄想主要就是关于个别人的或事的，这是不是就是我的业力召感？算是吧，一般打妄想都是不好的事情，别人伤害你的事情，反复地去想，这都很正常，这也是一种业，也是你的习气，所以想多了最后也就不想了，坚持修行就行了。你认为它是业力召感也好，是你的习气也好，这已经不重要，只是有这个事，你只要坚持修行，慢慢都会消失的，有这样正确的认知就行。

若水：

师父，直播的时候用音频直播，不见面，语音沟通，这个算结缘不？

Taiguanglin：

若水，直播的时候用音频直播，不见面，语音沟通，这个算结缘不？音频沟通不能算完全无缘，也算结缘，虽然比见面互动缘分要浅一些。

一粟春秋：

顶礼 Tai 师！

问题：

1、劝父母改用素斋拜祭，那些从前拜祭受过香火荤食的非人，因为他们习气尚在，担心他们不明正理，找我父母麻烦？

Taiguanglin：

一粟春秋，劝父母改用素斋拜祭，这些受拜祭的非人们，以前是受荤食的，现在会不会找麻烦？不会，他们有人拜祭就已经很满足了，不拜祭才是更难受的，所以但凡有人拜祭反而更好一些。

2、佛菩萨会因为我父母的这种祭拜上改变，加持他们，让他们不会因此受到非人的报复嘛？父母未深信佛法，佛菩萨也会因为他们做出了改变而加持他们吗？感恩 Tai 师！

Taiguanglin：

还有，你父母听了你的话之后，对佛菩萨或者是对佛教有一定的认知，就算不信，他们也认可你的这些做法，愿意跟着改变的话，他们都会得到佛菩萨的加持的。在这个事情上不会让他遇到不好的事，

从而破坏他的信心，所以你不用担心什么报复的事。

金刚钻：

顶礼师父，双盘一坐六小时左右后，双手冰凉，两个手掌静脉血管变得淤青粗大突出，是什么原因？ 需要如何调整？

Taiguanglin：

金刚钻，双盘一坐六小时，之后双手冰凉，两个手掌，静脉血管变得淤青粗大突出……，你打坐的时候结的什么手印？如果你的手放的位置压住了某个血管，有可能会出现这种现象。一般一个人能打坐六个小时，身体不痛不痒，没有酸麻胀痛等不好的感觉，应该全身都是通的，不应该有这样的现象。

你的心法错了，也不可能手上有这种变化的。所以我猜可能是你打坐的时候，手放的位置可能压到了某个血管，或者你结的手印不够标准。

还有心法问题，你到底修的是什么心法？是不是把注意力放在双手或者其他某些地方？没有这种情况就不会有这个。所以先从手的位置开始好好学学，我们都是建议做三昧印的。三昧印就是把右手四指放到左手四指之上，然后两个大拇指对着，你的两个小腿交叉之间有一个沟一样的地方，双手就自然地放在这里。

最好不要让皮肤和皮肤直接接触，就是手和腿不要直接接触，最好是腿上盖个东西，然后把手放到布上，这样好一些，我是这么看的。所以你先看看你自己的心法，还有姿势，一般坐六个小时不应该有这样的现象。

好春宵&：

师父好，听到师父讲解《楞伽经》二十六期说过，世界的真相是

不变的，不会因为谁的出世而改变。但又听说万法唯心造，世界是由心创造的？这好像有点儿矛盾，不太理解。师父也讲过娑婆世界是释迦牟尼佛创造的，用来度化五浊恶世的众生。那么娑婆世界是什么样的世界，它不是真相世界吗？因为真相世界是客观存在的，不会因哪个佛出世而改变（出自《楞伽经》）。请师父解惑。

Taiguanglin：

好春宵&，世界的真相是不变的，在这里真相指的是三个初始设定，就是初妄无因、自性恒常、还有诸佛同体。这是世界的最底层真相，不管谁出不出世，这个世界本来就这样，最基本的三个初始设定不因其他任何人的想法而改变。而你说的外边的改变——万法唯心造，这就是真相当中的一个现象而已。

初妄无因延伸出来的，就是妄想分别执着，万法都是妄想分别执着和合而成的。所以先有了初妄之后，有了妄想，然后分别，然后执着，然后这些合成新的世界，或者我们看到的一切世界，这都从最底层真相延伸出来的。

所以你把最底层真相看作是我们看到的世界的真相，这不是的，我讲的真相是世界最底层的真相，不根据任何人的意念来改变的。

娑婆世界是释迦牟尼佛创造出来的世界，也是他用妄想创造出来的，但是它不影响世界的真相，底层真相还是那三条。

就好比一个电影一样，电影的底层真相是大银幕，大银幕一直存在，上面的影像一直在变化，但是底层的真相它一直不变，你这么看就可以了。

你现在把外面看起来不断变化的五浊恶世，或者我们看得到的娑婆世界当作真相来看，混淆了这两者，所以才有这样的问题。

三颗橘：

老师下午好！学生请问，法界的传法度人，各种理论方法都是慢慢升级完善，从发现漏洞，然后迭代创新。那么这样看来，最初佛是没有万能全知的，在一些方面都是需要有经验学习的是吗？然后可以靠这些经历经验，然后用强大的智慧进行推理演算出更优秀的模型的是吗？那么以后会出现比极乐世界目前传法经验理论更加方便更加好的理论和队伍出现吗？也就是一代比一代更强那种吗？

Taiguanglin：

三颗橘，佛是全知全善的，但不是全能的，这个是反复地说的。和隔壁教的十字架的全知、全善、全能不一样。佛不是全能的，他改变不了很多事情。他知道一切众生的妄想，这叫全知；他希望所有众生成佛，解脱痛苦，这叫全善。但是他不能直接消灭其他众生的妄想，他只能一个一个度，然后教你怎么修行，让你自己怎么消业，但是不能直接把你的妄想给灭掉，这不可能的。

所以在教你灭妄想的过程，也就是传法的过程，他就有所作为，他就得有方法论，怎么教，怎么让人相信，然后怎么教你修行、引导修行，都有具体的做法，所以这个做法就不停地去迭代更新。

一直研究到现在，我们传法设计的人间的三千年文明，是我们能做出来最好的模型。在前面经历了无数次的失败和各种不好的结果之后，最后琢磨出来这样的方法，这是最合适的，我说的是这个意思。

理论上你说的是对的，后面可能会研究出更好的方法，但是这个过程可能很累。很多佛世界，也有不少世界的佛菩萨在其他世界进行传法度人，他们也有不同的团队，也有他们的方法，但是最终拿出来的方法都大同小异的，因为最后发现能度人的方法其实并不多。

所以大概都是往这个方向推，往我们目前大家看到的人类文明这个方向套，只能说未来会有更好的方法，我相信会有的。目前我们能拿出来的这个方法，是我们当下研究出来的方法当中最好的。

觉知自己：

感恩师父，求师父指点学生，不断内耗咋整？就是太过于追求完美。还有就是道德感太强了咋办？学生还有一个问题师父解答，就是学生现在身处在一个有甲醛的房子，不想和父母住一起，因为太过于内耗，无法专注修行，但是甲醛含量可能超标，求师父解答应该咋办？有啥办法解决吗？或者缓解？

Taiguanglin：

觉知自己，不断内耗咋整，就是太过于追求完美，道德感太强什么的……，所有的问题的解决首先是发现问题，其次是承认问题的存在。有了这两样，就算已经走了一半了。

你现在认为自己有问题，你发现了问题，而且也承认自己有这样的问题，这已经足够了，后面就看你怎么调整。很多时候这种问题需要遇到一些所谓的契机，你想追求完美，但是偏偏完美不了，经历了那个契机之后，或者说追求完美的结果，比不追求完美的状态下做出来的还差劲，这个时候就会让你产生一些想法，然后不再追求完美了。

所以我现在劝你不要追求完美，只能这么说，这个世界本来就不完美。这个世界不可能做到尽善尽美，所以道德感上也不要太过于较真。这样劝你，肯定也没什么办法改变。劝你，你也不可能马上改变，这个是需要某些事情为契机的，或者说你自己心里会放下。没有经历契机的情况下，就是你的修为到了一定境界之后就开始放下了，慢慢来吧，就这样来。

就好比以前我喜欢打游戏，不看攻略，想全靠自己摸索，然后做到百分百的完美通关，那个时候是想这样做到的。但是后来修行之后觉得只要过了就可以了，不想自己去探索了，这太累了。然后就开始看攻略玩，反正能做到完美通关就可以了。再后来修行一段时间之后

都不想玩了，懒得去玩。

看网上打广告，有些游戏别人玩得很厉害，简单看一下别人打的，也不是全看，全看的话上百个小时的看不完，就看一些剧情攻略、介绍，然后看完就算了，就不去玩了，没时间玩了，这样也算可以了，因为我已经放下了，心里不再追求非要做完这个问题。

因为修为到了一定境界之后，就不想做这么多的事。所以你现在唯一能做的就是好好修行，不要太过于想这个事。你现在追求完美也好，道德感太强也好，这很正常，说明你是正常的人，没有什么太大的毛病，正常修行就可以了，好吧。

你说你现在处在一个有甲醛的房子，还有不想和父母住一起。也就是说你有两个房子，现在住的房子有甲醛，另一个是有父母，那么你是选择甲醛还是选择父母，这个问题吧？

如果是我的话，我会选择父母，就算内耗，那也是我的业。甲醛是对身体的物理伤害，这个更没必要。所以如果是我的话，我选择和父母。父母年纪大了，陪一天少一天，忍一忍就当消业或者尽孝。而不是在有甲醛的房间里硬撑着，没必要，只有自己的损害而已，没有任何利益。

你去陪父母，哪怕你自己内耗一点，痛苦一点，但是至少你的父母还希望你来住，和你多一些交流。你的父母有这个意愿的话，你还是去父母那吧，不要选择甲醛，选择父母更好一点，好不好。

Zhiyu：

请问 Tai 师父，即便发了愿，但是如果行为上在不断造新业的话，业力不也还是会增长吗？为什么说发了大菩提心业力就会变少呢？

Taiguanglin：

即使发了愿，但是如果行为上在不断造新业的话，业力不也是在

增长？单纯的数字上的确是这样的，但是我们要知道，一辆快速奔跑的车你要让它停，然后再往回走，那它有一个惯性吧。

它本来是高速增长，但是我现在要让它停，所以在它停的过程当中会慢慢减速，在减速的过程当中它还是向前跑的，所以它还算是在增长。但是我们还得承认它的增长速度已经没有前面那么快了，那也算是一种减少。

如果这样看的话，发了菩提心的话，业力的增长就会放慢，然后到一定程度之后就开始停止，然后再开始往回走，就开始减少，这样看就行了。

觉：

请问师父：皈依当天就生病了，是怎么回事，是消业障吗？

Taiguanglin：

觉，皈依当天就生病了，是怎么回事，是要消业障吗？是吧。一般皈依也好，还有你要去某个很好的寺院去拜，提前有这个想法的时候，就有可能引发业障，所以会生病。

也有一些人他的修为很高，你想去见他，有这个念头开始升起，准备安排见面的时候，你就开始生病，也有这样的事。

在这里也有一些人说，我在 24 年出来讲法之前他就开始生病，那个时候还不知道，然后看到我的讲法之后，觉得可能是在遇到正法之前消一段业。他是这么理解，我觉得这么理解是对的，这很正常。

还有我个人也是，有些人有机缘见到我，而且他知道，我不敢说自己修为有多高，反正不算一般吧，然后他有了想法要见我，并且安排了时间之后就开始生病。以前在寺院的时候有三次这样的例子。都是出家人，是通过我师父、师叔他们介绍之后说给我安排见个面聊一下，可能他们说得多了，有些人就没有。一般说得多了，对我的了解

越多越容易引发业障。

缘起尘微：

顶礼师父！

问题一、师父，您曾经讲过，庙里和尚禅定无法突破，不得不下山消业的故事，全都因为学生时代欺负同学导致的业。假设，和尚没有下山消业，后来，这个同学因病去世了，那和尚的禅定，是否暂时就不受影响了？

Taiguanglin：

缘起尘微，第一个问题，这个和尚下山消业这个故事的问题，如果这个同学因病去世了，那和尚的禅定是否暂时就不受影响了？我觉得如果是真的去世了，那可能他这辈子就有点难了，禅定可能进步，要么就用极大的功德先把因果业报给压制住，用很多的功德先稀释掉，不能彻底抵消，但是可以稀释一下，这个可以做到。

但是如果佛菩萨已经提示他去做，应该是肯定能做得来的事情，佛菩萨不会叫你干一些没有办法干的事。所以还是走正常的方法去消业。咱们就以现在有的问题来说，不要用假设的问题，你要这么问的话就没完没了。

问题二、佛门有个著名公案，禅师说出家人不落因果，于是被罚变成了狐狸。假设，他能及时忏悔，发愿去极乐世界，那结果会如何？能否把变狐狸的果，拖延到成为阿罗汉之后再去承受呢？

Taiguanglin：

你还是在假设，出家人不落因果，于是就变成了狐狸，假设他能及时忏悔，发愿去极乐世界，结果会如何？我不知道，但是在这个问题里，他会有这样的果报，是因为他说出了这个话，他心里这么想倒

没有关系，他一旦说出来就会影响到别人，所以才会有因果。

如果你光有想法，没有说出来影响到任何人，那就没有果报。所谓的果报都是影响到其他人之后对你产生的。

你的想法光脑子里有，是很不好的想法，比如说很不好的情绪，一直心里想，一直心里生闷气，一直心里抑郁、忧郁，想干一些坏事，一直想，这样的话，它也会反过来影响你。但是这个我们不能称之为果报，而是你这个不好的想法造成了你的身体全方面的不好的反应。

我们通常所说的果报都是和其他众生互动之后产生的，我伤害了别人，别人反过来伤害我，这样算是果报。我只是脑子里净想一些不好的事，然后身体就变差了，我们不能当作是果报来看，而只是当成一种心理不好的情绪影响身体的外在表现，这样看就可以了。

所以说变成狐狸的问题，如果他要消除果报的影响，应该是把那些曾经听了他这个话的人找到，然后向他诉说自己曾经的这些个说法是错误的，现在来正式更正。

如果因为你自己的说法而让别人产生对佛法不好的想法或者错误的认知，那都是你的错，你愿意承担后果。有这样的正常的忏悔，对人对事全面的忏悔之后，再发愿度这些人就算是消掉这个业。光是忏悔还不够的，一定要去消除受到你影响的这些人的不好的影响。

发愿去极乐世界，那结果会如何，能否把变狐狸的果，拖延到成为阿罗汉之后再去承受呢？这我也不好说，我的理论是你造成的影响由你自己来消除，消除完了就没事了。

释明清：

阿弥陀佛，Tai 师父吉祥，请教有破旧的佛菩萨像，要换新的供奉，如何如理如法地更换，特别需要念什么经，什么咒吗？经里面有没有相关的仪轨，顶礼 Tai 师父。

Taiguanglin：

释明清，破旧的佛菩萨像，要换新的供奉，旧的怎么办？可以烧的烧掉就行。在佛菩萨面前你心里说不需要了，并不是你不恭敬，而是想让它重新轮回去，这也算是轮回。从地里来了就回到地里去，这也算轮回。所以这么心里想着，然后把它烧毁就行。

有些是可以化掉的，像金属的化了重铸或者铸成别的。有些是泥做的，用水泡，把它变成泥，然后扔掉就可以了。一般能烧掉就烧掉，这样就够了，没有什么特别的仪轨。你只要心里有虔诚的观念、正常的想法就行。

茉莉：

Tai 师父好！我现在在看《坐禅 2》，昨天看到消业障，进初禅这里。事件中这位师兄受观众菩萨的指点向三个同学道歉。看到向第三个同学道歉我有点无法理解，看这位师兄的意思就是在强迫对方原谅，我感觉跟他曾经伤害对方差不多，看不到是在利他。他的坚固的求道心和不惜伤自己的胆子确实一般人没有，但是自己也是个众生。师父，那我这么理解对不对：进初禅需要的是强烈和坚固的求法心再加行动，而升起慈悲心是初禅后的感悟。希望得到师父的开示。感恩师父。

Taiguanglin：

茉莉，你说的都对，你这么理解也可以。但是我要说的是，向人忏悔，并不是要利他，是别人对我的恶念、不好的情绪，让他先把不好的情绪放下。

因为这个师父打了那个人，让他产生了不好的情绪，一直对这个师父有不好的情绪。现在不管什么方式，在他面前好好忏悔，甘愿自己受罚，让对方看到，然后对方看到之后心里就有些放下，我不敢说百分之百放下，但是至少放下了，不再那么恨他了，那么这个事就算

过去了。就是原来对他很不好的强烈的恶念，现在消失了，或者说降低了一定程度，这样也就够了。

这不算利他，不是对他有什么太好的利益。但是从更高的维度看，一个人能放下对另一个人的恶念，他也是有利益的，我们可以这么看，的确是有利。因为恨一个人也是很痛苦的事情，能让他放下，不管什么方式，只要能让他放下这个念头，这样的话也是一种消业，所以这个故事就这样发生的。

还有后面你说的都对，你这么理解都可以。

Zhiyu：

顶礼 Tai 师父，很多人在日常生活中遇到一些妖魔鬼怪或者是一些不吉利的事情，都想找一些神婆什么的帮忙化解一下，请问这么做有用吗？佛家修行人面对这些有没有什么更好的办法？人死之前的最后一口气呼出来是不是对生人不好？这个佛家也有应对的办法吗？

Taiguanglin：

Zhiyu，很多人在日常生活中遇到一些妖魔鬼怪或是一些不吉利的事情，想找一些神婆帮忙化解一下……？如果你遇到的是其他维度的众生，比如说鬼来捣乱，和你没有直接的业缘，只是纯粹地来捣乱，那找神婆什么的，吓唬走也好、送走也好、打跑也好，总之能怎么解决都可以，这个是有点用的。

但是我们修行人不建议这么做，修行人念佛就行。你选一个咒，比如楞严咒、大悲咒、秽迹金刚咒，反复地念，念到连做梦的时候都可以念的程度的话，这些问题都能解决，所以不需要找这些人。

还有人死之前最后一口气呼出来是不是对生人不好？没有这样的说法，在佛教里是不讲究这个问题的。我们助念的人都是在那个弥

留之际的人旁边一直念着，不管他呼出来的气怎么样，所以也没有什么应对方法。我也算是见过很多将要死的最后变成死的人，死的过程经历了不少，但是从来没有这个事想过什么，也从来没有师父提过这样的问题，说过这样的事。

我们就正常地给人助念，死了就给他再念一套给死人念的经，往生咒什么的，有一套出家人的仪轨，念完一套就可以了。然后最多也就那些家属们会给所谓的洗扫费、香油钱，出家人是可以收的。但是在家人去给人助念，就不要收任何钱，因为在家人收这个钱，不合适，不合规，而且很容易产生不好的纠纷问题等等，还有收钱人也会产生贪念。这是佛是给出家人留下来的可以接受供养的一种方式，或者是一个项目，一个业务，佛留下的，可以靠这个收钱吃饭，这是可以的。

而且出家受戒之后清净持戒的人，哪怕他的修为没有很高，但是只要持戒清净，每天坚持修行，那这个事没有什么太大影响。甚至是做这个事之后接受一点供养，对供养的人也好，对出家人也好，都是有好处的，所以这个事可以做。但是在家人给人助念是不建议收钱的，包括任何礼物都不要收。

至于你说的这一口气的问题，我是从来没听说过的，在我们这里没有这个说法。

一方：

弟子功课基本坚持的还可以，打坐念佛拜佛诵经放生。但是生活中遇到大的挫折和困难还是很难放下，特别是有关亲人的事。请问师父，这样念佛打坐诵经，是不是还是很难往生？怎样才能真正做到放下万缘呢？感恩！

Taiguanglin：

一方，生活中遇到大的挫折和困难还是很难放下，特别是有关亲

人的事……，放不下就算业，就把它当作业来承受，该受的痛苦还得受完。尤其是和周边亲近的人之间，哪怕你心里是那么想的，但还是会受到一些伤害。

像我以前也有，我自认为我的修为很高，但是也被亲人……，就是我求他帮忙，我觉得他应该帮我，但是他不帮我，这让我很闹心，所以心里咒骂他了很长时间。但是等修为到了一定境界就放下了，无所谓了，这也算是人生的一个课程。

不要相信任何人，亲人更是不应该相信，你越相信给你造成的痛苦就越大。你不相信的情况下，意想不到的人家帮到你了，或者你求的事人家做了，那你反而会生起欢喜心。

但是你认为这个事求了他肯定有结果，结果他不帮你，你就生起很多烦恼，这都没有必要。所以你首先把亲人这个关系想好，他们只是和你有业缘的众生而已，血缘关系也好，什么关系也好都只是业缘，稍微亲近而已。每个人都有自己的诉求，还有他们的妄想分别执着都有，一旦和他们的利益直接冲突的话，大概率大部分凡夫都会选择自己的利益，而不是别人的利益。

哪怕是做一件好事，对他没有直接的伤害，没有什么损耗他也会想我做这个事有什么好处。所以说别人帮你，很多时候是看你未来对他有什么帮助，或者有什么利益，这时候才会帮，大部分情况都是这样的。

别人愿意帮你，就是觉得你这个人还有用，未来在你这里还能得到好处，得到帮助，或者说和你之间的关系还值得维护，所以才帮你。如果你没有这个价值的话，人家都懒得帮你。哪怕亲戚之间也是这样，很多亲戚都是需要帮助的，从来不帮。但是每次见面都是在你面前臭显摆，有这样的亲戚，没有办法，人就这样。

所以你先把亲人定位，从佛法的理解看，他只不过是和你有业缘

的众生而已。业缘不管是亲还是远，它只是个业缘而已，曾经有过互动而已，仅此而已，没有什么了。

你有这样的正确认知之后，就不要对亲人有过多的执念，你欠他的你就还，大不了就多还一点。也别指望人家对你非要怎么样，一旦有这样的想法的话，反而就会变成更大的烦恼。

你说这样每天坚持修行还是很难往生，怎样才能真正做到放下万缘？很多时候就是受过足够多的痛苦才会放下。如果这个痛苦还不够痛，还执着于这些事，说明你和这个人之间的业还没有尽。

宋杨：

师父您好。家里老人检查出患癌，如何做功德回向能最大利益他顺利往生？感恩师父。

Taiguanglin：

宋扬，家里老人检查出患癌，如何做功德回向能最大利益他顺利往生？感恩。这个是已经晚期了吗，已经到了谈往生的时候了吗？最好的方法是让他自己念，自己求往生。首先他本人有往生的意愿，让他本人产生这个意愿，这是最关键的。

你做得再多，自己没有这个愿望，就没有办法让他往生。所以你先劝他，跟他好好说，有这样的世界，咱们就死马当作活马来医。该做的事都做，让他自己做，每天多念一些。他自己如果愿意念的话，就算不往生，至少能减少一定的痛苦，还有心理上的负担、烦恼都可以减少一些。所以最好的方法是先劝他做。

Mandy：

顶礼师父。请问师父：

1、陀罗尼往生被能包在骨灰盒外面埋进土里吗？如果不对，怎

样用往生被才如法？

Taiguanglin：

Mandy，陀罗尼往生被，最好准备两个，一个放骨灰盒里边，直接接触到骨灰袋，就这么盖着就行。然后骨灰盒外面再包一层，埋进土里。因为外边那一层直接接触土壤，很快就会腐烂掉。包在里边的反而会更长久一些。怎么都无所谓，我看到的大部分人都是放在骨灰盒子里边，在外边再放一层，这样就行了。

2、修行人离婚会下地狱吗？

Taiguanglin：

修行人离婚会下地狱吗？不能一棒子打死所有离婚的人。有些人为了出家主动离婚，和妻子协议离婚，妻子也放他走。离婚是伤害别人的前提下做的，应该有果报。但是如果不是伤害别人前提，都谈好了，愿意离婚，人家也接受了，这就可以了。

3、是否能戴金类玉类的佛菩萨的饰品？不恭敬不能戴该如何处理安放才妥当呢？感恩师父开示。愿师父一切都好。

Taiguanglin：

下一个问题，是否能戴金类银类玉类的佛菩萨的饰品？我对这些并不在意，只看重发心问题，戴不戴无所谓，不重要，你愿意戴就戴。

我看到一个《地藏菩萨感应录》，那是过去几百年前的，有一个人信地藏菩萨，他就把地藏菩萨刻成一个小的金属或是木雕的小像。古人都头上挽个髻，他就把它包在头发里，顶在头上，算不上佩戴，但是在《感应录》里说他有了很好的结果。所以说佩戴不佩戴是个人选择而已，我不介意这些问题。

所以你在佩戴问题上说，有很多说法一套一套的，什么男不戴什

么女不戴什么的说法，我觉得这都是无稽之谈，你愿意戴就戴。

不恭敬不能戴，该如何处理安放才妥当？如果你嫌麻烦的话，直接送人就完了，谁愿意结缘你就送给别人就可以了。

如果你想放在哪里，放在家里，那包好了，如果你郑重其事好好安放的话，但是又不想供养，那就用红布包着放抽屉里就够了。如果你想供，那就给它放一个好的地方。

寺院里本来就是供佛的地方，但是也有一些人就把一个小的佛像挂在台灯脖子上，就那么挂着，然后每天坐在台灯前读书、做什么的时候，对着合掌拜一拜，这就算拜了，这也算是供了。就吊坠一样小的佛，挂在台灯上，有人这么做，也没见他有什么不好的事，很正常。

梵寄心：

顶礼师父，感恩师父开示。最近状态：

1、打坐很长时间一个小时，以前有一段时间强行坐了两个小时，但是都是晚上十二点到一点，感觉就睡眠不足，调整到一个小时后，又觉得在退步，最近一个小时后就坐不住，习惯性下座。

Taiguanglin：

梵寄心，打坐的问题，你还是早点打坐，晚上九点或者十点开始坐到两个小时，十一点到十二点，该睡觉就睡觉，这样可以吧？晚上少玩一两个小时，多打坐。

2、一到周末想玩，想看剧，也想玩游戏，但是都不起劲，玩玩就想做功课，做功课时候有想玩，最后变成，抄经加上刷小红书，然后心情是死灰死灰的。一上班又觉得活过来了，功课反而到点能正常做了。

Taiguanglin：

还有周末想玩又想休息，然后自己心里过不了这坎，你就想着，你在玩的过程中又修了，这么想就可以了。抄经加上刷小红书，这也没啥问题，一开始都这么来的，一边玩一边修行。修到一定程度之后，你想玩的念头就会越来越少，那就可以好好修行了。

邓：

师父，我一个月梦几次我自杀去世十几年的奶奶，时间尺度不一样，我几天梦到她一次实际上是她认为的几个月找我一次?我觉得频繁她觉得不频繁这样吗？她说多亏我她现在过的很好，还经常梦中做饭给我吃，我吃了挺好吃的，但是吃完又质疑她不是去世了嘛，这能吃吗，然后又想背着她催吐。梦中吃了她给的东西有没有影响，我感觉不出来身体有啥变化，还有我持续的为她放生，烧纸钱，寺瘉立牌位，会不会让她觉得现在过的还行，不愿去投胎轮回了。

Taiguanglin：

邓，就是自杀去世的奶奶经常梦见，梦里她给你做饭，这个没有什么，这种事经常有，我听说过的不下好几次。做饭吃，在梦里不是真实的那个世界的东西。

如果你是真实的穿梭到地府，穿梭到了鬼道众生的世界，在那里吃东西，那有可能受影响。但是在梦里，就算是你的奶奶来给你托梦，那也只是在你的意识里产生的幻境而已，并不是真实的下边的世界，所以不用担心在梦里吃了东西。

你担心她一直这样下去，不愿去投胎，那你跟她说一说。你就告诉她，为她烧纸、放生这些事，你会继续做三年，然后就做，希望你的奶奶在三年内去投胎，不要一直在下边这么待着，对你对她都不好。你这么跟她说，就心里这么想。你也可以求地藏菩萨也好，阎王爷也好，求他转告你的想法，这样就可以了。然后你就做三年，你愿意多

做几年也可以。

但是一般情况下，你只要坚持做功德，一般人基本一年就可以投胎的。投胎不需要很大很大的功德，一般做一年功德就够了，你给她做三年就够够的了。如果三年后她还是不愿意投胎，那是她自己的选择，你不用再去管。

如果三年之后，她又回来说你怎么不给我做功德了？你应该说，“我劝过你去投胎的，你现在这样坚持下来，这样要求，我也没有什么办法了”，先推掉再说。那个时候的事那个时候再说，现在的方法就是这么做，这样就可以了。

SS：

Tai 师父。还想问一下打坐时要点香吗？现在外面很多香，还有甘露丸制的伏藏香，且当它是真材实料，那对于日常修心养性打坐做功课是否有帮助？谢谢。

Taiguanglin：

SS，我是不建议打坐的时候烧香，虽然寺院里经常有香，不是刻意地烧的，但是有人一直烧。大殿里不让人烧，但有人上来就烧，没有办法。

一般禅堂里是一开始上坐的时候烧一炷香，基本上也就十五分钟到半小时会烧完，之后不会再续的。上坐的时候烧香是供给上面的佛菩萨，并不是让下边人吸的，所以我的建议是不烧香更好。

你不要执迷于这些问题，对修行没有直接地、有效地帮助，还不如正常修行。

明峰：

请问师父：我家去世的父辈和爷辈们，我从来没有梦到过，什么

原因，是因为我阳气足吗?我姐姐却常常梦见他们，但他们也没有提什么要求，梦到的都是原来和他们生活在一起的场景，我姐姐害怕，喊我一定要问问师父，请师父解惑。谢谢!

Taiguanglin:

明峰，去世的，你自己梦不到，这不挺好吗？这有什么好谈原因的，你也不需要追究什么原因。一般一个家庭里经常梦到的人也就那么一两个人，一个大家族里大部分人是没有这个能力的。它不一定是好事，但是也算是一种能力。

那么你姐姐有这样的能力，她经常梦见。《地藏经》里说了，经常梦见这种事情，那是说明他们有求于你，他们希望你做点功德福利超拔他们。

但是他为什么不能直接说？因为下边有规定，不能直接向生人提任何要求。只有生人愿意帮你的前提下，比如说你愿意帮你爷爷奶奶，或者你去世的父母，这个时候他们可以提要求。这是明确规定的，不能主动提要求。

如果允许下边的鬼向上边人主动提要求，那这个世界至少有一半以上的人都得受这些问题的困扰，随便允许提的话，那这个社会真的乱套了。

所以下面的世界就有规定，除非上面的生人，后世的亲人，他愿意帮你，这样的前提下，下边可以提要求。所以你姐姐她没有明确的想帮助他们的意愿，他们不敢直接向你姐姐提要求。

如果你姐姐发了愿了，愿意为他们做些事，愿意为他们做功德，有这个意愿的时候，他们有可能会提出要求，这个时候就按照他们的要求去做。但是我建议，不要随随便便答应他们什么，你就正常地做功德回向给他们，请他们去转世到人间，拿了足够的功德去投胎做人，这就可以了。

气定神闲：

请问师父，我们古代说，祖先有德的话会福荫后人，要是祖先有人生到极乐世界了（比如说升到极乐世界边地疑城去了），照理说能生极乐净土应该是有大福报的，那他们还能佛荫后人吗？会比还在轮回的有福报之人更能照顾到后代子孙吗？

Taiguanglin：

气定神闲，一个有大功德的人，你说的是祖先有福德，然后会福荫后人，不管祖先去哪里，效果都一样。因为在自性层面上，所有众生的自性都重叠在一起，我们所说的福德功德，都是其他众生指向我的好的情绪。

我做了很多功德，然后希望我的子孙好，有这样的念头，这样的话其他众生指向我的好的情绪，会通过我这个中间人转移一部分给我的子孙后代。不管我去哪里，转移的效果都是一样的，所以我去了极乐世界也好，还在这个世界轮回也好，还是会有效果的，这个之间没有太大差别。

天空与云:

请问师父毗卢遮那佛和阿弥陀佛是什么因缘关系？

Taiguanglin：

天空与云，师父，毗卢遮那佛和阿弥陀佛什么因缘关系？毗卢遮那佛是佛的法身名字，并不是特指某位佛的名字。佛的三身或者四身是指法身、化身和应身（合称应化身）、报身。他和阿弥陀佛什么因缘关系没法说，因为他俩不是直接有关联的，两个人而已。

禾喜 27:

感恩师父，顶礼师父，请问：放生如果买的鱼之类的，是在市场专门的杀鱼档买的，它们有的是专门等这一刀，好结束自己好几世的鱼身，好下次投胎成人，或者进阶的。如果放生它们，是不是帮了它们倒忙？谢谢师父。

Taiguanglin：

禾喜 27，你如果这么想的话，世界上就不应该有医生，就不应该救死扶伤。那死的人该死了，然后死了该去轮回，你这样是不是影响了他正常轮回？是不是？就不应该存在医生这个行业，那药王菩萨、药上菩萨、药师佛他们都不应该存在，是不是？有些人想法很奇特。

我们人都贪生，别说一条鱼了，还知道自己要挨这一刀，就专门等着死，然后去投胎，下世要投胎做人，它有这个智慧还能成为鱼吗？我们人都没有这个智慧。但凡是动物它都是贪生的，连我们绝大部分人都是贪生怕死的，怎么可能一条鱼还想着就等着去挨这一刀呢。

所以你放了多少条鱼，可以说几乎所有的鱼都对你的救命之恩有感激之情的，所以才会有功德。

师父说：好了，今天的回答就到这里。

因为问题太多，我也说得时间比较长，加上上个声频两个半小时，这样的话基本上三个小时，快四个小时了，所以可能声音有点哑了，时间太长了。因为我这两个月都没怎么说话，突然用嗓子这么长时间就声音不太好，所以也希望大家理解吧。

感谢所有义工朋友们这么晚时间发，还麻烦大家继续做事，等明天再发就可以了，好了，谢谢。

师父说：今天是 2025 年 5 月 13 号，周二，先回答贴吧的问题。

贴吧匿名 1966： 2025-05-12 23:22

Tai 师父好！

1、之前几年都是失眠。三月份接触到的《坐禅 2》，然后发大菩提心，每天念《地藏经》，一开始效果很好，作息直接恢复正常。但是一个月后又开始颠倒作息，失眠，这两周内还幻听，主要是幻听太恐怖了，半睡半醒状态下的，还能感知到附近有人。现在努力练习双盘，磕头不咋练。想问 Tai 师父，我是不是只要每天念《地藏经》，然后有条件每个月放生回向，只要双盘的时间能够一点点增加，这些都不要在意。

Taiguanglin：

贴吧匿名 1966，正常的修行都会出现障碍的，如果你修得对了，修一段时间后必然会出现业障或修行方面的障碍，有了障碍说明你修的是对的。

如果一直处在好的状态，貌似不错，实际上是原地踏步的，修行肯定是会把一些不好的习气拉出来消灭。还有就是业障，和其他众生互动造的恶业，他也会来报复，这个都得有。

所以我觉得你现在的状态，说明你修得对了，不用太过在意。半睡半醒之间会出现幻听或者幻觉，这很正常。半睡半醒之间的状态，如果你把握好的话，有可能会提前感受一下貌似初禅的状态，这个书上讲过了。

就如你所说的每天坚持念《地藏经》，还有放生、双盘，这都可以，还有主要是练腹式呼吸，磕头也得练一练，这都是可以快速地让

你进入状态的。

2、还有一个问题，打坐的时候，一开始都是默念佛号，大概二十分后就不想念了，脑子里也不想事情了，念头感觉跟死了一样，不想动脑子了，只想静静地坐着，这是正确的吗？我是想一直持续念佛号的。师父您说了观佛的话就想着前面有佛，巴掌大小。注意力是不是要放在身体内部，然后再眼根上用功，眼前漆黑一片慢慢描绘佛像？

Taiguanglin：

还有你说打坐二十分钟的时候不去想，以前也讲过了，如果什么都不去想的话，就容易掉入到无记空当中。这样的话，貌似是进入禅定，但实际上不是，你也灭不了注意力。所以还得找个抓力点，就是用功的地方，念佛念累了，就可以观佛或者思佛。你先试着思佛，思佛不行就选择观佛。思佛就是用情绪来思念，是没有形象的，也没有文字的，你试着练一练。

注意力放在哪里的问题。观佛是你闭着眼睛，想象面前有一个佛，不用太仔细，有一个模糊的形象，这样就够了。你要是想得太仔细，那等于是把注意力放到外边。实际上想象你前面有什么，那等于是把注意力放到外面了，所以不能太用力。用力的话，注意力在外边，身体外边会形成引力点，这样不好。

如果是在根器上用功，专注地听或者专注地看，这是在身体里边用功，这样也会让气血上头的。所以任何观法它都不是究竟的，它只能是让你进入初禅境界，再往上二禅是很难的。

用观法想进入完全熄灭六根的，或者说暂时熄灭上三根的二禅境界是很难的，只能进入到初禅。你知道整个逻辑之后，知道观法是当

下的方便法，就可以了。然后想象前面有一个佛，佛像站着，离你一个胳膊长的距离内，有一个巴掌大的佛像站着，不用详细描绘，你就想象一个模糊的人影，认为他是佛，这样就够了。

换个名字：2025-05-13 08:07

师父，真的有鬼，有神吗？人死后是不是什么都没有了？

Taiguanglin：

换个名字，这位问的是真的有鬼、有神吗？这应该是初学吧。有鬼也有神，这肯定有。

人死后是不是什么都没了？什么都没有的话佛法就不成立了。

现在灵异小说也好，一些报道也好，正常人大概会相信有鬼的吧。大部分人，哪怕是纯粹的无神论者，他明确地相信这个世界没有鬼，但是他也会接触到一些用没有鬼的理论来解释的一些事情。既然会有一些无法解释的事情，说明肯定是有鬼的。我们信佛的人都认为鬼是有的，道教也认为有，基督教也认为有看不见的恶魔存在的。

所以说，你认为人死后什么都没有或者有，在这个问题上纠结的话，那你应该多去看看现实里一些报道的事。在中国的官方报道是不允许大肆宣扬这种事，但是你问问周边的人，听一些故事也行。

晨后 K：2025-05-13 08:09

师父好。我最近在双盘熬腿，还不到一个小时，最后一段时间很难受，每次都硬熬，不到时间不下坐。可是这样有个很大的弊端，第二天再双盘前就会有些不太舒服，坐前还要给自己打气，长期估计很难坚持。我在网上看双盘少量多次，腿疼厉害时放下来揉揉，不疼了再盘，如此反复。我也试了确实很好接受，容易坚持下去。但是这样下去会不会在气冲病灶时不够力度，而没法起到修复身体的作用，甚

至最终一次双盘坐三小时以上了都没有通任督二脉？

Taiguanglin：

晨后 K，双盘最好是能长时间的维持，最终的目标肯定是这样的。一直维持着中间不休息，但是坚持不了，那就休息一下。在寺院里长时间打坐的时候也是，要么一个小时，要么两个小时，中间会起来走动一会的，五分钟、十分钟转转，围着法坛转，有休息的过程。

休个五分钟、十分钟对身体影响不是那么大，气血运转不会完全退回到不打坐的状态，之后继续打坐，身体的气的运转还是会慢慢回来的，所以可以这么做。你知道这只是中间的一个方便法就可以了。

当下只能坐一个小时左右的人，中间休一下，然后继续坐，这样可以，没什么大不了的。

但是这样会不会在气冲病灶力度……，目前你不是坐不了嘛，那就先按照你能接受的方式，你能承受的方式先坐着。只要坐的时间够长的话，身体的气还是会打通的，一般的慢性疾病也都会修复的，不用担心，慢慢来就行。

从小白的状态，一直练到双盘两个小时，是需要好几年的，并不是很快就能做得到的，大部分人都是这样。

猫猫|：2025-05-13 10:14

顶礼师父！四十岁，脸上和身上就有老年白斑是什么原因？平时也打坐磕头，通过一坐两小时以上打坐，可以恢复过来吗？

Taiguanglin：

猫猫|，四十岁，脸上和身上就有老年斑，按现在的医学说法，老年斑是身体里边有毒素，新陈代谢没有把毒素全部化解掉，所以才会出现老年斑。

所以应该是多排毒，怎么排毒？一个是多磕头、打坐，要坚持，

然后控制好饮食，吃的不要太油，不要太咸，不该吃的不要吃，肉类不要吃，高蛋白的东西也少吃点，慢慢会调过来的。我也说过喝西芹汁，就是芹菜汁，有助于排毒，可以试试。

极乐是我家：2025-05-13 10:18

顶礼师父！

1、熬腿现在徘徊在一小时左右，前半小时闭嘴默观想念六字箴言，后面有点疼了看看手机。但是每次解开腿，脑袋都有点嗡嗡的，嗡差不多不到一分钟就好了，不知血在涌上去还是怎么的。师父这样哪里有问题吗？另外我现在熬腿有时候四十分钟就熬不下去，超级疼，有些时候一小时能没太大感觉，我每天都在熬腿，但是这个差距有点大，是什么情况造成的差距？是心情吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，熬腿，脑袋嗡嗡，应该是腹式呼吸还没有练好，所以稍微有点那种上头的感觉，腹式呼吸一定要提前练好，然后再打坐。

还有，有时候是一个小时，有时候四十分钟，是看看你前天吃了什么，还有消耗的体能。如果消耗体能太大的话也会疼得快一些。还有吃的很重要，吃的油腻、高蛋白的东西，都会让你打坐的时候疼得快、疼得严重，所以吃得越清淡、越少，打坐状态越好。

还有体能，磕头是有必要的，但是不要磕得太过了，消耗体能太多打坐的时候也会比较累，所以在自己能承受的范围内适当地磕完头，然后打坐就很舒服了。

2、日常身边都是信奉佛法的师兄，经常问一些基础问题都会帮他们解答疑惑，都知道怎么回复。

但是前几天突然遇到几位不懂佛法而且还邪见的人找上来问我，

你怎么知道极乐世界不是一个更大的骗局呢？把你骗过去要做什么你怎么能知道？之类的问题我一下子愣住了。

因为我一小就深信不疑佛法，没有经历过不信到信的过程，我就只能从因果入手开始讲佛的教育体系，但是又觉得很冗长。

请问，如果师父遇到这种问题，您都是怎么给回答的？我想学习您的逻辑，下次就方便帮助他们且不结恶缘。感恩师父！

Taiguanglin：

第二个问题，怎么跟这些不信的人说？这类问题以前也有遇到过，你没有办法证明你所信的是对的。你也可以叫他证明所谓的极乐世界不存在、佛法错这些。让他证明他也证明不了，因为对于普通人来说，这是属于玄学的部分。那么你既不能证明它没有，也不能证明它有，怎么办呢？那就是自己信，这个时候就相当于一种赌博了。

在第三者立场来看，咱们客观上讲，佛法是有可能对、有可能错，是这样吧？

那么我选择了相信，然后按照佛的教导生活了一辈子，如果死后，发现我做对了，佛法是真的，那我得到很大利益；如果佛法是错误的，按照无神论的说法，人死如灯灭，什么都没有，那死了连后悔的意识都没有，那谈不上我有多失败，是吧，连想后悔都没得后悔，因为意识根本不存在。万一是对的呢？那我这辈子的所有努力都是有结果的，都是有回报的。所以反过来问他们这些不信的人，万一你死了发现佛法是真的怎么办？

当然你现在不信，完全按照无神论的理论享受当下生活，怎么快乐怎么来，这样也可以。等你死了，有可能是如你所说什么都没有，那你享受快乐也谈不上有多好，当下是好的，但是死后因为你没有意识可以用来后悔，用来感受其他世界的空间时间，那么过去的你享受的东西对死后什么都没有的你来说也是无用功，因为反正死了什么都

没有。

你这么一说就可以了，和不信佛的人，没办法用这些简单的逻辑和他们说完，让他们就相信了。但是如果一个人真的很懂逻辑的话，这相当于一种赌博吧，赌一下，万一赌对了呢，是吧？生活就是这样，人生就是这样，有时候就这样。

还有，也讲过哲学这个问题，宗教理论也好，哲学体系也好，它下边讲的是我们用经验和逻辑可以推理出来，或者能够证明的一些现实的部分，然后在这之上还有玄学的部分。它讲下面是对的，然后你信了下面，就开始相信它所说的玄的部分也对，一般教人来信都是这么说的。

那么有些宗教、有些哲学理论，玄学和现实中间的分界线是很明确的，没有办法跨越。生活当中按照它说的全部做到了，也没有办法证明上面玄学的部分是对的。

但是佛法有亲证、体悟的过程，在每一个阶段有不一样的体验，佛告诉你每个阶段会怎么怎么样，所以可以说就是把现实和玄学的部分这个分界线不断地往上推。你修一段之后再看佛经也好，再听师父讲的法也好，知道原来他说的这个部分是对的，然后再往上修一段时间，再看、再听，原来是对的。

然后到了这个阶段再往下看那些不修行的人，他们的状态，你就觉得他们就那样，可怜的人、可怜众生、可怜凡夫、可怜悯者。按照佛的说法来说就是可怜悯的众生，你就知道，你和他们没有办法交流，就不屑于和他们过多地在这个问题上有什么交涉。

比如昨天有人说了，他在定中是可以看到我的，你修到这个境界之后，再看那些还在用熬腿时间长来证明自己修为的人，就没有什么好说的了，是吧？你的境界已经不在这个层次上，你已经进入了更高的维度了，那下边这些维度，他们比拼的那些状态你就不那么关心了。

所以修行就是这样，每个阶段都有自己真实的体验，不是在这个阶段一直用嘴来跟他们拼逻辑的，而是你修到一个境界你就知道了。

比如说对这些邪见的人来说，我前面教的还是用逻辑的方法，类似于赌博这种说法来跟他说。但是如果你的修为到了更高的境界，你能看到他的因果了，或者说你能看到他身上有冤亲债主了，或者说能看到他肚子里的东西，看他刚刚吃了什么，有透视眼了，那你是不是有更大的信服力。你对他那么一说，他就算不马上相信佛法对不对，但起码对你还是有点另眼相看的。

所以最后，能不能摄受人就还得看你的修为。所以劝你好好修行，等你的修为达到一定境界了，能看到一些别人看不到的事情的时候，你劝人修行的时候就更方便一些。当然就算有神通也不能随便用，这些问题就不要过多展开了。总之有神通可以用，但是自己得有智慧，什么时候用、什么时候不该用，这个应该有智慧的。

你光是看没有问题，你只是看了还好一些，虽然看了也算是一种和人结缘的方式，在见面的状态下用神通看也算是一种结缘，但是看了之后说和不说是另外一回事，知道这个就好了。

---

wxpcjrjgcs：2025-05-13 12:45

1、如果我不吃肉了，那那些本来要被我吃的动物，是不是就没有办法消业了？这样是不是对它们不好？

2、孝顺父母时如果礼物（或者事情）比较贵重，是否会严重消耗父母的福报？如果是的话，那是不是孝顺越多对父母越不好？

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，如果我不吃肉了，那些本来要被我吃的动物是不是就没有办法消业了？这样是不是对它们不好？

孝顺父母时如果礼物比较贵重，是否会严重消耗父母的福报？如

果是的话，是不是孝顺越多对父母越不好？

这两个问题都是站在对方的立场上说的，我一再强调，我们修行是为了解决自身的痛苦，先解决自身的痛苦。佛讲四谛法——苦、集、灭、道，先讲人生的痛苦，是我们有痛苦，所以要修行来灭这个痛苦。

后来发现我们的痛苦，一是由我们的妄想、分别、执着，也就是我们有贪欲才造成痛苦；还有一种是我们伤害了别人，然后他们来报复我，不管是以人的形态还是鬼的形态来报复我，导致我痛苦，所以我不再去伤害其他众生，是这个逻辑。

首先认识我们的痛苦，而不是说我不吃肉了，它动物怎么怎么样；或者我孝顺父母的时候应该怎么做，父母会怎么怎么样。不是这个逻辑，你得先把注意力放到自己身上。

以前跟人讲佛法，有人就说，如果全世界的人全信佛了，那人类不是灭亡了吗？都不结婚不生娃。我就反问他，你愿不愿意出家、不结婚，然后不生娃呢？他就说他不愿意，他就愿意在这个世界继续生活，继续结婚生孩子，过人世间正常生活。那就可以了嘛，那就至少有你一个人不出家的，全世界还有你一个人传宗接代，还在为人类文明的延续拼搏。那么像你一样的人如果很多的话，这个世界就不会出现所有人都出家，文明灭亡的事情，是不是？

所以有些问题你不要去假设，不可能的事情就不要去假设来问，这没有意义。佛在《楞伽经》里专门讲过什么是“非法”，非法有两种，一种是与真实存在的东西相对应的——空，是“非法”；还有你脑子里纯粹想象出来的东西那也叫“非法”。

那些凭空想象出来的东西，比如超人和蝙蝠侠谁更厉害，这样的问题佛是不回答的，因为他们本来就不存在，是你想象出来的问题。所以不要拿凭空想象出来的问题来问。

还有，有些问题不要站在对方的立场上说，先从你的立场上来看，

不要问那个肉是不是该被我吃的，我不吃了怎么样那些问题。

严格来说，你可能就应该杀掉某个动物来吃，你们之间的确是有这个业，你应该这么做，你做了对它来说是消业，但是它不信佛法，它不认为这是在消业，懂不懂？

它不认为这是在消业，所以它还是要回来报复你，这样能不能理解，它还是要回来报复你的。它虽然这次被杀是前世有这个因，所以到这里应该是结束的，你俩之间杀来杀去的结果到这一回合就该结束了。但是它不知道佛法，它也不信那套因果，所以它受到伤害就要马上要报复你的，所以因果轮回就继续来了。

所以我现在该吃的东西我也不吃了，那它那个业虽然看上去是消不了，但是我主动放弃讨债了。我借给你多少钱，现在我不要了可以吧？你没有什么意见吧？我主动不要了。你一定要还，那一定要还也好。

所以那个禅机的故事里，有个修行人看到了自己应该在战乱中被某个士兵杀，但是他不跑，他就在那等着，等军人过来要杀他的时候，那个人就问他，你怎么不跑？他说，我看到前世我杀过你，所以我这次来还债了。那个军人反而有所悟了，然后就拿刀在他面前比划了一下说，冤冤相报何时了？这个意思吧，然后就走了。

这个人主动放弃了讨债，那两个人之间的因果，杀来杀去的因可以到这里结束了，因为两个人都相信，都知道这样杀来杀去是没有结果的，没有结束的一天的，所以就可以到这里结束。

但是你说的，动物我不吃它，它怎么办？它是不相信那套理论，所以它还是会来吃你的，所以你俩之间的这个事情还不会结束。不要想着马上去改变其他众生，先从自己开始改变，这样好不好？

还有孝顺父母的问题也是如此。从你的立场上看，哪怕你的父母和你是恶缘，专门来伤害你的，但是你以德报怨，这也算是符合佛法

的，佛所说的忍辱、布施这些面对人世间的一种态度，就算他伤害你了，你不去报复了。如果他不伤害你，如果你的父母对你很好，你同样的回报他们，这也算是报答了，也算是符合了因果，怎么能算是消耗父母的福报呢？

而且父母已经把你生出来养了，如果不考虑前世的因果的话，单从这一世把你生出来养这么大，光看这个因，你用多少钱都回报不了。因为十月怀胎承受的痛苦，还有养育你情感上的投入，这是没有办法用钱来衡量的。

虽然现在资本主义社会什么都可以用钱来算，但是实际上的投入、情感上的陪伴和关照，给你提供的各种支持，这些都不是单纯的可以用钱来算，更不能用什么一点点礼物来算的。所以并不是你给他们什么礼物了就可以消耗父母的福报，而是你给他们多少都不够还这辈子的债。

我们只能往前看，可能上辈子你也养过他们，所以这辈子轮到他们来养你。如果是这样的话，你对他们好一些，那未来是不是会遇到更好的父母呢，下一世投胎的时候，是不是？你还要去考虑孝顺父母好不好的问题吗？

现在有很多人恨自己没有投胎到有钱人家里，不能成为富二代，对富二代那些人既羡慕又恨。那为什么你就不能先做一个富一代，你作为很有钱的爸爸，好好养自己的孩子，那是不是下次轮回的时候你就可以成为富二代了？

你自己不先想着改变自己，老想着说别人的事，这是没有必要的，这不符合我们一个大乘修行人的态度。

3、药师法门有一种修法：在药师佛像前放一个空碗，然后对着佛像念药师灌顶真言，念到一定程度，碗中会出现一粒药丸，可治百

病。而且药丸取走后，就又会出现新的一颗，永远取不完。请问这种修法是否真的存在？

Taiguanglin：

下一个问题，药师法门有一种修法……，你说的法门我是从来没见过的，你说的药丸，它是真实的看得见的东西吗？还是什么看不见的东西？这个你也没说清楚。

我没有听说过有这样的修法，但是不管是念《大悲咒》也好，药师法门也好，哪怕是《地藏经》也好，都可以对着一杯水念，念完把它喝了，或者说拿来洗洗伤处等等，这是有效果的。

逐月 A： 2025-05-13 13:58

1、师父，您之前讲过，如果是修为比较高的人投胎转世后，他的文字妄想是比较少的。但是师父您在《坐禅之问答录》里也讲过，自己用了三年时间，每天念八百多遍大悲咒才灭掉文字妄想。个人感觉，其中存在小矛盾，如果是再来人，文字妄想可能不需要这么长时间来消灭，更何况师父还是顶级的菩萨再来人，三年时间可能是佛菩萨为中等根器的人提供的一个参照？

不记得在书的哪个部分，好像师父有提到过，《坐禅》是师父您在打坐时获得的，佛菩萨传给您的书籍，书的内容和关键提问想法的产生，其实都是有设计好的吧？

是否可以认为坐禅系列或者我们这些提问在内的，“Taiguanglin”这个角色只是一个人设，存在部分还是全部虚构？目的除了隐藏身份，还有就是引导我们更好修行，提供一个参照和榜样？

Taiguanglin：

逐月 A，我说我念了三年大悲咒，这个是事实。不管是阿罗汉、菩萨、再来人，如果他要传法，尤其是讲禅的话，他前面就得自己体

验一下整个修行过程，要不然没有办法好好讲。而且修行过程要尽量地接近这个世界，你要传法，尽量要接近这个世界的普通众生的修行过程，这样才能传。

所以有可能是故意的，故意让你从很普通的状态开始修，但是修的过程肯定会比普通人快很多。实际上三年我觉得是短的，你看周围的人，念大悲咒多少年了，才可以把文字妄想基本灭掉八成以上，我猜大部分人三年是不够的。

但是因为我现在教禅，哪怕你文字妄想没有灭尽，没有灭到八成以上，还是先可以打坐，妄想纷飞也可以先打坐。身体是身体，意识是意识，虽然两个互相有影响，但是一起来都可以，我是这么想的。

还有《坐禅》的内容，的确是我好像以前说过，我在定中看到一本书，就简单两个字:《禅经》。讲的是十地十八禅的各个次地。当时也说过了，一开始维持那个状态并不长，我很着急，反而着急之后很容易出来。然后过一段时间又看到了，进入那个状态之后看到，然后把《禅经》的基本大的逻辑都记下来了，大概是这样的。

所以《楞伽经》里说了，真正的传法都是在佛菩萨加持下做的，并不是自己在做。哪怕等觉菩萨也是，一旦出来开始传法，那就是在佛菩萨加持下做的。《楞伽经》里明确说了，如果没有佛菩萨加持，菩萨都传不了法。因为菩萨一旦投胎到人间，如果带着业来的话，就会想不起过去，没有佛菩萨的引导，有可能会走偏，就堕入轮回了。

就如你所说的，我讲的内容也好，说的问题也好，人设是可以虚构，但是法是不能虚构的。我这个人物是可以虚构的，因为我只是一个指月之手而已，不用关心我是谁，我只是把这个世界的真相告诉你而已。

2、师父，请问您前三年一直念大悲咒，灭完文字妄想后是一直

磕头几年吗，一直磕头不打坐？磕到什么程度才开始练习打坐呀！

您是怎么专注的念大悲咒的呢？八百多遍的大悲咒，是走路念还是敲木鱼，还是坐着念、躺着念？需不需要看着文字念更加专注？您有什么具体可行的方法让我们争取尽快灭掉文字妄想吗？

Taiguanglin：

我是先念完大悲咒，然后试图打坐，但是发现自己比较胖，腿也粗，盘的时间不够长，那个时候又遇到一个有缘人告诉我磕头，所以开始磕头，一边磕头一边打坐，基本上磕头和打坐是一起来的。

但是我自己是没有专门练腹式呼吸的，因为在我的记忆里，感觉我是不知不觉间就是腹式呼吸了，但是我观察了很多修行人之后发现，有些人不练的话真不行，想靠打坐来彻底改变呼吸方式过程很长。很多人完全不明就里的就那么打坐，然后慢慢地自己来改变，改变的过程很长，甚至要几年，所以打坐的过程当中会出现更多的问题。

所以先练好腹式呼吸再打坐，这是我观察很多人之后得出的结论，这样的效果的确很好。

怎么念大悲咒，就是一睁眼就开始念。我一般情况都是嘴动声带不动地一直念着，八百遍要从早一直念到晚上，只要是睁着眼睛就念，然后要睡觉了就躺着念，念着念着就入睡了，然后早晨起来继续念，这样就可以了。

基本上你就按三十秒一遍的速度来算的话，八百遍多少？四百分钟，一天也就六个小时左右吧，还是能念得完的。如果你三十秒可以完整念一遍是需要这么多时间，但是前期都是有很多妄想的，有时候念到一半就不知道念到哪里了，就开始打妄想，然后又想起来我该念大悲咒，然后继续念，然后念到一会又不知道干嘛了，然后再重新开始念，这样念着念着，大概一天还是念个八百遍。

3、我平时是磕大头和有时熬腿，心里默念大悲咒，但如果让我干坐着，也不打坐，念大悲咒就有点坐不下来。

Taiguanglin：

下一个问题， 你随意，按照你能坚持的方式继续做就可以了，每个人根器不一样，身体状态也不一样，只要坚持打坐磕头念佛，一直做着，慢慢都会好的，每天把修行的量、时间凑够了就行。

3nnn.： 2025-05-13 15:55

师父，自性本有，但是我总觉得像三体的“农场主理论”，这世界的外面有一个更大的生命体，在观察，等我们都修成佛的时候（自性里什么都没有的时候），他又会做些什么，然后又出现“妄想”，或者下次是其他的，来观察这些“自性”会干嘛。佛们会想这个问题吗？我有这个疑问会不会不敬佛，会不会影响去极乐呢？

Taiguanglin：

3nnn.，你有这样的疑问是正常的，所以你先成佛再说，有些问题我也不知道，因为我不是佛。佛会干嘛？我看到的佛就是静静待着，因为佛没有无聊这个说法。你现在觉得“他要干嘛，什么都不干的话，是不是很无聊”，这样的想法都是你作为一个凡夫，有这个妄念，有这个习气，不干点什么就坐不住，所以以为佛也是必须干点什么才行。

但实际上佛什么都不干静静地待着就可以，而且佛的意识是没有时间这个分别心的，所以就是待着而已。

那么成佛之后会不会发现还有什么更大的世界，这个等你成佛了再说吧。至少在我目前境界，或者说我的法身境界观察看来好像是没有。因为我还没有成佛，所以我也不知道该怎么回答。你先去了极乐世界，学习完以后成了佛，该知道的就会知道。

咪了个喵 xxx：2025-05-13 16:22

请问 Tai 师父，是不是发了大菩提心就会得到佛菩萨的保护，在生活中只要一直修行，就可以不拘小节，不用时刻担心各种潜在的危害（比如病毒传染、食品安全、环境污染的危害、意外等等）。

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，有了大菩提心之后，命运剧本会受到保护，你命里承受的痛苦，大部分绝对都是你命里该有的。而那些可能发生的意外，佛菩萨会提前帮你排除掉。

但是你自己也得持戒，基本的大戒要守，不要主动去造作，去做坏事，伤害其他众生。如果你做了，这个果报还是会有的，而且修行越好，果报来得越快。所以不拘小节这个词还有待商榷，不拘小节主要还是得守戒。

还有，不用时刻担心各种潜在危险，这个倒是真的。不是一下子让你马上知道佛菩萨在保护你，这个事不好说，但是有些人经历一些事情之后，感觉到自己的命运的确在受到保护，所以他就比较有自信心了，或者说有安全感了。

像韩红，那个胖胖的歌手，我不知道她有没有大菩提心，但是她是很认真地做慈善的。她说有一次出了事故，车都滚下了悬崖，但自己没有受任何伤。她说这些话的时候，她没有说佛菩萨那些事，但是她知道了她做的事是对的，她坚持做那些慈善是对的，她很有信心继续做那些事。

当然这种事从我们角度来看，就是有人在保护你，这是物理性的保护，车滚下去了都没有受伤，是吧？

以前我的师父也说过，他是一直念大悲咒的，然后在山上滚了下来，脑袋磕在大石头上，但起来之后发现没有任何伤害，感觉好像一下子撞到软绵绵的东西上，但实际上是撞到大石头上，所以这个事对

他来说提高了很大的信心。

人生那么漫长，实际上我们修行人多多少少都会遇到这类型的事情，然后就觉得真的有人在保护我，因此内心变得比较强大。

2、另外，佛弟子可以佩戴佛菩萨造型的玉佩吗？会不会不恭敬？

Taiguanglin：

佛弟子可以佩戴佛菩萨造型的玉佩吗？会不会不恭敬？你有这个想法的话就别戴了。我是不介意这些事的，该戴就戴。但是我们修行是提高自身的修为，让自己变得更好，而不是借助于外来的东西。你把它当做辟邪的东西来戴，这个可以。但是你的修为够高的话，你自己就可以辟邪，不需要戴任何东西，你明白这个道理就好。

有些宗派是要求你佩戴一些东西的，我有一个信密宗的亲戚，他就一直戴着一个红色的小包。我还问过他，他说里边是什么什么，我也没记清楚，反正他就一直戴着的，红色的小包，是他上师给的。

至少我们大乘是不介意这些东西的，尽量能不戴就不戴。但是如果你相信它有用的话，那就戴着也没有关系。

采薇 98： 2025-05-13 16:37

师父，您好！我女儿现在上初一，个子矮了一点点，我听说吃赖氨酸钙可以长个子，但是不知道对骨骼有没有什么不好的影响。她对您讲的佛理都能接受，现在偶尔也会打坐半个小时，可能以后也会打坐修行。所以，我想问问师父，能不能给她吃赖氨酸钙这种东西，会不会影响以后打坐修行。

Taiguanglin：

采薇 98，成长期的孩子，我建议不要过多地吃的市面上所谓的营养品和补品，未必有好处，补一处可能伤到另一处。但是我也不知

道这个东西会不会伤到哪里，我是建议不吃的。

而且现在的孩子，如果一日三餐正常吃饭，别说是三餐，只要两餐正常吃饭，不会营养不良的，除非她有什么心理问题，厌食这些情况。一般正常吃饭的人，哪怕不是吃得很油腻，或者专门吃好东西，只吃所谓的粗茶淡饭，只要正常一天吃两顿，照样不会有营养不良的事，所以你看着办吧。如果她觉得她需要吃点，想个子长高一点，这个可以，无所谓。

如果是我的话，我要不要吃这个东西，我第一是拒绝吃。但是想给别人吃的时候，我是提前自己吃一遍看看，然后再打坐体验一下，感受一下会不会有不好的反应，一般我都是这么做的。

我发现很多问题，很多药物它都有或多或少的副作用。像市面上普通的消炎药，都不需要打坐，吃完真的是浑身疲软，脑袋昏沉、想睡这种状态，一般人也能体验得到。所以有些东西能不吃就不吃，尤其是这种工业产品。

我的建议是这样，你就跟你的女儿好好说一说，身高毕竟会影响到孩子一些未来的事情，或者人生轨迹什么的，她是否愿意承受一些痛苦也要先长个。我觉得在孩子状态下，就算吃点对身体不好的东西，只要未来正常的生活，正常的修行的话，大概率不好的东西都可以代谢掉，身体还可以修复的，越早开始修行对身体越好。

上天安排的最大 1： 2025-05-13 16:47

顶礼师父，向你跪拜。几个月以前，住在寺院的微信朋友（从没见过）发助印经书的信息给我，说是助印《观无量寿经》，当时心里冒出个念头“助印两本”，就转帐过去了，前后三十秒不到。晚上就做梦，梦到有人找我，前几个拒绝了，后面两个就见了。就面对面坐着也没交流，这两人长啥样也不知道，感觉就是长得很标志，肌肤给

我的感觉就是那种洁白无瑕，像水乳色的那种玉样，洁白无瑕，这个感觉最清晰。白天回想，感觉是好事，又助印了更多本。这两人我感觉不像地球人，像天人或者是极乐下品的人，或者是我想多了。天人们都是通体洁白无瑕很美的吗？助印、捐款建寺、供养、放生没有任何想法时更接近清净心，功德更大些？

Taiguanglin：

上天安排的最大 1，有关天人，以前说过，欲界天的天人是有形象的，到初禅开始是向光球接近，初禅天的天人还是有模糊的手脚形象，从二禅开始是发光的球体，看不见的，正常情况只是一个发光的球体，一团白光。如果你说你看到的都是那种形象，我首先认为他就是故意给你看的，就让你看到而已。

下一个问题，助印、捐款建寺、供养、放生没有任何想法时，更接近清净心，功德更大些？你说的对，越是没有想法功德就越大。

上天安排的最大 1： 2025-05-13 16:52

顶礼师父，向你跪拜！

1、坐在沙发上或躺着时，只要脑子啥都不想，感觉身体像泥巴一样瘫软，这时就觉得那个注意力起来了，好烦，我起了个名字叫"无处安放的注意力"，这个注意力放哪都很烦，放在身体任何部位，那里就会紧张感觉不舒服。脑子也不想，也没有注意力时，身体感觉很舒服。想把这个注意力丢掉又无能为力，像影子一样跟着又很烦，请教师父，是不是应该向观佛，思佛去用功了？脑子不放空做事时就不烦。

Taiguanglin：

下一个问题，你觉得提注意力都累或者烦的时候就可以放下，但是应该往思佛上努力，注意力之后是思佛。你说要观，观也是注意力，

你现在觉得集中注意力都不舒服，很烦，那就应该往思佛方向努力。

2、现在觉得这个物质肉身其实也是个很烦的东西，只是现在自己还是细菌，要借假修真，梦想有一天能舍掉这个肉身，只有意识，静静地呆着，这样就没有了肉身的烦恼，估计只有修到无色界才行吧。那色界四禅十八天拥有阳神态身体的生命体们，也应该会有这种肉身的烦恼吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你问色界四禅十八天阳神身体的生命体，也应该有这种肉身的烦恼吗？首先阳神状态的众生没有病，没有睡眠。吃这种行为是初禅第一天，初禅天的最下边才有的，再往上众生是没有吃这种行为的，说明他们没有食欲，也没有淫欲。那没有食欲、没有淫欲的话，这个人就非常清净，没有那么多的烦恼。

光是没有身体就已经让你感受到那个世界都不一样。现在群里也有一些人能进入初禅，能短暂地在禅定状态里感受不到身体的存在。初禅是下三根暂时熄灭，尤其是触觉，身体的存在感会暂时消失，就纯粹的意识状态下，像漂浮着的那种状态。那个状态和现在我们有肉身的状态是完全不一样的，我们就像带着一个沉重的重物在活动一样。

金刚葫芦娃 1： 2025-05-13 17:15

顶礼 Tai 师！一天坐两次双盘，坐三小时熬腿，连续坐几天后，身体比较疲惫，浑身疼，困，睡眠不足，导致无法继续坚持，如何能快速恢复打坐后身体的疲劳，持续长期坚持下来？

Taiguanglin：

金刚葫芦娃 1，连续打坐三小时，你是一坐三小时，一天两坐六小时，还是一坐一小时半，两坐加起来三小时呢？《坐禅 1》里说过，

打坐的时候恢复身体，前期修行的时候都是恢复身体的过程，这时候消耗能量很大的，所以反而会变得很疲劳。

还有，如果你腹式呼吸没有练好的情况下硬打坐，氧气不足，反而会让人变得更疲劳，或者有可能伤到身体。所以先练好腹式呼吸，这很重要。先站着练好腹式呼吸，然后该吃就得吃，但不要吃那些不好的东西，不该吃的东西就不要吃，正常的蔬菜水果多吃点没有问题。

然后想恢复的话，前期最好的方法还是睡觉。以前我说过，你打坐累了，不要坐着进入那种昏沉的状态，那样不好，要觉得累了就直接躺着好好睡一觉，再起来，清醒的状态打坐，这样就行了。就是吃和睡要做好，还有练好腹式呼吸。

---

flphm：2025-05-13 17:22

顶礼师父！我有很严重的鼻炎，发作时像水泥一样把鼻子堵得死死的。现在在治疗，每次用很长的纤子捅到鼻腔里用药，痛苦不堪。医生很专业，许多人在他这里都治好了。但我已经这样治了三个月了，还是没明显好转。我怀疑是业障病，请问师父，有没有别的更有针对性的办法对这毛病有效的？或者可以辅助治疗的？是什么样的恶业、习气会导致这个病？我现在的修行是每天念一品《地藏经》，然后随机念佛，腿太胖没有打坐。

Taiguanglin：

flphm，鼻炎，如果是业障病的话，一般是争强好胜的人容易得鼻炎，还有火气大，体内有些火你发不出来，一直憋着，这样也会容易得鼻炎。为什么会有火？你有很多看不惯的事，或者你不服输，不服输也就等于是争强好胜，喜欢跟人攀比，又不能认输，这样的情况很容易得鼻炎。这是单纯地看心理状态说的，所以你改变这种心理毛病的话病慢慢就好了。

如果说我的方法，我一般建议做大悲咒水，平时多念大悲咒，很有效的，一般鼻炎耳鸣这种事，多念大悲咒还是有效果的。你一天念一品《地藏经》,《地藏经》整个都念完四十分钟左右，一共十三品，一天念一品才几分钟啊，一天可能修行都不到半个小时，还是每天至少坚持两个小时，这是最基本的。

还有要持最基本的戒，不吃肉开始。你只要不吃肉，很多慢性疾病都会慢慢好。像鼻炎也好，耳鸣也好，只要不吃肉的话，它自己慢慢会好的。如果你是吃肉人的话，先从戒肉开始吧。

偶米大： 2025-05-13 17:30

顶礼师父！

作为一名边工作边修行的凡夫，凌晨打坐的时候，脑中的妄念大部分是与工作有关的。

因为福报不足，所以继续选择上班，在公司赖着混日子是因为这家公司相对有时间修行。

再多说几句工作的事，今年或者明年的业绩大概率会下降，所以压力也会比较大。我经常安慰自己，业务的事由天不由我，不是我努力了就有成果。再说，我们以修行为主（发愿度人），工作为辅，哪怕最后被公司辞退，也算了却一段业。

请问师父，我这种“躺平”的想法如法吗？

Taiguanglin：

偶米大，工作上选择被动的心态，我觉得很好，躺平不是挺好吗？只要公司不赶你走，你就一直待着，该上班就上班。

以前年轻的时候还老想着，此处不留爷，自有留爷处，这里不爽我就去下一家转一下。但是等年纪大了你就知道，这些都是无妄的行为，对自己或对周围人没有太大的帮助，只会让你吃更多的苦，你还

不如在一个地方静静待着。你不要过度地执着，只要他们不赶你走，你就一直待着，一直待到人家赶你走为止。我是这个心态的人。

所以我的建议一向都是被动地生活，只要周围的环境逼着你非做不可，那就做。还有，有些事情是你的愿，你想一定要完成这个事，那就去做，做完你就了却心愿了，要不然心里老有这个梗放不下。所以工作方面，如果你没有这样的心愿的话，你就按照你说的这样躺平，上面给你任务你就做，不需要主动去好好表现。

还有，一个人的福报还是靠布施而来的，并不是靠努力工作来的。努力工作只是在福报不足的情况下赚点钱而已，如果你的福报足够大的话，都不需要工作的。

Fun09：2025-05-13 18:36

Tai 师父好，请问师父，对于我们这种不能长时间双盘的，腹式呼吸也练得不好的，打坐时，注意力是不是还是应该放在丹田加念咒呢？或者念咒加观佛？

Taiguanglin：

Fun09，不能长时间双盘的情况下，念佛就可以了，双盘也就半个小时以内或者一个小时以内，念佛基本没啥问题，初学首先是把文字妄想灭掉。还有，多练腹式呼吸，每天早晨专门拿十五分钟、半个小时练，平时也想起来就练。先把腹式呼吸练好，然后平时多念咒，打坐量力而行就够了。

打坐时候的方法都不重要，前期心法并不重要，书上也讲过了，前期就是熬腿而已，你要知道整个的逻辑。观丹田是因为气血上涌，要往下引气所以需要观丹田。也不需要每个人一开始就来观丹田，但是我们建议初学从观丹田开始，这是刚开始打坐的心法，但是这不是究竟的方法，所以不要长期地用。

Tai 师父的小粉丝：2025-05-13 18:42

师父好！

1、抱歉，我没说清楚，我是好奇原理，不是想打您的主意，他们是不是看过您照片或者说能看到您的光球，应该想看您也是需要费一番功夫的吧（您可以不回答）。

2、地藏王菩萨把我们伤害过的地狱的放上来讨债，若我们曾伤害的众生未堕地狱，是否意味着此类业债更多通过人间因缘来讨？但是投胎到人间对方有隔阴之谜就不是有目标地来找你了？

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，第二个问题，地藏王菩萨，业有一部分是鬼道众生和地狱道的众生来讨，有一部分是在人间的众生来讨，所以不管什么人终会来讨，不管什么形式都会来的。

还有隔阴之谜，我在书上讲过，菩萨会先给你剧本，到了什么时间点去哪里承受什么样的果报，或者说去哪里向什么人讨什么样的债，都在剧本里大概写好了。而且有这种因缘的人相互之间吸引力很大，你看到某个人情不自禁地会升起什么样的情绪，这就是和你有业的人，一般没有业的人之间是很少升起这样的情绪的。

但凡你能看到的事情，哪怕是电影也好，电视剧也好，小说也好，能让你产生情绪波动，说明这样的事和你有缘，光是从这一点也能看出来你曾经干过什么事。

比如说我们男性就喜欢看战争片、武打片，很兴奋，说明我们前世有过打打杀杀的事，但是女性看这些反而没什么感觉。她们看言情小说、悲剧小说，悲情的剧情，反而能把自己带入进去，很有感觉，但是我们男性看了又没啥意思，因为女性可能在感情方面比我们经历更丰富吧。

这些都能看出来我们曾经有过什么样的业，所以隔阴之谜就算有，也会按照给你写好的剧本让你去找相应的人的。

3、菩萨需度尽有缘众生为阿罗汉方证菩提。依《大智度论》“菩萨修一切善法为对治一切习气”，菩萨随缘教化无缘众生也是一种微妙修行，是否可以这样理解：因为菩萨修的比较清净时不容易消化深层妄想，而帮人解答问题的时候反能照见自身习气微细波动，能够通过别人的疑问消灭自己记忆库里的细微妄想，所以也是一件一举两得的事情？

Taiguanglin：

你下面说的这段话里已经有了人相和我相，你说是菩萨的话，那就先超越我相人相，并不是“回答别人的问题时候，就可以消灭自己内心的细微波动”什么的，而是所有的众生的妄想都在你的意识里。在菩萨的境界里体验众生的妄想，感觉就像在自己的意识里产生，能理解这个意思吗？

好比我现在坐在这里，我的意识覆盖我的全身，这样能理解吧？感觉也是，感知力覆盖了我的全身，在我的身体里某个地方痛，心脏痛也好、肺痛也好、腿痛也好，我是这样感知到，用我们的六根来直接感知到身体内部的某些痛处，是吧？

菩萨的境界也是如此，和他有缘的众生对自己的执着，不管是好的执着，坏的执着，从菩萨的意识里看，所有的妄想，所有的有缘众生指向自己的执着，都从自己的意识内部产生，如果菩萨没有我相人相分别的话，那感觉妄想和执着就是自己的。

所以菩萨来度人等于是把自己意识内部不好的执着给灭掉，把指向我的不好的执着，有这个执着的众生，把他度成阿罗汉，让他彻底消除执着，让他没有执着了。那我作为菩萨，我的意识也会变得更加

清静，是这个逻辑。

择日飞升-：2025-05-13 18:59

顶礼 Tai 师，我双盘两小时半年多了，中医把脉说我是中医的风寒湿症，但西医化验风湿指标正常，中医把脉出的风湿是在皮肉层面？还是筋骨层面？

打坐到什么程度，可以把中医的风寒湿症彻底排出体外，变成健康体质？

Taiguanglin：

择日飞升-，打坐两个小时，双盘半年了，然后中医说风寒湿症，西医化验正常……，你没事去看什么病，如果是你身体没啥毛病，全身很舒坦的话，你为什么要去看病？

中医把脉出的风湿是皮肉层面还是筋骨层面？中医是看整体的状态，并不是看某一处、某一层面上的状态，而是全面地看。

还有，一般打坐到一定程度，境界达到一定程度的时候，从中医的角度看的话，血液循环和心跳都会放缓，感觉像这个人的气变得虚。因为人的血液循环也好，心跳也好，都放缓的情况下，用中医的诊断方式来说就是人有点气虚，有点虚弱，所以就说风寒湿症什么，这很正常，我们都是这样过来的。

你只要打坐到一定程度，坚持打坐，超过三小时，身体经过第二次升级的时候，基本上所有的病都没有了，至少在当下这样的。如果未来有业障出现让你生病，那是另一回事。

你能坚持三个小时以上，男性能做到不再漏精了，那就基本已经进入了和普通人没法相比的健康状态，你往这个方向努力就可以了。

师父说：今天贴吧的回答就到这里。

师父说：今天是 2025 年 5 月 13 号，周二，回答微信公众号的问题。

龚亦平：

师父好，弟子打坐十来年，双盘能坐到两小时了。一年前因为髋关节疼痛暂停了双盘，于睡前躺着时有意无意的集中意念，慢慢地形成了气血上涌的现象，导致现在无论什么时候只要脑子一放空，气血就会聚集于头部与喉部，这两三个月以来已经多次出现鼻端里面的小肉瘤。现在哪怕只散盘一个小时，强迫自己注意力不放在头部，头部还是胀得厉害。搞得我现在只能找各种事情做才能分散自己的注意力，连睡前心静下来都会脑子涨。请问师父，我怎么样才能改善这种情况，把气血往下引。

Taiguanglin：

龚亦平，昨天回答过了，你应该开始参思情或者疑情，在情绪上用功，应该放下注意力了，该放的就得放，如果你不放下的话就会出现问题。

惦记着希望：

感恩师父！

1、禅定时阳神和意生身会同时出来吗？

Taiguanglin：

惦记着希望，禅定时阳神和意生身会同时出来吗？意生身是菩萨的境界里才说的，用菩萨的意念，为了度化众生而化现出来的身体，和阳神不是一个概念。

阳神是凡夫阶段，色界天的众生拥有的身体叫阳神。我们也有阳

神，只不过我们注意力全部放在肉身上，六根境界放下就会回到阳神状态，哪怕二禅也可以回到阳神状态。所以不是出来不出来的问题，而是放下，灭掉对肉身的执着就可以回到阳神状态了。

2、怎么样才能更好地养好身上的阳神和意生身，而不损耗身体？

Taiguanglin：

怎样才能更好地养好身上的阳神和意生身，而不损耗身体？我们修行的逻辑是把身体舍弃掉，不是不损耗或者保养好的问题。我们练好身体是不让身体造成更多痛苦的感觉而影响我们修行，终究的问题不是让身体一直健健康康地活着，而是把它舍弃掉。

所以我们不是更好地养好阳神或者意生身，凡夫这里就不提什么意生身。你就把对身体的执着、六根境界、注意力给灭掉，就回到阳神状态了，和身体已经没有关系了，身体就不要了。

3、怎么样才能更好地掌控阳神和意生身？

Taiguanglin：

怎么样才能更好地掌控阳神？你自己本身就是阳神，哪有什么掌控不掌控的问题。

掌控就是我是我，另一个可掌控的东西是外边的某个东西，这样状态的话可以说是掌控。比如说我掌控我的身体，这个时候是把我的意识和身体区别开来对待，我用我的意识来掌控我的身体。

从我们境界来看的话，阳神就是意识本身。到了阳神状态了再往上修，还有无色界定、阿罗汉境界，阳神和意识又不一样。但是从我们现在这个境界看，阳神就是意识本身。

4、禅定时阳神忘了收回来了会怎么样？

Taiguanglin：

禅定时阳神忘了收回来了会怎么样？不是忘了收回来的问题，你所说的这句话里说我的本体还在身体，身体算是本体，放出了某个东西飘到了外边，然后要把它收回来。而现实是阳神才是你的本体，身体是本体住进来的一个壳子，你飘出去了，然后想回来的时候念头一起就会快速地回来。

5、阳神越来越大时，当自我掌控不了会造成伤害吗？谢谢师父！

Taiguanglin：

然后阳神越来越大时，是当自我掌控不了会造成伤……，你的妄想分别执着越少，阳神就会越大，覆盖的范围就越来越广，他不会造成任何伤害的。

薛祖宜：

师父早安！昨晚静坐时是参思情（阿弥陀佛）的，观察到膻中处像有一卷蓝白色的线向上转，是否正确？参错了吗？，为什么不是粉红色的线？观察这个妄想是不如法的？请师父指导。另外在观察的几乎同时，感知头部和上半身是慢慢外涨的，头部涨得像篮球，等到这个涨开始饱和我就留意膻中。师父，这个是因为放不下注意力，同时未能放下观察，所以有观的存在，达不到用情绪思佛的境界？

Taiguanglin：

薛祖宜，参思情的时候看到了一些东西，说明你还在用注意力，你到了该放的时候放下注意力，那你就回到自己就是情绪的状态，意识本身就是情绪。我们有注意力的情况下，就以为注意力是我。

有些人就是怕放下注意力，因为放下就会进入到另一种状态，这个状态也很难描述，但是从一些人的感觉上看，放下注意力好像自己

部分要消失了，有那种错觉，以为这样不太好，所以一直想抓住注意力。

你也是应该到了该放下注意力，放下注意力就回到只有情绪的状态里。这个时候整个视觉都会发生变化的，因为注意力是有一个方位的，但是情绪是可以全方位地观察世界，所以你会进入到那种全方位观察世界的境界里，这才是正确的。你现在还是试图在观察自己的情绪，也就是注意力抓住一直不想放，或者说不敢放下，这个得放下来。

你又说了头部和上半身慢慢外胀，等到饱和我就留意膻中……，所谓的留意又是注意力，头部外胀的感觉也是注意力还存在，只不过注意力变得越来越细微、细微，然后感知上会向外胀，等你彻底放下，外胀的感觉也会消失的，然后感觉就像主人公的视角一下子变到情绪层面上来可以全方位地观察世界，应该是这样才对的。

你现在关键的问题还是放不下注意力，你就专注地参思情，还有不要再试图观察这个思情，你就沉浸在自己的思情当中。而不是一直参着思情，同时又观察它，前期这样是对的，你没有办法放下注意力的情况下肯定会这样，但是到后面就可以试图放下注意力，然后沉浸到情绪当中去。

这个时候有注意力和没有注意力之间这个过渡的感觉，就像是我消失了那样，因为注意力对凡夫来说，注意力也是一种我的存在方式。如果把注意力放下，感觉自己消失了，但是情绪还在，有这样的感觉，一般还不敢放，因为放了就感觉好像自己消失了一样。

就像西方哲学家说的——我思故我在，我一直抓住注意力，用注意力观察这里观察那里，这个时候才觉得我的存在。但是只要我放下注意力，感觉我就消失了，有这样的感觉变化，所以后面彻底放下注意力的话算是进入三禅了。

以前也说过，三禅开始往上，都是需要已经解脱的人来用阳神覆

盖的状态下，让你体验一下才能知道。当下你如果能遇到比你境界高的人，让你体验一下没有注意力的状态，让你在加持力之下体验一下的话，说不定你就马上就明白该怎么放下了。

你就请求观音菩萨加持，你让体验一下，不需要遇到现实里活着的再来人，在观音菩萨的境界里是可以做得到的。你就祈求他给你加持一下，让你体验一下三禅的境界，只要进入一次你就记住这个感觉，就知道了，后面往这个方向努力就行了。

安心：

师父，我昨天晚上梦见一个韩国来的旅游团，其中有一人说自己已证初地菩萨果位，我想向他请教，却错过了时机，醒来之后就想到了师父，这个人是你吗？

Taiguanglin：

下一个问题，安心，这种梦中的事情过去就过去了，我也不知道该怎么说，我只能说那只是你的梦境而已。

金刚钻：

师父好！

1、练腹式呼吸，是吸气尽量多吸百分之二十，呼气不关注，自然呼出？还是有意把气呼净腹部变瘪？

Taiguanglin：

下一个问题，金刚钻。练腹式呼吸，是吸气尽量多吸百分之二十，呼气不关注，自然呼出，还是有意把呼气……，一开始练的时候是有意地往里憋肚子，要用力把它收回来，练到一定程度之后就不用用力地收肚子，而是一开始吸气的时候用力地撑开肚子，然后一松劲它就会慢慢收回来了。

我自己先试了一下，是用劲推开肚子，让肚子变大，然后吸气，然后一放下劲，它会自己收缩，这样就可以了。

2、有的人说腹式呼吸不关注起伏，而是关注呼气和吸气腹部两侧肌肉是否收缩舒张，这种说法是否正确？

Taiguanglin：

有的人说腹式呼吸不关注起伏，你不用关注这个肌肉那个肌肉或者起伏，你就想着把肚子撑开，然后吸气，然后把肚子缩小呼气就可以了，不用把关注点放到某个肌肉或者某个部位，这样反而不太好。所以说整个练腹式呼吸的过程就是感受整个腹部变大变小、变大变小，这样就行，不要把关注点放到某一点上。

3、站着练一段时间腹式呼吸后，呼吸不畅，有意地控制呼吸导致？怎样调整？

Taiguanglin：

站着练一段时间腹式呼吸后，呼吸不畅，有意地控制呼吸导致怎么调整？

呼吸不畅就休息一会，一开始一天练个十分钟、十五分钟，然后再稍微延长一点，二十分钟、三十分钟这样，每天稍微延长。然后平时想起来了，上班的时候坐公交车也好，不需要专注的注意力去做什么的时候，可以稍微练一下，然后就干点别的，再稍微练一下，晚上看电视的时候也练一下。这样平时多练练，然后慢慢地用腹式呼吸把正常的胸呼吸替换掉，你自然而然地变成腹式呼吸。

大乘禅法中心：

顶礼师父！看过一个叫“南泉斩猫”的禅宗故事，说寺里两拨师

父为了一只猫争持不下。南泉禅师过来说“讲不出道理来，就杀了猫，讲得出就放过猫”，结果没人吭气，南泉就把猫给杀了。后来赵州禅师听了这事，就把鞋子顶在头上走了。然后南泉看了说“如果赵州在，猫就不会死”。

师父请问：南泉为什么要用犯戒的方式来“解决问题”？赵州那样做是说了个什么道理？如果猫的业报就是此时该让南泉杀掉，为什么又说赵州能救它呢？虽然看过师父讲的小和尚杀山猫的事，但对南泉这个故事还是一直很困惑，希望师父解疑。

Taiguanglin：

大乘禅法中心，南泉斩猫的问题，以前有人问过，也回答过了。他杀猫是在外部解决纷争问题，实际上关于猫的纷争都是起于这些僧人们的意识层面上，就是他们的执着，但是他把外部的猫给杀了，看到病就把病灶给直接切掉，这也算是一种解决问题的方法。

他不是说了嘛，赵州在的话可能猫就不会死，因为赵州是知道问题的症结，就是大家不要在意识层面上执着，然后进行纷争，这样的认知是对的。但是大家既然这样纷争，那么南泉就把外部的纷争点直接给灭掉了。

然后赵州回来之后，因为这个事就把鞋放到头顶，然后出去了，这是什么？就是告诉大家这是在本末倒置，不在意识层面上解决执着的问题，而是把外在执着的纷争点给灭掉，杀这并不是根本性的解决方法。因为你内心还有执着的话，这个纷争还会升起，任何外部的原因都会成为纷争的点。

比如幡动和幡不动，幡动还是心动这样的问题一样，只要内心的执着还在，就算把外边当下的纷争点灭掉了，还是会出现新的纷争点。赵州的意思是你的解决方法是本末倒置的，所以南泉就说，如果赵州在的话就不会死了这样的话。

还有杀猫算不算业的问题，在其他人的提问上解答过了，到了该你杀的时候你可以放弃不杀，这样你们俩之间互相杀来杀去的业也会结束。

还有南泉斩猫这个事情的关注点，它要讲的不是猫与南泉这点因果问题，而是重点是解决问题的核心在哪里，它要讲的是这个。大家进行争斗也好，互相之间有冲突，它的核心原因是你们内心有这个执着，从而产生这种争斗。要解决的是这个执着本身，而不是在外边把争斗的点给灭掉，这并不是究竟的解决方法，南泉斩猫要讲的是这个问题。

安心：

顶礼师父！我平时常读《地藏经》，诵地藏圣号，也常有感应，但从未梦见地藏菩萨现身，都是声音或意识上的启示。上个月却梦见观音菩萨，她和我聊天特别亲切，还和我提往事，好像曾经认识。醒来之后入睡，又梦见在学校里有一男同学为我引路，闲聊时，他说他家在南海的一个岛上。醒来之后我在想这是不是也是观音菩萨的化现，难道我和观音菩萨更有缘吗？我应该改变功课内容吗？都说要一门深入，我就不敢轻易改变功课。

Taiguanglin：

安心，你做的梦让你产生这样的困扰，我觉得它就是在告诉你不要执着于某一点上，你要知道完整的修行原理就好了，《地藏经》也好，什么经也好，你把它作为一个主要功课做的话，就是灭文字妄想的过程，并不是说你就抱上了地藏菩萨大腿不放了。对于凡夫来说，所有的佛菩萨都是一伙的，可以说都是一个阵营的，都是要把众生度了，带到阿罗汉。

带到阿罗汉的话就得让众生放下执着，而你可能一直专注于一个

法门，特别喜欢地藏菩萨，从菩萨境界里看，你也是一种执着，所以用这种方式让你放下这种执念，什么方式当下适合你的修行你就做什么。

当然你现在喜欢地藏菩萨就修地藏菩萨法门，到了一定程度的话，任何法门都是互通的。不管谁的方法，只要你认为当下有必要就可以做，我也念《地藏经》，我也念大悲咒，《地藏经》和大悲咒也不冲突。

我求地藏菩萨就念地藏菩萨圣号，我求观音菩萨就念观音菩萨圣号，我对他们并没有明确的执念，非要修这个或者不修那个。一直修着这个，然后又修那个的话，感觉背叛了这个人，不要有这样的想法。

所以我觉得你这个梦境就是告诉你这一点，你不用刻意地给自己增加更多的心理负担，你想修什么就修什么，只要知道这个执着本身就是错误的，有这样正确的认知就行。

一粟春秋：

顶礼 Tai 师！从上大学开始，有时候正走着路，突然间会感觉意识和身体不服帖，觉得正在走路的自己很陌生，正在做的事情很奇怪。会心生疑惑，我是谁，我要干什么？有时候洗澡，看着自己的身体，会觉得这个身体很奇怪很陌生，会用一个观察者的角度看待这副身体，不太认为这副身体是我自己，这是什么情况？感恩 Tai 师！

Taiguanglin：

下一个问题，一粟春秋，感觉身体好像不是自己的一样，能以第三者的视角或者上帝视角观察自己有些人会这样。前世可能是天人的人投胎到人间，年轻的时候会有这样的感觉，这很正常，这样的人在修行方面会比别人有更高的起步线。

勤心莫退：

顶礼师父！网上很多人赞同这种说法，念《地藏经》遍数太多，是因为太贪心，是执着，是这样的吗？还说功德减半，说这样的人念经是做交易。我想念《地藏经》是要多给冤亲债主做功德。而且念经不是为了灭妄想吗？刻意地去多念佛、念咒、念经难道是不对的吗？是执着吗？还有说刻意吃素是执着的。我感觉有只要是持戒就会说是刻意，你是执着，你是修偏了，应该不要执着任何事情。我没有争论一句，我只是想知道到底对不对？谢谢师父！

Taiguanglin：

勤心莫退，如果说我讨厌这些人的话，就又落到一种执着当中，有这样讨厌的执着。我是不认可这种说法，尤其是这种行为，在网上对别人的修法指指点点，说你那是执着了或着相了，什么那样是不对的，我觉得这样的人反而是有问题的。

别人怎么修关你什么事，是不是？别人在自己目前所处的境界，当下的根器适合这样的修法，修这样的修法，你说这类话来影响人家的信心，有必要吗？这种行为本身就是不如法的，说这样的话的人才有问题。

就像有一个故事里，有个老太太拼命念“唵嘛呢叭咪吽”六字真言，但是她有一个字念错了。这个老太太本来念得挺好的，境界挺高的，但是有人过来听了之后说，你这个字念错了，你应该这样念。老太太有了怀疑之心之后再念的时候，她就达不到原来的那个境界了，然后这个人马上就向她认错，你本来念的是对的。

你一旦生起这样的怀疑之心，就会破坏你当下专注的程度。说这些话来影响其他人修行的人本来就是错误的，他们才是有问题的，所以你不要管这些人的说法，你只要知道修行的大逻辑就行。

所有的经你念着，对你的修行来说就是灭文字妄想。而《地藏经》是专门为鬼道众生们说的，凡夫开始前期修行的时候，有必要念一到

三年时间，先把一部分的业给消掉，尤其是和自己有缘的下三道众生，为他们做一些功德，好让他们在你修行的时候不要来捣乱什么的，有这样的认知就行。至于他们说的，你就不用管了。

还有，要说执着的话，凡夫所有的修行都是执着，凡夫就是在用执着修行的。我们本来就有很多执着，用修行的执着来灭掉我们其他不好的执着、散乱的执着，不断变化的执着，所以这就是借假修真的方法，我们只能这么来。

哪怕我们发愿，凡夫状态下发的大菩提心，也是用执着来发的，只有到了四禅以上开始，在没有情绪和欲望的状态下发的大菩提心才是真正的大菩提心。在我们阶段里发的大菩提心都属于是用执着来发的，但是我们还得要这么做，因为我们要不发菩提心的话，就会追寻自己的欲望和执着去生活，就像普通人一样，就是去享乐，自己想干嘛就干嘛。

有了大菩提心之后就是以普度众生为自己的大目标来做事，这样才能得到佛菩萨真正的关照和他们的加持力，你只要知道大的原理就可以了。别人动不动就说你执着，这个执着那个执着，你就告诉他，你说这些话本身也是执着，这样就可以了。

勤心莫退：

顶礼师父！请问师父，我几年前出车祸，摔到后脑勺，没有流血，别人讲肿得像半个小皮球，特别吓人。现在留下一个大包，整个一块摸着都是软的，在头皮底下，在头骨外面。但是拍片看，不是液体，医生说应该是机化了，如果打坐的话这个会不会是一个阻碍？会很疼吗？打坐会不会恢复到正常状态？

Taiguanglin：

你的后脑子上，头后边大包，如果不影响正常生活的话就没有关

系，不用特别理会。脑子什么情况下会影响打坐？在大脑里边出了问题才会影响正常打坐。大脑骨头外边的问题并不重要，只要不影响你的正常生活就不用管。

你去医院拍片也好，做癌症的穿刺检查也好，看看它是不是不断膨胀的那些东西。本来存在的，不会恶性膨胀的那种可以不用管。如果你非要把它切掉，可以找当地的医生咨询一下可不可以做，可以是外科来做手术，也可以找整形科的医生做，你去问问吧。如果你不介意的话就不用管，或者说它不影响你的生活，那就不用管了。

如果打坐的话这个会不会阻碍？不会，在头骨外的就不会阻碍了。

如善：

顶礼师父！自上次师父建议后，我改善了饮食，少吃晚餐，清淡饮食。后面我也坐了几座三个小时的。但脚背恢复慢，下坐后会剧痛俩三小时才能恢复，所以最近就坐两个半小时，就不受太大影响。

1、长期半夜打坐会不会使身体躁热，太干？随着打坐时长增加，睡觉越来越晚，后半程是在熬，看经听佛乐度过。（中医也说我就脾虚点，没有身体其它明显问题，可我就是口干唇干心躁，喝点水又尿多，转化不了津液一样）。

Taiguanglin：

如善。半夜打坐的问题，对于初学来说，我们建议十一点到十二点之间就应该睡，这个时候身体有修复、排毒这些解毒过程，对普通人来说，你的打坐不能完全替代正常睡眠带来的这种修复过程，你的打坐因为质量还不行。

如果你的修为已经到了接近于初禅的境界，也就是打坐能达到三个小时以上，很舒服地坐着，这个时候半夜这个时间段打坐身体也可以自我恢复，甚至再往上努力一点都可以不睡觉，一直打坐，身体达

到这个境界就可以了。

但是一般情况下,，打坐不到两个小时，三个小时还很痛苦，这个阶段的初学，该睡觉还是得睡觉。在该休息的时候不休息，该睡的时候不睡，一直坐着，然后就开始煎熬，听佛乐什么的，这就让你的身体不能得到该有的休息，结果就会出现这样那样不好的情况。

所以你要打坐的话，晚上就三个小时，那就从八九点开始到十一点、十二点，就是三个小时左右，打完坐了，然后最好十一点、十二点之间就开始睡，对你来说这样是最好的。

还有喝水的问题随意，你少喝点也好，不喝也好，主要是睡觉，先把觉给睡好了。

2、为什么时间上去了，姿势更平整，几乎坐平板打坐了，心反而燥，髋，骶骨这一片也隐隐热麻，全身容易热，但没什么汗，注意力降下来了。

Taiguanglin：

为什么时间上去了，姿势更平整，几乎坐平板打坐了，心反而燥，髋，骶骨这一片也隐隐热麻……。坐的时候，热和麻是在修复，不用在意，全身容易热都没什么。

你的身体能坐到什么程度和你的心灭注意力、文字妄想、情绪的程度都有关系，因为灭的程度还跟不上，所以坐的时候你心里会很烦躁，这很正常。

如果心的程度到了，但是身体没跟上的话，坐的时候就全身很难受，意识上还想坐，但是全身痛得没法坐，你就继续坚持就行。对你来说当下最重要的还是该睡觉的时候就睡觉，好吧。

青骢踏露行：

顶礼师父！请教师父：据说韩国也有不少高僧大德，韩国寺庙里修行的人学习的是韩语的经书吗？像一些义理深奥的经书，汉语词汇丰富，阐述的更清楚，韩语不是说是一种拼音文字么，翻译成韩语能和汉语一样表达清楚吗？感恩师父开示。

Taiguanglin：

下一个问题，青骢踏露行，在韩国大部分佛经是看中文原版的，但是旁边标注了韩国语，也算是一种拼音，看意思还得中文，这样能准确地理解意思。

薛祖宜：

师父午安！今日第二个问题。《楞伽经》第二十四课，十二妄计性差别相，其中的财分别，跟第三十课财利、法利，两个财的意思也是解五蕴可触嘛？

Taiguanglin：

还有下一个问题，薛祖宜。《楞伽经》第二十四课，十二妄计性差别相，其中的财分别，跟第三十课财利、法利两个财的意思也是解五蕴可触嘛？

解五蕴可触？你写的意思我不太明白。我想说的是，十二妄计相也好，财利、法利也好，佛都是站在凡夫的立场上给他们给讲的，十二妄计相都是在说我们凡夫有这样这样的对妄想的认知，还有对名利的这样认知，把财物什么当做真的来这样看，这是凡夫的境界。

财利、法利，第三十课也是，如果在凡夫的境界里说的话，那就是五蕴全部在的境界，这么看就可以了。

Ella：

师父好，请教师父，必须去寺院里面皈依吗？还是在心里诚心皈

依就可以了？佛菩萨的意识遍虚空，心里怎么想，佛菩萨都知道，但是还是想请教您，心里皈依和去寺院皈依效果有什么不一样呢？感恩师父解惑！

Taiguanglin：

Ella，要去寺院做皈依吗？皈依还是自己去做吧。我虽然很注重发心，发心按理说应该比行为更重要一点，因为它是前一步，但是有些事情还是看你的行为，你的行为到了才说明你真的有这个心。

我想布施，我心里想着我布施于他但是我就是不掏钱，那人家也得不到利益，你的布施也不是真实的那种布施的心态。

有些事情是发心为重，有些事情就看你有没有这个行为。皈依这个事情就是这样的，你真的有皈依的心，那你就去，不管什么寺院都无所谓。

皈依了肯定会有个皈依师父，当然皈依师父现在基本上不像是过去的皈依师父一样，过去两个人之间有密切的关系，现在的皈依不是那么回事。你只要给某师父拜个磕个头认个师父，互相之间交换纪念品，然后几乎可以不用管，他也不会追着你干嘛。

一般接受这些信众或者外面在家人徒弟的这些师父，他收很多在家人徒弟的，基本大家都是把它当做一种过场的形式来看待。有些人就和师父保持联系，经常去探望，有些人不这样，师父也不会要求你怎么怎么样的，你有心就做，没有心就不做。

但是皈依这个事你还是去做，然后拿个皈依证，这样算是完成这个仪轨。

Zhiyu：

感觉现代很多的修行人会在心里给自己设很多框框条条，少了禅宗盛行时代的那种潇洒坦荡，能否请 Tai 师父详细讲讲，修行的人在

实修和日常生活中，哪些小节可以不拘，哪些事情可以不用在意？

Taiguanglin：

Zhiyu，很多修行人会在心里给自己很多条条框框，的确是，你说的对。修行人在实修和日常生活中哪些小节可以不拘，哪些事情可以不用在意？

你这样笼统的问我就有点难以回答，主要是先守五戒，基本的戒律要守，尤其是杀生和吃肉，这是最大的恶业，所以不要做。还有邪淫，正常的配偶之间的除外，合法夫妻之间的除外，不要在外边乱搞。自慰我不认为是邪淫，自慰算是习气的展露，连自慰都不允许，那修行就太痛苦了。

主要是凡事你心里想一想，我这么做会有什么样的果报，你就换个立场想就可以了。就算没有菩萨看因果的那种能力，你只要换个立场，你遇到这样的事，别人这样对你，你心里能不能接受，先想一想。不管和人交流也好，说什么话也好，对别人做什么事也好，先提前想一想会有什么样的果报，然后再做，这样就可以了。

还有杀虫子这些个事，这个问题也说了，你要是连一个小虫子都不愿杀的话，生活就有点困难了。像中国南方一到夏天有那么多虫子，能说一个虫子都不踩死吗？那不可能的事。所以修行要坚持下去，每天定好的功课量要完成，其他的一些生活当中很难避免要犯的小错，就不用太过在意，也别太放在心里，这样也会成为负担的。

Canna：

Tai 师父好，我母亲今年第三次中风，后遗症是右边偏瘫，像她这种疾病是与因果相关的吗？有什么办法可以帮助她恢复健康？（已在医院康复八十多天，出院后还是右手抬不起来，右脚无力，勉强能站）。

Taiguanglin：

下一个问题，Canna，中风如果找外边的因果的话，大部分都是前世杀生太多。如果是找内部心理问题的话，通常那种喜欢逞强的人，不服输的人，还有愚痴，所谓的愚痴就是不明因果，不懂因果，非常任性这类性格，可以说性格比较刚强的人容易中风。性格比较刚强，遇到事情脑子转不过弯来，就堵在那里，这样的人容易得脑梗死这类的中风。

你现在该做的一个是发愿，发愿度和你母亲有缘的冤亲债主，然后说一个明确的数字，比如说你要念个三百遍或者五百遍《地藏经》回向给他们，或者放生多少条生命来回向给他们，或者印经助人，要印多少部经。发愿的时候说明确的数字，然后开始做，然后回向给你母亲，希望她变好，这样坚持做就可以了。

如果你母亲她是明事理的人，愿意跟着你一起修行的话，会好得更快一些，她自己做的效果是最好的。如果她不能做的情况下，你就这么发愿，做多少遍什么什么事，有个明确的数字，然后愿意用这个功德来换取，让你母亲康复，然后坚持做就行。

---

xue：

顶礼师父，感恩师父。请问：双盘两个小腿交叉，才会形成气的流通。请问具体小腿交叉点在哪里，是固定的一个点，还是一个区域？比如从脚踝往上一点，到膝盖往下一拳的这个区域呢？感恩师父的开示。

Taiguanglin：

下一个问题，xue，双盘只要小腿交叉就行了，不用管交叉在哪一个点或者哪个区域，有人深盘可以进入深定，也有人浅盘，不是盘得那么深，像我教大家的，并没有把脚后跟抵到腹股沟，但是还是能

进入深定。你只要把腿盘上去，形成双盘的状态就行，不用管其他的。

宝宝：

顶礼师父，请问师父脸盲症越来越严重，有时候不论看谁都觉得眼熟，有时候认识的人又认不出来或者认错人，这是种什么情况？正常吗？

Taiguanglin：

下一个问题，宝宝，脸盲症从医学上看，一种原因是遗传性的，遗传没有办法根治。还有一种是后天的，脑子里识别人脸部的部分，说是在右脑，这个部分有些部分它病变了或者受外伤之后有点变化，或者一些脑细胞受损了，然后就没有办法分辨，这是医学上说的，在医学上目前是没有什么明确的方法可以治疗脸盲症的。

从因果上来看，一种是前世的某些因，比如说你做什么事的时候不分亲疏，不分远近伤害人，无差别的打击任何人，这种情况会后世会得脸盲症；还有一种是你当下的内心目中无人，贡高我慢到一定程度，眼里放不下任何人，也不屑于看什么人，这种情况就会变成脸盲症。

怎么治？从佛学的角度来看，只要打坐到一定程度，你升起了慈悲心，愿意用佛菩萨般的慈悲心来看待众生、普度众生，有这样的大愿的话，这种病是会好的。我在寺院的时候见过一两个人有这种病，当时师父也是这么教的，人家经过两年的修行后，自己说是明显改善了，能分辨出一些人。以前是分辨不出人脸的，只能靠声音来分辨的，经过一段时间修行之后说是好了。

缘起尘微：

顶礼师父，西藏地区信仰的绿度母，是观音菩萨的化身吗？

Taiguanglin：

下一个问题，缘起尘微，西藏地区的绿度母，一般说是观音菩萨的化身，佛菩萨的名号很多，有些是有真人的，有些时候没有真人的，就是某位菩萨不一样的化身而已。这个对我们实际修行没有什么影响，你愿意怎么信都可以。

Pu：

修行决心灭淫欲之后，修行当中平常一看到女人或者突然想起女人，立马能感受到强烈的欲望，修行以前欲望也没这么强烈，确实像师父所说修行后淫欲被勾引出来。修了一段时间后，虽然突然想起了女人，但没有之前那么强烈的欲望。请教师父，我有这种感受那么修行正确吗？是不是淫欲在减少？

Taiguanglin：

下一个问题，关于淫欲的问题，首先你认为淫欲是不应该有的，你要灭淫欲，你有这样的发愿就可以了。然后正常的修行的话就如你所说的，每隔一段时间淫欲会发作，这很正常，忍过去了，那后面一段时间淫欲就明显减少，有可能有三五次这样的经历，很正常，这样才算正确的修行。

入不思议：

顶礼师父！我老婆每次暴食的时候，都会吃糯米或者豆沙类的吃的，是冤亲都爱吃这个东西吗？

Taiguanglin：

入不思议，暴饮暴食的问题，建议先从自己的习气上解释，不要什么事都往冤亲债主身上推，这有点推卸责任的嫌疑。先看自己的习气，愿意改的话还是会慢慢能改得掉的。还有，修为到一定境界就不

想吃了，吃多一点就会身体不舒服，所以不愿意吃。而且年轻的时候多吃点也没有什么大不了的，很正常，只要晚上不暴饮暴食就行。天黑之后就不要吃那种干货，喝点水，喝点果汁这些可以，但是尽量少吃那种干货。

第二个问题是我们听到您的法就直接相信，是因为过去世现实里和您结过缘吗？

Taiguanglin：

第二个问题，我也是这么相信的，愿意相信我的这些人前世和我都是有善缘的人。

介：

Tai 师父好！请问修行人遇到情劫该如何处理？心里有时候明知是泡影，但行为和心理上却控制不住，打坐修来的些许定力在他（她）面前不堪一击，甚至都想从此放弃修行，只图这一世和他（她）的欢愉。

Taiguanglin：

介，修行人遇到情劫该如何处理？大部分业只能靠忍的方式来承受，你进行反击也好，追着人跑也好，最后都没什么好结果，还是静静地待着，心里不爽那也忍着，平时多念经念咒。这样的情况很多人都有过，就是情不自禁地想一个人，甚至可以放弃很多东西去追随他。

但是，这都是你和他前世有这个业，而且越是无法把持的情绪、欲望，大概率都不是善缘。一开始来的时候看是善缘，最后结果都是鸡飞狗跳的，所以你知道有可能是这样的结果就好了。

当然我也不建议非要忍着，该干嘛就干嘛，该结婚就结婚，该追求就试着去追求，没有什么大不了的。你只要知道这样的欲望本身是

不对的，不应该有的，可能是你的某一世的业障在发作，有这样的正确认知就行。

三颗橘：

请问师父，《阴律无情》这本书是真的吗？

Taiguanglin：

三颗橘，《阴律无情》这本书真的吗？我觉得有真有假，有些夸张的地方很多。这种讲因果、那个世界的规则的内容，看一看就可以了，不要太过于把它当真了。

阿休：

据说住胎时间长短决定了智慧程度，越短越聪慧，有的甚至只有几分钟。请问：怀孕之初胎儿会有生命特征，胎儿大约三个月就有心跳了，这个时候应该是有灵魂的吧？？住胎之前的灵魂去了哪里？是被夺舍了吗？是重入轮回了吗？绝大部分人是从一开始就住胎的吗？

Taiguanglin：

阿休，入胎的问题，绝大部分情况下是在父母性交的时候，该投胎的人就会来。什么时候哪一次做了会怀孕，大概都是剧本里有的，就像出生是什么时候，这个有剧本里有，那肯定前面怀孕的时间点也是剧本里需要的。所以在该怀孕的那一次的过程当中，该投胎的人孩子会过来，大部分情况都是这样的。

也有些情况是在胎儿长大到一定程度时候才来，也有可能是快要出生的时候才会来，但是这个情况相对较少。大部分情况下都是父母双方在做的时候来。从中阴身的状态来看，父母在做的那个场景是光亮的，所以中阴身会追随这个光进去。

师父说：好了，今天的回答就到这里吧。

Tai 师父 2025 年 5 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 5 月 14 号，周三，先回答贴吧的问题，

老奇了： 2025-05-13 21:15

师父您好，我去年初多次梦到我姐和我姐夫离婚后，我姐夫自杀了，当时还不知道他们感情有问题，结果现在真的要离婚。因为我姐夫很阴郁，不爱说话，固执，不妥协任何事，而且冷暴力多年没有夫妻生活(唯一几次夫妻生活就是为了生孩子)，我姐忍了五年才告诉双方家人，他觉得丢了面子各种情绪爆发，人也瘦的和骷髅一样脸色灰暗，但是他又不愿意离婚，觉得离婚更丢面子。

说他们家族没有离婚的，还说离婚抚养权必须给他，说他这辈子只有这一个娃，但是孩子一直都是我姐一人带，抚养权不会给他的。他特别固执，不愿意治疗身体，也不愿意看心理医生，不愿做任何改变，业障太重了。

我为他放生了几千块，还有立阳人牌位，一点没有改变，只能离婚了，不然我们要被他逼疯。但是不会真的如我梦的一样，离婚后他越来越阴郁自杀吧。他已经很恨我们了，因为我妈想让他父母来劝他治疗，说了句他父母没有管教好他，他觉得这句话是对父母的侮辱。我也因为他训斥我妈，和他吵过几次架，但是还是不想他自杀，否则我们都得背业，该咋办呢？愁！

Taiguanglin：

老奇了，关于姐姐的夫妻之间的问题，我觉得夫妻的事外人介入，哪怕是妹妹也好，父母也好，介入的话反而弄得更难办，而且，我觉得，事情到了这个地步，该怎样就怎样，你已经尽力了。

这也谈不上你背什么业，他自杀是他的业，不是你的业。再说自不自杀只是你的梦境而已，谈不上是不是真的，会不会怎样，这已经不是你能控制的事，你已经尽力了，这就可以了。不要手伸得太长，反而会给你惹祸上身的，好不好。

你看网上一些新闻，离婚了之后，不爽了，就跑来老婆家，把全家都那啥的这种事，所以差不多就可以了，先保护好自己。

其实劝你姐夫的那个事也是，应该是通过你姐姐向他传话，而不是你直接跟跟他说。你跟你姐姐说你想说的话，然后最好是从她的口里说出来，而且是她的想法一样，那样更好一些，不要直接介入，这样对你对他们都没有好处。

所以我建议你还是就不要管了，已经差不多了。不是有句话吗，“阎王也劝不了该死的人”，没有办法。再说他死不死还不是一定的事情，到时候再看看吧。

孩子的事，双方都要的时候，我是建议谁的执念更强就交给谁，不是看谁的条件。一般法院判的时候是看谁的条件好就给谁，但是我建议谁的执念更强就给谁。至于你姐姐要不要，就看情况吧，这个问题就说到这里。

人世间有很多这种不如意的事，这很正常，婚姻也是一种消业的过程，对很多人来说婚姻是消业的过程，事情到了，缘分尽了，该还的都还清了，那也该各走各的了。

掌南飞： 2025-05-13 21:40

顶礼 Tai 师父!

1、您之前说达到四禅的人，阳神范围内可以让身边的人感到身心舒爽，禅定提升要意识、健康、消业同时进行才能进步，然后四禅的人阳神可以让别人健康些，意识清爽些，消业就求菩萨，那这样是不是在开悟人身边修行可以提升得很快？佛陀在世时是不是也用阳神加持弟子们，所以他们进步得超级快？

Taiguanglin：

掌南飞，在开悟的人身边修行可以提升得更快，的确是，人家能提供加持力。哪怕是凡夫修行者，修为高一些的话，可以提供一定的加持力，所以在这样的人旁边修行可以加快一些速度。

佛陀在世的时候，的确能提供很强大的加持力。

2、您之前说一个禅定按十年算，那能不能用大量的功德去兑换缩短一些这个时间？比如能快一点灭淫欲，快一点灭情绪？感谢回答！

Taiguanglin：

第二个问题，能不能用功德缩短一些时间？修行不只是修心的层面上灭掉执着，还有消业也要达到标准。在给你写命运的时候就已经基本上写好，哪个时间段会出现哪个业障，消了那个业，禅定功夫就会上升一个阶段。

功德的确有用，功德的确对你的修行有很大的帮助，但是对于缩短时间来说，有些业只能到了那个时间点才能消。如果是鬼道众生跟你的业的，可能会提前，因为鬼道众生那是另一个维度控制。但是人间的已经写好的命运，你身边的那个人，他也有他的命运，在他的剧本里什么时候来到你身边，那也要看他的命运怎么安排的。

有些时候用功德可以加快你的速度，但是一些业也不能直接拉到前面来，就看每个人不同的状况，有可能可以，有可能不可以。功德对于整体上修行还是会有很大的帮助的，至少痛苦的时间会缩短。

贴吧匿名 1966： 2025-05-13 21:50

顶礼 Tai 师父!

问题 1、网络上都再说地球要迎来变革了，未来要死很多人，共济会灭绝计划？这些都是真的吗？

Taiguanglin：

未来什么共济会……未来的变革什么的，现在网上都说百年大变局，的确是，中国要上位了，美国要下去了。

中国现在的目标是“不让美国发飙，彻底跟中国来一仗”，就是慢慢慢慢地让它知难而退，不是内部爆了或者自己改变战略。

如果美国真的可以出现很有能力的，像皇帝一样的人，比如说能像希特勒一样，先把国会给骗掉，实现集权之后退到北美，还是可以成为大国，还能维持的。但是它当下是做不到的，所以大概率会从内部开始崩盘，而且外部真打的话也是只能加快速度。

共济会灭绝计划，有一拨人，就是那些犹太人们，主要是有钱的那几个家族，他们的确有这个计划，要消灭人口，他们本来就一直想干这个事的，最大的障碍就是还有一个中国。

中国对人类文明进程上，可以说中国的存在保障了非白人种族的生存权，到现在还有很多人站在白人立场上说中国怎么样。但凡你不是白人的话，你应该知道，因为有中国在，你还能活在这个世上。如果中国没了，早就让白人给干稀碎了，估计全世界就剩白人了。

因为白人就是那样的种族，他们就相信白人至上主义，加上犹太人一直认为他们是上帝的选民，其他种族都没什么，可以说就是 NPC，给他们提供生存的物质条件，就是给他们提供游戏体验的民族。

所以在他们认知里，有人帮他，他也是先感谢上帝，而不是感谢那些真正帮助他的人，所以他们反复地背刺那个帮助他们的民族。这

样的一拨人还掌握了大量的财富，所以他们一直想消灭大部分人类，只留个五亿还是十亿，他们的确有这样的计划，只是因为有中国在，还不敢直接推出来而已。

问题 2、我们中国唯一的《六祖坛经》是法海编写的，这个法海和蛇的故事真实存在的吗？法海是不是教职业的再来人？

Taiguanglin：

第二个问题，我们中国唯一的《六祖坛经》是法海编写的……，法海是真人，但他不是再来人。法海还有蛇，还有许仙的那个故事，是真有其事的，虽然名字是稍微改了，但的确是真有其事的。

---

hffhi：2025-05-14 07:19

顶礼师父！

1、我看到一个人分享说摆脱原生家庭，反抗克自己的父母后，自己的人生将发生彻底的改变。有一个人分享说他的父母从小虐待他，他打了自己的父亲，从此运气就变好了，整个人精气神都变好了。就算是这个父母真的是冤亲债主来的，但是打骂父母，不是要下地狱的吗？怎么还会这样呢？

Taiguanglin：

hffhi，父母和子女的关系，我们要把问题分别开来看，一个是宏观态的，一个是微观态的，也就是具体事情具体看，但是对外宣传的口径应该怎么样，这是另一回事。

社会的道德观念和你的个人行为可以说是不同的事情，你可以根据社会的道德观念来要求自己，但是放到每一个的个人身上，他命运怎么样还不好说。我们讲道德，要孝敬父母，这是社会普遍认识的公序良俗上该这样的事情。

但是具体到每一个人的事情上那就很难说了，因为他有他的业。像中国的有些皇帝，他变相地逼死父母抢王位，也杀了兄弟什么的，但是上来之后该干的事还干啊，你说他是孝还是什么呢？

在一些更高的目标之下，这些亲情什么的，在有些人那里什么都不是。他要完成的事情更重要的时候，他的思维维度更高的时候，亲情那些根本就不管了。

可以说父母的确对我们有恩，至少有养育之恩，所以孝敬是应该的。但是父母对你的管理、压制，或者控制欲太过于强大，让你有些不自在了，那可以离开。离开之后，在你的心理上放下，从心理上独立起来，这一点很重要。很多人在心理上，年纪很大了还不能独立，虽然身体上是独立的，但心理上一直依赖于人，这对人的未来发展不太好，所以该独立的时候就独立。

有些人在独立的过程中有一个契机，就是行为上做个什么事，也就是踏出了某一步，之后心里就豁然开朗了。所以你说的这个例子，打了父亲之后一下子爽了，压抑的情绪就消失了，在心理学上有这种说法，的确有这样的事。

你说因为打了父母他就要下地狱吗？按照道德观念、因果论，从这个角度来说的话，他的确有一些果报，但是也有可能他前面某一个前世被打了很多，所以这回是不是报复呢？

佛法虽然要求是忍辱，但是并不是要求所有人压抑自己，一直压抑着自己所有的情感，就这么一直忍下去，直到憋出病，这个也不是正确的事。

你能忍是因为你可以把这个事正面地理解，把它当作消业来理解，然后甘愿承受，不再恨那个人，这个时候你可以忍，把它当作消业，积极地理解，正面地理解。

但是你把这个伤害一直当作真实的伤害来看待，每一次伤害都在

你内心积累，这个愤怒情绪、抑郁情绪到一定程度就开始爆发了。有些人没有办法外部爆发的情况下，就在内部变成某些心理疾病，这也是不好的。

所以佛法有些时候就教大家，对不爽的人，你就当面大声地告诉他，这也是一种解决方法。然后到啥时候该离开就离开，缘分尽了，该断就断，父母、子女都是如此。

我们一向认为每个人都是独立的个体，父母、子女也好，这些有血缘关系的人，只是比陌生人跟你缘分更近而已，从缘分的角度来说就是缘分更近一些，仅此而已。不是因为有了血缘关系，就和其他普通人或陌生人就有了完全本质上的区别，不能这么看的，你这个问题就是这样的。

我们先把这个问题从宏观态来看，是社会的道德观念问题，还是个人的问题，先区别开来看，不是因为打骂了父母马上下地狱，这个因果不能这么看的。

2、还有说父母克子女克的狠的，子女不会有好的发展，身体和心理都不会好，就算是远走高飞都不行，非要等到这个父母都死了之后，子女的命运才会发生变化。请问是这样吗师父？

Taiguanglin：

还有，父母克子女，子女会没有好的发展，等父母死了之后才有变化。这就是他的心理还没有放下，他离开了父母，但是心理上还没有独立，把父母对他的压抑一直装在心里，所以他心理上和行为上都做不到什么改变。等父母彻底死了，他这个心态就放下，他认为管我的人、压制我的人已经不在了，所以一下子放开了。所命运的改变也需要一些契机，剧本大概都会写上。

hffhi：2025-05-14 07:20

师父，我有点不太明白的地方，是念阿弥陀佛灭妄想之后，第二步是观佛，第三步是思佛，还是说念佛之后，从观佛思佛中随便选一个就可以了。

Taiguanglin：

下一个问题，念阿弥陀佛灭妄想之后，第二步是观佛，第三步是思佛，还是说念佛之后从观佛思佛中随便...⋯。这个逻辑已经讲过很多次了，最下面的是文字妄想，然后是注意力，然后是情绪。

如果你可以直接在情绪上用功的话，可以直接做，但是因为没有办法思佛，大部分人妄想、注意力太炽盛的情况下没有办法专注地思佛，那就往下选观佛，如果观佛都不行，那就选念佛。

不管是谁，哪怕初学也好，试着先思佛，不行就往下选观佛，不行再选念佛。并不是说你必须念佛完成某个量之后再观佛，观佛又多长时间后再思佛，不是这么说的。每个人根器不一样，哪个修法更适合自己就修哪个。

心如 2025：2025-05-14 07:41

顶礼师父，

1、想问下在家早上会做烟供，就是简单的诵咒，然后点香和供水，不知道是否如法，这样算不算施食？词里会说到六道的众生。

Taiguanglin：

心如 2025，烟供的事以前也回答过，在家人在家里，尤其是初学，就不要做这些。烟供在寺院里做，你花点钱，到那里一起参加，这个可以，别在家里做。

因为你把握不住，有时候，的确会有众生来吃烟、水，或者是供的食物，但是有可能他们就开始赖上了，你又没有办法让他们走。有

召请真言，也有恭送真言，但是普通人念有时候不起效果，而且来的那个家伙更厉害的话有可能就开始赖上了，所以还是不建议在家人在家做这些。

你要施食，你哪怕出去喂一些流浪猫、放生，这些都可以做的。在家里你就正常的供佛，愿意的话就供个佛，立个佛像正常供佛，这就够了。不要请那些其他道的，尤其是轮回内鬼道的众生，这些到寺院里做就可以。

2、打坐时有一次超过一小时有人跟我说话，当时正在操作思念阿弥陀佛，有人在说心不够清净，不是声音那种，我知道就当是幻相，我问他是谁，他说是观音菩萨，但是这是第一次出现这种情况。请问师父，像这种声音，以后是不是连理都不理。谢谢。

Taiguanglin：

下一个问题，打坐的时候超过一个小时，但是都没有到两个小时、三个小时，那肯定不是入定了，在这个时候听到的，不管什么声音，好事还是不好的事，当幻觉就可以了。

很多情况下这种往往都不是什么好事，尤其是所谓的魔，他们也不会一上来就开始折腾你。人也一样，聪明的人想坑害人，首先得到对方的信任，多多少少让对方开始产生好感，有了信任之后才开始操作下一步坑害的事，是不是。

人与人之间都是这样的，那些魔也好，那些来捣乱的家伙，他们也有他们的操作方法。他们不会一上来就坑害你，先得到你的信任，先给你一点好处，说一些正确的话，所以这样的事你就管都不用管。或者你念大悲咒、楞严咒，念一念他就不来捣乱了，那就好了。

---

qqw_huanghua1：2025-05-14 09:21

师父吉祥！阿弥陀佛！我想问一下。

1、我晚上不吃饭，一段时间后，感觉身体有点没力气，请问可否继续？或者说达到什么条件才可以减食。我目前每月参加七天禅修义工，每天三坐。回家后加上大拜一百到两百每天，诵《楞严经》一遍。

Taiguanglin：

qqw_huanghua1，一段时间不吃晚饭之后感觉没力气。前面讲过戒食、断食的次第，晚饭不要一下子直接断，先吃点蔬菜水果、果汁类的，先吃着，慢慢减少，先减少主食，这就可以了。

每个阶段至少要坚持个三个月到半年以上，差不多这个时间，你的身体适应之后，再来下一个阶段，不要一下子断食。一个普通人，一天吃三顿的人，突然哪一天开始的话只吃中午一顿，大概率都会营养不良什么的一些毛病的。

你说身体没力气，我们修行是为了在打坐的时候更好地进入状态，所以力气和打坐的状态不是一回事。你吃了饭有力气了，但是打坐的时候却进不了状态，稍微饿着，但是又能进入状态。看虚云和尚，他的过程也是，有时候肚子饿了，等着吃饭，他就先打坐，然后就进入状态很长时间，就进入定中，肚子饿的时候容易进入定中。

现按照现在医学上也是，人在稍微饿的状态下，身体反而会激发出一些修复身体的好的东西，什么荷尔蒙，总之对身体是有好处的。所以我们吃东西就是上午，如果早餐不吃，只吃中午一顿的话，中午到晚上基本这个时间段该消化的都消完化完了，然后到晚上，到第二天早晨，直到第二天中午这么长时间，一直保持空腹的状态，这样肠胃也休息了，你身体的恢复也快一些。

我们不要求像健美运动员那种力量型的身体，而是内脏舒服，内脏健康，好让我们打坐的时候更快地进入状态，所以力气并不重要。

当然根据你的情况，你先看看，如果你饿得慌，打坐饿得都不行，那可以吃点，一般稍微饿的时候打坐，一会饿的感觉就过去了，我们不求有力气。还有你做的这些该做的事继续做，挺好的。

2、目前打坐念观世音菩萨，先持续心念，稳定后听声音，稳定后刻意升起思情，然后把思情收细，稳定后刻意放下五根和妄想，这时身体可以分离脚疼痛，但只能几分钟，这时感觉到佛号是从胸口念出来的，越来越慢。请问对吗？

Taiguanglin：

第二个问题，你说的这些过程，挺好的，没啥问题。

3、请问能不能用些中药来辅助修行，用一些对应自己身体症状的药方，例如，本人肠胃虚，吸收一般，肾虚，掉头发等，不算病，算体质不好，就是不够健康，这样可以吗？感谢师父！阿弥陀佛！

Taiguanglin：

第三个问题，可不可以用中药？可以。没有副作用的中药可以试一试，吃完然后打坐看看，坚持几天，吃的时候同时打坐看看，打坐的状态是不是更好一些，主要是靠打坐的状态来判断的。

很多人正常情况下都不知道身体有病，像有些人感觉到有点疼了去医院查，一下查出晚期癌症什么的，是不是很多这样的事情。因为普通人正常情况下对身体的感知能力是相当弱的。

我们打坐是把心静下来，把万缘放下，六根屏蔽，把感知能力都拉回来，感觉自己的身体，静静地感受，你就知道，你的身体本来平时感觉不到痛的地方，都会痛起来。因为这个地方本来就有毛病，所以说打坐才是真正让你判断身体好与坏的方法，这才是最根本的方法。

你去医院用机械来查各种数据，化验单什么都有，旁边有个正常

的对照数据，这是普通人的平均数值，每个人都会有稍微的不一样的地方，所以不能完全拿平均数值来看我们健康与否。

这个对我们现代的人来说并不是什么好事，只不过现代人都这么相信而已。而且西医治的都是根据这个数据来治，哪个缺一点就往上补一点，哪个多了就拿别的东西压一下，这样的治法。

我们就用正常的打坐，来靠身体自己修复，这是最好的。你说你肠胃虚，肠胃虚就先坐降魔坐，坚持半年，基本上大部分毛病都会好的。中药可以吃。

贴吧用户_QUDy8Na ： 2025-05-14 10:16

师父，听答疑的录音，请问：

1、同为阿弥陀佛的弟子，为何观音菩萨是禅职业，大势至菩萨是教职业，您又不是那两个职业，不是说跟同一个师父一般都是同样的职业吗？三位分属不同职业？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，第一个问题，菩萨、罗汉这个阶段收徒都是收自己本职业的。到了佛就不一样，佛是可以收任何人作为徒弟来给他职务的，佛就不一样。

一旦一个人成佛了，在他那个世界所有剩下的菩萨，他以前的师弟也好，什么也好，整个世界的所有菩萨、罗汉，都可以看作他的弟子的，对外也是这么说的。

现在阿弥陀佛那里，和阿弥陀佛同一个辈分的人也有，但是那些人处在等觉菩萨也好，十地菩萨也好，他们都会把阿弥陀佛当作师父来看待，或者说对外这么说。所以整个极乐世界就一个师父，然后剩下全是他的徒弟，没有和阿弥陀佛平辈的人，要说平辈的就前面那些已经成佛的那些佛。这就是对外宣传的说法，对外宣传是这么说的。

一个人会拜很多师父，你看书上也说了，释迦牟尼佛见了很多的佛，你说和他们之间有师徒关系，也可以那么说的，因为他学习过，那也可以称之为师父。

但是最前期，再来人带一个凡夫的时候，第一次绑定这个关系的时候，这个师父一直教你消业指导，所以这两个人之间的关系是永恒的。不管你以后成了什么，哪怕你们俩都成了佛，但是你俩的关系是这么定下来。但是一旦两个人都成佛的话，不再对外说我们以前是师徒，这个不说的。

你看书上，文殊还说是佛的师父，文殊还曾经教过佛，有这样的说法。但是现在文殊就是释迦牟尼的徒弟，我们是这么看待的。因为目前这个世界释迦牟尼佛是现在住世的佛，管理这个世界的佛，所以和他平辈的所有人都是当作他的徒弟来看，哪怕和他真实的搭档关系的弥勒菩萨。这也是我说他是弥勒菩萨和他搭档，你肯定从来没有听说过吧，甚至应该都不知道搭档体系。弥勒菩萨也是当作释迦牟尼佛弟子来看的，我们在对外宣传的时候都是这么统一口径的。

在极乐世界也是如此，实际上真实的和阿弥陀佛有直接业缘的这种徒弟是教职业的多，阿弥陀佛和之前他的搭档都是教职业的人，所以他收的更多的是教职业的徒弟。后来他快成佛的时候，到了十地菩萨、等觉菩萨的时候，他有意识地开始收一些其他职业的弟子。

具体职业的内容，还有一个传授的方法，是你到了等觉菩萨的情况下，可以通过其他人的记忆来传授自己的弟子。你能理解我的意思吗？就是你像一个中间的传播器一样，就是中间人一样，把其他佛菩萨的记忆通过你的脑袋来传授下一个弟子。

这样他虽然没有直接拜师，比如说我是学人王的，我以前拜过其他人为师父，但实际上他教我的时候，如果他是等觉菩萨的话，他不需要自己是人王，他也可以通过其他人，把他们的记忆拉过来教我，

有这样的过程。

师徒对我们凡夫这个世界来说是非常重要的，因为凡夫非常执着于因缘和关系，人际关系看得很重。

但是我们那个世界是菩萨、罗汉的，师徒关系有是有，但是不像我们这个世界看得这么重，师父一定要给徒弟怎么样，徒弟应该怎么对师父，这都是俗世间的礼节。

我们世界相比而言，可以说宽松，或者这些所谓的名分，在真正佛菩萨的境界里是不存在的，也可以这么看。但是也不能说完全不相干，也不能这么说，总之和我们凡夫之间的那种关系不一样，你能理解就理解，理解不了就算了。

在那个关系里，在佛的境界里，他要管理一个世界的话，下边各大职业的法王必须都得有。四大职业，至少四个法王，带上搭档的话是会有八个人，加上掌戒的法王，总共会有十个人。最多的时候会有十个，有些时候有人兼任的话就会少，但是各部门都得有，所以他会把这些人都当作徒弟来看待，然后对外也是这么宣传的。我们是这么运作的，这个世界都是这么运作的。

2、菩萨收徒没有标准，全凭他的意愿，那一般如何打动菩萨收徒啊？若收徒后发现徒弟修行太差，师父能终止这种师徒关系吗？

Taiguanglin：

下一个问题，菩萨收徒没有标准，全凭他的意愿……，你没有完全听明白，菩萨必须要度和自己有缘的众生，所以和自己有缘的众生可以说都是潜在的徒弟，未来肯定要度的。对于没有缘的人，菩萨要不要收为徒，就全凭意愿。

境界低一点，自己喜欢这个人，愿意度他就可以度；不愿意度，就算那个人完全达到菩萨收徒的标准，但是菩萨就不愿意带这个人，

那也可以。因为没有缘的情况下，就没有必须带或者必须不带的说法。菩萨只度和自己有缘的众生，你只要弄明白这个就可以，其他的就全凭意愿。

所以以前有一个说法，首先从你的有缘的人当中，看看有没有谁成阿罗汉了，谁成菩萨了，这些人会先来带你，这些是首选的。

如果你的有缘众生当中没有出现一个菩萨、罗汉，这时候你还发了大菩提心，你愿意好好学，那就由四大职业的人来带你。因为四大职业的人是有更高的发心的，就是平等普化心，没有缘分的人也愿意带，这个时候就会来四大职业的人。

你说怎么打动菩萨，对你来说当下要做的是先发大菩提心，然后好好修行。愿意加入四大职业的话，更容易得到四大职业的人的认可，然后就有人来带你。

还有，收徒弟后发现徒弟修行太差，师父能终止这种师徒关系吗？我们这个世间是非常看重师徒关系，所以会有这样的问题。我以前也说过，再来人收徒是永恒的，不变的，只要他自己不放弃。除非师父他自己彻底不想带了，也有可能，极少数有这样的。

一般情况下不会改变。一旦收了徒弟，这个徒弟很不行，那就等着就可以了，等这个徒弟自己下去轮回，受够了苦，又想好好修行了，到时候再教。在菩萨、罗汉那里，尤其是菩萨那里没有时间，没有时间就可以无限地等，等你吃够了苦，想修行的时候再来修。

而且一旦认了师父，关系确定之后，徒弟在轮回过程中会失去记忆，然后又想拜别的师父，这个不可能的，决定权已经不在凡夫这里了。凡夫没有自己断绝师徒关系的权利，凡夫看不上师父，就当作你的境界太低、修为太低、执着太多，只有让你吃够足够的苦头，谁都可以继续来教的时候，你都愿意学的。

3、正如您分享曾不按剧本，发愿救暂时未够条件度的人而陷轮回，当时您的搭档为何没有出手制止您？是像当时阿难向佛请求让女性出家那样，一瞬间的事，您的搭档来不及阻止吗？后面继续投胎有隔阴之迷没有了记忆，如何确保避免再犯同样的错？

Taiguanglin：

下一个问题，犯错的问题，我个人是不太愿意讲我过往的事。但是这个事我自己说过的，就是我想度一个境界还不行的人，结果就进入轮回，和他一起轮回了很长时间。搭档也阻止过，至少阻止了三次，但是我坚持一定要这么干，所以就那样了。后来长教训了，就不再干这种事了，不再轻易发愿度不相干的人。

可以说就是把个人喜好彻底抛弃掉，不再用个人的喜好来看，而是看上面给的任务，要做的任务，从任务上出发。在任务里有些人是要结缘的，有可能善缘，也有可能恶缘，结了缘就得度。

也有可能有些人是需要用收徒的方式来带的，这样就带，不再拿个人感情来判断，这个人我想带就带，这个人不想带就拉倒。现在我个人是这样的，不再靠自己的心态来选择徒弟，而是向上边，我的搭档也好，观音菩萨也好，问一下，可不可以带？他们说不可以，那就算了，不可以就不可以吧。

如何确保避免再犯同样的错？你犯过一次错误，你就不想再犯这种错了，因为每次犯错你得吃很多的苦。

4、六祖惠能听了一句《金刚经》而开悟，其实是否因他是有搭档的，所以马上放下一切去向五祖求学？后面避难猎人队中十五年之久，这段时间是否由搭档在教他或他找回记忆自行修炼呢？

Taiguanglin：

下一个问题，六祖惠能听了一句《金刚经》后开悟，其实是否因

他是有搭档的？对，六祖惠能是再来人，他有搭档。对，一般再来人在这个世界里并不需要明确的师父来传授，搭档就可以教。

有些人就完全没有师父的情况下，也可以达到很高境界，佛为了解释这样的事情，就说是缘觉，靠自己观察十二因缘而悟了就叫缘觉，佛经里这么说。实际上就是为了给这些不靠师父也达到一定境界的人，给他们掩盖过去了，要不然就没法说了。有些人真的是不靠师父，全靠搭档来带，就达到很高境界，但是这个对外也不好说，所以就那么说的。

5、曾听一人分享，他某世是中国历史上发布灭佛运动的其中一位皇帝，为此承受了超千年的苦来消那次的业。但师父说历史上的灭佛其实都是设计好的，为何那位分享者还要承担业？设计好的事，执行者执行还需要承担业吗？

Taiguanglin：

下一个问题，进行灭佛运动的皇帝……，剧本是这样写，但是你想干一个坏事，是不需要由菩萨、罗汉来干的。因为凡夫当中有的是坏人，你要做的反而是要控制他稍微坏得少一些。所以你想找一个凡夫来干一些坏事，那太简单了，你就随便找个人都干得很好，甚至超过你的预期。

所以干坏事反而不需要菩萨、罗汉直接来操作参与的，要干好事才需要菩萨、罗汉这些再来人。因为凡夫很难控制住自己的欲望而去干真正的有益于人类文明的大事，很难干出来，这个时候才由菩萨、罗汉来做。所以想找一个凡夫来干一些灭佛运动，稍微给他刺激一下，他自己就能干出来，不需要什么。

6、另外，师父 12 日的答疑是否遗漏了 1051 楼的问题？音频

里没有听到答疑的内容？

（以下为 1051 楼问题内容：

师父，那个机缘还说，我是观音菩萨的弟子，也是那个机缘介绍我看《坐禅》的。但您在答疑中曾说，观音菩萨的弟子基本都成就了，观音菩萨收了多少弟子啊？他的弟子中真有陷入轮回未达到阿罗汉的吗？若我真是观音菩萨的弟子，混得也太差了吧，是否会被逐出师门啊？观音菩萨会不会不管我了呀？轮回真恐怖，请师父指点。

另外，由于急切想修复身体健康强行打坐超两小时，从四月起，淫欲炽盛涌现，虽然吃素，也经常想吃好吃的各类素食产品。

更恐怖的是，脑海中浮现出一个故事，古代，一个人王投胎的人为了达成既定目标，害一个女子一生凄惨悲苦，下一次投胎，那个人王在女子很小时就救了她，养在身边并立她为后。那个女孩很依恋那个王，当他如兄如父如夫如师，女孩感到那个王对她不是世间的那种爱情，她觉得那个王是要来带她出轮回的。吓人的是，我觉得那个王是您，而我是那个女孩。刚好第二天播放到您讲《四十二章经》的第十一段音频，里面的内容刚好就是讲淫欲及情债难还，可能需要迫不得已结一婚满她的愿，并需要在那一世将她带出，业才能消。

这是我因打坐而起的妄想还是轮回中真的发生过的记忆？

五月起，每天不敢再冲两小时了，超过九十分钟很痛，就下坐了，不知如何克服消除这种情爱的欲望。请师父指点。）

Taiguanglin：

下一个问题，观音菩萨的弟子基本都成就了，他一直在收徒，他的初代弟子，和他缘分近的人基本都已经成就了，都是等觉菩萨了，快要成佛的人了，应该都差不多了。

但是在他传法的过程中也会收一些徒，按照我们凡夫人间的说法算是收徒，菩萨那里算是起了一个愿，未来要度这个人，只能这么看，

在菩萨那里是这么看的。我有一个愿望，想度他，有这个愿就够了。

这个师徒在我们人间当于长辈和小辈、父与子这样的关系，但是在菩萨的境界里没有什么父子身份差异，而是在一时之间想度那个人，想帮他解脱，有这样的意愿，这就算是一种收徒了。

在菩萨的境界里，他带很多人下去传法，设计一个文明，然后进行传法的过程中，会遇到一些人，就有“我想度那个人”这个念头升起。但不是说投胎到人间之后有，然后一定要带他离开，这样又是另一回事。在菩萨境界里，觉得“这个人可以，我想度他”，升起这样的愿是可以的。

在这种情况下，在凡夫这里也可以看作是你被某个人收作徒弟了，也可以这样看的。所以你说你是徒弟当中最差劲的，这个不好说，反正他的弟子很多，我也不觉得你很差劲，这很正常。

还有混得也太差了，是否会逐出师门？菩萨是没有逐出师门这一说的。基本上不会说什么逐出师门，就是放任这个人在下边继续轮回，等他轮回到一定程度，苦吃够了，然后想解脱了，这个时候再教就可以，因为菩萨那里是没有什么时间观念的。

你说观音菩萨会不会不管我？你想学的时候肯定会有人管，观音菩萨也好，哪个佛也好，你只要有解脱的愿望、好好修行的愿望，自然会有人管的，这个放心。

下边一个故事我都不知道该说什么好，就不置可否吧。

然后我也劝你，不要过于执着于过往，哪怕它是真的也没有必要执着，因为你要解脱，你就得放下过往的这些。

对我们凡夫来说，有些人在家里摆很多过去的奖章什么的，然后沉浸在过去的成就当中，你说这样的事情好不好？那肯定是不好吧。对未来的发展也好，对当下，不说解脱后的事，就是当下这一辈子未来的成就方面，努力方面，都是只有阻力，没有什么好的帮助。所以

过去的事情差不多就该放下了，然后当下的修行好好做就可以了。

至少在解脱这个事情上，你只要有解脱的愿望，尤其是有大菩提心，自然会有人一直带着你。不管是前世和你有缘的人也好，没有缘的人也好，都会一直带着你，所以你大可以放心。

青䨼 2050：2025-05-14 10:49

当我遇到不顺心的事情，产生不好的情绪，我会去诵大悲咒。诵大悲咒时，有那么一瞬间就能感到不好的情绪大幅减少，不顺心的事情能看开了，不那么执着了，从未有过的体验。请问师父，这种情况可以看作是佛菩萨的加持吗？原来认为托梦和显化身说明和佛菩萨有了感应，现在理解，只要修行能得到利益都算和佛菩萨有了感应，这理解对吗？另外虽然不好的情绪大幅减少，但还是控制不住一直在想不顺心的事情。请问师父，有好办法能对治一直打妄想吗？

Taiguanglin：

青䨼 2050，所有如法的修行、正确的修行都是在佛菩萨的加持下修行的，所以佛菩萨的加持是一直存在的。只要我们相信，就能得到他的加持，而且能感应更强烈一些。

你说减少情绪，想不顺心的事怎么办？说实话没有什么特别的方法，你只要认为它是不好的，你要认为这样老是想不顺心的事，本身是不好的，有这样的念头就已经够了，它会慢慢减少。

不要过度地沉浸过去，找点别的事来做，控制不住的话，可以抄个经，念咒的时候用脑子念的话，一直都会想那个事，可能念不下去，那可以抄个经、描个佛像什么的。

以前在寺院的时候就有信众说，他是描佛像，因为抄经一个一个字给他的感应不是很强烈。但是自己慢慢描佛画、佛像的帖子，在网上能够买得到的，买一个慢慢画，一笔一画的画，看到菩萨慈祥的面

孔，然后心就很专注到那里，沉浸在那里，忘了不好的事情。一段时间后，画了几十张之后，开始走出了老是想不顺心的事的那种状态。

首先你得知道老想不好的事情是不好的，应该放下，有这个意愿就够；其次是方法论的问题，做什么，刚才我说的这个方法，你自己试一试，抄经不行就画画，可能画画更好一些。

按现在说法是每个人的兴奋点不一样，对你能起作用的方式不一样。有些人听了音乐之后心就静下来听，有些人经常听那些舒缓的音乐，有些人就直接睡觉，随便吃点助眠的东西，不能随便吃安眠药，找点助眠的饮料之类的，然后去睡一觉，每个人都不一样。

我劝你的方法就是这样，画个画看看。

逐月 A：2025-05-14 13:27

感恩师父的回答，豁然开朗。

1、请问，对放生给鱼念三皈依与经咒，让他们结下佛缘，也不算功德吗，只是福德？冰冻的鱼卵，可能未受精，放生能否活呢？同一份钱，怀孕的有籽鲤鱼鲫鱼和泥鳅，更推荐放生哪种？

Taiguanglin：

逐月 A，对放生给鱼念三皈依与经咒，让他们结下佛缘，那就应该算功德了。福德是与佛法不相关的，你为它们念，鱼的境界里，它听不懂。但是任何听到的事情都会存到阿赖耶识里，到因缘成熟的时候都会出现的，都会起作用的，所以也算结佛缘，你读了，结佛缘，那就算功德。

冰冻的鱼卵可能未受精，放生能否活？我相信你肯定是资源有限的，就是钱有限，有限的钱拿来放生什么？那就放生最有概率活下去的东西。冰冻的和活着的，现在还活着活蹦乱跳的鱼，让你选的话，你还是选活着的。冰冻的不好说，有些是可以活，有些不一定活。

未受精的鱼基本不太可能活的，因为鱼受精是母鱼产卵之后雄鱼过来，雄鱼和母鱼之间没有直接接触，就是雄鱼过来撒一下精子。你把卵子放到水里，那水里必须得有雄鱼，而且雄鱼还得处在可以排精子的阶段，才能刚好给它授精，所以这个不好说。

对你来说还是选择放最普遍的泥鳅。因为泥鳅是最容易活的，它生命力很强，比其他的鱼都容易活，而且可以适应的环境也很多。中国南方北方都有泥鳅，而且南方的泥鳅放到北方也能活，北方的泥鳅放到南方也能活。所以尽量选择这种可以存活的，在我们资源有限的情况下，就做一些可以存活的放生就可以了。

你问怀孕的有籽的鲤鱼、鲫鱼和泥鳅，你觉得放什么好？我就不说了，你自己随缘而放。去鱼市场看，如果有很多种鱼的话，选一个最容易活的泥鳅就够了。如果你钱很多，鱼市场的鱼都不够你买下来，那全放了就更好，是吧。

2、前两天提到的流浪猫，不养宠物的问题，师父回答尽量不与动物互动，我之前不知道，给它们念了佛号，还摸了几下。请问师父，不养宠物前提下，与动物互动的影响是什么呢？

Taiguanglin：

下一个问题，不养宠物的前提下与动物互动的影响是什么呢？互动就是把缘分加深。

人与人之间也一样，你看到一个美女，你和美女说话不一样，因为你的行为导致后果不一样。你看到她之后，她都不知道你，这个时候她没有起情绪。但是你一旦跟她说上话，她对你产生某种情绪，她喜欢上你或者讨厌你，这都是情绪。有这样的情绪变化就容易把缘分给加深，同时引出后面的故事来。所以我们不做这种接触，避免任何情绪，从而不产生过多的业，主要是这个原理。

所有我们给动物施食，最好的施食是动物都没看见你，这样最好。你知道这个动物可能每天某个时间段来这吃，就在它不在的时间段里放食物，然后走开，它都不知道你，这样最好。这样和动物之间缘分就不会产生更多，你施食了这个缘是有的，但是没有互动的程度那么严重，就更好一些。一旦互动了，就有可能就会引出一些不太好的事。

逐月 A：2025-05-14 13:35

师父，

1、之前您不小心堕落轮回，是因为发愿要度某人，这种发愿和我们的发愿普度众生有什么本质区别吗？不可以再发个新愿，取消掉原有的愿吗？

Taiguanglin：

我说的发愿和普度众生不一样，我是在带着任务投胎到人间的情况下，发愿说“这次我一定要带他走”，这样的愿。“这次我一定要带他走”，你看这句话里，就首先把我放在了人间的轮回当中，是不是？“我一定要带他离开”这样发的愿，结果就是他没有离开，我就继续轮回，一直到带他离开为止。

所以在你在和人发愿或者发誓的时候，一定要想好词，或者说你心里要有这个念想。你要发愿普度众生没有关系，就我先成为菩萨、罗汉之后来度也好，我成佛之后再度也好，总之没有时间限制，也没有对境界的限制。

如果你给自己定个境界的限制，比如像地藏菩萨一样，所有众生都成佛了，我最后一个成佛，那样他就继续当等觉菩萨。如果你发愿，这个娑婆世界的所有人都解脱后我再解脱，那你可能就在世界里一直待着，直到娑婆世界的所有凡夫们都成为阿罗汉之后，你最后一个成为阿罗汉，有可能会这样吧，所以把这个词想好。

不可以再发个新愿，取消掉原来的愿吗？通常情况下你发的愿一旦关系到别人的话，就有点难以取消，因为这不是你自己的事。你自己想我今天一日三餐就吃一顿，这样吃完一顿之后又觉得饿了再吃一顿，那无所谓。但是你的愿影响到别人的时候，哪怕那个人没有听见，在你们自性重叠在一起的情况下，你这么一发愿就有后续的效果了，所以很难取消掉。

2、如果两个不相识的人在网络上，发愿去了极乐世界，如果对方堕入轮回，一定会回来度他，那这种会不会也像您那样有不好的影响呀？那应该怎么解决呢？毕竟也不知道对方是不是真心修行的人。

Taiguanglin：

下一个问题，发愿度某人，前面已经说过了，没有时间限制，也没有你的境界的限制，这种情况下你发愿要度某人一定解脱，不管你是某个境界，都可以的情况下，就没有什么太大影响。两个人发愿一起去极乐世界，去了之后如果对方堕入轮回了，我一定度他出来，这样想没有问题。

但是如果你发愿他堕入了，我也和他一起轮回，直到他离开为止我不离开，这样想就是另一回事了，所以你好好想想就知道。

还有，凡夫之间最好不要乱发愿，你想给别人好处，这倒是可以，但是不要随便发愿，发愿可能后续的影响太大了。

————————————————————————————————贴吧

用户_Q3yS72C：2025-05-14 14:07

顶礼 Tai 师父！想问问长时间坐着念经咒的话，什么姿势最好？现在每天念经咒要三四个小时，都是把脚放到腿下边盘坐，腿麻了，就互换左右脚的位置。几个月下来发现磕不了头了，一磕头就觉得腿酸胀没劲，平时走路都没发现有问题。

Taiguanglin：

贴吧用户_Q3yS72C，长时间念咒，每天念经咒要三四个小时，我在第一本书里说过了，出声念不要超过两个小时，对身体不好。你先去把第一本书看一遍。打坐你就静静地打坐，打坐的时候念咒是嘴动声带不动，这样念就可以了，同样不要超过两个小时。

打坐你就用正常的姿势，双盘或者单盘，不要用你说的这种姿势。

几个月下来发现磕不了头，磕不了头就改成正常的双盘打坐，不要做稀奇古怪的动作。修行要走别人走过的老路，这样你才不会走错。不要自己创造方法，大概率都是坑，身体受到损伤之后，再想修复就变得很难了。

正常的打坐之后，每天坚持小磕头，从小磕头开始，就普通的磕头开始，慢慢来。还有念咒就念两个小时以下，如果出声念的话，不要超过一个小时，一天一个小时出声念咒就已经不短了。

猫猫|： 2025-05-14 15:45

顶礼师父！每天功课打坐磕头念佛，生活工作，很难天天坚持，总有懈怠的时候，有畏苦成分，如何能保持持续精进？

Taiguanglin：

猫猫|，每天功课打坐磕头念佛，生活工作，很难天天坚持，总有懈怠的时候，如何能保持精进？这样问的问题很笼统，怎样保持精进？你是时间不够呢还是自己懈怠呢？懈怠就是想休息，那该休息就休息，不要给自己太多的压力，每天你只要定两个小时差不多了。一般上班的人，只要不是天天加班到很晚，一般两个小时还是可以的。

台湾的那位师兄，“先拜众生再拜佛”，这个名字那位师兄，他是上班前就磕七八百个头的，三四点就起来开始打坐磕头。上班之前把一天的功课基本都做完，只要你有心的话都能做。三点就可以起来，

四点也可以起来，总之你有心的话都可以做完。

懈怠是你的借口也好，什么也好，总之这也是一种修行的过程。都会经历这种煎熬的过程，我想修，但是又懒，内心互相矛盾，想好好修行，又懒。

我也有一段时间修行方面也是这样，想好好打坐，但是又想玩游戏。玩一会游戏，又觉得今天浪费了很多时间玩游戏，又后悔，但是不玩的话心里又放不下，因为总想把那个游戏打通关。最后自己就放下，先把游戏打通关再说，毕竟修行是一辈子的事，打游戏只是那么几天的事，那就把游戏打痛快了，心里放下了，然后就好好去打坐，我有这样的过程。

内心有这种矛盾都很正常，你只要认为修行是对的，你有这个念头的话，慢慢会往这个方向发展。如果你想更快点，那就求佛菩萨，然后多做点功德，让你更加精进也好，给你创造更多的修行时间也好，求佛菩萨就可以了，前提是你得先做功德。

阿吉倪 1986： 2025-05-14 16:41

Tai 师好！日常生活中发现一个有趣的现象，现在有两个孩子的家庭，要么就是两个儿子，要么就是两个女儿，能够有一男一女两个孩子的家庭真的十分少见。人们总觉得一男一女凑个好字是最圆满的，但是往往不会如愿。我想问，这种两个孩子的家庭，孩子投胎时，特别是第二个孩子的性别安排时，主要是看哪方面的？

Taiguanglin：

阿吉倪 1986，两个孩子的家庭，孩子投胎时，第二个孩子性别安排是主要看哪方面？就看这一家人之间的业缘，以此来判断。在投胎之前的世界里不分性别，先确定谁去投胎，然后再确定他的性别，这个性别是根据这个人的业、习气来判断的。

所以不是说上面编写命运的时候，这辈子就必须给你个儿子，或者你这辈子肯定有女儿，不是这么说的。只能说你这辈子有孩子，但这个孩子是谁，先看这个孩子，然后再看他的习气和他的业，然后选择他的性别，这样来，并不是说一上来就先确定性别。

咪了个喵 xxx：2025-05-14 17:56

请问 Tai 师父，在很小的时候（十二岁以前）就接触到佛法并且学习了念经念咒的人，是前世有修行的吗？怎么判断自己前世是否有修行，前世的修行是否有找回的必要？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，现在能修行的人，尤其是能够打坐的人都是有前期修行的。末法时代，大乘佛法快要结束的时候，还能接触佛法，能够修行的人，都是上辈子已经积攒了足够的福报，也有修行基础的人。

怎么判断自己前世是否有修行，你只要是个正常修行人，当作前世有修行就够了。

前世的修行是否有找回的必要？这个不是找不找回的东西，好像你这么一问，这么一想，好像前世的修行已经脱离了你的身体，跑到了别处，然后你要去把它找回来一样，不是这么看的。前世的修行成就了当下的你，那只是你的记忆而已，过去的修行都是你过往的经历而已，没有什么找不找回来，你能把经历丢掉吗？你能把经历直接灭掉吗？或者把它扔出身体之外？不可能吧。所以没有什么找不找回的说法，你只是继续修行而已。

你只要修行了，那就是在前世的修行基础之上再继续做的。可能重新投胎之后，你感觉又退回到了比较低的境界里，但是因为有前世修行，那这辈子修行的境界就比别人快得多，前世修行好的人。

咪了个喵 xxx：2025-05-14 18:04

八字里定下的命数，是否只要开始修行也会慢慢改变？发生了意外却没受到太大伤害是否算消业？

Taiguanglin：

下一个问题，八字里定下的命数，是否只要开始修行也会慢慢改变？八字是先给你写好命运之后，给了人们一种可以偷窥一下命运的方法，八字学就放出来给人们看的，所以是先给你写命运。

是否开始修行也会慢慢改变？就是说给你写好的剧本，根据你的修行会有所改变，会往好的方向改变的。

发生了意外却没受到太大伤害，是否算消业？如果你是有大菩提心的人，命运已经在佛菩萨的保护下的话，你承受的任何痛苦，遇到的任何意外都是业里该有的，所以都可以看作消业。

咪了个喵 xxx：2025-05-14 18:12

能否请 Tai 师父介绍一下汉传密宗佛法，感觉是很神秘的宗派，我隐约记得以前读过的藏传资料里说，莲花生大士还向汉地来的密宗修行人学习过佛法（不知记忆是否准确），汉密的出现是否更早？现在还有流传吗？

Taiguanglin：

关于密宗的事，以前好像讲过，密宗是佛给特定的人教了一些，可以说就是驱魔师的一种实际操作的法门，主要是驱魔的方法，后来就传到了汉地，也传到了藏地。驱魔师收徒很严格的，因为收徒难，而且想修到那个境界也不容易，所以慢慢慢慢消亡了。

藏密留下来的都不是真正的驱魔方法，他们传承这个很稀少，仪式感的方面反而留得更多，但是藏密中有真才实学的人还是有的。这个本来就是密法，不对外普传的，尤其是对在家人是不教驱魔方法的。

你问汉密的出现是否更早？不能这么看，因为最早都是佛那里传下来的，只不过传播的过程当中先来哪里，后来哪里。那么看的话汉地里是先来的，藏地是莲花生大士带过去的。之前已经在汉地是在东汉末到南北朝，算是唐朝之前，在中国已经有学密宗的人了。

现在还有流传？汉密基本上没有了，后来都叫唐密，唐密的一些方法由天台宗继承之后，大部分真实的传承基本上没有了。因为驱魔的方法的确难学，需要收徒，然后开始到修行都有难度。

——————————————————————————金刚

葫芦娃 1：2025-05-14 18:26

顶礼 Tai 师，目前很少听说有神通或特异功能的高人，做一些为众生造福的成就，这些高人都隐居了吗？

目前有幸遇到师父，慈悲普度众生传法，感恩师父！

Taiguanglin：

金刚葫芦娃，很少听说有神通或特异功能的人……，特异功能这个，你在外边看到的信息都是经过过滤的，其实都有言论控制的。

以前有一段时间，九十年代气功热，到处传那个，后来开始慢慢的没落。不是因为气功热的没落，而是媒体上开始不再过度地炒作了，甚至拿一些错的，或者说不好的人，那些假货，把假货故意拿出来炒作之后，当着大众的面再把它打成假的，然后让大家不再对这个事情过于执着，慢慢把热度给推过去，是这样的。有气功的人还是有，只不过在社会上大众面前不再过多地宣传而已。

甚至出家人这里也是，政府的操作还是有他的一套做法的。一些有威望的人、有名望的人把他们先推一推，政府先捧他，然后给他一些头衔，让他管一些大的寺院，然后再给个政协的委员等等这些，让他出来干。

然后到了一段时间之后就开始查他，实际上没有人举报也可以随

便查，查一段时间没啥事就不再查了，然后过一段时间再查，这样反复地来回操作。

你只要给了这个出家人、这个和尚身份，某个大寺院的住持也好，某个地区的佛教协会的会长也好，有了身份的话，这样来回查几下，就可以把他在人们心目之中的形象给打掉。

国家要的是佛教是存在的，但是不要某个人在佛教信徒当中有极高的威望。国家想要的就这样，你能理解国家的运作就好，理解不了就没有办法。执政党最怕的是某一个人有极高的威望，然后就可以呼吁很大的一部分人跟着他一起做一些事，国家是怕这个的。

所以宗教是可以有，但是不想要宗教的领袖人物有极大的威望，所以国家故意搞这些操作，你大概理解就可以了。

但凡所谓的高人，现在尤其是在灵异方面的、玄学方面的，国家都不会推，所以基本上就看不见了，在网络这样的环境，对外宣传的这种环境里看不见的。你能不能见到，就看你的缘分。

极乐是我家：2025-05-14 19:00

1、请问师父，即极乐世界修到阿罗汉，回来消业，每一世报身投胎还得从头学起是吗，重新熬腿，包括您都带着任务来的，也都得从头学？因为看您讲，十年前您的境界没有现在高，您都是再来人了，来娑婆目的就为传法渡人。人身本来寿命就很短，几十年就为了再重复修一遍，花费几十年，每一世都这样从头学，即使您说是为了在体验一遍学习过程，不过这也时间太久了，为什么要这么设计呢？

Taiguanglin：

极乐是我家，你说的对，就得重新学，花时间的过程也在消业，你在学习的过程、在求学的过程当中也会见一些人，受一些苦，这就是消业。

以前也说过，有一些很大的苦故意放在孩子时代，这样在父母的帮助下、父母的照顾下，能承受一些更大痛苦。如果放到成年人之后，尤其是要照顾老婆、孩子、父母，这个时候给你来个太大的痛苦，你整个家都支离破碎了，你是承受不来的，所以很多时候就把痛苦放到前面。

修行也是，可能是从小到二十、三十这之间，在修行的过程当中会让你去消一些业的，这个时候把大部分该承受的痛苦承受完，然后后半生就可以出来教人了，再来人是一般都是这么设计的。最好都是后半生开始出来教，前面该去消业去消业，然后修行。

等你到了这个境界之后大概就知道，每一次重新投胎就得该来的还得重新来一遍，这样对当时的人的状态都能了解，自己也可以更顺利地传播佛法。

2、师父您书里写阿罗汉出了轮回后，还是会被未消的业拉回轮回内继续造业，那是不是可以明确地说，小乘阿罗汉是没有彻底出轮回的？

Taiguanglin：

下一个问题，只要成为阿罗汉就算出轮回了，但是他得继续消业。他可以一直待在那个境界里，那是他没有办法再往上走，只要有业存在的话就没有办法往上走，所以就得回来消完业，然后再往上修行。

如果你说一个人，完全不用再进入轮回了，那只有成佛了才算。按照你这个逻辑的话，那就是菩萨也还没有彻底出轮回，只要他还留下那么一点业的话，他还得下来消，那就不能算是彻底出轮回，按照你这个逻辑是这么说的。

所以说我们看就是，你只要能踏出轮回成为阿罗汉，那就算已经出轮回了。剩下就是从阿罗汉的境界里下来度人而已，不能说你没有

出轮回。所以第一步就是出轮回，成为阿罗汉，这是一个分界线。

恒河沙丫：2025-05-14 19:01

顶礼 Tai 师父！弟子从去年七月十五日到今年清明节后，一直很精进地念《地藏经》，今年也开始持大悲咒。《地藏经》最多时一天花十七个小时读十七遍，那时还是一个小时读一遍。后来越来越熟练，改成默念或者一目十行的看，最多时一天看五十遍，大悲咒最多的一天五百遍。但是清明节后，突然我就不想念了，之前如果懈怠，心里还会内疚，但这次没有任何情绪，就是不想做这件事情了。到现在一个月了，基本上没有读《地藏经》和持咒了，打坐每天都有在做，每天也会发一次七级大愿。自己感觉文字妄想比以前少了很多，但是离灭掉百分之八十还差很远。想请问师父，这是必经的阶段吗？还是有冤亲债主在阻碍？

Taiguanglin：

恒河沙丫，你说的对，一般念咒念到一定程度之后，自己不怎么想念了，就差不多了。因为念咒本身也是文字妄想，文字妄想少到一定程度就可以改成念佛这种更短的，所以我劝你改个大悲咒，改个比较短的咒，或者念佛就可以了，这都是必经的路。不能说是冤亲债主在阻碍，很正常。

恒河沙丫 2025-05-14 19:28

最近看师父的第二本书第三遍，有一些问题：

1、所有佛世界都是按照书中第五章《创世》描写的一样被创造出来的吗？师父曾讲过极乐世界分九品，分别与娑婆世界的哪些道相对应呢？

Taiguanglin：

佛世界都是在佛的意识里创造出来的。

师父讲过极乐世界分九品……，这个在第一本书里说过了，九品的最下品对应的是我们这个世界的最下边欲界天，然后是一品一品往上走，第一本书里也都写过了。最上面的上品上生对应的是我们无色界天的上三天，然后中品上生对应的是无色界天最下边空无边处天，中间的都是一一对应的。

2、每个佛世界初创时都有地狱，这个地狱是十亿个小世界共享的，位置在大世界的中心位置，但并不是在佛世界的最里面，最里面还是有空心部分，对吗？为何最中心的部分是虚空？

Taiguanglin：

第二个问题，地狱之下最里边是空心的部分，从里边往外喷射粒子，这个是大的循环。这个球体是旋转的，同时里边的物质向外喷，里边的物质在这个世界与小世界的缝隙当中是向外走的，小世界里的物质是向里走，这样一个循环，整个大世界的物质是循环的。这个世界的中心点是一个虚空，从里边开始向外喷射最基本的粒子。

3、从《创世》理论出发，我能理解须弥山为何是倒三角形，按照理论是糖葫芦串联，为何山脚下是四大洲，而不是一个洲？这四大洲都是人、畜生，鬼共存的地方吗？南赡部洲，只有地球一个星球吗？

Taiguanglin：

第三个问题，四大洲是因为分给了四个人管理才称为四大洲，如果分给八个人管理那可以分为八大洲。这个世界严格来说是没有物，都是意识，先有意识分配这个世界，根据意识来分的。

四大洲都是人、畜生、鬼共存的地方吗？你也可以这么看的。

南赡部洲只有一个地球吗？不是。南赡部洲也有很多文明，只不

过都隔得很远，不让他们接触而已。

4、师父说，鬼道不消业，不造业，但鬼道依然会有嫁娶，生育，那么这些行为不是按照“业”而产生的吗？

Taiguanglin：

下一个问题，鬼道不是完全不能消业，鬼道本身就是一种承受痛苦的过程，你说承受痛苦就是消业的话那也成立。

鬼道主要是消磨掉你不好的习气，而该承受的众生之间互动又互相伤害的痛苦，这个过程、经历基本都放到人间，鬼道是放很小一部分，不是完全没有，还是有很小一部分的。

在天界也是，天界也不适合消业，因为天界都很幸福，也没有物质缺乏。但是欲界天的世界里还是有淫欲，也会有婚姻，他们也算是有业，多多少少也会有消业、造业，但是没有在人间这么密集地消业和造业，所以鬼道就是如此。鬼道和天界就是两个相对立的地方，天界更多是享福，鬼道更多的是受苦来消磨掉这些不好的情绪。

5、人，畜生，鬼共享一个空间，是否可以理解为：共享一个物质世界？也就是“六尘”是一样的，但三道众生“六根”不一样，所以，感知的世界不一样？

Taiguanglin：

第五个问题，你说的对，算是共享，但是物质的密度不一样，形成不同的物质的密度不一样。主要是鬼和我们差一些，人和畜生是同样的物质形成的，所以在一个空间里。鬼和我们虽然在一个空间位置上，但是频率不一样，所以我们看不见他们，他们一般情况下也看不见我们。

Fun09：2025-05-14 19:45

Tai 师父好，请问师父，虽然自己发愿度众生，为众生修行，但好像还是都在追着自己的欲望习气跑，都没有啥改变，怎么办呢？

Taiguanglin：

Fun09，虽然自己发愿度众生，为众生修行，但好像还是都在追着自己的欲望习气跑，都没有啥改变，怎么办呢？继续修行，还能怎么办？你有这个想法已经很好了，有这个想法就够了，然后剩下的就是每天坚持修行，戒行、善行、修行都有，然后有大愿，还有平时多做点功德，这就可以了，不要想着一下子改变太多。

恒河沙丫：2025-05-14 19:48

顶礼 Tai 师父!

1、师父说新佛出世，这个佛世界会被格式化后重组，但两千五百多年前，佛陀涅槃后，世界并没有被格式化，这是否意味着：佛陀早就成佛，两千五百多年前佛陀到地球传法是以化身的形式？因为成佛后，不会再以报身的形式了。

Taiguanglin：

恒河沙丫，新佛出世的时间节点，并不是佛陀在人间死了或者涅槃，而是原来的佛把这个世界的管理权、控制权交给下一个人，然后他不再管这个世界了。虽然属于这个世界，但是只提供这个加持力，并不直接参与运作——就是世界的控制，这个时候才叫新佛出世。

所以你说佛陀涅槃，佛世界并没有被格式化，因为弥勒佛还没有接管这个世界，现在释迦牟尼佛没有住世，但是他还是在控制这个世界，现在还是他管理的时代。

2、地藏菩萨的世界已经解散，地藏菩萨已成佛，在《地藏经》

中，婆罗门女，光目女等这些出生在地球，或者说是在印度，这些是地藏的报身或者是化身？ 还是故事是虚构的，是用来阐述地藏菩萨的大愿？

Taiguanglin：

下一个问题，《地藏经》里的故事都不是发生在这个世界，是很久很久以前的世界，在地藏菩萨成佛的那个世界之前的世界，已经是很久很久以前的世界了。

还有这些地藏菩萨的身是报身还是化身？都是报身。一般讲故事的时候很少说自己化身的故事。因为化身是随时可以变的，随时可以做出来的，化身是根据其他众生的需求来展现的，并不是为了给大家讲故事而展现的。

讲故事的用处，为了给自己丰富故事的量而展现的？并不是这个目的，而是纯粹地为了帮助其他众生，因为有些众生需要以化身的形式向他传递一些信息，这个时候才会用化身。

基本上在佛讲的故事里也好，其他佛菩萨故事里也好，都有一些痛苦、承受的一些事、其他众生互动的事，一般基本上这都是他们的报身时代的事，并不是化身。

佛经里的故事都有原型，有删减的部分或演绎的部分，但不是完全的虚构。但凡拿出来的故事都是这样的，都是有原型，只不过根据讲述的需求和听众的接受能力，稍微有一些改动而已，它不能是完全虚构的。

苏七念 1： 2025-05-14 19:49

请问师父：

1、我有一次放生，跟老板说要活鱼，去放生的时候发现有很多死鱼，当时我心里有点悲伤，它们好不容易有放生的机会，却还死了。

后来我想一下，也不必为它们悲伤，原因有两点。第一是哪怕是死鱼放生了之后，它不用再受切、煮的痛苦。

Taiguanglin：

苏七念 1，你说的对死亡的看法，至少你是以好心来把它买下来的，想放但是没放成。如果它本来就是死的，就和你没啥关系。但是你买了之后，在运到放生的地方的过程中憋死了，那也可以说和你有业缘了。

你是以好心的目的来做的，而且你不这么做它还是会死的。至少你在给它们创造一次活下去的机会，在这个过程中死的，所以你不用过度地自责，这就可以了。就如你说的一样，至少死鱼它也不需要再被进锅里了。

第二是它死了未必是坏事，难道让它长久的在畜生道活着吗？或许它投生善道到了，或者它这一次惩罚受完了。请问我这么想对吗？我可以这么看待生死吗？

Taiguanglin：

第二是他死了未必是坏事……，别人死了是坏事还是好事，凡夫的阶段就不要判断了。所有众生都是贪生怕死的，都想活得久一点，所以不要站在更高的维度说别人死了就好，这种想法本身就有点危险。如果一个普通老百姓这样想倒是可以，但是责任越大、地位越高的人要是这么想，可能会漠视很多人的生命去干一些事。

下一个问题，或许它投生善道了……，这个就不好说了，我们凡夫就不要做这个判断了。总之，你想的对与不对先不说，就是不要过多地自责，不要把这个责任都往自己身上揽，这就可以了。每个众生都有他的命运，说不定他的命运就是在你放生的路上死掉，有可能这就是他的剧本吧。

——————————————————————————————逍遙

凌波：2025-05-14 19:59

师父，出家人如果放不下情爱怎么办？已经修行了几年，突然爱上一个人。

Taiguanglin：

出家人如果放不下爱情怎么办？已经修行了几十年突然爱上一个人。你是出家人吗？要么忍着，要么还俗去结婚，不要在出家的状态下去搞那些事，别害了自己，还要影响整个佛教的形象，这就不好了。要么你就还俗去结婚，去过你下半辈子生活，这样也可以，没什么错的，还俗就还俗嘛。

你如果是年轻时候出家，一直在寺院里待着，没有在社会上生活的一技之长，这就有点难了。你还要结婚，养不了自己，还要带着一个人，这个有点难。但是如果你有这个条件，能养活一个人，那也可以，你去度他就可以了。你也要消这个业，她也要这个消业，那完全可以的。就是说不要在寺院里搞这些事，这就够了。

如果你还想维持出家的身份，就先把这个放下，就算放不了，至少忍着吧，还能怎么样呢？

在男性出家人这边，我倒是见过那么一两例，但是人家都是硬忍着过去的。有些人痛苦的时候，相思病重到一定程度，从旁人看来有点疯癫的状态，但是过了一段时间还是好了，就放下了，然后继续当出家人。男性这边是没有见过为了婚姻而还俗的，这倒没有。

———————————————————————————

师父说：好了，今天的回答就到这里吧。

师父说：今天是 2025 年 5 月 14 号，回答微信公众号的问题。

水天一色：

顶礼师父！弟子有问：师父曾开示，中医和安东尼疗法都是上面给的，但这两种疗法有个很大的分歧就是：

1、中医认为，水果、蔬菜多寒凉，水果胃寒、体寒之人可少吃或不吃，蔬菜要炒熟吃。但安东尼疗法中要喝各种蔬果汁来排毒。

Taiguanglin：

水天一色，中医，还有安东尼，的确都是上边给的。但是中医给的时间很早，给的内容都是根据当时人的理解程度来的，你得首先要明白这一点，是当时人的理解程度。那个时代的人你跟他们说细菌、病毒他们接受不了，所以不提这些，就说是什么风湿、寒暑、燥热、燥火这些他们能理解的词语。

放到现在，安东尼是现在活着的人，多多少少有点那种能力，能和另一个维度的生命沟通。所以从他的一些理论上看，现在的人适合的部分，他说得更准确一些。

中医不一样，中医是因为给的时间久远，而中间传承的过程当中又有人为的进行删改、变化。中医是不戒肉的，它入药的东西当中有很多动物成分。从修行人的角度来看的话，动物成分就不该用，但是中医是允许用的。这都是当时根据那时代人的境界来给的。

还有，所有的医学上的治病方法都是不考虑因果这个问题的。从学佛的修行人的角度看，所有的病，一个是业障，就是前世伤害过其他众生；另一个是自己不好的习气、不好的心态、情绪等导致的病。

就只有这两个原因，一个是业障，另一个是当下不好的情绪、欲望、习气等导致的。

但是医生，不管是西医也好，中医也好，他们是没有办法看过去前世的因果的情况下，就全部按照当下的情况来看，而且又没有他心通，也很难判断一个人的心态怎么样，中医上所说的心志。最多他给你大的框架而已，他没有办法细微地给每个人针对性地看，大概的给你看一下而已。

剩下的能看的，就是通常医院里的机器检查，中医是号脉、望、闻、问、切这些，心理层面上的原因看的少，前世的因果更看不了。都是以这个方式来看的，所以所有的医学治疗方法都有局限性。

2、中医疾病归因有风寒暑湿燥火，和各种情志，但安东尼疗法大部分疾病都归因为肝毒、病毒。请问师父，这是怎么回事呢？我体寒，一直遵医嘱，不敢吃水果，群里师兄都在喝西芹汁，我也在喝，但边喝边纠结。请师父开示。

Taiguanglin：

对于喝西芹汁这个问题，我觉得老少皆宜，不管体寒、体热。从修行的角度看的话，体寒就是你的新陈代谢慢、血液循环慢导致的，并不是体质问题。所谓的体质问题是出生的时候，每个人五脏六腑中，多多少少都有那么一两个或者几个是稍微差一些的，本身就有点问题。

用现在基因学来说，它的基因就带这个病的基因。从现代基因学来看，有些人到某个年龄就会发癌症，是可以根据基因来准确判断的，

现在是这么说的。那就是他的基因有这个问题，这些算是先天性的。

但是一般情况下，出生之后，我们所说的体寒、体热，这些就是你的身体新陈代谢缓慢而已，尤其是女性。这样的人就多运动一下，多出点汗，体寒就很容易解决的，不是什么大问题。

还有，所有的蔬菜水果，但凡不是拿显微镜看到里边有明确的毒素或者病毒的话，所有人都是可以吃的。没有体寒就不能吃水果这个说法，至少从修行人的角度看是这样的。

我也是在过去上学的时候，一直到大学为止有点胖，医院都说我气虚还有体寒，因为胖，就是虚胖，按照中医来说是阴虚导致的虚胖。但是你只要正常磕头、打坐，这些问题都可以熬过去的。

也看过八字，看八字的人又说我八字里水多，所以身体是冷的、虚的、阴性的。反正你只要正常打坐、磕头，这个问题都会解决，没有什么大不了的。所以正常喝西芹汁没有问题。

你纠结的心情，让你身体反而有可能出现一些相应的症状，你吃了水果就觉得我吃了甜的可能不好吧，你这么一想有可能会更不好。

所以你心里不要有负担，正常地吃，正常地生活，该打坐就打坐，该磕头就磕头，过一段时间你不去想的话，很多问题自然而然都不是问题了，都过去了。你越是想，你越纠结它就越成为一个问题。

SNZYLG：

Tai 师父好！

1、淫欲灭尽，生理上灭尽，通过打坐四小时以上，持续半年百

日筑基不漏。心理上灭尽，除了发愿，平时持五戒修行外，其他还有什么针对性的好方法？

Taiguanglin：

SNZYLG，灭淫欲，除了你说的这些之外，平时一有空就念咒，或者念佛号，一有空就念，一直念，把念佛号或者念咒让你脑子不间断，可以说让你没有空升起淫欲，这样就可以了。一般情况下这样基本上三、五年就可以了。

灭淫欲还是很长的，正常情况下，按理说五到七年要戒肉，然后后面淫欲就得灭个十年，正常情况下都有可能的。

所以你精进地修行，像你所说的每天打坐四个小时，这样精进地修行，平时有空就念咒，这样时间上可以缩短很多。有可能五年，有可能七年，三年。有些人根器比较好，上辈子已经修过行的人，灭淫欲稍微快一些。

2、淫欲相等级轻重的，从重到轻的顺序，四天王天，夜摩天，兜帅天，乐变化天，他化自在天，我们灭淫欲是否也是从最重的先灭，逐渐往上灭轻一些的等级，比如最后连类似他化自在天看美女的欲望都没有。

Taiguanglin：

下一个问题，从重到轻的顺序，你就把淫欲当成可以量化计算的，每个阶段就要消掉一部分，这样往上一点点灭就可以了。不用考虑某个天界对应之后怎么样这些问题。

从严重的程度开始一点一点减少，减少的过程是线性的变化，没有指数级的疯涨，或者是马上突然间没有，没有这样的办法。

每修到一定阶段，可能修半年或者一年之后就会漏出来一些，这时候会痛苦一两个星期，淫欲很炽盛，然后熬过去了，那后面又有一段比较舒服的修行时间。再过半年一年之后，淫欲又会爆发出来，第二次爆发的时候比前面爆发的时候会弱一些。有三、四次这样反复的爆发过程之后，后边基本舒服了，就没有了。

3、梦考通过标准，是否只要不漏就算成功？还是连起心动念都没有？

Taiguanglin：

通过梦考就如你所说的，起心动念都没有是最好的，但是一开始谈不上，很多人都是控制不了的，只不过到快要那啥的时候，有时候觉得我这样不行，念头一起，梦里就醒来了。

咱们就不明确地标定什么，你做了这个就算是过了或者没有做到这个就不算过。你自己修行过程中就不要立这个标准，这都是给自己贴标签，按照他们的说法就是着相。

就像前面有一个女孩，反复地问初禅怎么怎么样，别人说初禅是感觉怎么怎么样才算，她就是一直在重新定义初禅这个词。我说安住于初禅是暂时熄灭下三根，这叫安住于初禅。在禅定的阶段下三根是熄灭的，但是因为习气还有，还没有彻底灭尽，所以过一段时间会升起，那么下三根暂时熄灭，就会进入禅定境界，这是初禅。

但是她一定要给自己找一个借口，认为自己已经进入初禅了，明确没有达到这个标准，却还要一直在找各种借口，是别人说什么，这个觉受上怎么样就算初禅，她一直在纠结这个，她现在不在这里问了。

你现在说的这个也是标准问题，你一定要觉得这样算过了标准，那样算没有过标准，你有没有淫欲你自己应该清楚吧？ 然后梦里完全没有那种想法的话那最好，有了想法但是自己克制住了，那说明你多多少少还有点淫欲，是不是？你这么大概看就可以了，没有必要在这个问题上故意给自己定个标准，这样算是一种着相吧，没有必要。

玉儿：

师父好！

1、是不是修欲界禅定前提是必须练成腹式呼吸才行呢？没有练成腹式呼吸能达到欲界定吗？

Taiguanglin：

玉儿，欲界定，想两个小时舒舒服服地坐着，就得先练成腹式呼吸，一般能达到两个小时的人都是练好腹式呼吸的。

2、这个呼吸假如我每天十分钟一组，每天坚持练十组，再到想起来就练，坚持练习一年能达到吗？

Taiguanglin：

第二个问题，每天十分钟一组，每天坚持练十组，再到想起来就练，坚持练习一年……，可以的，我觉得可以。大部分人都是在两个

月到半年之间练成，只要每天坚持练，也不需要那么多，每天早晚练，每天还要坚持打坐一两个小时，两个月到半年基本都可以练成。

猫猫：

顶礼师父！双盘每天一坐三个多小时，已经一年多了，但过程还是比较难熬，需要多久，才能双盘三个多小时过程没有疼感？

Taiguanglin：

猫猫，双盘每天一坐三个多小时，已经一年多了，但过程还是比较难熬，需要多久才能双盘三个多小时过程没有痛感？你所有其他的都做到了吗？尤其是控制饮食，少吃点就更好。

双盘疼痛和你的意识层面也有关联，你的妄想多、情绪多的话，疼痛会很长，你的意识也得跟上身体的变化。身体舒缓了，但是意识里还有很多妄念的话，身体一直紧张，就会痛起来，所以平时多念佛。

需要多久才能双盘三个多小时的过程没有痛感？我可以告诉你，一般人修行五年都未必能达到两个小时，十年能达到三个小时，稳定在三个小时，这就相当厉害，修行十年的人都未必能达到一坐三个小时。初禅要达到四个小时，修行二十年都未必能进入初禅，普通人都是这样的。

所以你不要在这个问题上过度的给自己施加压力，只要每天坚持正常的打坐时间，这就够了。

李磊：

Tai 师父你好！想问下，气血不足，打坐熬腿伤身体，这个要怎么理解？

Taiguanglin：

李磊，气血不足，打坐熬腿伤身体，这个要怎么理解？就是说你的身体还没有达到可以承受高强度修行的状态下，硬长时间的坐，你的呼吸和血液循环都不好，反而会伤身体，这样想就可以了。

所以我前面说了，一定要先练好腹式呼吸，还有磕头，把身体的基本素质都提高，心肺功能都强化一下，然后再打坐，这样身体舒服一些。尤其是打坐之后开始感觉气血上涌了，这就说明你的身体还没有达到可以打坐的要求。

东明：

师父您好，禅定功夫到什么程度可以保持临终清醒往生呢？

Taiguanglin：

东明，禅定功夫到什么程度，可以保持临终清醒往生？只要能进入初禅，这一生用肉身承受的痛苦已经承受到一半以上了，二禅的话基本上全部承受完了。能稳定地进入二禅的话，用肉身承受的痛苦基本承受完了，这样的话，临终的时候身体不会给他产生任何影响，那就肯定清醒了。初禅稍微差一些，但是比一般人要强得多了。

哪怕是能坐到欲界定，维持在两个小时，去世的时候也比普通人要强得多。你要坐到两个小时，身体的一些慢性疾病，普通人所说的慢性疾病基本都好了。还有一些不好的习气，吃的不好、抽烟、喝酒

这些不好的习气都得放下，你才能稳定到两个小时，比普通人还是要强得多了。

不要给自己造成更大的压力，不知道你现在多少岁，你就想这辈子每天坚持修行，到死的时候走到哪里就算哪里，只要有禅定，比普通人就已经厉害多了。你觉得对往生信心不够大，那就多做功德，平时发愿，多念阿弥陀佛。

空空无我：

师父说去了极乐世界修到阿罗汉再回到我们娑婆世界，弥勒佛的时代都过去了，那么请教师父这一世修到什么程度再去极乐世界，能赶到弥勒菩萨成佛之前回来，帮弥勒菩萨传法度人？

Taiguanglin：

空空无我，一个佛住世多长时间，除了他自己的意愿之外，还有一个重要的标准、重要的前提条件是他的下一任有没有准备好，也就是说你要想在弥勒菩萨成佛之前回来，那就有点不太可能了。

你去了极乐世界，那个世界的时间尺度和这里完全不一样。可能去了那你修到阿罗汉，这里弥勒佛的时间有可能过了，但是不要着急，无所谓了，谁住世，哪怕下一任佛也好，下下一任佛也好，你只要继续回来度人就可以了。

如果你始终抓着弥勒菩萨不放的话，那你可以去他的世界，弥勒菩萨所住的兜率天，先去那里跟着他学，然后继续跟着他做事，这样也行。

我们去极乐世界，发愿回到娑婆世界来度人，而不是说非要在某个时间一定要来，前面有关发愿的问题也提过了，不给自己设定时间和境界上的限制，有时候有可能会出错，有时候会给自己挖个坑，所以不发这样的愿。

你就想着去极乐世界学好了，一定回到娑婆世界继续度人，把和你有缘的众生一定要度完，有这个愿就够了。不要想着一定要跟着弥勒菩萨度，这个就有点多余了。

薛祖宜：

师父晚安！感恩师父校正是沉浸其中而不是观察情绪的重点。

Taiguanglin：

下一个问题，沉浸其中，而不是观察，这里没有提问啊，薛祖宜。

空壳建房：

师父好，西方传法团队退场以后，弥勒佛什么时间来？那时候人的寿命是增还是减？

Taiguanglin：

空壳建房，你可能第二本书还没有仔细看，西方团队只负责三千年传法，现在时间已经过了，后面再续了一百五十年。

我们退出之后，这个世界由释迦牟尼佛下边的人继续做，然后一直都是释迦牟尼佛管理，由他下边人传法度人。但是，人类文明是基本上快要接近灭亡的时候吧。

这个文明世界灭亡之后，下一个文明是人寿十岁的世界，然后就开始进入增劫了，人寿增长的时候。然后有些书上说是五十多亿年之后弥勒佛会出世，什么时候出世已经不好说了。反正告诉你很长时间，人类灭亡之后还得等多长时间这样的说法，那就等于是没有告诉一样，反正我们这些人类是赶不到了。

你想，太阳的寿命才五十多亿年，后面还有五十多亿年吧，科学家们是这么说的，那如果五十多亿年后太阳都没有了，那他出来之后和我们又有什么关系呢？

弥勒佛什么时候时间来？书上说是五十多亿年后。

那时候人的寿命是增是减？弥勒佛出世的时候是人寿最长的时候，也是八万四千岁的时候，他会出现，书上这么说的。然后他住世的时间段是寿命不增不减，一直维持在八万四千岁，他入灭之后人寿会逐渐减少。

觉：

请问师父：

1、念佛号念的有时心里没有佛形象，没有什么东西，就心中一种情愫，有时候感到整个身心乃至整个世界都被这种情愫笼罩着，这个是提起思情了吗？

Taiguanglin：

觉，思情是没有形象的，你脑子里一旦升起了佛的形象，就不是专注的思情了，那就有观的成分了，就是注意力在起作用。所以你说

思的时候没有形象，只是有一种感情、情绪，那就对了。

2、您说念咒要念到梦里都能念的程度，这个程度指的是一做梦就梦中全程都在念咒才算，还是只要梦中有念出来或者在做梦时情急之下能念出来就算？

Taiguanglin：

下一个问题，念到什么程度？就是要睡觉的时候还在念，这种修法叫梦中一如。你每天疯狂地念，我以前一天念八百遍的时候，的确有一段时间是睡觉的时候还在念，梦里一直在念的，不是做梦，而是睡觉的过程中脑子里还在转妄想，就是咒语吧。我们所说的，日有所思，夜有所梦，所思太多了，白天一直在念咒，所以睡觉的时候脑子里也在转这个咒，这是可以做得到的，这叫梦中一如。

但是我们要求的是，你只要白天正常地念一两个小时，然后晚上在睡觉的时候，有时候有什么东西来干扰你，有鬼什么的试图接近你的时候，你能顺利地念出来，这就可以了。

一粟春秋：

顶礼 Tai 师：

问题 1、高中的时候我得过阅读强迫症，症状表现为，害怕自己读不全，害怕自己读漏了字，因此反复回头阅读同一段文字，害怕自己读不懂读不全。后来发展到，默读这件事情，只要脑子里出声，我就难受。这是什么情况？是我对文字妄想本身产生了执着嘛？

Taiguanglin：

一粟春秋，你自己都说了这是阅读强迫症。这是什么情况？就是阅读强迫症。所谓的强迫症就是执念太强，一时放不下，这个欲望一直在，所以会变成强制性的，强迫自己非要干什么事，这都是执着。

不管是文字妄想执着也好，什么执着也好，只要是有些事情你不干，你就心里不舒坦，必须干完才行，这都是执着。修行就是为了灭执着，你只要认为这些执着是不对的、不应该有的，有这样的认知之后，坚持修行，这种事都慢慢会好的。

2、每当我有一个我要阅读的意识，我一边默读，一边胸口膻中的位置，好像堵堵的闷闷的，升起一股烦躁不安的情绪。我该怎么对治这种情况？

Taiguanglin：

第二个问题，人情绪不好是正常的，凡夫都是这样，绝大部分人都有不好的情绪。现在一些统计调查说，中国人至少有十分之一有抑郁症，甚至更多的数量，只不过人们不去查、不认可，自己都不相信或者说不接受而已，所以有不好的情绪正常。你先接受当下的自己，承认自己现在有这样那样的错误的地方或者不好的地方，这样才能正常修行，你不要一直追着这个问题来纠结。

我该怎么对治这种情况？一切的修行都可以对治你这种情况，你只要正常地修行，每天打坐、磕头、念佛，所有的问题都慢慢会好的。

3、正常人脑子里不默读，可以读懂文字吗？

Taiguanglin：

正常人脑子里不默读，可以读懂文字吗？可以，一般情况下，绝大部分人是念书的时候，读的时候心里会读，有一个声音，脑子里会读。但是要把阅读练得好一些，脑子里读的声音去掉，你就看，直接理解，这是一般读书快的人的操作方法。

以前在电视里看过一些教授教大家，他说自己读书有多快，很快就读完。虽然他没说他一目十行，但是他说要把脑子里读的声音灭掉，因为你读就有读的速度，有速度就会慢，所以就把读的声音给灭掉，就这么一直用眼睛看，直接理解，这样快速地看，就可以很快地看完书。大部分人说是心里都会默读。

不默读可以读懂文字吗？完全可以，你只要练好了都可以的。

4、我这种情况是不是不太适合念佛呀，我要把这种熟悉情绪升起的感觉用在思佛上面吗？ 感恩 Tai 师的耐心解答！

Taiguanglin：

我这种情况是不是不太适合念佛？实际上没有不适合念佛的人。一个没有腿的人说，我这个情况是不是不适合磕头，不适合走路？这个倒可以，因为没有腿是物理的，身体上真真实实的障碍。

但是一个人没有意识吗？你只要有意识，有意识就可以念佛，哪怕这个意识是傻子，念佛还是可以的。佛有一个弟子，他脑子很笨，什么都记不住，所以佛就叫他念“扫帚”。他每天扫地就看着扫帚，

他就知道扫帚，他就念着念着也可以入定，也可以解脱。

这个世界上不存在没有意识的人，只要有意识就可以念佛，没有不太适合念佛这个说法的。

把这种熟悉情绪升起的感觉用在思佛上面吗？思佛是修行方法，你能做到就最好，做不到就观佛，观佛也做不到就念佛，只要坚持修行就够了。

紫米：

读经是只管集中注意力默念好，还是默念的同时理解经文好，感恩师父！

Taiguanglin：

紫米，读经是只管集中注意力默念好，还是默念同时理解经文好？你把读经和理解分开来看，理解是学习的过程，你把一本书好好吃透了，把它理解透了，这是一个过程。读经是修行过程，你不用过多地想佛经的内容，就照着念，心里读就可以了，读完之后你都想不起来，都很正常，没有关系。

理解只需要一遍，好好学习，把这段经文的核心思想理解一下，这就够了。平时把它当作一个修行功课来做的时候，就不要深入地去思考，你要深入想的话，反而就不是修行了。我们念经是为了灭文字妄想，不要去思考，专注地念就可以了。

薛祖宜：

师父午安！想问一问职业跟往生净土的关系。如果从事医疗的行业，那修行上会否徧向什么什么净土，或只建基于个人的愿力，就当行业工职是一个方便法，方便引接更多的人食少些什么，多念些什么，多大礼拜些什么？

Taiguanglin：

薛祖宜，职业跟往生净土的关系，医疗行业修行上会否偏向什么净土……，你想多了，往生是你的发愿，主要以发愿为前提条件，你只要有这个意愿就够了，不管任何职业都可以。哪怕你是屠夫，你信佛之后发愿“我要往生极乐世界”，然后开始精进修行，不再杀生了，还是有可能会往生的，所以这个就没有什么特别的限制。

如果你是学医的，一定要去某个医学相关的人身边，那不是有药师佛吗？你发愿去药师佛的东方净琉璃世界也可以。

我个人对职业有执念的人想劝的是，你把人生的目标直接定在普度众生上。上边需要你用什么方式来度人，你就做什么，你就学什么，上边需要，你就学。不要说我一定要当什么职业，那就是把自己的路给走窄了。我就喜欢干这个事，我就喜欢当医生，那也可以解脱，但是这就给自己设了一个限制，对发展还是有局限的。

所以我劝大家也是，求愿你就求健康，然后是时间，然后钱，直奔着这个目标就够了。你不要求在职业上能升职，能有什么成就，这样就把自己的路给走窄了。你就直接定个目标就行。既然发愿普度众生了，那上边任务需要什么人来做，那我就学什么，这样想的话反而更好一些。

当然，四大职业比所有的职业高一个等级，所以需要更高的发愿，这个发愿是可以有，但其他职业反而无所谓了，你学什么都没关系，不要在职业上给自己过多的限制。有些人觉得医生很了不起，一定要学医，要先给人治病，那度人的事怎么办呢？所以还是以度人为目标，职业就是环境需要我做什么我就做什么，这么想就可以了。

玉儿：

师父，遇到一个人很快喜欢上，又头脑一热很快发生关系，最后又不欢而散，很难释怀后悔自己的抉择。想问一下，这个也是往昔有缘才聚到一起的吗？也是业力牵引导致的吗？欠他的吗？

Taiguanglin：

玉儿，很快喜欢上一个人，然后又发生关系，然后又很快地就分了。我觉得都是业，都是命运剧本里有的事，已经写好的事，所以也不要过多地自责。

你开始学佛了，那就正常地修行，坚持修行。然后又开始脑子发热，喜欢一个人的时候，你就知道这样的结果都是在给自己造成痛苦，最终结果都是痛苦，你有这个正确的认知就够了。

但是，命运里该来的还是会来的，该走的过程都得走过。我们修行人最好的心态，就是把自己抽离出来，看自己就像看一个木偶在做事一样，你就站在天上，以上帝视角看自己平常在做事，这样就最好的了。当下你这个事就当作是消业来看，这就可以了。算是上辈子欠他的，这辈子算是还了。

Xue：

顶礼师父！感恩师父！请问：我现在双盘，一个脚心可以完全翻上去，但是另一只脚，从脚掌往下一大部分可以翻到盘的大腿上，脚后跟翻不上去，还掉在腿下面。请问这个是不是双盘啊？我总结的原因是腿胖，还有筋没有拉开。解决办法：不吃米饭，少吃面食，再加上磕大头等您书中说的修行方式可以吗？请师父开示。感恩！感恩!!

Taiguanglin：

Xue，你说的这个姿势就是盘得不够深，脚后跟盘不上去，吊在腿下边，这也算双盘，只不过盘得不够标准。不标准的话一段时间后脚后背、脚脖子都会疼起来，但是对初学来说没有什么，疼是正常的。

你既然说你是胖，那就先磕头减肥就可以了。按照正常的修行流程，每天打坐、磕头、念佛，坐着，先练习腹式呼吸，等坐得差不多了，自然而然就上去了。以前我也胖得很，也盘不上，脚是勉强上去的，后来减肥之后越来越容易上去了，都有这么一个过程，不用着急。

---

dlfu：

1、只要念诵佛经和佛号就可以得到佛菩萨加持力，是吧？然后还可以灭文字妄想，积攒功德。

Taiguanglin：

dlfu，念诵佛经和佛号，你只要念佛，加持力会有的，加持力是恒定的存在的，一直存在，是我们不能把它接收过来。你只要心里思

念佛，然后念佛，正常修行，都能得到加持力。

2、有时候，每个月有好几天因为太忙就没双盘，但是现在双盘也在不断进步，这样偶尔间隔几天没空坐，会对双盘打坐进步影响大吗？

Taiguanglin：

下一个问题，几个月好几天忙，没双盘……，就算不双盘，三五天之内是没啥太大问题的，如果时间长了就会感觉到修行有所退步，可能再双盘的时候，双盘时间会缩短，所以最好不要隔两天以上，至少隔一天就要打坐，这样维持身体一直可以双盘的状态是最好的。

Ella：

请教师父，一听到您的法就开始打坐修行，目前进行一年多了，双盘时间两边都在六十到九十分钟，有时候能一百二十分钟，疑惑是：为什么月经量比修行前量更多，而且月经周期还变短了，以前每次月经会往后推一周多才来，现在经常会提前就来。不过月经颜色的确是变浅了，但是还是有不少血块出来。不知道这是什么原因，什么时候才会开始量逐渐变少，周期开始慢慢拉长呢？主要是每个月都是感觉刚好能好好用功的时候，结果那玩意就来了，真的很耽误事情，谢谢师父解答，感恩。

Taiguanglin：

Ella，月经的问题，你要彻底没有月经的话至少要超过三个小时，

身体第二次发生改变的时候会逐渐没有月经，在这之前还是会有的。两个小时到三个小时之间还是会有月经，只不过它会慢慢有推迟的过程，但是像你这样有反弹的现象也有。

因为按照现代医学的看法，月经也是一种排毒的过程。修到一定程度身体要变好的时候，毒素排得也会更快，所以月经也会来得更多，这也算是一种正常现象。

如果你想更快地达到没有月经的境界，打坐慢慢的往上面推一推，多加点时间。

还有排毒，可以喝西芹汁看看，我不知道你现在喝不喝，可以喝西芹汁。不管男女，喝了多多少少都有帮助的，对排毒还是有效果的。

这是一种拿外部的一些助力来推动修行的方法，虽然不是很究竟的方法，但是对于我们凡夫来说，把 buff 叠满也是好事，先做了再说，有条件就喝点。

范小龙：

亲爱的师父：诸佛同体条线讲到的自性都是重叠在一起的，想问一下：具体是怎样的存在形式，是虚空中在一个未知空间内悬停储存着吗，是修成阿罗汉之后才能进入那个空间发现自性重叠吗；还是我们和身边所有人现在就是重叠在一起，只是我们感受不到，是不是没有空间的区隔或者时间的先后？如果比作大荧幕的话，我和身边人两张荧幕重叠的位置更靠近，还是和您的重叠位置更靠近，或者是随意识变化每个人的荧幕也随时变化呢，还是本来就是一张大荧幕，不存

在空间上的重叠，那可否说自性就像量子一样纠缠在一起，没有任何有规则的运动轨迹呢？

Taiguanglin：

范小龙，你没有看第二本书吗？先把第二本书好好看一看，尤其是分别心部分。空间和时间都是从分别心里产生的，在佛的境界是没有空间、时间，菩萨境界也是。所以你问的问题，所有这些都是在凡夫的立场上考虑、思考，有空间的前提下，菩萨的境界是没有空间的。

既然没有空间，他存在的话，应该是什么方式？只能是重叠的方式。没有空间的话，他存在的方式就是重叠的方式，你能理解这个话吗？如果有空间的话，可以分上下左右、东西南北，但是没有空间的话，实际上没有空间，那怎么办？那只能是重叠。

重叠什么感觉？你就想你打坐时身体不动，静静地待着，全身不动，就静静地待着。你只要不动的话，周围的空间对你没有意义。你的意识覆盖你的全身，身体的所有感受，你都能同时感觉到。身体的所有的感觉，屁股疼、双手贴到腿上的感觉、衣服摩擦身体的感觉，所有的感觉你都是可以同时感受到的。

那么你说这些感受是重叠在一起的还是隔离起来的？虽然对凡夫来说，身体上还是有空间位置的区别，现在背疼那就背，屁股疼就屁股，背疼和屁股疼同时感知，但是它们的确感觉上位置不一样，还是有区别的。

总体来说，这个感知同时在我身体的内部出现，所以在这个层面上，我还是可以说它是重叠到一起的，这个感知是重叠到一起的。我

只能这么比喻，这个没有办法用我们的逻辑来讲，就是重叠在一起。所以你和你身边的人在自性层面上也是重叠在一起的，没有空间和时间的限制，就是重叠在一起的。

只不过当下你的注意力，你的妄想、分别、执着形成了你当下这个肉身，他的妄想、分别、执着形成了他当下这个肉身，而你们之间空间的区别是在你们的意识里先有了空间分别之后（空间分别去看分别心的部分，众生分别之后空间分别），才有当下你看到的这样的环境和他——另一个人。

不要用我们凡夫的思维去想佛菩萨的境界是什么样的。我在书上也是试图用我们肉身来给大家做个比喻，让你好好理解一下菩萨的境界是什么样的。因为所有众生自性重叠在一起，所以菩萨的意识里其他和他有缘众生的妄想、对他的执着也是他的意识里产生的，并不是从外边产生，因为重叠在一起。

所以菩萨要度人，即是灭掉自己意识里产生的一些其他众生的妄想，因为其他众生指向自己的妄想会把自己拖入轮回，不能让自己清静，所以去度人，这是菩萨境界的事。我们也只能这么说了，你能理解就理解，不能理解就不能理解。

还有大银幕的比喻也是，我十年前的书里说了，是只有一张大银幕，现在是有很多张大银幕全部重叠在一起，这个大银幕是可以忽视它的厚度的，没有厚度的那种大银幕，那么重叠在一起的情况下，上面的影像都是混杂在一起的。

从一面看的话，这是一百张大银幕，那么一百张大银幕在展现不

同的画面的话，全部是混杂在一起的，大银幕本身是透明的，首先得要这么看。大银幕本身透明的情况下，每个大银幕有影像，那么一百张重叠在一起，那混杂的影像会展现出来，菩萨的境界就是大概这样。

你看不到其他的影像，就是因为你自己有妄想、分别、执着，你的大银幕本身就有影像，你看其他影像是透过你的影像混杂在一起，所以看不清楚，甚至看不到，因为你只能看到自己的影像。当你的妄想、分别、执着少到一定程度，你这个大银幕里的影像减少了，你就能看到其他众生的影像混杂在一起，展现到你的银幕上来，这是菩萨境界，我只能这么说了。

这里没有空间，所以也没有空间上的重叠这一说法，本来就重叠在一起，空间都是分别心里产生的。

海阔天空：

顶礼师父！请问师父，诵《金刚经》回向超度堕入三恶道的亲人，和诵《地藏经》有什么区别吗？作用效果是相同的吗？

Taiguanglin：

海阔天空，诵《金刚经》回向超度堕入三恶道的亲人和诵《地藏经》有什么区别？你确定亲人已经堕入到三恶道，那就念《地藏经》，因为《地藏经》是给三恶道众生专门写的经。《金刚经》，我们在寺院里通常都是给神众坛的护法神们念的，也就是天人，给上边世界的念《金刚经》。

因为《金刚经》的境界比《地藏经》要高，《地藏经》重点是讲

的地狱怎么样，还有地藏菩萨发愿的故事，发愿是修行的开始。而《金刚经》讲的是分别心的境界。天人们是可以够得着分别心的，他们可以感受一些分别心的世界，阿罗汉的境界。

所以给天人们讲《金刚经》，他们愿意听这个。而下边的众生对《金刚经》应该是理解不了的，所以只讲三恶道的故事，就是《地藏经》的故事。所以下三途你就念《地藏经》更合适。

隐形的翅膀：

顶礼 Tai 师父！ 想问问长时间坐着念经咒的话，什么姿势最好？现在每天念经咒要三四个小时，都是把脚放到腿下边盘坐，腿麻了，就互换左右脚的位置。几个月下来发现磕不了头了，一磕头就觉得腿酸胀没劲，平时走路都没发现有问题。

Taiguanglin：

隐形的翅膀，第一不要长时间地念咒，然后双盘标准的姿势来双盘，不要像你这样坐着。既然这个坐姿已经开始出现问题了，那就改成正常的双盘，或者单盘。还有，念咒不要超过两个小时。

气定神闲：

请问师父，平时眼睛注意力容易自然会往内收，也没看到什么。眼睛外面视野很开阔，想要看东西时还要特意集中注意力，这算什么。有问题吗？

Taiguanglin：

气定神闲，我觉得你能把注意力内敛，往回收，这样挺不错的，但是正常生活情况下注意力一直都是放在外边，这样才不容易出事。你要是看个东西都得先集中注意力，这个有可能会出事，所以还是先做一个正常人。打坐的时候可以注意力往内敛，平时就正常地关注身边的事，这很正常。

像你这样一直往内敛，有些人修行的确是这样的，从外人的角度看，就是感觉像什么呢，也不能像个神经病，就是有点心不在焉，一直都是处在心不在焉的状态。这对寺院里修行的人来说倒没什么，但是在现实里你要这样的状态，在外边是有点难的，所以还是先做个普通人吧。

Ss:

Tai 师父好！再请教个问题。诵经念佛号之类我都会回向，那如果像施食或者做一些其他功德每次都要回向，是不是有点太着这个功德相？我觉得做好事就做好事呗！做过就好了呀，还是说做好事与做功德不是一回事？请 Tai 师父开示，谢谢！

Taiguanglin：

Ss，就如你所说的，做好事就做好事，做了就做了，然后就过去了，就忘了，这样是最好的。菩萨罗汉，他们在那个境界里度人都是不讲功德什么的，所以也不想着回向这些问题，就是正常地做他们的事而已。你在生活当中，想要这个功德的话，你就回向；如果你不想，对功德已经不执着了，想都不去想了，那就正常做你的事就行，

这样反而是境界更高的表现。

觉闻:

顶礼师父！请您说说道教有什么明显的 BUG，好比十字架说上帝是全知全能全善这样，在逻辑上的漏洞太明显了。感恩师父。

Taiguanglin：

觉闻，道教理论体系的 Bug，这不是一句两句能说清楚的。首先宇宙观，道教宇宙观是唯物主义，它是先有物，称之为道，那也是可能是物吧。我们在这里物的定义——不是意识的就叫物，意识和物，这个世界只有这两样东西，要么是意识，要么是物。那么这个道应该不是意识，它是物。

还有一种说法是这个世界的起源是炁，这个世界的根本元素是炁。所有的物质，我们看到的所有的物质世界，全是由炁经过流转和合之后形成的，所以都是物。道也好，炁也好，都是物。

那么生命是怎么来的？道教认为，生命也是道和炁往下发展，是炁组合排列之后产生的，总之来说是先有物之后有了生命，有了生命之后有了意识，他们是这个逻辑。那么你说意识是由物产生的，那么道教又认为，道教求的是永生，他们认为意识必须和某个更高维的物质相结合才能永生。

所以最后的境界是炼虚合道，合到道，要么就是合到炁，把意识贴到炁上或者道上，然后和宇宙就一样的寿命，与日月同寿了。

那么把这个逻辑梳理一下，就发现既然我们意识是先有人之后才

产生的，也就是说炁这个基本元素物质，和合而成人形之后，在这里产生了我们的意识，那么意识能脱离肉身存在吗？逻辑上它可行吗？既然意识是根据肉身产生的，他怎么可能脱离肉身而存在呢？是不是这个逻辑？

如果这么一看的话，那么他们追求炼虚合道本身就有点问题，不太符合逻辑，一旦意识脱离我们这个肉身，那就没有办法存在了，它只能是依附于肉身存在，它不管依附什么。

又有一种说法是，道教认为神仙就是神仙来做的，人就是人，人就一直轮回着，他没有什么方法做神仙。这样一说的话，道教的修行体系就出现了悖论，修行的目的就是成为神仙，成为永生的神仙。但是又否定了，人只能是人，神仙还是神仙，按这个说法，它本身的内在逻辑还是有一些矛盾的地方。

还有，道教是不讲业的，他们说是承负，就是负担，你所造的行为它会给你造成负担，这个负担，你的意识放开了，你心里放开了就可以解脱的。

所以他们不讲业的情况下，某一些道士就干出一些变态的事情，以前古代就有拿人练的，拿动物练，他们不认为业存在，所以为了自己要永生完全可以伤害其他生命。伤害完了，只要心里不去想，自己没有负担，自己心里豁达的话，完全不拿这个当回事的话，对自己根本不会造成影响，他们是这么认为的。

道教在业的方面相对于佛教要放宽得多，有些道士就专门出来做打鬼的事，帮人驱邪，打鬼也好，怎么说也好，总之干一些这个事。

佛教是不主张干这事的，这是影响因果的事，你只能劝人好，像佛菩萨一样可以试图去调解，就是仲裁、和解，不能直接去打击一方。但是道教是可以干这个事的，因为他们不承认这个业，所以在业的方面就有很大的自由度。甚至不惜伤害其他生命来修炼，拿别的东西来炼化，然后吸收，以求让自己更快地提高境界，这是他们的逻辑。

有些道士修到一定程度发现，如果自己死了，因为前面干的事可能会堕入下边世界，堕入地狱也好，鬼道也好，所以他们又开始想出新的办法，避开鬼差的抓捕，以中阴身的形态一直游荡在外边。

这是道教研究出来的方法，以中阴身的状态一直生存着，就是一直逃亡。逃避鬼差们的抓捕，不去下边，只要不被抓到阎王面前，他就不用轮回，就可以以中阴身的状态一直活在这个世界，有这一个路子。还有一个路子，我们所说的渡劫，渡劫就往上面走，同样是经过一番痛苦，承受一番痛苦之后，扛住了就可以渡劫，他们有这个说法。

但是整体来说，修行逻辑还是有明显的我们认为的漏洞，就是你认为意识既然是先有了人之后才产生的，那你的意识是怎么可能脱离人往上走呢？

上面的神仙，他们的意识就是根据他们的肉身形成的，他们的神仙的身体而形成的意识，所以他们就一直可以是神仙。而下边的人就爬不上去了，因为脱离肉体可能不行，但是他们又认为修行可以往上走，所以这就是生命和宇宙的起源上的逻辑上的 Bug。

加减乘除:

顶礼 Tai 师父！弟子有两个问题，

1、先拜众生再拜佛四句，为什么是阿弥陀佛的四十八大愿的浓缩版，能深入解释一下吗？

Taiguanglin：

加减乘除，先拜众生再拜佛四句，阿弥陀佛的四十八大愿……，你去好好看一下，看一下他的四十八大愿，最后总结起来就是普度众生，度完所有众生的意思。“先拜众生再拜佛”四句也是，要度众生的意思，简单来说就是这样，也不需要太展开来说。四十八大愿都是很简单的大白话，你看一看就可以了。

2、昨天，您说银河系是一个小世界（初禅天及以下的世界），也就是说，每一个星系，比如仙女座、人马座等星系就是一个独立的小世界，对吧？另外，《坐禅 2》上说银河系的中心黑洞位置就是须弥山倒过来的山尖，我想问须弥山是整个大娑婆世界（三千大千世界）的中心？还是说每个小世界就有一个须弥山？

Taiguanglin：

下一个问题，每一个银河系都是一个独立的小世界，黑洞的位置不是须弥山的山顶，而是和上一个世界连接之处。每一个世界都像个球，然后就被一个须弥山串串一样串起来了，大球小球之间有连接之处。黑洞就是这个连接的地方，它相当于须弥山串到我们这个小球、捅到我们小球的部分，大概是这个位置。

然后须弥山是整个大娑婆世界的中心……？不是，是每一个小世

界都有一个须弥山。

二萌 Emma:

Tai 师讲过不断发愿的问题。《地藏经》中，地藏菩萨过去世反复发愿，可否理解为：大长者子——大菩提心；婆罗门女——大菩提心；小国王——平等普化心；光目——同体大悲心？

Taiguanglin：

二萌 Emma，《地藏经》，你这个理解很不错，我从来没想过这样的问题，你这么理解我觉得可以，怎么说都可以。地藏菩萨的确发了很多次愿，发愿的级别的确每一次都会提高，最后光目女这里，的确她是为所有地狱的众生发愿。我觉得你举一反三的智慧挺厉害。

Pu:

我觉着自己是一个重感情的人，无论是什么关系总是放心不下别人，时不时想起别人，在想他们怎么样？过得好不好？我有时候还在想，师父这会儿在干什么呢？师父最近怎么样呢？这是不是我自己妄想多，执着重呢？但我绝情一点又做不到，也显得没有慈悲心。我自从跟着师父学法，发同体大悲心之后，感觉对别人更有责任和义务，对别人的挂念比以往更多了。他们都是我以后要度的人，不能对他们不闻不问吧。但相对来说有些人更寡情，一般我对别人付出更多，别人可能一句对我问候都没有，我心里有落差感，没办法做到无我相、无众生相，但我还是依然会真心对别人付出。请问师父这么看待这种

情况？

Taiguanglin：

Pu，对别人关心是不是执着？在凡夫层面上，所有的关心都是执着。

菩萨怎么样呢？前面讲过了，菩萨是没有我相、人相、众生相的，但是下来做事的时候他肯定有所倾向，因为时间和精力都有限。菩萨会把这个世界首先分成两部分——信佛的人和不信佛的人。信佛的人愿意学的就教，不信佛的人就选择恒顺，顺着来，不结恶缘为目的，尽量顺着来。当然他们提一些过分的要求，让你破戒的事，这个是可以拒绝的，其他之外顺着来就完了。

平时就不要过多地干预，或者试图去把他们怎么样，这本身也是执着。好为人师也是个大病，不是什么好事，应该是别人求你来做的时候，求你来教的时候你再教才有效果。你自己喜欢教别人，就想出来教人，在传法这个事上是不如法的，你这么做效果不太好。

所以，菩萨对那些不信佛的人，一直在心里上保持距离，不和他们结恶缘为目的，这么不远不近地维持着就可以了。对于想学佛的人就尽量教，尤其是在学佛人当中再分有大菩提心的人和没有大菩提心的人。没有大菩提心的人就适当地教，前期修行可以教；有大菩提心的人，后面更高境界的也可以教，菩萨是这么做的。

对于凡夫来说，我也希望你是以这种心态来向菩萨们学习，不要对这个世界的凡夫、其他众生有过多的执着，这本身对你来说没有什么好处，对解脱是没有什么帮助的。

王浩骅:

顶礼师父！

弟子年轻，有什么方法克服打坐之后漏丹的问题？我现在都是临睡觉前去打坐，而且正在节欲，偶尔会漏丹。练呼吸配合提肛可以吗？

Taiguanglin：

王浩骅，有什么方法克服打坐之后漏丹的问题？临睡前去打坐，而且正在节欲……，你只要打坐到三个小时以上，身体发生第二次变化之后才不会漏丹，之前都会有漏的。甚至你修到初禅了，已经完全不漏了，但是好几天不打坐的话也会漏的。

因为打坐的状态下，初禅以上的话，会把它炼化掉，把精液转化成能量，再吸收存起来。但是几天不打坐的话，就不能转化了，正常不能转化，那就越积越多，然后就会漏掉。所以打坐是要持续坐的，至少达到三个小时到四个小时这个阶段，身体发生第二次变化之后才不会漏丹。所以你想真的彻底不漏丹，就往这个方向努力就对了。

当下会漏很正常，你别想着练呼吸配合提肛，靠这些就可以锁住，这是不可能的，你只要心里有淫欲就会漏。没有淫欲的情况下，你身体不能把它炼化，就是没有达到三个小时以上的时长，那同样炼不了，它还会漏，所以这个很正常。不要想着用稀奇古怪的方法锁住，这不可能的，你如果能真的用稀奇古怪的方法做到了，反而对身体有害。

所以不要想这个问题，你就正常地打坐、磕头、念佛，慢慢地把时间推长，推到一坐可以超过三个小时，而且身体开始有明显的变化

了，体感，这样的话就会以后慢慢就不漏了，慢慢来不着急。

师父说：好，今天微信公众号的问题就回答到这里。

Tai 师父 2025 年 5 月 15 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 5 月 15 号，周四，先回答贴吧的问题。

尘挽风：2025-05-14 20:53

师父您讲《楞伽经》的时候说到，外道修到把自己的意识灭掉就可以进入无想定。以前我没学习正法的时候，是先接触禅宗的明心见性的，有个师兄教的是：自己当下的念头不是自己真正的意识，是小我，要去掉人性，遵从背后的真我（自性），这个算外道嘛？

Taiguanglin：

尘挽风，《楞伽经》说到，外道修到把自己的意识灭掉就可以进入无想定。外道认为的禅定就是对外境不产生妄念，针对性的，外边有任何东西、任何感觉，对外部有了任何感知，但是心里不对其产生什么想法、念头，这样他们就以为是灭了意识。

下面你说的师兄教的是：自己当下的念头不是自己真正的意识，是小我，要去掉人性，遵从背后的真我（自性），这个算外道嘛？这个也不好说算或者不算，因为单靠一句话，不能判断说是外道和非外道，因为外道是根据我们佛法的整体体系来说的。我们整体体系里，三个初始设定，与这个相悖的其它理论，我们称之为外道，在你这里

看不出这个。

但是，小我和真我这样的说法，从佛的境界或菩萨境界来说，本身已经落入了分别当中。小我和真我，它把这个区别开来，认为有小我，还有真我，把这个小我去掉，就可以回到真我，他也没说是“回到”，而是“遵从”。

理论上，你也可以说，把当下我们起的所有妄念，都当作不应该有的，没有本体的妄想、分别、执着，把它灭掉了，就回到自性当中，只有自性的状态里，那个也算是。所以单凭这句话没有办法判断。

宁缺岁岁平安:2025-05-14 23:11

Tai 师您好，感觉自己得了前列腺炎，该怎么办？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，得了前列腺炎怎么办？先去医院看看，医院诊断之后，他们给的治疗方法你再看看，不管中医、西医都看看。前列腺不算什么急性的马上要治的病，可以先看看，然后再正常地打坐、磕头，这些方法可以治疗。

我以前见过的一些人也说，手淫过度之后就有尿频、尿急等前列腺的症状。后边就正常打坐，逐渐灭掉淫欲，不怎么手淫了，一开始也不可能马上断掉，逐渐减少手淫的次数，然后慢慢就好起来了。这个是慢性疾病，只能慢慢来，你不要指望它一下就会改变。

而且慢性疾病，如果排除业障病的话，就是你不好的习气和吃的，还有休息，还有你的心态，就是脑子里有太多不好的情绪，这些导致的。所以把这些慢慢改变，都会好起来，不要着急，有病就慢慢治。

如果是急性的，并且当下很难受，就去医院。按照医院给的药，至少能压住当下的强的症状，但是它很难根治。因为这个病本身就是你自己有不好的各种习气、情绪，从吃的、休息等各方面来的，所以

你得把这些都改变了，就可以好了，不着急，慢慢来。

莲花 122:2025-05-14 23:36

不好意思师父，上次的问题没有问完整，这是上次的问题：

我爸妈离婚后，我跟妈生活，爸爸新找的老婆没有见过面但是就是很讨厌她，也因为财产问题跟他们闹，都互相讨厌，那位阿姨也让我爸少跟我们来往，新家庭的孩子我也没见过但是都见过照片，反正就是一个恨字。 我想问师父这种情况虽然没见过面，我即使去了极乐世界回来也得救度这位新阿姨和他们的孩子，也结缘了？

我是看《坐禅》讲一位师父在禅定境界卡住了，一直上不去，最后观世音菩萨指引让他去主动消除业，给以前他打的同学道歉，拿板砖打自己，回来才禅定有进展。我现在也在打坐，虽然与这个新阿姨没直接见面，但是十几年来互相的恨意都想对方赶紧去死的那种。所以想问师父，这种怎么挽救？会不会成为我以后禅定的大障碍?

Taiguanglin：

莲花 122，你的问题就是说恨一个人怎么办？先不说前面我讲的故事，是他真正修禅定卡到那个境界里不能跨过去的时候，菩萨指点他这样做。你是还没到那个境界，我猜应该是吧。你还没有到要入初禅，每天拼命打坐三、四个小时的那个状态吧。

你说你非常单纯恨一个人怎么办？从菩萨境界来说，书上说，八地以上菩萨是把善缘、恶缘都平等的看待，对仇人也升起父母想，这是菩萨境界。从这个逻辑上看是这样的，只能劝你好好改变自己的心态，但是现实里对普通人来说很难做到。

那么还有一种办法是什么？就是把你抽离出来，从第三者视角看这个问题。就是有一个人伤害了另一个人，那么从第三者视角看的话，A 伤害了 B。那看 A 的状态，A 也有他的情况，他所处的环境，他的

原生家庭什么的，整体来看，他现在做出这样的行为伤害 B，可以体谅 A 为什么会这样。这是站在第三者立场看看加害者怎么样，再看你这个被害者怎么样，有这种抽离自己来观察的方法。

还有一种方法是，等你的成就达到了一定境界之后，不管是修行上的成就，还是事业上的成就，达到一定境界之后，再往回看，那些曾经伤害你的人都是成就你的人。你可能太年轻了，一时还接受不了这样的话，虽然可以理解，但是有些接受不了。

比如我上大学的时候，有一个亲戚，我很相信他，我相信他肯定会帮我这个忙，所以向他求了。但是他不帮忙，所以我很恨他，恨了很长时间。后来发现，可能这就是我人生的第一堂课，因为我相信的人不帮我，那个时候对我造成很大伤害，但是回想起来这很正常。

所以可以说，在世间上不要特别过度地相信人，父母也好，兄弟姐妹也好，甚至配偶也好，不要太相信。往往你太相信了，反而那个亲近的人对你的伤害更大，他翻脸的时候对你的伤害更大，所以不要过度相信。这是后来，我开始修行之后，再回过头来看以前的一些事情，他们做那些决策，都可以理解。

最近我在网上偶尔看一些视频，张学峰老师，是专门指导填志愿的，他说东北人就喜欢相信人脉，好像自己求了，人家肯定给你办似的。人家办不办是另一回事，还有同时看看你有什么东西可以与之交换，你有利益点可以给他吗？他凭什么要帮你？哪怕是亲戚也是，你求他，但你能给他什么？他是这么说的。

再回去看那个问题，那个亲戚不帮我，可能在他看来，我这个家庭，我爸妈都提供不了任何对他的利益，所以他根本不鸟我，我这么想。总的来说，就是我的身份和地位，或者我的成就等等，和他有点距离，他不拿我当回事，就是这么一回事。当你的境界超过他的时候，就不再把那个事当回事了。

现在我觉得，我根本不把那个亲戚当回事了，反正人家就这么过一辈子。人家是个愚痴凡夫，在我看来，咱们修行的，从我这里看就是个愚痴凡夫，人家一辈子也不信佛，就那么过了一辈子，现在八十多岁了，还没死呢，就等着人家死了，他的儿子告诉我他死了，让我去参加葬礼。以前我都不想去再见他一面，现在也放下了，如果他死了，亲戚之间该走的程序就走走，葬礼去参加一下，就完了。

也不想再提跟他们这个事了。之前还想着等哪天我发达了，肯定跟他们提一遍，肯定跟那个老头说：“你曾经那样对我，我很伤心，现在我发达了，怎么样？”想这样来一回。但是后来想想算了，人家根本不在意，我也不在意他了。

你把当下的修行好好做，等你的境界提高到一定境界，再回想过去的这些事和伤害你的那些人，看看他们，都只不过是来成就你的人和事而已。或许他就是在给你上一堂人生的课，教你什么叫人生无常，什么叫世态炎凉，什么叫这个世界不值得你留恋，这样想就可以了。

他只是大环境的一分子而已，没有什么大不了的。你不要把他当作一个特定的个体来看，他只是三界火宅中的一粒小火苗而已。火宅是整体，你把他当作这个世界整体中的一小部分而已，你不要过度地把它当作一个人对自己的伤害，这样就可以了，我也只能这么说了。

很多事情需要一个契机，就像禅机一样，过了这个事，忽然间就想开了，原来就是这么一回事，也不用过度地去想，但是这个契机不一定很容易来到。

现在网上也能看到一些心理辅导的课程什么的，就教你怎么从内心化解对别人仇恨、痛恨这些想法。因为恨本身首先会伤害自己的，任何不好的情绪，首先是指向自己的，在你心里产生，那肯定是让你首先受到伤害，其次才是你做出什么行为去伤害别人。那做出行为伤害别人之后又会有因果，人家也反过来报复你。

所以我觉得，你不跟她交往也好。现在不用想着怎么去度她这个事，或者她会障碍我解脱，这都不用去想。你当下先把你的情绪管理好，你就认为你讨厌的那个人，只不过是这个三界火宅中的一粒小火苗而已。她伤害我，只是叫我对这个世界产生更大的出离心，这么理解就可以了，好吧。有些问题光说是没有用的，我希望对你有所帮助。

问题丢失：

Taiguanglin：

圆满镜，你总结得很好，逻辑差不多是这样的。但是我想说的是，想继续得到最大的 Buff（的确我说过 Buff 这样的话，佛菩萨加持你可以看作 Buff），你在修道修行的过程中，刻意地去追求这个，反而会落入到执着当中，所以不要想着 Buff 不 Buff。

你只要义理上通了，原来佛的意识遍虚空，我们都活在佛的意识当中，佛与我们重叠在一起。只要我的修行对，戒行、善行、修行和大愿都在的话，佛菩萨的帮助我会一直承受着的，会一直帮助我的，就这样的认知就够了。不要想着去争取、得到什么，这都是对外的索取，都会让你陷入到另一种执着当中，我想说就这个，其他没什么。

按你说的这么做，就是正常修行，然后该放下的一个一个放下，就可以进入更高的境界了。你能有这样的理解已经很不错了，加油！

心画世间： 2025-05-15 07:09

师父，关于思情，我确实没见哪位修行人提出来过，如您所言，是极乐世界的独门绝技，您是首位提出这个理论的人，其他的人，一般都是说念号，念字。

那么师父，我现在感觉不到那种思情，我可以暂时去调动情绪，回想我当年十七岁少年情窦初开的那种暗恋的思念吗？同时听一些

容易让人产生思情伤感歌曲，尝试催发那种揪心窒息，深夜辗转反侧的暗恋感觉，然后抓中这种感觉，尝试转移到阿弥陀佛上来，然后让情绪慢慢淡，像您说的，由重变淡，然后一直抓着那种淡淡的思念。

思情的时候，胸口感觉一直有一点收缩变重的感觉，感觉缠了一团东西，这样对吗？

先利用情欲引发思念，然后转移这种思念感觉到弥陀上来？

我发现我听伤感歌曲的时候，尝试回想年少爱而不得的感觉，年少暗恋的经历，然后尝试唤起情绪特别容易，我可以这样把情绪弄起来，然后尝试转移到阿弥陀佛上来吗？

Taiguanglin：

心画世间，你说的对，一开始可以这么做，理解了基本的逻辑，先观察到情绪在心中。一般人都不知道情绪在哪里，以为在脑子里。哪怕修行很长时间的人，也很少有人知道情绪在心中开始升起。

首先观察得到，然后再试图去勾出它，能勾出来就比观察要更进一步。不管用什么方法都要勾起来，能把情绪激发出来就已经很厉害了。

这个世界上能控制情绪的人极少，我们说一个人情商怎么样，情商好的人在外边有不好的事情发生之后，也可以控制住自己情绪，可以压制的。对普通人来说，能压制自己的怒火，压制自己的不好的情绪，这算是很不错的人了。对于修行人来说，能升起情绪，能自由自在地把没有的情绪给拉出来，这就是更高的境界，这是控制的境界。

你能先把情绪给勾出来，不管你用什么方式，只要掌握技巧，把它升出来。你只要多练几次，然后就不需要通过你所说的情窦初开的过往的暗恋的经验、记忆什么的，可以一时之间就升起来，能做到这个就很不错了。总之你的做法、逻辑都是对的，你就按照这个慢慢练。

要知道，情绪一开始很粗重，所以一升起来胸口就变得闷闷的，

然后有时候激动地想哭，这种情绪都会起来的。多练几次，然后慢慢慢慢地让它减少，减少到细微的程度，然后就可以平时一直抓着，二十四小时不间断地可以抓到那个程度。

可能这个过程需要好多年的修行，打坐也需要坚持，一直打坐、磕头、念佛，都得来，可能需要好多年，十年、二十年。你想稳定地进入三禅，那好歹三十年都少说的。有了这个大方向之后，平时这么练着，一直练着就可以了。总之你能正确理解就很不错了，恭喜你。

暮鼓 H 晨钟：2025-05-15 07:41

顶礼 Tai 师父。

1、跟您请教有关积累福德的问题：您书里讲业是众生之间情绪的互动，产生好情绪就是善业，坏情绪是恶业。我理解积累福德就是给其他众生一个好的情绪。如果自己给对方做了好事，对方却没有感激情绪，这个算是福德吗？

Taiguanglin：

暮鼓 H 晨钟，做了好事，但是别人反而恨上你了，或者不感激你了，这算不算福德？一般情况下，我们以情绪来标准来看的话，从他的立场看，你做的好事并不一定是好事，首先把这个确定。

比如我不吃肉，但是别人硬塞给我肉，我感谢他是感谢他，但是升不起什么好的情绪。甚至我说了我不吃肉，他还给我肉，这个时候就不是好的情绪了。这是你不尊重我的生活习惯、信仰之类的，那就不是好事。但是在他看来他的确在给我夹肉、夹菜，他觉得自己在关心我，是不是这样？举这个例子，是不是很恰当？

那么对我来说算不算是好事？肯定不算好事，我反而烦起来了。虽然我没有那么大的情绪，但是有人这样做我可能会不接受。如果是普通人的话，可能就不开心了，那至少不能算是好事。

在因果上肯定会有相应的因果发生，以后别人会这么对你，未来如果你还在轮回当中的话，有可能会遇到这样的事情。你也会这样对人，别人不喜欢的东西，你要硬塞给他。或者人家不认为所谓的帮助的事情，你也在帮助，这样的因果还是会有的。

福德这个事，以前也说过，做好事也需要很大的智慧，不是你想做就可以做得来的。你想做了好事之后，让对方真的对你产生好的情绪，还是有一定的难度的，尤其是人与人之间。

所以我劝大家放生，放生是最简单的，因为那个动物的确处在生命危险当中，而且是必死的结局。这个时候你放它，哪怕它出去之后游在外边，又被其他小鱼给吃了，那也是你已经给了它一次生存的机会了，把它放回到它该有的世界当中，所以它对你还是有感激之情的。不管怎么样都是你已经救过它一命，救命是最大的恩。

福德这个事，如果你帮的情况，人家不接受或者不把它当作真正的帮助，而对你产生不好的情绪，大概可以看作是并不完整的福德。或者说因果还是会有的，但是并不能算是一个完美的福德。

我也不敢把这种事说死，一说死，有的人就拿出其他的我都没想过的例子来反驳，所以不敢这么说。总之，它不是一个完整的做好事的例子。

2、由此涉及积累阴德的问题，如果做好事不留名，对方不知道是谁做的，那这种善业是怎么找到自己的呢？感恩！

Taiguanglin：

下一个问题，如果做好事不留名，对方不知道谁做的……，你放心，因为你死了，尤其是在死的时候，一些科学研究也说了，在死的时候会有个闪现，过去的、所有的、走马灯似的，过去的记忆都出来。不仅这时有，到了阎王面前还有一次，咱们书上都说业镜，业镜只是

一种形象的说法，总之让你知道从出生到死，这一生你都经历了什么，所有的都让你知道。

这里，你不知道的那些帮助的人，阎王也会告诉你，有这么一个人一直在帮助你，所有的事情该知道的时候都会知道，所以你不用担心。因果还是会倒转过来，未来你也会以一个不留名的形式帮助人，也有可能会有人不留名地来帮助你，所以这个不用担心。

飞翔的雨衣：2025-05-15 09:52

因为落下了半年的录音还没听完，不知道之前讲没讲过，好几轮的提问机会都没好意思问出来：有人记得刚学说话，认东西的时候。对环境还没有印象，有天亲戚指着墙上吊着的电灯说这是电灯，这是……，顺着指示的电灯看过去，一下就感觉周围一切都清晰了，电灯、墙壁、桌子等等，一下子很新奇的感受。

1、请问是否修到后来会重新去掉这些名相等分别，眼睛（姑且这么表达吧）不做分别，或者是眼睛能分辨清楚，但是意识不分别个体？（表达得不清楚，还是恳请师父开示）

Taiguanglin：

飞翔的雨衣，请问是否修到后来会重新去掉这些名相等分别，眼睛不做分别，或者是眼睛能分辨清楚，但是意识不分别个体？

你好好看第一本书和第二本书，对意识的构造有一个完整的、清晰的认知。先有妄想，再有分别心，分别心之后再往下执着，执着里再产生眼睛，注意力是执着的一种。

所以你在用眼睛看世界的时候，已经在分别当中，你首先要搞清楚这个。眼睛看世界，眼睛就是分别之下产生的注意力，所以必须有分别心为支撑的。你不要想着“我用眼睛看着，但是心里不去分辨”，这是扯淡的，这是错误的观点，不可能做到这样的程度，人是做不了

这个的。

我们修禅定，先从注意力开始一个一个往上灭，一直灭到分别心去。并不是用着眼睛看，还在说我自己不分别了，这不是正确的佛法，这样理解佛法是错误的。

前面讲了外道的错误观念，就是你看着外部的境界而不升起妄念，对境不产生心念或者念头，就以为自己灭了意识，佛说这是错误的观点。你这样做是灭不了六根境界的，注意力是灭不了的，一直存在的。

你现在说的这个方法，眼睛看着但是我不去分别了，最多也就是意识层面上，只能说是心态，我的心态已经放宽到一定程度，所以对外部的境界不那么在意了，不执着了。所以地板脏也好，地板干净也好，我不再去过度地执着这些了，看到脏的东西我也就那么放下了，这就是心态的问题，而不是真正的修行当中指的分别心上不分别了，这个不是，不能这么看的。

你说了一套理论，有人说你“这是着相、你执着、你在分别”，但凡说这种话的人，他都在分别和执着当中。所以你可以反过来说，你说这种话的时候已经落入在分别和执着当中，你也是个屁，你也可以反驳他。

但凡说你执着了，你着相了，说这种话的人，他都在分别和执着当中才会这么说。至少他有我见，他说他认为你说的是错的，这个就是我见，他用他的我见来判断你。用我见来判断你的说法对或错，已经落入了我见这个执着当中。既然有我见，那前面肯定还有分别。所以这样的话都是屁话。

你得分辨出分别心和执着的关系，你用眼睛看了，但是不分别个体了，这只是你的心态而已，并不是真正的没有分别心的境界，先弄清楚这个。

2、前面听讲看有人记得前世，或许很多人也明明记得出生前的意识或者是说别人给的出生前的意识。长大后会受教育形成无神论等等，不相信物质以外的东西，迅速忘掉小时候的记忆。这些记忆随着年龄增长可能会想起一些，那这些算是为了让人能走回修行的道路而种下的种子吗？

Taiguanglin:

下一个问题，记忆是随着年龄增长，不修行的人基本上想不起来了。像有个再生村，那里有很多人是有前世记忆的，这是刻意地安排了这样的一个地方。大部分人都是想不起过去的，出生到三、四岁之间的记忆都很模糊，都想不起来。

那这些算是为了让人能走回修行的道路而种下的种子吗？

你要这么说也可以，因为佛说了，一切法都是佛法。你看到的一切，都是佛菩萨希望你看到之后或者学到之后，对这个世界有更深刻的认识，从而走向修行和解脱的路，这个世界设计的本身大的意愿、设计的初衷就是这样的。但是很多人不理解，那就没有办法了。你这么理解无所谓，与我要讲的佛法深层次的理论倒是没有冲突的地方，这只是你对人生的观念而已。

极乐是我家：2025-05-15 10:03

1、师父好，大乘佛法中的最重要的就是菩提心，菩提心是一切修行的基础（就是发愿救度一切众生），没有菩提心，空性正见都是修不出来，无论是哪种教学体系，大篇幅就是讲菩提心，要学佛一样救度众生，才能成佛。

我想问问这背后的实际是不是就是因为业的原理？业消不完肯定不能成佛，因为业的原理佛陀不讲，所以想出来了菩提心这种说法来掩盖业的原理是吗？还是说菩提心，这种救度众生的心念确实是高

维的能量？

Taiguanglin：

极乐是我家，书你好好看了吗？第一本、第二本都好好看过吗？我看你提的问题里有一些矛盾的地方，你问这背后实际是不是就是因为业的原理？这个对。业消不完肯定不能成佛？这个也对。

因为业的原理佛陀不讲，不是他不想讲或者不能讲，而是从传法的大设计来看，他那个时候讲的话，很多人接受不了。这个人要修行，就得反复地投胎，反复地消业。当事人在很希望这一生解脱的急切需求当中，你讲这么难的事，很多人接受不了。

而且从这里，有心的人会推导出很多问题来，这对文明的进程会有影响。这也是经过我们前面无数次的传法之后，觉得这个部分先隐藏起来，不直说，这样让佛法可以维持得好一些，文明也可以维持得好一些，这样才不说的。并不是他故意不说，这都是经过设计的。

那么你说的这个“所以想出来了菩提心这种说法来掩盖业的原理”，你这么说菩提心，那是不是认为菩提心也是一种方便法呢？或者说是错误的呢？并不是啊。菩提心是真实的，你发愿和不发愿完全不一样，不是说忽悠你的，这个是真真实实的，对人有决定性作用的发愿，它不是为了掩盖什么。

你不掩盖也好，掩盖也好，不提业也好，提业也好，总之必须得有菩提心。就算不提业了，那也会讲菩提心；提了业，也会讲菩提心。提了业的话，把业的原理说清楚了，就可以逻辑上完整地告诉你，为什么要发菩提心。

第二本书里完整地告诉你了，有了菩提心，会有什么样什么样的后果，或准确地说什么样的好的发展。尤其是没有菩提心的人，上面不会度，只能让你修到三、四禅，已经很不错了。再往前，你不发菩提心就不能让你解脱，解脱了后面会有很多人因为你的解脱不能正常

消业，让很多人解脱不了，这个书上也说了。

所以菩提心并不是方便法，是真实的，就是你解脱当中必须要有的发愿。所有的佛都是一直安住于菩提心当中，一直带着普度众生的愿，所以他是佛。

还有，你说这种救度众生的心念确实是高维的能量？我都说了无数遍了，我们佛法不讲能量。能量再怎么说都是实质性的东西，在佛法体系里只有意识，没有物，不讲什么能量之类的，只要你的心念到了，就可以了。

2、师父我现在基本都处在修行的环境中。但是最近偶尔有一些以前生意上的残余的事需要处理。都是些不好的人和事。

但我明显的发现我的承受能力下降了，一生气就感觉气窜到脖子上，脖子就紧绷一样，心也烦乱。我这样对吗？在我概念里，越修应该越云淡风轻，怎么还承受力越来越差了？

Taiguanglin：

第二个问题，一直都在修行当中，你说感觉你承受力下降了，有一种解释那就是你的业到了。你平时做得好好的，没有妄念，挺好的，挺舒服的，人很清静。一旦业来了，你心里就会把以前的业障勾出来，不好的情绪都会升起。

但是不是业的情况下，同样的事发生在你身上，你都不会有情绪，哪怕有人打你。有业障的情况下，别人打你这个事你会升起情绪。但是不是业障的情况下，一个过路的人打你，如果和你没有前世业缘的情况下，你的修为很高，那么他打你，你也不会升起情绪。但是有业障的话就会升起，这是业的问题。

还有，看你说的话，至少你已经感知到气窜到脖子上，脖子紧绷起来等这样的问题，这说明至少你能感知到，你的情绪升起带动了身

体的一些变化，以前你可能都感知不到。一般人是感知不到的，情绪升起了身体会有什么变化，都不知道气是从哪里来的，是吧。你至少能感知到，说明你的修行有进步。

所以我不认为这是你的修行能力下降了，而是你的业在起作用，到了该消这个业的时候了。

3、关于密宗有很多是师父不认可的，前期他们的修行基础非常细节且成体系，就是说基础打得非常好，譬如五加行，这是内地没有的系统打基础的方法。 他们后期也是即身成佛的理论，有复杂的体系。譬如死后有文武百尊的坛城出现，应该怎么辨认个操作，去融入哪个点就能成佛等等（我毕竟没接这个法，描述的不详细，只是有个大概）。 但是有个疑问，您讲莲师是文殊菩萨的大弟子，也是文殊菩萨管理传播密宗那一块，这么大的菩萨管理传法团队，按道理不可能传根本性错误的法去流通，譬如即身成佛等，这个怎么解释呢？

Taiguanglin：

下一个问题，密宗的问题，密宗的即身成佛就是因为佛没有把业的问题全部梳理开来讲，所以有人从而推导出来："不考虑业的话，是不是可以即身成佛？"有了这样的观点，就慢慢发展成即身成佛这套理论。

这个理论再往下发展，就可以为了成佛而不惜做一些恶事，没有业好考虑的。所以双修法都可以出来，也可以拿人做祭祀的用品，活人都可以拿去祭祀，也可以，是吧。因为不关心业，没有业。

那这个问题是不是佛故意没说的呢？前面已经讲过了，业没有办法讲，因为前面经历了无数次的传法，早期业是不能讲的，讲的话可能佛法就传承不下去了，或者文明就提前乱套了。所以没有办法，只能放任这样发展下去。

所以这个不能说是错误，不是法错了，而是没有把真相全部告诉你，只能这么说。但是佛也在佛经里多讲了很多故事，他曾经在哪里做什么，他修了多少多少劫，又见了多少多少佛。

他都是在暗示你，你的修为到了一定境界就可以理解这些话。原来成佛需要见很多很多的佛，要轮回很多世的修行，慢慢就会理解，你的修为到了就可以理解了。或者说你修为和福德都到了，就可以遇到像我这样的人告诉你业的原理，这也是你的修为和福德的结果。

如果你根本不修行，还在文字上下功夫，像个学者一样，网上的那些教授一样，一直在文字上玩功夫，不去实修的话，你可能就一辈子也接触不到这样的佛法。

佛经体系只是最初级的，把人引入佛法修行当中的。所以你看佛法里的修行里，很少讲二禅、三禅、四禅怎么个过程，都有什么体验，讲的很少。因为这都是后面求真实的人那里学来的，让你去真实地修行之后，遇到真实的人来学这些真实的内容。

佛法以书的体系——佛经体系只是让你先信佛，然后开始修行，然后持戒等，让你开始做基础的事。你只要做到了，后面的事情会自然而然有人来引导。尤其是有大菩提心的话，自然而然会有人来引导你好好修行，教你怎么修行，这些都会有。所以佛经只是引你入门的工具而已，并不是完整的佛法体系，佛是故意会不讲一些内容，这很正常。你这样理解就可以了，并不是密宗错。

还有，密宗把人的位置放得非常重要，都得通过上师来做，要上师灌顶了，你才可以修什么法门等等，那为什么会发展成这样？

首先，秘法的确是有人传承的，必须有人往下传才行，这是第一点。第二点，西藏是政教结合的社会，政教结合那就得完成中央集权，中央集权的话就必须让最高统治者发号施令，通过他来实现社会的治理，所以必须把人提高。

在这种情况下，想维持中央统治的情况下，选择两种路，一种是纯粹的无神论，就是不要拿神佛做事，但凡你敢拿神佛做事，我先杀了你再说。整个社会形成这样的氛围，全部用人类的道德、人类的法律体系来控制，这是一种。这对佛法的传播是有好处的，这样大的国家是有好处的。

还有像西藏这种，西藏都不是国家，就是一个小地区，这样的地区可以选择神治文明的方式。但是到了没有真实的神控制的话，可以称之为伪神治。

如果选择了伪神治的话，统治者必须牢牢抓住神与人沟通的桥梁，必须垄断这个桥梁，不管真不真，能不能沟通是另说。他必须让所有人知道，只有统治者才可以和神沟通，其他人是不能的。让整个社会都这样认为的情况下，这个社会才能稳定地维持下去。

如果说神是存在的，但是所有人都可以和神沟通，那统治的合法性和权威性会崩塌，整个社会都会乱套。人人都可以跟神沟通的话，那神治文明就乱套了。所以一旦走了伪神治文明的路，统治者必须把和神沟通的这个桥梁牢牢掌握，别人都不许。别人和神要沟通，必须通过统治者。

所以在这套逻辑下，整个西藏的社会观念就是这样的，所有的事情都要通过上师，这样才能正常地维持。这是社会观和宗教方面的都是结合起来，最后形成了现在这样的状态。并不是说它的错和对，我们只要知道这个逻辑就可以了。

密宗它的修行方面，五加行也好，三密加持也好，我们通常都知道三密加持，我以前也说过了，这种拼命念咒的方法对身体是有害处的。所以有不少密宗修行的上师、喇嘛们，到了晚年还得去做心脏手术，偶尔也会看得见的，网上也会说的。就因为念咒念得过多了，把心脏都给压坏了，所以不得不这样。

修行方法也好，修行体系也好，首先得对意识有个完整的理解，再到人体有个完整理解。之后，再看每一种修行方法在什么时候用，怎么用，这些都明白就好了。

对其他宗派的事我是尽量不提的，因为说它不好也不行，好也不行。你说不好的话，那边也有很多信众；说它好的话，有些问题的确是不太好的。但是作为传法的人，对小众范围内传的时候，我相信大家都是有智慧可以分辨、可以理解的，所以讲这些。而且密宗的建设当中我也参与过的，所以我更不想说过多的话，你大概理解就可以了。

咪了个喵 xxx：2025-05-15 10:38

请问 Tai 师父，梦中念咒的时候，感觉心里念得快，嘴上念得慢，是怎么回事呢？就是梦中遇到境界的时候，想念咒比如六字真言，然后脑子很快就念出来了，但感觉梦中嘴巴念咒发音很慢，慢到一个一个字发音，这是有什么障碍吗？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，脑子里念很快，但是嘴上念慢，本来就那样，梦中也是一样，嘴是要一个字一个字念的，脑子是可以一下子升起来的。脑子不管短咒、长咒，都可以一下子升起来，这和思佛是一个概念。用嘴上念阿弥陀佛是四个字反复地念，但是如果到思念的情绪中去，思念阿弥陀佛，那就是一下子升起来，没有文字那样一个一个念的时间过程。

所以咒也是，如果你把一个咒修到一定境界的话，也可以从情绪当中把它给迸发出来。用情绪来抓住这个咒，这个时候咒就不是一个一个字了，而是一个整体，所以就可以很快了。你的状态并不是错误的、不好的障碍。

咪了个喵 xxx：2025-05-15 10:41

顶礼 Tai 师父，我看网上一些国外的冥想课程，说人进入禅定之后会感受到一种非常舒服的快感（我也不知道能不能这么形容），这种快感能超越性，甚至是那种药物对人体的作用，请问这是真的吗？禅定真的能给人带来这么好的体验吗？要禅定到哪个层次才可以呢？

Taiguanglin：

禅定的确很爽，比做爱的快感还要爽，初禅以上就可以理解了。这个只能靠自己来理解，自己来体验，没有办法用语言来说。因为快感本身有不同的描述方法，只能这么说了，肯定有很爽的感觉。所以书上说七支乐、五支乐，这种说法都有，这个都无所谓，反正你修到那个境界就能感受到了。

那么修到那个境界的标准是什么？我传法就是主要是讲真相和标准、修行的方法，而不是重点讲每个人的感受，因为每个人的感受都不一样，所以你自己体验就好了。肯定有比正常的性爱还要更微妙的，或者是绵绵不断的快感。

我能说的是，那种性的快感是一下子的，后面就有点不爽，因为虚脱了。能量放出去之后，我虽然不喜欢讲能量，但是身体在这个方面上也只能这么说了，射了之后就有一种虚脱感，乏力，并不是一直都保持那种状态的。但是禅定中的快乐是绵绵不断的，一直处在那个状态，一直就很爽的，只能这么说了。

心画世间：2025-05-15 11:54

顶礼觉者 Tai 师父：

1、失业与个人能力的困惑

- Q1：长期失业更可能源于个人能力/业力，还是环境限制？如何

客观分析？

- Q2：命运能否精确安排每日事务？选择零工是个人意志还是命运推动？

Taiguanglin：

心画世间，从你的问题当中看出来，的确是，中国人信佛，都是功利性的，这句话是对的，大部分人都是如此。想从信仰当中得到好处，甚至可以说如何和神佛做个交易，我做了这个你就得给我什么，你不给我什么，我就不信你了，或者是你是坏的，这样的心念，有很多人都是带着这种心念来求神佛的。

从你所有的问题当中看出来，好像你对当下的处境很不满，但是没有看出你当下处境是你造成的，可能是你前世的什么因造成的，所以痛改前非的观念我是看不到的。就是说没有忏悔之心，或者没有想改变过往的不好的观念和认知，看不到这些观念。

为什么要修忏悔？首先承认自己是错误的，以前肯定做了什么错事，所以当下承受这样的痛苦，首先认可这个。然后从当下开始改变，不再犯过往的错误。从你的问题当中，好像是找不到工作而贫穷，没钱，那贫穷就是因为不布施，可能上辈子吝啬。

那我当下开始有什么就布施一点，就算不全部布施，每天或者每个月坚持布施，忏悔过往的那种吝啬，改变当下，从现在开始做起。然后忏悔过去的错误的观点，认可自己的确是错误的，这样忏悔。但是我没有看出你的这种心态，都是想怎么做就可以马上改变，但是自己以前做对做错，好像无关紧要一样。

而且从佛菩萨的立场上看，你这么做，我必须要给你这个好处吗？我教的是让你解脱痛苦，从轮回当中走出来，并不是让你在轮回里享受各种福报，为什么要一定要给你，是不是？所以有些问题你就站到佛菩萨立场上看，他会不会答应你这些要求，或者你做了一点什

么，就马上让你得到好处。有可能就是不应该给你，你才能从中走出来。

你说这些修心、放下，都是鸡汤文一样的，那只能这样了，你的所有努力都已经没什么用了,在你的问题当中看来,那就只能放下了,还能怎么办呢？

所以说命运是不可改变的，才称之为命运。如果但凡做点努力都马上能得到反馈和改变，那还能称之为命运吗？

你想改变的话,很多时候,就是在某个契机之下心态一下改变了,就是突然间知道自己过往的确干了很多坏事,从而升起了真真切切的忏悔之心，痛恨自己过往，从而要改变当下的时候，这个时候一下子世界都变了，然后就开始走出来。

如果一直觉得全世界都对我不公，我自己没啥毛病，反正倒霉都是因为外部的条件导致的，和我没啥关系，这样想的话你可能改变不了。好了，这是我想对你说的，然后再看看你的这些问题。

失业与个人能力的困惑,长期失业更可能个人能力和还是环境限制，如何客观分析？首先，要不要工作，这是第一个问题，如果你有足够的福报，有钱的话，不工作也好。不工作就不跟人结仇、不跟人互动，也就少结缘，挺好的。如果说你缺钱，所以必须得找工作来做，那就是另一回事了。

源于个人能力还是环境限制？想工作都找不到工作,那只能是你的业导致的，能力倒没什么，能力和努力都是次要的。首先，你的业，你的命运剧本里已经写好了，可能这段时间你就得承受失业的痛苦。

还有，这是环境限制吗？也不是。环境再不好的时候，也有人可以找到工作。环境再好的情况下，有些人还是找不到工作。

命运能否精确安排每日事务？大概率是可以安排得到的。

选择零工是个人意志还是命运推动？不用干零工的情况下，你自

己跑去干，那是你的个人选择、意志。如果你不干零工，明天饭都吃不上了，那只能干零工了，那是命运的推动。

2、努力与成功的逻辑

- Q3：科举落榜生的例子是否证明“努力≠成功”？环境限制下，努力的意义是什么？

Taiguanglin：

下一个问题，科举落榜生的例子是否证明努力不等于成功？这的确是，努力归努力，成功是另一回事，有些人不努力照样可以成功。还有，你的努力也在命运剧本当中，有些人的努力也在命运剧本当中，他在这段时间就很努力地去做某个事或者努力地去学习。有些人就是该学习的时间段他就不学习，他到处去玩，这也是他的剧本里写好的。

环境限制下意义是什么？努力也在剧本当中，所以你说它有意义就是有意义，没有意义就是没有意义，意义都是自己赋予的。

- Q4：放生、占察轮等行为需要持续多久或量化到何种程度才可能改变命运？是否存在科学或因果依据？

Taiguanglin：

第四个问题，放生、占察轮等行为需要持续多久或量化到何种程度才能改变命运？你想靠放生改变命运，有这样想法的话反而更难。你放下这些想法，只是把放生作为修慈悲心的一种修法来持续地做，这就可以了。

你想放生多少次马上改变，那还真有点难。有些人说兜里只有十万的时候，八、九万都拿来放生了，后来几个月内就发生了一些事，然后他就发财了，有这样的说法。但是对你来说好像没什么用，有可能你这段时间要经历这样的贫穷状态，就是你的命运当中重要的一环。

是否存在科学或因果的依据？我讲佛法，不讲科学之类的，因果，那放生多了肯定有好处。很多人，群里也好，网上一些放生之后得到好结果，这些例子多了去了。

3.、精神痛苦与解脱

- Q5：抑郁情绪反复出现时，如何平衡“自我说服”与真实心理需求？

Taiguanglin：

下一个问题，精神与痛苦，抑郁情绪反复出现时如何平衡自我？不要什么自我说服，你就说你有不好的情绪，认可这个不好的情绪存在就可以了，不需要什么自我说服。

真实的心理需求？你的需求就是想把抑郁情绪去掉？很严重的话那你去医院开药，但是药都有副作用。如果不是严重到那个程度，那先出点汗吧。打坐、磕头、念佛中的磕头，多磕头、多运动、多跑步、多出点汗。书上也说过了，出汗可以排掉一些不好的荷尔蒙，从而调节一下情绪，有效果的。你可以先做这个，然后平时再念咒、念经，该做的都做。

- Q6：业力障碍极强时，禅定是否是唯一解脱途径？是否有其他实际方法缓解现实困境？

Taiguanglin：

业力障碍极强时，禅定是否是唯一解脱途径？业力障碍极强时，禅定都禅定不了。业力太大了，佛法都接触不了的，你至少接触佛法了，那说明业力不是很大。

是否有其他实际方法缓解现实困境？你有什么困境，是穷吗？就是因为钱吗？实在穷你可以去借，借也是一种方法，但是都得还，未

来都得还。

还有，从以往人们的经验当中看，放生是变富最快的方法。可能你当下感觉不到，但是做三、五年都会有改变。如果你明天都没有饭吃，那先去打个零工，先赚钱，有能力赚钱就先赚钱。然后在零工里赚的钱里拿出十块、二十块放生，坚持这么做，坚持一年、两年看看。

4、业力与行动的界限

- Q7：如何区分“个人责任”与“业力/环境不可抗力”？

Taiguanglin：

业力与行动的界限，如何区分“个人责任”与“业力/环境不可抗力”？

可以说，不修行的绝大部分人，他的一切行为都在业力的控制当中，可以这么看。只有一个人到修到业少的时候，很长时间，几年、几个月可以什么都不做，就静静的待着，在家里就正常吃饭、睡觉，然后好好修行。这个时候，他什么都不用做的情况下，突然有个事来了，他必须得去做，那这就是业力。

如果他可以一直待着没啥事，在这段时间他是没有什么业的。如果你的环境逼迫你必须出去赚钱，那就是你的业。

- Q8：在资源有限、事事不顺的情况下，如何制定可行的行动策略？

Taiguanglin：

在资源有限、事事不顺的情况下，如何制定可行的行动策略？有钱出钱，有力出力。实在没钱做布施，供养三宝、放生都做不了，那还有一个方法，就是去寺院当义工，也是可以吃上饭的。一般寺院里

给义工也会发点钱，还可以过。

5、与佛菩萨沟通的困惑

- Q9：佛菩萨为何不回应我的请求（如托梦、念咒）？是否意味着无缘？

Taiguanglin：

下一个问题，佛菩萨为何不回应我的请求？是否意味着无缘？佛菩萨与所有众生都有缘，可以这么看的。至少你向他求了那算是有缘，但是不回应你的请求，那当下你就应该承受这样的痛苦，或者说你的心态没有变过来，你的心态不是佛菩萨要的心态。可能你一直都在求啊求啊求，但是不承认你过往不好的地方，不试图改变自己，而是一直在求而已。

- Q10：念咒、占察轮等法门未灵验，导致信心丧失，但又自我归因，这种矛盾如何调整？

Taiguanglin：

下一个问题，念咒、占察轮等法门未灵验，导致信心丧失，但又自我归因，这种矛盾如何调整？

那肯定是你的原因，难道是佛菩萨的原因？如果是佛菩萨的原因，那所有的念咒、占察轮等任何方法都不会灵验才对。但是有很多人灵验了，那就说明是你的问题。

- Q11：佛菩萨是否会直接干预命运？若不回应，是因业障太重，还是他们本就不以“显灵”方式帮助？

Taiguanglin：

佛菩萨是否会直接干预命运？极少的情况下才会做，一般不会做

的。

若不回应，是因为业障太重，还是他们本就不以显灵的方式帮助？有些人就是以显灵的方式，从而得到了帮助了。就从你的身上开始找原因，不要老想着是别人的问题或者佛菩萨的问题。

6、关于“宿命通”与具体因果分析的困惑

- Q12：为何无人能以“宿命通”或智慧看清我的因果？如何找到能具体分析业力纠缠的指导？
- Q13：“通用答案”（如“修心”“放下”）为何感觉像鸡汤？如何制定更落地的解决方案？
- Q14：若无人能看清因果，如何靠自己理性分析困境的深层原因？

Taiguanglin：

关于“宿命通”与具体因果分析的困惑，为何无人能以“宿命通”或智慧看清我的因果？

有些人可能在上边，自己下来的，下来的时候，他把自己的命运写好了，就给自己定了这样的框架，别人都看不了，那就没有办法了。你自己在出生前把命运这样写好，为了让你达到某个心态境界，或者把自己往修行上路逼，也有这样的人。

就像佛经里说了，佛陀去了一个地方，那里全是穷人。佛用神通看了之后，那些人来问佛，为什么他们会这样贫穷，身份这样的低微？佛用神通看了之后告诉他们，你们本来都是天人，是有大福报的，就是为了逼自己生出出离心，以这种方式来到人间，有这样的故事。

所以别人看不清，一个是有可能是真没有缘分，你没有这个福报。你要遇到真有能力的人帮你看因果，也是有福报才行，没有福报就没有办法。一个是可能你没有这个福报，还有一个是你自己这样设定的。

如何找到能具体分析业力纠缠的指导？找不到就别找了，你就认可当下你的命运，就是你曾经所造的一切业的最终的结果，接受命运，这是修行的第一步。接受当下的命运，接受自己的不足，承认自己的过错，这是修行的第一步。你不认为自己做错了什么，这样的话，业力让你感到这样的痛苦，好像都是业的问题，好像和自己没啥关系，还得找人分析业力，这样想的话就很难走出来的。

通用答案，修心、放下对你没有办法，如何制定更落地的解决方案？你要解决什么？你到底有什么问题？是穷的问题吗？缺钱吗？还是欠了很多的债？欠债还有一个办法就是彻底成为老赖，不还了，还能怎么办？最多也就蹲监狱。

若无人能看清因果，如何靠自己理性分析困境的深层原因？没有什么太深层的原因，一切都是你自己造作的原因。前世的行为导致现在这样的结果，你这么想就够了。就算你想不起来，那也可以这么认为，你前世有很多不足之处，所以导致了这样的结果，这样想才有改变的可能。

7、关于放生功德的量化与信心问题

- Q15：如何设定合理的放生目标，避免因“看不到效果”而绝望？
- Q16：在无即时反馈的情况下，如何保持对善行的信心？

Taiguanglin：

如何设定合理的放生目标，避免因看不到效果而绝望？不要什么效果，你追求效果反而看不到效果。你就不要追求效果，你就把放生当作吃饭、睡觉一样的事情，持续做就行了，不求什么好的结果。

我就每天拿出一部分钱，穷，那就拿出很少一部分，拿出一块钱也行，两块钱也行，一直做着，每个月坚持做两回。一次一块钱、两

块钱都可以，十块钱、二十块钱也可以，就这么一直做着，做着就够了，不要想着效果。你要想快速看到效果的话，就像和佛菩萨做生意，没做成生意，反而让自己更绝望。

在无即时反馈的情况下，如何保持对善行的信心？你当下不行善还能干嘛？难道你要去抢劫吗？还是抢银行？你还能做什么呢？在什么都做不了的情况下。

就像某位大大，我看过，那个名字想不起来，他说了，你打坐、磕头、念佛啥都做不了，连持戒都做不了，什么都做不了的情况，你还能做什么？就只有行善了，只有积功德了。一边做着恶业，一边干着破戒的事，一边吃着肉也可以去放生，两边同时做都可以。至少放生了，那你的善因有善果，吃肉有吃肉的果报，但是你控制不了，戒不了肉，那就先吃着，然后再去放生。

两边都有的情况下，同时都会在你身上发生结果，那好的结果也会来的。所以在你什么都干不了的时候，那就积功德去吧。什么都干不了，那只好先积功德再说吧。在这里哪有什么提信心不信心的，因为你这个都不做，那还能做什么呢。是不是？

小王王王王一：2025-05-15 12:54

Tai 师父您好！您曾开示凡夫之间不要轻易发愿。现在因为弟子的父母不信佛，所以基本每天读一遍《地藏经》回向他们，希望他们早开佛慧，为此我还发愿未来度他们的有缘众生；此外，父亲在考中医执照，因为弟子希望他能顺利考取将来多做好事，所以还发愿如果父亲顺利考过，弟子愿意未来度父亲的每一位病人。弟子这样的发愿如法吗？是否需要调整？弟子个人的愿望是这辈子结束后去极乐世界，应该不会有什么影响吧。感恩师父。

Taiguanglin：

小王王王王一，你这样发愿没有问题。你只是发愿未来度，并没有说你在自己解脱前先度他们，这样就可以了。你发愿不要给自己限定境界和时间，你只要发愿度人，未来你解脱之后再来度，这样想就可以了。你有这样的发愿很不错，我相信，你父亲那边应该会有好结果的，有你这样的儿子也是他的福气。

恒河沙丫：2025-05-15 13:12

顶礼 TAI 师父！感谢师父昨天的开示。今天是修行的问题：目前每天双盘二至四个小时，降魔坐，一坐或者二坐，每天第二坐两个半小时左右，刚开始一个小时，可以不休息，后面一个半小时，要把腿放下休息二至三分钟再盘，这样休息二至三次才可以坚持下来。第二坐休息的次数会多一些。我尝试过一天三坐，刚上坐一会儿，就坚持不下去了，整体感觉就是比较疲惫，精力不够。如果每天二坐，连续几天，还要休息一天。师父，我的体力这么差，有什么办法改善一下吗？

Taiguanglin：

恒河沙丫，你多少岁数了？还有你磕头不？

如果你打坐两、三个小时，心可以清净下来，但是身体很疲劳，或者实在坐不下来。身体的问题可以用调节饮食，练腹式呼吸、磕头、跑步等这些方法，让体能提升，然后再打坐就可以了。

你不要想着全部靠打坐来改变身体的所有状况，理论上可行，但是对于普通人来说还是有点难度。因为我们每天做一些事情，还要吃一些东西，这都是要分解掉的，或者说排毒，这都是需要能量的。把这些事干完之后，想再拿点剩余的营养物质、能量来维持身体继续打坐，对一般人来说，还是有点难度。

所以先把练腹式呼吸、磕头都做了。每天先磕头，年纪大的话先

五十个、一百个开始。吃的东西也要尽量清净一些，少吃一些油腻的，主食少吃一些。这样慢慢来，不要着急，年纪大的人更不应该这样着急，越着急越难。

每天两坐已经很好了，一坐一到两个小时，两坐就是四个小时，两个小时到四个小时，这样已经可以了。

如果是你想真的靠打坐来彻底改变的话，那就只能向佛菩萨发愿，发愿我必须要通过这关。然后一次坐超过三个小时，不管行不行，就硬坐三个小时以上，这个程度，你就感受到身体开始变化。就硬逼自己坐，有些人是可以这样的。

像万行上师，他说过，他在山洞里打坐的时候硬逼着自己，就强迫自己必须坐下去，不达到那个境界就绝不起来。有这种意志力的话你可以这么做，没有的话就慢慢来，好吧。

原来可以改名呀：2025-05-15 13:17

Tai 师父，腰疼这个问题是什么根源，怎么破？生孩子前也会腰疼，生娃夜起多劳累疼程度自然疼痛比较重，现在娃上幼儿园后自己一天磕头一小时也持续大半年多，打坐是现在两边九十分钟，物理劳损我感觉没有，但是腰疼还是时不时在某个半夜三、四点袭来。前几天看一篇灵性文章说腰疼，一原因是自己付出没得到回报感觉委屈，另外一个原因是对异性关系感觉恐惧。我可能易被暗示，对号入座瞬间带出来很多画面。我能做些什么去“清除”这个腰疼吗？还是不管它，反正也没影响日常生活。

Taiguanglin：

原来可以改名呀，你说腰疼，自己找到的原因是你的心理问题。可以这么说吧，对治一切心理问题最好的方法，就是大菩提心和慈悲心。你用大菩提心和慈悲心来看待一切众生，你周边的所有众生，你

的老公也好、孩子也好，只要用这个心态来看，你觉得未来要度他，这是大菩提心。

慈悲心是你想帮他拔苦予乐，他对你所做的一切，你都可以接受和理解，都是你曾经所造作的因，导致这样的结果。他就算伤害你，你就认为这是你在消业，然后你还想替他解决这个痛苦。有这样的认知的话，就没有那么多不满，没有不满的话，身体上展现出来就是很充盈，只能这么说了。

你对外不再索求或者不再不满的时候，身体本身就会展现出来很强大的状态。你对外始终保持不满或者恐惧，就一直处在这种不好的状态。

有个真人真事，有一个修女在非洲一直做好事，她是学医的，就是一直给人治病，或者做护士，慈善性的。她在非洲不好的地方，那里很多传染病，她什么病都不得，什么病都不会传染。所以后来人们说她是天使下凡，那种评价。她也不学佛，但是她有强大的身体和意志力，就是因为她对这个世界的众生带有慈悲心，一直保持慈悲心，所以万病不侵。

你认为自己的身体不行，对周围的人还是抱有一些恐惧、抱怨，你先升起你的慈悲心看待所有的人，包括你的丈夫、孩子，都用大菩提心来看待，这个时候你身体大部分毛病都会好起来。

A 北京居士法宝：2025-05-15 14:47

顶礼 Tai 师父！师父，小乘的人不认同一些大乘经典是佛说的，如果他们修到了阿罗汉，去连接佛菩萨的意识，那就可以确认大乘经典是佛说的，这样就可以避免小乘人和大乘人之间发生的争论。师父，为什么三千年了，小乘人和大乘人之间还在争论不休。弟子祈请师父开示！

Taiguanglin：

A 北京居士法宝，小乘针对的是什么？以前也讲过了。大乘针对的是可以解脱的和想往生极乐世界的人；密宗是中间的，根器稍微差一点，是要培养反复轮回着继续修行的修行人。

而小乘是培养一个正直善良的普通人，和修行人还是差一点的，不一定都修行。总之用戒律来可以约束他们，做一个有道德、有修养的普通人，这样就够了，差不多了，小乘在传播的定位是这样的。

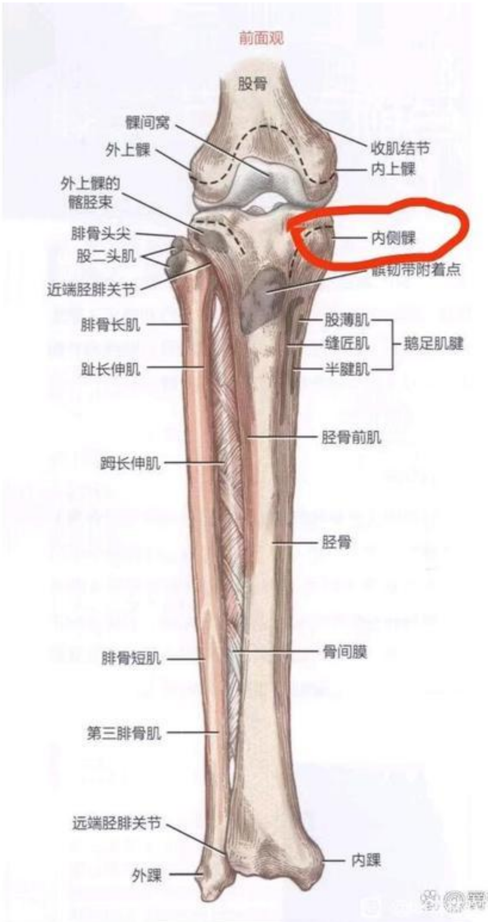
所以学小乘的人，在禅定方面功夫还差一些，甚至可以明确地说学小乘就没有大菩提心。学小乘就是以出离心为目标，以成为阿罗汉为目标，在这个方面努力的。所以没有大菩提心，很难得到佛菩萨更高维度智慧的传递，没有大菩提心是不教的，往上再不教的。

书上告诉你为什么要发大菩提心，佛经上反复强调大菩提心。如果你做到了有大菩提心，再有修行，那可能会连接到佛菩萨意识。或者说会遇到真正的再来人，学到大菩提心，还有更高维度的佛法的真相，但是没有这个心态的话你就学不了。

还有，小乘一直在纠结佛说和不说这个问题，它本身逻辑上就有一个漏洞，这个世界不是只有一个佛，如果这个世界真相是普遍存在的真相的话，那成佛的人应该有很多。那为什么一定要抓着一个人说的盯着不放呢？是不是？

只要是真相，别人说了，那也可以说的，菩萨可以讲法，阿罗汉也可以讲法，只要说的是真相就够了。非要佛说了才算是，不是佛说都不算，这就是大乘里所说的我见，严重的我见导致他们接触不了更高维度的法，所以只能处在那个状态。

而且在根器上，小乘也有适合的人，我们讲根器，这个世界的人有很多种根器，有差的根器，有些人根本学不来佛，也有些人一直学外道邪说。每个人根器不同，不能只留一个大乘佛法，所以小乘也留。



小乘就摄受那个境界的人，等他们修得好了再往上走，这样慢慢来。

所以有争论是很正常的，没有什么大不了的。没有争论的话，这个世界才是真正可怕的。

猫猫|： 2025-05-15 16:05

顶礼师父，我双盘坐中，里面那只脚的膝盖下面，内侧胫骨附近位置疼，下坐后也需要揉好长时间才能缓解。就是下图标红位置，请问师父是什么原因，如何对治避免继续受伤？

Taiguanglin：

猫猫|，膝盖疼，你多大年纪了？如果说你打坐的姿势对了，但是还疼，一种原因是可能在前面的生活当中受过伤了，它就到了那个时

间段就开始发作，一般骨头受伤都是一个半小时后开始发作。如果是姿势错的话，可能一个小时不到就开始疼起来了。

首先得姿势对，然后你还是疼的话，去医院查查，拍个片看看。有些人是有骨刺的，年纪大的有些人有骨刺他自己都不知道。但是这样折叠的话，膝盖折叠的话就能刺到，平时刺不到的，一折叠就刺到。这样的人也见过，年纪大的人，这样的人先去把骨刺的问题解决再说。

先诊断看看是不是，先去医院拍个片，看看有没有在物理上哪里受损了，或者软骨也会受损，有些是可以查出来的。先看看具体问题，然后再说。

如果你不想考虑这些，就是硬要忍下去把它给打通，那也可以。那就向佛菩萨求，先做功德，然后求佛菩萨加持，然后坚持打坐。如果坚持不了的话，你先确定病因。

闻与所闻尽： 2025-05-15 16:38

感恩 Tai 师父，请问：不知道是不是最近淫欲很重，有时候只要一念稍微一到，感觉气血就向下涌，根本控制不住，特别是睡觉的时候。而且很多时候也没有想到那些邪淫的东西，但是只要意念往下面一放就控制不住了，现在也基本上断肉了。这种情况是正常修行阶段中会出现的吗，还是出了啥问题呢？

Taiguanglin：

闻与所闻尽，淫欲的问题，前面讲过修行一段时间淫欲会爆发，脑子里会一直想那个事，有时一个星期、两个星期都控制不了，有可能是这种状态，你是修到一定程度之后开始淫欲爆发了吧。

不过这不是身体上物理伤害的话，都没有关系，你就忍一忍，该忍的时候忍，实在不行，你也知道的，没有什么大不了的。不要给它赋予太负面的说法，很正常，实在不行该干嘛就干嘛。

然后继续修行，泄了可能两、三天、三、五天身体有点气不足的状态，但又能怎么样。大部分人都是这样走过来的，该泄就泄，然后继续修行，打坐、磕头、念佛继续做，这样就可以了。

不要过多地对这个问题关注，你越关注，你认为它的存在让你有什么不爽的地方，让你一直关注的话，反而更难灭掉。你认为这就是正常的修行过程，正常要经历的事情，这么认知的话就反而没啥问题的。很好的，没问题的。

逐月 A： 2025-05-15 17:12

1、韩国女孩每天磕头一千多个，把身体恢复健康的故事，但磕大头很耗气，韩国女孩应该是不打坐的？师父，这种情况怎么解释呢？

Taiguanglin：

逐月 A，那个韩国女孩是一天磕一万个头，一天磕二十个小时，不间断地一直磕，一次磕一百天，连续磕一百天。她本身是有少儿麻痹后遗症，本来有点瘸，最后都修过来，算是治过来了，都恢复成正常，然后就到处演讲什么的。

以前也讲过，你把这辈子该承受的痛苦用磕头的方式全部承受下来，提前承受完了，也可以恢复正常。还有佛菩萨加持，她能一天磕一万个头，那肯定坚定地相信佛菩萨，所以佛菩萨的加持力也很大。

2、我最近磕大头，才磕几十个时候就出现全身热得和火炉一样，全身发烫的情况，是血液循环加快了吗？

Taiguanglin：

下一个问题，最近磕大头，浑身发烫，这种现象很正常，运动了肯定会发热，不发热才怪。

3、断除淫欲炼精化气，月经才会彻底消失，那为什么听说有一些果素主义，就是只吃水果的人，月经有消失的情况呢？不清楚真假？

Taiguanglin：

下一个问题，有些人是全吃果蔬，然后就没有月经，的确有这样的现象，咱们不否定一些现象。但是我还是想说，有些个体的情况不能涵盖全部，正常情况下，还是得走炼精化气的道路才能彻底灭掉。

有些人可能年纪到了，或者说她吃的的确少，所以没什么可排的。尤其是女性，没有月经的话，正常情况大概率是不会排卵的。不排卵对于女性来说是不正常的。但是有些人认为是健康的，这就不好说了。

个别情况要个别看，你让那些不来月经的人去医院查一下，什么情况、什么原因没有月经，查病因，先看看，然后再说，好不好。

我相信这种事的确有，因为我也听说了，光吃果蔬，但是不是很修行的人，的确没有了月经。有些人说月经本身是一种毒，吃果蔬了之后，吸收的毒素基本没有了，或者很少了，所以排毒的事情就慢慢结束了，也有这样的说法。

心是莲花开 88： 2025-05-15 18:21

顶礼师父。我今年五十多，一直磕大头，目前单盘半小时膝盖开始疼。去年右膝盖内侧软骨磨损，停了半年，然后没彻底好，现在试着开始慢慢单盘，现在感觉左膝盖又开始发硬，胀，每天站立久了或者走点路膝盖就很硬不打弯，目前每天磕大头二百个以上才能觉得膝盖柔软些，但一两个小时后膝盖又开始发硬。不知是不是气血过不去影响膝盖？一直有做开髋，但没全部打开，请问师父我这种情况怎么处理？需要加大磕头数量吗？怕年龄大了磕多了伤膝盖。感恩师父。

Taiguanglin：

心是莲花开 88，你的膝盖已经磨损，想要打坐来恢复的话必须是双盘，单盘不行。你得先双盘，坚持两个小时以上，一个半小时开始，会慢慢修复的。而且那个时候很疼，都有这么个过程，没有办法。

你当下坐不了，但是五十岁还是可以坐的。你慢慢来不要着急，该开胯慢慢练开胯，然后磕头，打坐上不了两个小时的话，不要磕太多导致伤情严重。

首先你得先靠打坐来慢慢恢复，恢复之后再增加打坐的量，所以现在是先想办法怎么上双盘，先不说两个小时，能不能先盘上去，这个是问题。

如果胖的话就磕头，磕头不能再增加的情况下那只能少吃了，少吃也很重要。还有意识层面上，你的妄想越少，身体越柔软越容易盘上去。你脑子里妄想太多，会让身体僵硬，也会盘不上去。

如果你是初学的话，先念《地藏经》一、两年，然后再念大悲咒或某个咒，一直念着，把文字妄想减少到一定程度，身体自然会慢慢软。当然也可以求佛菩萨加持，这都是一起来的。

我只想说，年纪大的人不要太着急，有些人太过着急了，反而出现更多的问题。而且年纪大的人恢复身体的过程比年轻人要慢，你一着急把身体搞坏了，更不好打坐，想再恢复，就更难办了，所以慢慢来，不要着急。

苏七念 1： 2025-05-15 18:34

请问师父，这个颜色也对应金木水火土，然后算命先生说八字喜用神是什么，就穿什么颜色的衣服，不要穿你忌神的颜色的衣服，不然会加大忌神的力量。请问师父这个是真的吗？影响有多大呢？我们应不应该在挑颜色方面比较注意？

Taiguanglin：

苏七念 1，有一句话叫“神通不敌业力，业力不敌愿力”。在这里，神通你可以看作是真实的修行带来的神通，也可以看作是你的个人能力。你的能力再大也敌不过业力，业就是你前世造的一些恶因，导致现在的恶果，或者善因导致现在的善报。这些都是没有办法靠你的个人能力或者努力来改变的，所以这叫神通不敌业力。

那么业力不敌愿力，只要你发足够大的愿，佛菩萨都会帮助你，甚至向你转移他的部分功德来让你提高，或者你需要什么他就提供什么。你真有大菩提心，佛菩萨就会帮助你，你需要什么他就给你什么。

你需要钱，那就先教你怎么快速布施攒钱；你想学医，想靠医学来帮助人，给人治病，那也行，他也可以找人教给你。所以你有足够大的愿的时候，所有业都不是什么事，就用这个逻辑来看待命运。

八字只是在你出生前既定的命运的一种看法而已，就是算出这个命运怎么样，大概算出，也不能准确算出，只是这么算而已。你不再介意这些了，已经知道只要发大菩提心好好修行，所有不好的事情都会改变，有这样的认知的话，你所忌讳的一切都不是事。

所以佛说修行人不要算命，也不要拿这个去影响别人，是这么说的。对于上面的事，你信它那就是真的。你不信它或者你不在意它，更准确说应该是不在意它，“我学佛修行这么多年，我无所畏惧，我以大菩提心度人有什么大不了的”，这么想的话你什么事都没有。

苏七念 1：2025-05-15 18:35

请问师父，比如八字忌水的人，家附近都是水，会影响运势吗？

Taiguanglin：

我也是，我的八字喜用神是水，应该是穿黑色的，但我也不穿黑色的，都无所谓了。喜用神水的话应该多去水的地方，名字上应该带

点水什么的，但是我也不做这些。无所谓了，这个都没有关系了。

我该怎么样就怎么样，我所做的事就是佛菩萨让我干的，让我出来传法度人，我觉得这是很有意义的事情，那我就做。

而且这也是我的大愿里带来的，就是我是以同体大悲心来做事的人。现在做的不是我本职专业的事，那也是事，让我做我就做这个事，这和我的八字有啥关系。八字不好，不好就不好，从当下我要做的事看起来，八字什么都不是，风水什么都不是。

自古以来都说，风水好的地方都是有德者居之，有德的人就会居到那里。就像佛教的四大圣山一样，都是风水很好的地方，都是菩萨道场。所以对这些问题，我建议你不要太介意，但是你心里介意的话，那就按照他们说的做就可以了。

椰子糕不错：2025-05-15 18:38

顶礼师父!!! 1.目前每天一遍《地藏经》，还想搭配一部提升修为的经，看之前答疑，师父说念《法华经》可以传承以前功力，《法华经》太长了，可以一天念一卷吗，要出声念吗还是可以默念？

Taiguanglin：

椰子糕不错，《地藏经》之外你还想再念一个，《法华经》的确很长，需要五、六个小时。这么长时间念的时候就不要出声，心里默念就可以了。

你说《法华经》传承以前功力，我也是这么听说的，说是《法华经》可以把前世的修行拉过来、带过来或者引出来，有这样的说法。

2、如果上辈子没什么修为，那念什么经提升修为呢，请问师父有什么建议吗？《金刚经》吗？还是别的什么经？

Taiguanglin：

上辈子没什么修为，那念什么提升修为？所有的修行都在提升修为，不是念这个或念那个。你正常念经、念咒都在修行，都在提升修为，不要介意这些问题。修行没有捷径，都是一步一步来的。

3、看答疑师父说等观佛累了就换思佛，现在我注意力乱跳，观佛可能一分钟左右就跳了，但是已经观的很累了，这种情况要换思佛吗，还是说等观佛观到多长时间不跳了，累了再换思佛？谢谢师父答疑！！！

Taiguanglin：

下一个问题，你好像没有理解这句话，观佛是你专注地观，观到你入定。观到可以入定的时候，专注力会细微一些，再细微，再细微，然后就觉得“观”这个事挺累的，这时候一放，就可以进入更高境界的禅定当中。

带着注意力思佛的话一直处在有注意力的状态，所以只能进入二禅，然后再彻底把注意力放下，可以超越二禅。你想安住于三禅的话，就得专注到情绪当中，一直抓着思佛，而且很细微地抓住思佛，一直处在这个状态中，就可以称之为安住于三禅了。

你现在以为，观着跳来跳去就累了，这不是观着跳来跳去就累了，而是它本身就这样。所以你现在要做的是把跳来跳去的拉过来，集中到一处，一直观着，一直观到它不再跳来跳去为止。

慧觉观自在： 2025-05-15 18:49

顶礼师父！弟子心中有惑，祈请师父慈悲开示。

一、 关于佛菩萨度人的根本原因

之前师父说个体意识总量是有限的而不是无限的（该帖子已被删），请问：

佛菩萨度人的原因，除了大悲心的自然流露外，是否有以下两种可能（他人告知）

1）众生总量无限继续增长，则若不度人，则会压缩法身的“世界”。

2）不论有限无限，即使众生总量有限，度人是为了法身更加圆满。

Taiguanglin：

慧觉观自在，菩萨度人的原因，在前面的回答中已经多次说过了。在菩萨的境界里看，其他有缘众生的妄想、分别、执着都从菩萨的意识里展现出来，因为诸佛同体——所有自性重叠在一起。所以从菩萨境界来感受其他有缘众生的执着的话，都是从自己的意识里展现出来的，不是从外部的。一说里、外的话，就已经落入了分别当中，都是有分别心的状态说的。

所以在自性重叠在一起的情况下，就是从内部里产生的。那些众生对我的执着，就是从我的心里产生，把我拉入轮回，所以我要把它灭掉，就是去度他，是这个原因。你说的这两种我从来没听说过，都是错误的说法。

二、关于佛菩萨体性与化现的疑问

从胜义谛而言，诸佛同体（毗卢遮那），佛菩萨都是自性的“妄想”（化现）。

但从世俗谛而论，您说想求愿就要做功德跟观世音菩萨兑换，观音菩萨不是谁的忙都帮，且观音菩萨的个性比较刚强。

1）故，在修行中该如何平衡了义和不了义的认知差别的度？作前者想会不会有失恭敬？

Taiguanglin：

下一个问题，诸佛同体是自性层面上大家都是重叠在一起的，是这个意思。不是毗卢遮那，毗卢遮那是法身的梵语名字。

佛菩萨都是自性的妄想？佛菩萨是起的名字，自性本来一直在，自性这个词也是名字，我们起的名字，佛菩萨也是起的名字。自性一直存在，不增不减，一直存在着。

你说佛菩萨这个名字是妄想的话，那的确是，但是“佛菩萨都是自性的妄想”，这么说有点问题。不是妄想，自性一直存在，自性是永恒存在的，并不是妄想。

下一个问题，你说在修行中该如何平衡了义和不了义的认知差别度？请你说一些我们能理解的普通话。“了义不了义”倒知道——究竟的法和不究竟的法。“这个之间的认知差别度”，这个怎么说？你真的了解了真正的法就是了义的法、究竟的法，那就完全可以理解不究竟的法、方便法。

除了究竟的法之外，为了度人而做的所有的法都可以看作方便的法。所以跟观音菩萨兑换好处，拿功德兑换你的愿望，这就是不究竟的法。但是当下你的确需要，你的确处在困难当中，那就做点功德，向佛菩萨求一个你能接受的、你想要的愿望，可以。

作前者想会不会有失恭敬？“作前者”是什么意思？不清楚。我们不讲恭敬不恭敬的问题，你只要修到四禅以上，那就没有恭敬不恭敬，因为恭敬与不恭敬也是一种情绪。你看到一个人就瞧不起他，看不上他，这也属于一种情绪——蔑视的情绪；你恭敬一个人也是一种情绪。

在没有情绪的状态里，四禅以上的众生是没有恭敬与不恭敬的说法的，所以真正的佛法里不提恭敬不恭敬。到了凡夫的阶段，有了情绪之后，有人瞧不起人，有人尊重人，这个时候才说你应该恭敬人，

恭敬人你才能从他那里学到什么东西，或者得到加持；你不恭敬他，那什么都学不到，也得不到。

2）难道不是成佛了后，不分你我，可以自由变化 A 佛 B 佛 C 佛，性格也可以方便任选；还是说只是法性层面无别，实际上仍有别，比如性格是不会改变的？

还是说观音菩萨也有很多尊，现在的这尊，性格是这样的。

Taiguanglin：

下一个问题，难道不是成佛了后不分你我，可以自由变化 A、B、C 佛……，每个佛客观上都是独立的个体。A 佛就是 A 佛，B 佛就是 B 佛，A 佛不能变成 B 佛。但是 A 佛和 B 佛在自性层面上重叠在一起，所以 A 佛可以读取 B 佛的记忆，B 佛也可以读取 A 佛的记忆，客观上是这样的。

而且你想成为佛的话，就把 A 佛和 B 佛的这个分别心给去掉，你心里有分别心的话，你就成不了佛，客观上是这样的。客观上 A 佛和 B 佛都存在，他们是独立的个体，但是 A 佛如果生起“那个是 B 佛”这样的心念，就等于是有了人我分别，那他就堕入了阿罗汉。所以在佛的境界，不分彼此，是他意识内部的，并不是客观的，客观和意识内部得区分开来认知。

那性格也可以方便任选？佛菩萨没有性格，到了那个境界没有性格。但是一旦下来投胎到人间做事的话，在轮回时的习气就会重新出来，所以就有性格。所以有些人就适合做这个事，有些人不适合做这个事，是在这个层面上说的，是进入轮回后才讲性格。

观音菩萨也是个名字，你给某个自性起个名字，这个叫观音菩萨，这个叫什么菩萨，这样起名字而已。你说“观音菩萨”这个名字有很多人在用，那的确是。书上也说了，前面有一个观音如来，观音菩萨

就是在观音如来那里初发菩提心。“观音”这个名字有很多人用，但是他们都是独立的个体。

3)《坐禅2》第十九页提到:“诸佛同体指的是：所有众生的自性全部重叠在一起，每一个自性都是独立的个体，但是他们以重叠的方式存在。”

我原来疑惑，在法身层面A佛B佛意识沟通会不会实际上就是感觉自己和自己说话。

但根据您的定义,A佛B佛在法身地意识沟通还是能感受到你我差别的。但法身地为什么还有数量这个概念？

恳请师父慈悲指正。合十。

PS：弟子忽发奇想，若师父要是下辈子投胎乘愿再来，听闻到自己上辈子传的法不自知，后又忆起，会是一件多么有趣且美好的事情。

Taiguanglin:

我只能说，不要在凡夫的立场上去试图理解佛的境界。你说“佛感觉是自己和自己说话”，这里已经有了自己和他人的区别，因为有了“他人”这个参照物，才说是“自己”，你这样想的话就没有办法说了。

所有的妄想都是从意识里产生，“我告诉你”的时候，感觉像自己的意识里产生妄想。菩萨的有缘众生的妄想、执着，从菩萨立场上感觉都是从自己的意识里产生。我用语言只能这么表达。

在这里说自己，并不是说自己之外还有其他的人，所以要区分开来讲自己，我的意思是这样的。但是到你这里，你说“自己和自己说话”的时候，就变成了有参照物，有别人，所以有“自己和自己说话”这样的感觉。

所以不要试图用凡夫的智慧去猜度佛的境界，我告诉你的这种比喻、状态的描述，你能理解就理解，理解不了的，那就没有办法了。

根据您的定义，A 佛 B 佛在法身地意识沟通，还是能感受到你我差别的……，那肯定是，佛的境界是没有妄想的，生起妄想的时候，他知道这个是自己的妄想。还有，其他人的妄想生起，他也知道那不是自己的妄想。在我说这个话的时候，就已经有了我和你的分别，不是自己和自己的分别。但是客观上，佛是的确能感知到的，妄想生起了，这个不是我的，是别人的。我只能这么解释，还能怎么办。

但法身地为什么还有数量这个概念？客观上讲法身地有无数的佛，有无数的数量，这是客观事实。

橘子舟：2025-05-15 19:22

顶礼 Tai 师：

1、小学的时候老做同一个梦，就是梦到一个有色彩的封闭空间。里面啥也没有，很安静。我是以一个观察者的意识看到这里面的东西。这有没有可能是某一世自己待过的地方？

Taiguanglin：

橘子舟，关于梦境的事，你认为它是前世的一些影像出现也好，你的心里想的太多了就出现了也行，梦境就不要太过在意。有些加持的梦明显知道，在里边会给你信息。你明显记得是佛菩萨加持的，可以注意一下，其他的梦境看完过去就算了。不要过度地执着，对你没有什么帮助。

如果你真想知道，就应该更精进地修行。等你修到初禅以上，二禅、三禅这样往上走的时候，就知道自己的过去世了。你也可以往前知道，梦境里看到的什么信息，或者说给你什么提示，也可以知道的。不要纠结这些问题或者抓住这个问题不放。

前面也有些人反复地问一些梦境，认为梦境肯定有什么意义，你认为有意义的话，那就往好的方向去想就可以了。这些梦境就是让你好好修行的，这么想就对了。

2、菩萨发信息会通过让人起念头的方式来传达嘛？

Taiguanglin：

下一个问题，菩萨发信息会通过让人起念头的方式来传达吗？有时候用这种方式。你回想起来，这个念头你自己根本升不起来，你不是这种人。或者说你的脑子里根本就没有这个意识，但是突然间就会生起某个念头，然后你觉得这个很合理，你应该去做，也有这样的。

尤其是现在，有些科学家的确站出来说了，他的科学成就是脑子里忽然间冒出个什么公式来，他自己都想不出来这东西，突然间冒出来了。说这样话的人有很多，很多科学家都这么说，他的科学研究就是突然间脑子里蹦出来了。我以前书上也说过了，人类没有发明创造的能力，所有的科技灵感都是上边给的，给了你才能有，不给你就什么都不是。

3、这辈子注定要修行的人，成长的过程中，编剧菩萨是不是都设定一定的环节让他早点醒悟，早点修行呀？修行人成长过程中，有没有可能这辈子信了外道，学偏了，这辈子修不成了，这也是剧本内的嘛？

Taiguanglin：

下一个问题，编剧菩萨给人编写命运，哪怕是给修行人编，前期肯定是要消一些业的，小时候成长到懂事这个阶段最好是消业的，所以都会给你编个差不多。然后什么时候会给你一个契机，让你想起要修行，这都可以在剧本当中写好的。

有没有可能这辈子信了外道学偏？也有可能，给过多次提示，但是他误解，然后就学外道去了，也有这样的人，这没有办法。

这辈子修不成了，也是剧本内的吗？修行人的剧本是活的，一般上辈子好好修行的人，哪怕是凡夫，这辈子继续要修行的话，给你几次让你悟到一些走向修行路的这个点。然后后边的命运稍微会缓和一些，没有把命运给写死、写满，这样好让你有操作的空间，你要好好修行的话就往这条路走。如果你不修行的话，可能在后边再编写一些。

4、还是说把外道也掺杂在剧本里考验一下修行人是否能够辨别正法和外道，检验道心？

Taiguanglin：

下一个问题，还是说把外道掺杂在剧本里，考验一下修行人什么……？没有考验这一说，佛菩萨不考验人，是你自己认为是考验而已。人是经不起考验的，所有的凡夫都经不起考验。你首先要理解这一句话——人性经不起考验，你认为人可以考验的话，那佛菩萨稍微一点考验，大部分人根本都过不了关。

有些人明着告诉你，他都过不了关。都明确告诉你，你应该这个时候去找某个人学佛，然后他就去不了，他就不愿意去。或者说他想试图考验一下师父，甚至向师父提一些问题，那就过不了这一关。这是考验吗？这都明着告诉你，你都不去，还有啥好说的？这算是考验吗？是不是？所以你要说有佛菩萨考验人的话，这个世上没有人能经得起考验的。

佛菩萨一直都在不考验人的状态下，就是想引导人们好好修行，但是人自己认为这是对自己的考验什么的，实际上都是他自己的业障而已。他能正确认知这个业障，然后跨过这个弯，精进努力，他就过去了。

他有了业障之后认为佛法不合适，有人说去了寺院之后头疼，好像佛教和自己不合适，然后就不去了，那是佛菩萨考验吗？那就是自己的业障。人就这样，你一旦说考验他，那他就过不了关。都是你自己的业障，这么想就对了，而且佛菩萨也不会去考验人。

5、从小就有出口成真的经历，或者是脑子突然想到一些话，脑子突然出现一个画面，过会儿就变成现实生活中的事情了。最近一次是去年，朋友考完法考，她很担心不及格，我问她多少分合格，她说一百八十，我说你一定会考到一百八十一的。结果她真的考了一百八十一分。这是什么情况，是菩萨为了引我修佛法故意显的，还是有什么众生想引诱我修外道给点小神通我看看，让我心生贪念？

感恩 Tai 师。

Taiguanglin：

下一个问题，你有出口成真的本事，这叫“言出法随”，我倒是恭喜你，你有这样的能力就不错了，可能你上辈子修过行。这种事情在现实里不只是你，也有不少人有过，所以不需要太较真，你就正常地好好修行就可以了。

有些人就把人生中的一些小事，或者自己经历的一些小事过于放大了去想，我能遇到这样的事，是不是我是天选之子，我有什么特别的使命？对不起，你是普通人，你就好好修行，你求解脱再说，好不好。对这样的人，我都想说这样的话。

你不是“教员”，你不是出来闹革命的，你也不是在修行方面可以马上修成玄奘、达摩祖师那个程度的。你就做一个普通人好好修行，等你的心量足够大了、能力足够强了、愿力足够大的时候，上面会给你安排任务，这个时候你就好好去做，这样就够了。先认为自己很普通，这是最好的。

Fun09：2025-05-15 20:38

Tai 师父好，请问师父，为什么感觉吃主食会莫名增加很多欲望，不吃主食欲望会更少，但又感觉能量不够接地呢？每天磕头多的话，主食是必须的吗？

Taiguanglin：

Fun09，吃主食的问题，少吃点是好事，不靠主食能量也足够的，蔬菜水果也是能量足够的。但是一开始，很多人感觉不吃主食就没力气，而且肚子饿得也快，可以说你还是妄想太多，消耗能量太多。等你妄想更少到一定程度，靠蔬菜水果提供的营养物质也足够维持一天，主食就慢慢减少。

但不要一开始就直接全断了，那有可能身体承受不了，就会生病的。一切都是慢慢来，先断晚饭，晚上就吃点蔬菜水果，不吃主食，先从这里开始，好不好。

你说的这个的确对，主食吃多了，感觉有欲望，而且容易发困，想睡觉，这都是正常的。这和接地气不接地气没什么关系，都是你自我的感觉而已。

师父说：好了，今天贴吧的回答就到这里。

师父说：今天是 2025 年 5 月 15 号，微信公众号的问题。这里只有十三个，管理员说应该是有不少敏感词，很多问题没发上来。所以建议大家写问题的时候，注意一下敏感词，不是管理员不发，而是系统删掉的。

星星要早睡 I：

Tai 师，我妈吃素十一年，得腕管综合征五年；我之前连续吃素二十一天，也出现了腕管综合征的症状，老是手麻。然后开始吃鱼又好了。网上说是缺 B12，我妈试了补剂有效果。——想问下，寺庙的师父有这个问题么，是怎么克服的？随着禅定水平提高，能脱离补剂么？如果不需要，是人体能生成这个物质，还是不需要这个物质？

Taiguanglin：

星星要早睡 I，吃素十一年，腕管综合症五年，寺院里有没有这样的事？我待过的地方没听说有这样的事，有这样的病。

你想改吃素，你的身体得跟上。我教大家一开始练降魔坐，先把肠胃打通。打坐双盘能坐到一个小时以上，能坐到两个小时最好，坐不到两个小时也坐到一个小时以上，至少把右侧肠胃打通了，这样你吃什么都好消化。消化吸收好了，很多问题就没有了。

一般不修行的人，突然改吃素以后减少食量，有可能会出现问题。也可以说是一个人的吸收问题，同样吃的，有些人吃了没事，有些人吃了他就出事，就是因为吸收能力不一样，有些人吃什么都可以好好吸收。正常的情况下，吃素没有问题的，光吃素，吃蔬菜水果，这些就够了。连主食都不吃也可以活，就是稍微没点力气，但是不影响正常生活，所以还是和打坐相结合起来。

修行这个事儿，它本身就有很多障碍和困难。稍微有点症状，就马上退回去开始吃肉了，那对不起，你这样的人没有办法在修行上走更远，所以还是努力坚持做。既然发愿要断肉了，那就坚持断，然后再好好打坐、磕头、念经、念咒、做功德等，用正常的修行方式来克服已经戒掉的事，而不是马上又退回去。你这样退回去的话，可能这辈子的境界也不会有太高。现在还年轻，也可以慢慢来。

你说这样的东西能脱离补剂吗？一开始你的身体没有办法好好

吸收的情况下，可以吃点，打坐到一定程度就可以不吃了。

人体能生成这个物质吗？有些物质能生成，有些物质的确是靠吸收来的。我们吃的大部分食物里，蔬菜水果里，基本上该有的都有，基本都够了，不需要专门补。

有些人很长寿的，人家一辈子没吃过什么补药，而且吃的也的确很简单。甚至有些地方就产土豆，大部分情况人就吃土豆，就活到很长寿，也有这样的老人。所以并不是缺什么东西的问题，而是你的身体吸收的问题。

薛祖宜：

師父午安 我想了一天 我覺得問題應該是我很貪心 我試徒未學行先學走，基礎也未做得好的時候，用了分別心的方向去所謂觀照，可能是這樣貪心，反而要做的功夫做不好，是不是有這種情況？如果是，對不起、對不起。

Taiguanglin：

薛祖宜，修行方面有贪心，大部分人都是这样的，想在修行方面快速地能达到更高的境界，这很正常，没有什么错不错的问题。只不过在义理方面你得先理解透了什么是分别心，什么是注意力。一开始以为用注意力观察，误以为自己在用分别心来观照，这个等明白了就好了，谈不上有什么好不好的问题。

总之，你的修为已经相当不错了，在这个年龄段，能达到这个境界已经很厉害了，所以我还是很赞叹你的。只不过就是有些心急，慢慢来，不着急。就昨天说的，把注意力一放下，就沉浸到情绪当中去，这样才是正常地进入二禅乃至三禅的境界。你一直抓着注意力，就不能进入更高境界了。

Yunxiang：

请教师父，打通筋脉前怎么正确的观丹田？有什么要注意的事项或出现一些问题怎么应对？翻了几遍《坐禅》及《坐禅之问答录》，没找到观丹田相关的指导内容，网上搜怎么观丹田也是五花八门，不知道以哪个为准，望老师解疑，谢谢。

Taiguanglin：

Yunxiang，观丹田，很简单，从肚脐这里往下横着放三个手指头，下边这个位置就叫丹田，你只要把注意力放到这里就够了，没有什么复杂的。但是不要集中注意力很重地放，而是轻轻地放着，感受这个地方就可以了，没有复杂的，这样就可以，慢慢气就可以引导下去了。

紫蘇：

Tai 老师好： 听说不久的将来都正法难闻，想问下 Tai 老师，最近听说市面上留传下来的《楞严经》是可以念诵，但楞严咒版本是被邪改过的，说念会出现邪的红光，不要念。现想请教一下 Tai 老师，现在市面上的版本真的是被邪改过的吗？那正确的版本是怎样的呢？求教。

Taiguanglin：

紫蘇，《楞严经》，楞严咒的问题，你一旦对这个咒产生怀疑的话，就不起效果了。楞严咒没有问题，《楞严经》也没有问题，大家这么念着，都起效果。而且楞严咒的确针对外魔，睡觉的时候、禅定的时候、有东西要侵扰你的时候，念楞严咒的确有效果，可以把他们吓跑。

所以没有邪改这个说法，你一旦产生怀疑的话，反而得不到佛菩萨的加持，因为你的怀疑把佛菩萨加持给挡在外边，也把咒的威力基本上弄没了。你只要相信它是真的，反而就更有效果，不要想这些问

题，别信那些网上乱传的。

郑勇：

师父好，前几天您开示的地藏菩萨的信息令我很受用，感谢师父。您提到地藏菩萨曾经也有位搭档，同时道家有种说法太乙救苦天尊与地藏菩萨是同一位本尊，请问师父，太乙救苦天尊是不是就是地藏菩萨曾经的搭档？或地藏菩萨曾经搭档的圣号能否开示？ 谢谢师父。

Taiguanglin：

郑勇，地藏菩萨的搭档是一切智成就如来，在《地藏经》里有。

是不是道教的那个？不是。道教是佛教之后出现的。道教的确是本土产生，而且往前推的话，是先秦时代的方仙道，但是道教真正起源是公元一二几年到一四几年的汉朝期间，比白马寺的建立（汉明帝时代白马寺，西域来个和尚，带着一些佛经来到洛阳建立白马寺）时间要晚。这个是公元六十几年，我记得是这样的，六七年还是多少。

道教是张道陵，公元一百二十几年到四十几年这个阶段，他建立道教，在四川那里建立五斗米教，这里才算是道教的起源。他起来之后，把原来的老子思想、方仙道的内容拿过来了。

而佛教这个时候已经在中原开始传播了，虽然势力不够大，影响力不够大，但是已经有了。道教在后续的发展当中把佛教的一些菩萨拿过来，改个名就放上去了。是这么来的，并不是它原有的，所以也不是地藏菩萨搭档。

齐齐：

师父您好，请问这一世的我在修行，也是命中剧本本来就有的吗？四禅的开悟境界这一世我不可能达到，如果下一世我还想继续修行，这一世我需要做哪些事情呢？

Taiguanglin：

齐齐，请问这一世的我在修行也是命中剧本有吗？的确是，大部分真正修行的人，尤其是修禅定的人，能修到禅定打坐的人，一般都是命里写好的。

四禅的开悟境界这一世我不可能达到，如果下一世我还想继续修行，这一世我需要做些什么？就是发愿。你发愿普度众生也好，发愿出离心也好，想解脱，或者说去极乐世界也好。我建议是先去极乐世界再说，先发愿往生极乐世界，然后再有大菩提心，愿意回来度人，这就可以了。剩下就靠功德来凑，多做好事，多布施，多放生，多在佛法上做功德，然后精进修行就够了。

王浩骅：

顶礼师父！ 感恩师父昨天的回答 请问师父，初学打坐可以直接参思情吗？观呼吸，观想，感觉头有点胀，自己思念观音菩萨觉得效果更好，这样可以吗，望师父解答，阿弥陀佛。

Taiguanglin：

王浩骅，初学打坐可以直接参思情吗？观呼吸，观想感觉头有点胀，自己思念观音菩萨觉得效果很好，这样可以吗？

如果你思不行再观，观不行再念佛。首选是思，但是它是境界最高的，念佛是境界最低的，念就是文字妄想，是境界最低的，然后是观，然后是思。你觉得思效果最好，可以说是上根之人，那就从思开始看看，试着能不能专注地思。实在专注不了，你再观，觉得观不行，观太累，那就可以思，试试。

素山 Celine：

顶礼 Tai 师父。打坐中是比较无念的状态，挺清净的，呼吸从外

呼吸转为一种比较细微的内呼吸。关于这个状态是否为——大愿法师和很多大德有开示过的：造无记业，死后可能堕旁生。如果是的话，要怎么调整呢？

Taiguanglin：

素山 Celine，无记空的问题，我一直在教大家念佛、观佛、思佛，你得有所用功的地方，不要什么都不想就静静地待着，很容易掉入无记空当中，你的注意力灭不了，就是六根境界灭不了，这样的状态。所以我一直教大家念佛、观佛、思佛，把义理搞清之后，这么做就可以了。

怎么调整？就是念佛、观佛、思佛。你从思佛开始试一试，思不起来，那就观佛，观不起来就念佛，总得有个着力点，这样才能正常地灭文字妄想和注意力，才能往上走。

GGCUI：

师父：弟子刚开始双盘才近半年，还在熬腿，同时也在磕大头(300+/天)和练腹式呼吸。如果只是念阿弥陀佛或观丹田只能坚持半个多小时。以前也没有念过《地藏经》，就试着双盘时专注念《地藏经》，不出声地念，这样双盘可以坚持到五十多分钟，这样做可以吗？感恩师父。

Taiguanglin：

GGCUI，按你说的做就可以了，不出声念的情况下打坐没事，你一出声念就漏气，那就不是正常打坐了。

一开始就按照自己身体能承受的方式来就可以了，自己喜欢的方式来，后面开始进入两个小时或者更长时间打坐的时候，这时才有必要考虑心法。在这之前你想怎么来就怎么来，好好修行就够了。

Pu：

我看过佛经里佛说从地狱里出来到饿鬼，饿鬼出来到畜生，之后善报成熟才有机会做人，我记得师父也说过。但《地藏经》里地藏菩萨为母亲做功德之后，为什么母亲直接从地狱到了天界？

Taiguanglin：

Pu，为什么地藏菩萨的母亲直接上去了？一个是做功德，一个是发愿，地藏菩萨发的大愿。发大愿就有功德，产生的功德就巨大。还有，她的母亲也想摆脱那个环境、那个困境，而且有了悔改之心，这一点很重要。你要向某人传法，要给鬼道众生积福报，回向也好，他有忏悔之心并且想学佛的话，就很容易从那里走出来。但是他自己没有这个观念的话，他自己就想享福的话，就有点难了。

地藏菩萨甚至和他那个时候一起受苦的旁边的一些地狱众生也都解脱了（地藏经里好像没有这一段），书上那么说的吧，就是地藏菩萨发愿的功德巨大，所以有这样的效果。

对我们来说也一样，虽然谈不上像地藏菩萨一样功德大，因为地藏菩萨那个时候境界也是相当高的，说是圣女。到了下边时候，下边的夜叉王称她为圣女，就说明她不是一般人，至少有一定修为的人。所以你的修为越高，做的福报也好，修行也好，做功德也好，做好事，行善，这些功德，效果比普通人要强得多了。

樱桃小丸子：

师父，别的星球的众生也属于六道轮回范围内吗？是否也有佛法存在的星球，还是只有地球有？那是不是也可以投胎到别的星球度人呢？还是只能来地球度人？

Taiguanglin：

樱桃小丸子，其他星球，有有佛法的星球，也有没有佛法的星球。

投胎是根据和你有缘的众生在哪里来投胎，和你有缘的众生都在地球，那你就投胎到地球；和你有缘的众生在火星上，你就去火星，当然现在火星上没有我们这个维度的众生。任何地区、星球，只要有和你有缘的众生，你需要去度，那就投胎到那里去。

千湍盈泰：

师父法恩清凉。关于耳根圆通自己体会对不对，希望能给予我一些指点。问题一，我自己体会是，如果到了"尽闻不住，觉所觉空"的程度。（还没有到达"空觉极圆"），此时个人感受：

1、耳边即使放着吵杂音乐，也是听不到任何声音的。

Taiguanglin：

千湍盈泰，耳根圆通法门。

问题一，有关耳根圆通法门，在《坐禅 1》里讲过，你回去看一下。你说的"尽闻不住，觉所觉空"，这是已经到了菩萨的境界。"尽闻不住"，不住什么？住都是执着，所以不住了，就是不住相的意思，那就等于是没有执着了，"闻"与"尽闻"这两者都不再执着了。"觉所觉空"什么？能觉和所觉都空了，觉和所觉都空了，也就是分别心没有了，分别心都空了。

所以到了这个境界，下一句是"空觉极圆，空所空灭"，"空"与"觉"都极圆了，这就是菩萨的妄想境界。然后"空所空灭"，"空"和"所空"，就是要灭掉妄想的那个念头、那个欲望也没有了，这么一说，又掉入了凡夫的欲望当中。"空"和"所空"都没有了，就是妄想和你要灭掉妄想的那个意念也没有了。所以后面就"生灭既灭，寂灭现前"，妄想的生灭都没有了，然后就寂灭成佛了。

"觉所觉空"，就是能觉和所觉空掉，那就到菩萨境界了，不是凡夫的境界，你就听，耳朵来听声音的时候能感受到那个程度。你用

耳朵来听，有声音，那就是凡夫有执着的状态。你把这个执着灭掉了，就没有声音这一回事了，这就是“尽闻不住”。

2、超越了第六意识（注意力，妄想），连“能觉之心”也是消融掉，丝毫不起的。 这样理解正确吗？

Taiguanglin：

超越了第六意识（注意力，妄想），连“能觉之心”也是消融掉，丝毫不起的。这样理解对吗？

到了所谓的“尽闻不住，觉所觉空”的境界，那不单单是听不到声音的问题，因为肉身都是六根和合而成的，六根结合体，所以到了这个时候肉身已经没有了，所以更没有“听”这一说。

3、菩萨的境界来说，此时既能超越第六意识，第七意识，同时是可以知道外界声音具体内容的（也就是“一心三观”，“俗谛”与“真谛”同时能起观，的原因是吧？））？

问题二 （1）、听大悲咒或其他佛经，是否有功德？

Taiguanglin：

菩萨的境界来说，此时既能超越第六识、第七识，同时是可以知道外界声音具体内容的？没有声音也就没有内容，这个世界只有意识，没有物，声音也是物。要知道，声音是物，看不见的粒子的震动，在我们的感知上成为声音。如果粒子都没有了，就没有震动了，那就没有声音了，是吧。

所以说，意识之间的交融，交流都是心念感应，按照现在说法，一种他心通或者心念感应，根本就没有声音这一说。声音的内容也是，没有声音，那就更没有内容，大家交流就是心心相应的。

下一个问题，听大悲咒和其他佛经是否有功德？你看看你都在研究“尽闻不住，觉所觉空”，要菩萨境界了，你还讲究什么功德，你

还要什么功德？要说有又怎么样？没有又怎么样？那你执着于功德，就当有吧，毕竟算是修行。听佛经也好，什么也好，都算是修行，你专注地听的话也算修行，既然修行那就应该有功德。

(2)、以耳根圆通的境界去听，是否功德更大？ 耳根圆通听时，是无法感知声音内容的，甚至连声音本身的觉知也不起。那听经功德是有，还是没有？

Taiguanglin：

第二个问题，以耳根圆通的境界去听，是否功德更大？耳根圆通的境界是什么？功德，前面也讲过了，功德、福德都是给别人造成好的情绪，才叫功德、福德。我们修行会同时影响到和我们有缘的众生，因为自性都重叠在一起，所以他们得到利益，他们开心了，他们好了，所以会产生功德。

那么你用耳根圆通的境界去听了，会对他们有更好的效果吗？

不一定，修行，比如说念咒，一个境界更高的人念和境界低的人念，产生的功德的确不一样。因为境界更高的人他没有妄想，没有妄想的话，他念经、念咒的时候，通过自己传递到别人的量就更大，自己的阻碍少，所以应该是功德更大的。

是无法感知声音的内容，甚至连声音本身的觉知也不起。那听经功德是有，还是没有？你这么执着于功德干啥？没有，既然没有声音了那就没有听，没有觉知就没有听，既然没有听，就没有听经，更谈不上有功德，是不是。

我觉得你还是不要再求功德不功德了。你想求功德的话，实实在在地去寺院里供养三宝，花钱印经，这些是看得见的、实实在在的功德。别想着什么耳根圆通法门，打坐的时候怎么怎么样要功德。

你这样执着，本身就不是功德，越执着功德就越少。而且你追求

的是菩萨的境界、阿罗汉的境界，这样的话你就放不下执着，你得放下执着。执着功德也算执着，你一直想着功德大与不大，这都是执着，应该都放下，是吧。

师父说：今天微信的问题就回答到这里。

Tai 师父 2025 年 5 月 16 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 5 月 16 号，周五，先回答贴吧的问题。

换个名字：2025-05-16 07:21

师父，自杀的人死后真的会不断循环自杀时的状态吗？

Taiguanglin:

换个名字，自杀的人死后真的会不断循环自杀时的状态吗？的确是。一般是每天重复一次死亡的过程，很痛苦的。因为他的时间就停留在那个时间段，一天二十四小时，这个也是设计好的，在我们人间是一天二十四小时这么设计好的。整个太阳，地球对太阳的公转什么都设计好的，所以这个时间段它会反复重复的出现。

飞翔的雨衣：2025-05-16 08:55

感谢师父开示，昨天问的虽然没有表达对我的本意，但是确实心态不

对。还有一个问题就是。升起的情绪：打坐一会儿或安静的时候有意或无意升起的喜悦，也跟思佛念佛升起的喜悦等情绪，是一样的吗？可以一样的抓住吗？次数不多，自己升起的淡淡的喜悦，然后又念圣号去追寻思念的那种喜悦也好其他情绪也好。似乎哪里不对？

Taiguanglin：

飞翔的雨衣，打坐时升起的喜悦的情绪是低于思情和疑情的，它是更多、更大的情绪。修行一定程度有些人会一直升起那种喜悦的情绪，他们叫法喜充满。

有些人会有这样一个阶段，就像有些人淫欲会发作一段时间一样。淫欲发作一段时间，这个是大部分绝对，有淫欲的人都会有经验的。情绪也是，欲望也是情绪的一种，可以说是为了对治情绪而产生的，所以情绪到一定时间也会发作，而且会维持一段时间。

那么喜悦之情，也是一种情绪，它也会出现，然后维持一段时间。但是人很多不好的情绪当中，喜悦之情只是中间的一个，它只是一处，并不像其它不好的情绪有不同的种类，它只有一种。

所以过了这个时间段，以后就基本上不会有特别喜悦的情绪出现。但是修为越高，人越会进入到清净的状态。清净的状态和其他有情绪的状态相比，我们就说它是一种喜悦、快乐、清静。准确的说它不能算是某种情绪，越是修为高，再往上走基本就没有情绪了，没有情绪就谈不上什么好与坏，就是清净，只能这么说了。

你说的抓住喜悦的情绪，它不是正确的修法，我们不修这个。有人问过要抓住什么恐惧的情绪，这种从来不教，而且这个你们没有办法再往上走了。你得抓住最根本的情绪，最底层的思情或者疑情的时候，才能把下边多的情绪给灭掉。

而且对正法的认知，你得有正知正见。要知道这个情绪之上是没有情

绪的，四禅境界的执着、执着的次第、灭的次第你得先知道，所以当下你处的情绪是要灭掉的，有意念的时候才会灭。如果你认为这个情绪挺好的，我要抓住它，这样一想就灭不了，会一直停留在那里。

心画世间：2025-05-16 09:13

昨日经师父开示，心胸开阔了许多。回首往昔，我曾于宿世造下诸多恶业，如今深刻忏悔。从此发无上菩提心，誓将个人得失抛诸脑后，精进修行。待因缘具足时，定当以慈悲为舟，度化万千众生，助其脱离六道轮回之苦。

每当痛苦袭来，我不再沉溺抱怨，而是以大悲心观照情绪，用感恩之心驱散贪执，选择以正向方式疏导内心，将烦恼化作修行的资粮。历经世事沧桑，目睹身边亲友离世、一切繁华皆成泡影，我终于初步看透世间有为法的虚幻。不再执着于情爱、财富与名利，明白这些不过是镜花水月。往后余生，只要一息尚存，便将修行作为生命的核心，矢志不渝。

犹记十八岁那年，友人邀我接触基督教，但其"唯有信主方能得救赎"的教义，与我自十四岁起在仙侠小说中萌发的"人可觉醒潜能"的信念相悖。此后，我广泛涉猎道经、佛经、圣经等宗教典籍，以及冥想著作与外道思想。经反复思索，深感佛教教义与我的宇宙观、人生观最为契合。

初期修行时，我盲目阅读各类佛法书籍，却因缺乏系统指导而不得要领。尝试参禅却觉晦涩难懂，受限于盘腿功夫不足，最终选择持名念佛、持咒修行，并坚持茹素三年。事实上，悲悯之心早已根植于我心——路遇乞讨老人，即便羞怯于他人目光，仍会折返相助；家中闯入麻雀，我力保其性命；甚至以买鼠烹饪为名，解救被虐生灵。

十年修行之路，虽多走弯路，却也承蒙诸多善知识点拨。直至得遇师父，往昔困惑才豁然开朗，修行方向也愈发清晰。这份法恩浩荡，唯有以更坚定的修行决心、更勇猛的弘法愿力，将佛法薪火代代相传，方能稍表感激之情。

Taiguanglin:

心画世间，这一篇小作文下面没有提问，挺好的，能对你有帮助就好。人一生都会有几次契机，能得闻正法。前面还会有几次，每个阶段闻到不同阶段的法的过程，不可能一上来就直接是最终极的法，一般人是不太可能的，都会有前期的铺垫。

所以有人说为什么小乘佛法还得设计出来、还有维持、和他们争论什么这些问题的时候，我经常回答：因为有了大学，不能把小学都给砸毁了，那就没有办法从小学开始往上走了，是吧？小学、中学都得有。所以前期的修行和机缘都是有必要的，是那些过往才成就了现在，包括那些过去所造下的诸多恶业，也是成就你的一部分。

所以恶业你不能否定它，你只能承认你的确做过，然后不再犯，痛改前非，不做了，这才是正确。而不是回避、只字不提，或者内心根本就不承认自己错误。有些人就这样，他很痛苦，但是从来不承认自己的确错了。他一直把责任推向别人或者推向社会，好像他自己一切都是好的，好事都是他干的，坏事都是别人强加于他的。这种想法的人很难在修行方面有什么进展，说实话也遇不到什么正法。至少你在很年轻的时候能遇到正法，而且有修行的基础，已经是很好的了。

就像你说的这样，希望在佛法上有更高的成就，这一生解脱有点难，但至少往生极乐世界还是有很大概率的，只要坚持就行。

冷咖啡：2025-05-16 09:58

我好像记得 Tai 师说过，参思情修为越高得到的加持力越大，那修为境界和获得阿弥陀佛加持力的多少应该有具体的量化关系。每个阿弥陀佛提供一点加持力，所以极乐世界阿弥陀佛加持力总共为三十六万亿点，那欲界定时思佛参思情大概能拿到多少点加持力？

一亿点加持力有没有？就是一亿阿弥陀佛的加持(总体的三十六万分之一)

初禅二禅三禅分别能拿到多少呢？

刚开始参思情没修为的普通人又能拿多少呢？

Taiguanglin：

冷咖啡，佛的加持力是，一旦成为佛的状态，我们称之为禅那状态，在《圆觉经》说了，一直提供加持力的状态里，那种状态的加持力是恒定的。所有的佛叠加在一起，那也是 1+1+1+1 这样叠加上去的，是对有缘众生的一种恒定的加持力，不管你信不信佛都有加持力。

那么有些人觉得加持力大，有些人加持力少，关键是你的修为，你的文字妄想。妄想、分别、执着越少，你能承接的加持力就越多；妄想、分别、执着越多，那挡在外边的加持力就越多，也可以说是你自己的妄念把加持力挡在外面。这样说也不太好，因为所有众生都是重叠在一起的，在自性层面上也不是挡在外面，而是我们更关注于自己的妄想、分别、执着，而不能感受佛一直存在的加持力而已。

所以说境界越高，能感受到加持力越大。但是我也没有办法量化计算出来，因为一量化计算，有人就会拿出各种个例来说，为什么这个时候他的加持力大，那个时候他的加持力就不觉得大等等。只能笼统的说，境界越高，加持力就越大。

还有像地藏菩萨、观音菩萨点对点的进行点拨或者指导加持的人，是他有意愿的时候才会做，所以这种加持力就不是恒定一直存在的加持力，而是他想提供的时候就会提供。我们也得符合他的要求的时候，他会提供一些加持力。

那么刚开始参思情没修为的普通人又能拿多少？我也不好说，你只要有大菩提心，加持力一直有，而且一直引导你向好的方向发展。我们就不在这个问题上过多的想着怎么量化计算，这个不好说，我也不好说。这么说吧，如果妄想本身是可数的，总体来说就是和你的妄想总量成反比，那你的妄想怎么算，用这个来计算。

极乐是我家： 2025-05-16 10:32

师父吉祥，昨天您说我是不是没看书，我从三月开始跟您学习以来，每天一睁眼就是看（听）您的书，三本书已经看完，继续听您的回答语音，还有您讲经，为了尽快跟上您的脚步，保证问问题时不是您讲过的，所以有点着急，看的听的都很快，跟着您逻辑大框架已经搭建好了但是细节还有点乱，原因是总怕您突然哪一天消失了，所以很紧张的心态没法慢下来学习

感谢师父耐心回复密宗的问题，我想说一下我为什么总问密宗的原因，这也是我目前的困扰。因为我在去年年初入门时，面对浩瀚的经文，无从下手，无人指引，因为我想有一本教材可以快速告诉我整个佛法的大框架。就每天求观世音菩萨引导，很殊胜的就引导到了藏传大圆满的体系，开始就先学习了《大圆满前行 》四个方面 （人身难得，寿命无常，因果不虚，轮回过患），这个修学体系迅速让我马上断肉，知道人身的难得，因果等等等迅速让我对佛法的整个框架建立起来正知正念，学完四个方面就开始进入打基础的阶段，实修五加

行 （皈依 发殊胜的菩提心 磕大头，金刚萨埵忏悔法门，修曼扎供养「积累资粮」），每个都要十一万遍，快的话也要三年。 我目前就处于修五加行这个阶段。其实不能算是密宗，因为我还在密宗之前的打基础（显宗）阶段 。

但是随着我对藏传的越来越多的接触，您提到的灌顶，上师即是佛，加持物，还有拼命念咒动不动几亿遍等等的一些细节上，我又是内心不能接受的，这不符合我对佛法的认知。所以我一方面其实很感谢大圆满前行的逻辑入门初学体系，非常适合现在打基础的众生，不那么冗长又很有逻辑，让我基础知识非常稳固，但一方面又对未来修学方向充满了担忧，这种情况下，我又每天求菩萨给我指引方向，所以年初接触到了您的书籍，看到您的体系后我就一下子沉迷了，找到了方向，这就是我所求的修学体系，感恩之情就不赘述

但是之前的学习并不冲突，而是给看您的书打下了坚实的基础，接着看您的书一下子有豁然开朗的感觉，确实是对佛未讲的点做了强力的补充。

但是就等于我现在是两个体系并行（目前不冲突）从您的角度看我有问题吗？

所以今天写了这么多，是想请师父根据我目前的情况给我修行整体的指导

我白天基本在修五加行：每天磕大头一百四十个 金刚萨埵忏悔，发大菩提心这些 ，空隙中看您的开示。另外吃全素，持戒，做善事，每天都会发大愿。

晚上就是修师父您教的打坐，熬腿是这样的：

每次上座要念六字时，心里有一些小喜悦，感觉终于要跟观世音菩萨呆在一起了的这种情绪「这算是思佛吗」

双盘后开始心里默念六字箴言，结定印，嘴巴不动， 观想观世

音菩萨在我面前放光加持我，然后会不停的有妄念出现还得不停的拉回来。 有的时候会出现和观世音菩萨特别亲密的感觉（像看到妈妈一样），好想现在就去观世音菩萨身边，去极乐每天跟着菩萨学习，「这种算思佛的情绪吗？」 但这种想法也像妄念一样，一会儿也就没了。 每天差不多到了三十分钟左右，腿有些隐约的痛感心就不安静了，我就结束念咒，拿起来手机玩五分钟，然后继续拿念珠开始念莲师心咒（用念珠手动起来感觉也能分散疼痛的注意力） 如果太痛了就左右晃动，敲腿，一直到一小时再解开双盘。 后半小时基本是上半身在动的状态，因为腿有点不舒服。

一小时后我解开双腿休息三分钟，再继续盘二十分钟左右就下座了。「我从三月开始双盘，一开始双盘只能三十分钟而且膝盖有点刺痛，现在已经不刺痛了」

今天写了很久，也是我心头一直纠结的点，请师父从我的思维和实修指引我哪里需要更正，如何高效率继续进展，更正前行的方向，感恩师父慈悲

Taiguanglin：

极乐是我家，你做的挺好的，你只要对佛法有了大的框架，尤其是心的构造，这一点很重要。

心的构造，妄想、分别、执着，在凡夫阶段是妄想，密宗教的拼命念咒，是在文字妄想上用功。文字妄想基本灭尽了，就该打坐灭注意力了。灭注意力之后是情绪。每个阶段修什么法，都清楚之后，你有修行的欲望，还有大菩提心，这个方向就对了。然后具体修什么法，这个就根据你当下的情况，你觉得哪个适合你就修哪个，这个不重要。所以你现在做的挺好的，几个月内就能达到一个小时就已经很不错了。

还有关于思情，在初学的阶段妄想纷飞，而且是很具象化的，让你思

佛你就观想佛，甚至想象怎么互动这类问题，这都很正常，都有这么一个阶段。甚至情绪很容易激动起来，把这些都熬过去，后边就会沉浸在那种细微的思念中。而且可以二十四小时不间断的一直思念。

所以最好的方向、最终极的修行方向就是平时都抓着思情。平时工作上班，做什么事的时候，只要一想起来，闲着就开始思佛，把思佛带入到生活当中。而且你修得好的话，一边抓着思佛情绪，你也可以正常和别人交流，也可以做一些不需要非常高度集中注意力的事。

所以应该是往这个方向努力，不只是在打坐的一个小时里非常专注，其他时间该干嘛干嘛，对初学来说这么做也行，但是你的大方向应该是把修行带入到生活当中去。

---

wxpcjrjgcs：2025-05-16 11:14

1、因果相欠会随着时间的推移产生利息吗？如果是的话那利息是怎么计算的呢？

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，因果相欠会随着时间推移产生利息吗？恶业是越滚越大。恶业造成的恶报，时间越推移它就会变得越大。

在书上也说了，因为恶念是我们念念不断增加的，绝大部分众生都是这样。除非是修行人，他知道这样恶念不好，他会刻意的灭掉。但是大部分人都是想着想着就会越来越大，所以恶报会越来越大，善报反而会越来越少，时间推得越长反而会少。

但是我们会觉得做了一点小事之后，后来一段时间得的果报很大，但是它的算法是正确的，这个结果是正确的。因为做好事之后，当下就

会形成很大的善报，只不过没有直接来过而已，并不是这中间的时间导致它越滚越大，只是时间到了该来的时候来而已，并不是时间不多，所以正常情况下善行带来的善报随着时间的推移反而是减少的。

只不过生命有些时候把它是对等的算，比如我放了一窝蚂蚁或者一窝很小的动物，但是后面得到的果报是相当大的，比你想象的要大，因为本身就有一些对等的面，也有差异的面。有时候放生，我也说过，你要放一条大鱼，就拿重量来算，放一斤的鱼，放一两的鱼，可能放一斤的鱼功德更大一些，那么一两的鱼你得放十条，体重上大概能这样算，但这个不是绝对的。

但是总的来说，放生的时候，放越大的生命，应该是功德、福德是越大，小的稍微小一些，但是小的可以多放。所以按照这么算，总体来说福德的量还是差不多。

但是从命的角度来算，一条命一条命这么算的话，那大鱼是一条命，而小鱼是十条命。从命的角度，还是有膨胀的部分，所以放很多小生命的时候反而也会有一些大的善报，所以我们往往就不好计算，而且算起来也很复杂。

还有一个是，一般的善行带来的善报随着时间推移是减少的。但是在修行方面或者功德上，在佛法上积福、普度众生、帮助传播佛法的这个功德是不断增长的，随着时间推移会不断增长。

因为你所做的福德功德，就是佛法上做的功德，会让越来越多的人在这里得到好处，然后这个功德就会越来越多，在你身上也会得到相应的增加。

比如说我在一千三百多年前建了寺院，这个寺院到现在还在。我已经轮回很多次了，但是那个寺院还在，那里一直有人修行，而且对当地

的人影响很大。那样的话我已经过了很多世，但是只要那里有人修行，我的功德还在长，功德是这么算的。反过来，在佛法上做坏事，也是这样算的。

你所干的事情让越来越多的人受到影响的话，你的果报也就变得越来越大，所以功德和福德这两个在因果上是不一样的算法。在功德上做好事是越来越多，但福德上做好事随着时间推移反而是慢慢减少了，只不过这个算法没办法说清楚，理论上是这样的。

所以福德要持续做，功德有时候你只要做一次，在一个人身上做一次也有可能未来会得到巨大的回报。甚至哪怕你建个庙，你没有出巨资建个庙，只在建庙的时候花了点钱，庙一直存在几百年几千年，这个时候你的功德也会增长，功德是这么算的。因为你做的这个事情一直在持续的影响别人，你的功德还会长。

2、看过很多修行法门，基本上在三年的时候为一个时间节点，《地藏经》中也说满于千日。这个三年有什么说法吗？

Taiguanglin：

下一个问题，看我的修行法门，三年是一个时间点，三年有什么说法，这个是根据大部分普通人的根器来说的。我们对外传法都是取平均值，大部分普通根器的人，针对这些来讲，不能针对那些根器高的人讲那些特例，没有意义。

所以你不要拿这种特例来说，有些人修了很短时间马上就来境界了，或者看到了什么，进入禅定了，这个是对大众传法没有什么益处的。所以我们只讲平均值，那样的话三年。我以前也讲过，《地藏经》要念一年到三年，至少念满一年是必须的，然后后面再念三年左右，觉

得不够的话可以再念，这样挺好的。

三年有什么说法？就是平均值的问题。

3、听师父的问答，说先做功德，再去求菩萨办事。能办成事肯定是需要福报的，那办事的那个福报来自哪里，是功德的转化、菩萨赐福，还是改变剧本再增加一个善业果报？

Taiguanglin：

说先做功德再求菩萨，功德是涵盖福德的，在佛法上做善事，的确在帮助人类，也算是一种福德。佛法上的功德、福德是区别开来不一样的，但是功德包含福德，福德不包含功德，这么看的。

所以你做好事先做功德，哪怕去放生，放生是福德并不是功德。但是拿福德去兑换，并不是菩萨赐给你，而是用你的功德，用你造的善行带来的功德、福德来修改你的命运，在你未来的命运里稍微修改一下，这就可以了。

并不是菩萨给你什么，他的确是给你修改了命运。修改命运的事情本身也是他的权利。这个是增加善业果报也可以，还有一种是用你的善业稍微降低一下恶报影响，让恶报降低强度，这也算是一种修改命运。

麦花香：2025-05-16 12:18

师父好，我看到网上有人打坐，头顶皮肤似乎裂开，百会穴有长长的光柱下来，一摸确实百会穴下面是软的，这个是开悟了吗？或许是练错了？

Taiguanglin：

麦花香，网上有人打坐，在身体层面上说身体有什么变化，这都和开悟没啥关系。你都没有摆脱身体的限制或者局限性，而且你自己也执着于这个，还拿出来说，这和开悟没啥关系。在我这里，至少修到四禅才算开悟，二禅的时候基本上会超越身体，所以这个程度谈不上是开悟了。

也不能说是他练错了，他修到一定境界就有那种感受，他就觉得那样，百会穴下面是软的，那也不可能骨头变软了。以前也说过，筋膜到头顶上会折叠起来，然后摸起来就头顶变软，这个不是骨头变软，就是打坐到一定程度之后出现的身体上的变化而已，并不是开悟。

嗡哈哈哈哈火吽帕：2025-05-16 12:19

顶礼师父。弟子工作中同事、领导都知道弟子在信佛，弟子是在精神病医院上班，不吃肉、有时一些异常言行等引起许多人的注意，有的精神病人信基督教被认为不是正常人，据说之前有一位信佛的师兄都被领导找去谈话，弟子想让亲人、同事、领导等安心、理解我的存在，不想丢失这份工作，但是不知道该如何如法的做，请师父开示。

Taiguanglin：

嗡哈哈哈哈火吽帕，精神病院工作，精神病和正常人之间的区别是啥？正常人可以和正常人正常互动的，精神病是不能正常互动的，这就是区别。

所以你哪怕是脑子里有很多稀奇古怪的想法，但是和周围人正常互动，在别人眼里你是个普通人，这样你不能算精神病，只是想法独特而已。学佛也是，我一再强调不要在别人面前做稀奇古怪的事或者稀奇古怪的话，尤其是在不信佛的人面前，你不要说神神叨叨的话。你就做一

个正常人，最好能隐藏你的信仰，这样更好。尤其是在体制内工作的人，你不要在别人面前提你信不信佛这个事，这和佛法的忠诚度完全没有关系。

你不说那些反而更好，因为有些人…怎么说，越往上走竞争就越激烈，他就算和你没有私仇，也会想把你搞下去，因为那个位置很少，权力是不能分享的，越往上走这个位置就越来越少，和你没有私仇的人就想把你搞下去，所以到了那个程度的竞争的时候，就会找你身上任何毛病，如果是道德上的毛病，更容易攻击。

因为体制内是不允许有宗教信仰的，让人家知道了，就可以拿这个攻击你，所以在外边在工作周围都是那种人的情况下，那就不要说了，你就装一个普通人就可以了。这和你的修行也没有什么太大冲突，你回家该怎么修就怎么修，在别人面前做一个正常人，在他面前不要说那些神神叨叨的话。

不吃肉，这个是可以坚持的，因为这只是你的饮食习惯而已。这和信仰也可以说是没有关系，你就愿意吃素，这没有毛病，别人也不可能强制你。因为你只要嘴上这么一说，别人就知道了你是信佛，所以你不吃肉什么的，有些格格不入的事情，他就又会联想到佛教上，因为你信佛了才这样。然后你有些言行过度了，就开始往精神病上靠。

说基督教徒被认为不是正常人，因为他做的不是正常事，说的话、行为已经不被正常人能接受的时候，就会被当做精神病。

所以我们还是做一个正常人、普通人，和周围人正常接触，这是最好的。你想这个世界有再来人是吧？肯定是有的。佛法一直都有再来人们传承到现在，但是他们都会隐藏自己。所以再来人都是会演戏的，人家都是很好的演员，平时就像个普通人一样，你都看不出来，人家也不说自己是什么人，而且他也不想被人误解，直接说自己是再来人

或者说一些稀奇古怪的话，言行奇怪，这样也没有办法正常度人。

所以你得先学会做一个普通人，你有任何想法都没有关系。疯子和天才就只是一念之差，脑子可能一样，但是疯子控制不住自己，非要展现一些独特的地方。正常人脑子里有很多稀奇古怪的想法，但是做一个普通人和周围人正常交流，这就是区别，所以你做一个普通人就行，不要在他们面前提佛法这些事，千万不要试图去传播信仰，这个不容易的。

我一再强调传法是得到佛菩萨的允许情况下，佛菩萨再把一些有缘人引到你面前，向你请教的时候你再教，不要主动去传。你的一些行为已经…，就像你说的引起了一些人注意，所以你也开始感到一些危险，以后就做一个普通人就可以了，也不跳出来说一些话，你就正常的做一个普通人完成工作。然后平时如果有活动该参加就参加，没事就正常回家，做一个普通人就行，好不好。

Muma 吉利：2025-05-16 13:10

顶礼师父！假如天人修耳根圆通法门，也需要从初于闻中这一步开始吗？我们还要盘腿，他们有腿盘吗？

Taiguanglin：

Muma 吉利，假如天人修耳根圆通法门，也需要从初于闻中这一步开始吗？我们还要盘腿，他们有腿盘吗？没有腿就更不需要，修行就更快了。天人也有耳根的天界，书上说了二禅的第二天是有耳根的。二禅天第一天是听觉，第二天应该是冷暖觉，第三天才是耳根。在这之上，没有耳根的世界就不需要修那个，而且天人大部分都不怎么修行，天人的修行都是从人间学来的，然后到那里持续的修，有些人是

基本都不知道。

冷咖啡：2025-05-16 13:16

Tai 师讲一讲凝丹法呗

Taiguanglin：

冷咖啡，这个算是不能乱教的法，因为对正常的修行是没有影响的。我们修行的大方向是让你放下身体，所以不要在身体上搞任何稀奇古怪的动作，或者是追求什么，尤其像气功之类的。气功我们是不追求的，修佛是把身体的感觉灭掉，然后进入二禅三禅这样往上走，哪怕是进入初禅也会暂时熄灭全身的感觉，所以你在身体上用功的话，反而进不了更高的禅定。

那么为了出来传法修一些特殊的方法，身体上一些控制的方法的时候，就需要这个。比如说运气，你想运气，你得总得知道气在哪里吧，气怎么运转的，所以就有一些运气的方法，以此来展现一些普通人做不到的小事，书上说了，在这就不重复了，这都是为做那种事情的前提才练的，所以不需要做这个的人就不用练，没有必要。

---

muma 吉利：2025-05-16 14:17

顶礼师父！道教的法师，所召唤来的那些兵马也是众生吗？请来的祖师爷是我们说的神仙？还是能请到和佛一样等级的呢？

Taiguanglin：

muma 吉利，道教的法师所召唤来的那些兵马也是众生吗？

他们用的符、咒的确可以召唤一些东西，一般情况下是往上召唤，控制某些元素的那些神，这是可以做得到的，还有往下召唤一些鬼王，这个也是可以做得到的。

请了祖师爷是我们说的神仙，还是能请到和佛一样？佛是不用请的，佛一直在那里。什么叫如来？无所来亦无所去，佛的意识就在这里，不需要请，就看他愿不愿意帮忙而已。但是佛是不管这种事的，

我前面讲过道教是不讲因果的，所以他们会做这种事，但是做了你就得承担因果，你不管请了什么神仙来帮着做了什么事，首先他那里你得给好处，还有你的这种行为和某些众生结了仇，这个也有果报，所以佛教一般是不干这个事的。

而且道教做这个事儿，通常也不会以慈悲心试图去感化对方，度对方，很少听说过道士有这样的心态做的，更多的像炫技一样，所以和我们佛教里那种有传承的驱魔师不一样，性质不一样的。

观心：2025-05-16 15:31

顶礼师父！

1、中国传统认知是人死了都变鬼，跟生前一样的年龄、样貌、衣服、记忆，生前哪里生病受伤，到那边也是一样，住坟或住生前的家，年节会变成蝴蝶等动物回家看亲人，阳间亲人过世，去到那边还是跟阳间一样的关系，或夫妻，或子女，这些哪些对的哪些错的？想请师父把鬼的一生系统全面的讲一下。对亲人一定有记忆还是分情况？生前的病会带着吗？鬼有五通，亲人发生的事、念头都知道吗？节日祠堂祭祀的供品和财宝，世世代代那么多祖宗够吗会抢吗？墓地祭祀的供品和财宝，会被外鬼抢吗？

Taiguanglin：

观心，鬼道众生，如果刚变成鬼，他们是对人间有很强的执念的，所以会有试图和人间的人接触的行为。但是那边也有规矩，允许你才能去，不允许你就去不了。时间一长就和这边的时间越来越隔离，然后就过他们的生活了。

他们的生活你大概可以看出，比畜生道的动物还要差一级别。虽然有意识，但是比动物还差。动物是一直处在饥饿的状态，在野外的动物，它们一直处在那种稍微饥饿的状态，所以大部分情况下都在觅食，到了交配期交配，然后吃饱了就可以睡，睡完起来又找吃的，大部分动物都是这样的。

鬼道众生和动物相比，动物至少吃的时候它是爽的，吃的时候它是开心的，没有那么大痛苦。但是鬼道众生是一直处在饿的状态，吃饭的时候他也是痛苦的，像佛经里说脖子像个针头那么细，所以吃起来很难下咽，还有很多食物到他嘴里就像火一样烫，所以吃不了，所以叫饿鬼。那边就是那种，设计就变成那样，而且这也是他们自己心念和业造成的。

还有和我们世界的联系是，我们这边愿意给他祭祀的时候有名字，指向谁的时候，他就那个时间段可以接受供奉、可以吃，那个时候是没有痛苦的，只有这么一个时间段是没有痛苦的。

而且通常说，鬼吃一顿可以管半年。在人间祭祀一次，他吃饱了可以管半年，但是他一直处在饿的状态，吃了是吃了，但还是处在饿的状态，只不过不像那些没有吃过的鬼那个程度。所以有些鬼的确是出来骗祭祀，他得骗，他不能直接吃，供上去了，这上面写的名字是谁，只有那个可以吃，有时候甚至和人间的那个人有血缘关系的时候可以吃到，没有血缘关系还吃不到。

比如说养父母，你明确写上名字的话可以，但是名字没有明确写上，只是给父母在供，这么写的话，和你没有血缘关系的人是吃不上的。世世代代那么多祖宗，你要供祖宗都要给它写上。如果你只想给你父母和爷爷奶奶的话，就只写上他们的名字，祖宗就分不到了。

还有你前面的问题，鬼的一生一直处在痛苦的觅食当中，而且鬼的世界还有吃鬼的一些大鬼王，所以他们有时候也像动物一样到处逃亡。只有一些鬼是得到上面认可的情况下，有身份的鬼，可以说周围身份，那里也是阶级社会，有身份的鬼是可以不受被其他鬼吃的那种境遇，所以可以活得稍微自在一些。

还有对亲人一定有记忆还是分情况？刚下去的时候都有，但是鬼也会轮回，鬼做了很多事，所以死过几回，甚至死过一回之后，他就没有人间的记忆了，就变成那个世界的鬼了。

生前的病会带什么？这个不好说，有些是带着，鬼本身就处在痛苦当中，病不病都不重要了。

鬼有五通，亲人发生的事、念头都知道吗？那得看他在哪里。他在人间的话可以知道。但是一般情况下大部分鬼都是在下边的，不能随便上来。只有到了清明、重阳这些祭祀的时节会放出来，但不是所有的鬼全放出来，得上边有人祭祀的时候，让那些受祭祀的鬼上来吃点，并不是所有鬼都可以出来的。如果是有人故意做个水陆法会这种形式的施食鬼的话，这个时候可以出来吃。

节日祠堂祭祀的贡品，这个回答了。

墓地祭祀的供品和财宝，会被外鬼抢吗？写了名字是不能被抢的。

2、师父说饭后两个钟不要打坐，因为一个脚膝盖会翘，平时坐着或

吃饭时或饭后（两个钟以内）就翘二郎腿去压，可以吗？

Taiguanglin：

第二个问题，师父说饭后两个钟不要打坐？平时坐着或吃饭时或饭后翘二郎腿去压，可以吗？这个你随意，我只教打坐的正确姿势，平时你有什么习惯，哪里有问题你自己做，无关紧要。

逐月 A ： 2025-05-16 16:05

师父，

1、我遇到一位学佛师兄是中医，因医院工作限制不便直接宣扬佛法，便会推荐病人阅读民间善书。她有个困惑：当孕妇面临胎儿与母亲生命只能二选一的艰难抉择时，出于救母亲性命的职责，她不得不建议放弃胎儿。这种情况，在佛法中算杀生吗？若遇到类似情形，还有更好的处理办法吗？

Taiguanglin：

逐月 A，孕妇和胎儿只能二选一的时候，那肯定是保大了。都什么年代了，还能选保小吗？只能是保大了，这个很正常。孩子没出来就死，那也是他的命，不能怪医生身上。当然作为医生尽量两个都救，这是应该的，但是只能选一个的话，那只能是先保大了。

这个算不算杀生，不算。她已经处在那样的状态里，医生不救人不算杀生。医生是他的职业，虽然他发愿要救人，所以要去做医生，但是他不救，医生因果上没有犯什么杀业，你得搞清楚。

在人间的道德上，人间的法律上，你作为医生不救人的话，也可能犯法，我不知道具体什么法。找专业律师问问，医生不救人算不算犯法，

我不清楚。但是至少在道德上是会受谴责的，因为你已经走上了当医生的路，你是发愿要救死扶伤，医生是他的职业，甚至不分好人坏人，只要是病人都要救，有这个宣誓。

当医生的时候还得宣誓，有承诺，所以他应该做。但是从因果上来看，你不救人，看到一个快死的人你不去救，和你没有直接的因果关系，不是你杀的就和你不是有直接的因果关系。如果问有没有果报，可能未来你快死的时候，旁边有人看到你，但不救，有可能这样的果报会发生，但并不是你不救了，就有同样被杀的果报，不是这么看的。所以在佛法上不算杀生。若遇到此类事情，当然还是先保大再说。

2、A 师兄劝 B 师兄受五戒，B 师兄问"受不杀生戒是否就不能吃肉"，A 师兄答复"可以吃三净肉"。A 师兄或许并不清楚受五戒后不宜食用三净肉，只是出于助人受戒的好意。这种情况下，A 师兄说的话是否会因此产生因果？若我们遇到类似 B 师兄的疑问，该如何善巧引导、智慧劝说呢？是隐瞒先劝对方受了戒好，还是和对方说不能吃肉？

Taiguanglin：

下一个问题，你还是如实的说好，不要为了让别人受戒而忽悠人。这个你的果报更大，对那个人也一样，他对佛法的认知都会产生影响，发现原来信佛的人还要忽悠我，让我去受戒，然后受完戒发现我又不能吃了，吃了又破戒，这个人也有他的果报，是不是对他是一种伤害？

所以不要做这种事情，你就如实地说，戒是连三净肉都不吃的。你不知情的话，有可能会吃些肉油之类的，这倒不好说，这不是主动吃的情况，但是不能主动吃肉，你得说清楚。不要拿佛法上的因果来自以

为在做善事，实际上未必是好事。

3、仅食用蔬菜水果后，大概多久可以进行打坐？食用蔬菜水果与主食后，适宜开始打坐的间隔时间是否有所不同？

Taiguanglin：

下一个问题，仅食用蔬菜水果后大概多久可以进行打坐？你不吃主食的话，一般情况下一个小时至一个小时多一点，基本就没啥负担感了。吃主食的话可能至少要两个小时。每个人情况都不一样，而且吃的量也不好说，你也没说吃多少，你的饭量有多大，这都有关系。所以你自己觉得现在坐着已经没什么肚胀的感觉，那就可以坐。

换个名字：2025-05-16 17:20

师父，有修为的人面对被病痛折磨的亲人会是什么心境？

Taiguanglin：

换个名字，有修为的人，面对被痛苦折磨的亲人会是什么心境？我以前在好像说过了，菩萨面对处在困难的人或者痛苦当中的人都会想：这是自己的福德智慧不足，导致周围的人承受这样的痛苦。因此我们不仅要用慈悲心来发愿，尽可能的去帮他消除痛苦，同时还要多积点福德，还有精进修行，让自己增长智慧。

有了智慧和福德就可以帮助周围的人，同时你的环境也会越来越好，就像佛经里说的一样，耳不闻苦声，在你周围不会出现有痛苦的人。有痛苦的人出现，说明你和这样的人有缘，这样的事和你也有缘。所以用慈悲心来看待周围的事和人，这是一个修行人的态度。

椰子糕不错：2025-05-16 18:28

顶礼师父!!!

1、请问师父日常生活中念佛念咒以下两种方式哪种更好，（1）边念边观佛，眼前浮现人影（2）边念边自己耳朵清楚听到内心的声音，或者别的什么方法更好？感恩师父答疑!!!

Taiguanglin：

椰子糕不错，边念佛边观佛好，还是耳朵清楚听自己内心的声音好，这个随意。这两个实际上修法的级别是一样的，根据你喜欢的方式，什么方式更适合你做，做起来更方便，那就做哪个。这都是在注意力上用功，念佛是文字妄想，然后再往上观佛是注意力，耳朵听也是注意力。

2、请问师父每日念咒八百遍是如何计数的，是手里拿个计数器还是自己在脑子里边念边计呢？

Taiguanglin：

每日念八百遍是如何计数的？拿一百零八颗佛珠来计数。

3、前几天答疑中师父介绍了功德的计算方法，而且说因果不看发心，但为什么穷人把全部钱放生和富人一小部分钱放生，反而穷人福德更大呢？穷人全部就一百块钱，放十条鱼，富人随便放一笔一万块钱，就有一千条鱼，这样算的话穷人怎么都不可能有很大的福德啊。

Taiguanglin：

下一个问题，你问做事的功德，福德，穷人和富人之间区别，功德还要看个人的，还有看这个做好事的人的心态，他的发心，和他的境遇也考虑。

以前书上说了功德是怎么计算的，两个佛之间互相布施的话，受布施的人和他的有缘众生那里放大一次，然后再返回到布施的人这里，在他和他的有缘众生这里再放大一次，所以两边都会放大一次。

这样看就是做好事的人，他自己的修为越高功德就越大，做好事的人修为越低，功德就越小。不是光看接受他善行的另一方的问题，两边都同时看的。

所以一个穷人肯发大心，愿意拿出很多钱去布施，富人随随便便就没什么特别大压力的情况下布施，虽然金额上富人的钱更多，但实际上，穷人在心理层面上发起的愿、发心更大，所以他这里产生的功德，在他这个人的发心上看就会变得更大，所以发心也是很重要的。

慧觉观自在： 2025-05-16 19:12

谢谢师父昨天的回答，我反复听了几遍，补充一下如下：一、我昨天第一个问题应该改为佛度人的根本原因（去掉菩萨两字）。
佛已经成佛了，是否可以静静地待着不去度人，还是他除了大悲心外还有其他度人的动机？

我提到意识会不断产生这点，是因为我记得您说过灵魂会分裂的案例，但是不讨论也罢。

二、了义和不了义，就是认知到佛菩萨是自心化现，但您教导我们要去求观音菩萨跟他兑换功德求加持，且观音菩萨不是谁的忙都帮。

我的意思是，该怎么平衡靠自己和靠别人的这两种想法。所以想

佛菩萨就是自己这种想法是不正确的对吗，必须作二元对立想？

三、您说在法身境界的佛菩萨是没性格的，那现在的观音菩萨在法身地，为啥您又说他性格刚强呢，您指的是化身吗？

四、补充一下，我这里指的“自己”都是在法身地说的，没有二元对立的。

所以我的意思是，1）佛在感知凡夫的妄想时是能感觉到你我差别的（这点我同意）2）不同佛互相沟通的时候应该是不能感觉到你我差别的（这点您说仍然可以，恕弟子愚钝，还是没明白，但我记住您说的了）

Taiguanglin：

慧觉观自在，佛，不能说他是动机，而是他一直处在大菩提心的愿当中。佛是一直处在这个愿，这个愿就是给其他众生提供加持力的根本原因，他一直希望所有众生都解脱成佛。

这个愿一直在，这个不是妄想，愿是愿，妄想是妄想，这两者不一样。他一直处在愿当中，所以他会持续性地给所有众生提供加持力，而且看到有些人和他很投机，算是投机，所以想帮他的话，也有可能会在他那里稍微显一下化身，像佛经里说的那些事儿一样。

像《地藏经》里也说了，佛给地藏菩萨的前世显了一次化身，点拨了他一下是吧？

当下二元对立的问题，当下作为凡夫就是二元对立的客观现实，这就是客观现实，不是你想怎样就怎样的。所以佛菩萨就一直在，佛菩萨就是佛菩萨，你不要想着自己就是佛菩萨，你是不是可以像佛一样创造一个世界呢？你能做得到吗？你可以随便改变自己的命运吗？你现在肯定有很多不如意的事情，你都可以随便改吗？你也做不了，所以你也不是佛菩萨。

所以先承认自己当下是个凡夫，等你修为到了阿罗汉的级别开始灭分别心的时候，你再考虑怎么灭分别心。当下佛菩萨就是佛菩萨，凡夫就是凡夫，我们凡夫就是可以求佛菩萨帮助用功德去兑换，这就可以了。

我说观音菩萨的性格，就是说他轮回中时候的性格，现在他做事只讲原则，现在在法身地上也是如此。你说他刚强就刚强，怎么样就怎么样，总之在我的记忆当中，他在轮回中的时候是个很刚强的人，到了菩萨之后应该是没有性格的。

不同佛互相沟通的时候应该是不能感觉到你我差别的，你是怎么想到这样的问题的，我再劝大家不要用凡夫的智慧去猜度佛的境界，菩萨境界你都猜得不了，猜佛的境界干什么呢？

你想两个佛，就算意识重叠在一起，佛是没有妄想的状态下才称之为佛，他也知道妄想靠他的意愿可以生起。在前面佛堕落的时候他不知道妄想生起，所以他会妄想越来越多堕落到凡夫，然后修行回到佛的状态的时候，他就知道自己生妄想，自己不生妄想他就不生妄想。

所以当有妄想生起的时候，他就可以知道这是谁的妄想。意识在重叠的状态下，有妄想生起他就知道这个不是自己的妄想，那肯定是别人的妄想，所以别人妄想一生起就知道。这个妄想指向自己的话，他知道有佛在向自己发信息，然后他可以做出回应。如果佛都不知道，佛感觉不到妄想生起的是自己的和别人的，分辨不出来的时候，他就会往下堕落的。

若明霄： 2025-05-16 19:23

Tai 师好，请问地狱众生学法的时候，是只能学《地藏经》吗，还是

也可以学《心经》之类的法

Taiguanglin：

若明霄，地狱众生是没有办法学法的，鬼道的众生理论上也学不了，但是在人间的人为他做功德为他修行的时候，那里有一个学校他可以去学，而且只能学到粗浅的最低级的佛法。地狱众生是学不到的，在那里只能一直在承受痛苦。

地藏菩萨度人也是每隔一段时间变出个化身来，在那下雨，被雨水碰到了，地狱众生都会暂时忘记痛苦。这个时候他们往上看到地藏菩萨的化身，一旦生起一点好的情绪，有向往的心、感恩的心的时候，他有概率解脱地狱之苦。所以《地藏经》也不是给地狱众生教的，但是在地狱里有地藏菩萨创造的结界，在那里是可以教他的弟子们的。

Tai 师父的小粉丝：2025-05-16 19:55

菩萨需度尽有缘众生为阿罗汉方证菩提。依《大智度论》“菩萨修一切善法为对治一切习气”菩萨随缘教化无缘众生也是一种微妙修行，是否可以这样理解：因为菩萨修的比较清净时不容易消化深层妄想，而帮人解答问题的时候反能照见自身习气微细波动，能够通过别人的疑问消灭自己记忆库里的细微妄想，所以也是一件一举两得的事情？

师父好，感谢您开示

前提说明：这里所指菩萨特指已破我相的菩萨。而且菩萨根据层次的不同，有的也是有我执的。

　　我的上一个问题描述的是度“无缘众生”时的自利利他。

　　1、如果按您的比喻众生都是自己的手足，那出现的所有人都要度了。那您为何又不愿意与我们结缘呢？

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，菩萨只需要度和自己有缘的众生，他就可以成佛了，所以和无缘的众生要不要结缘是他个人的意愿。所以我们有平等普化心、同体大悲心这个说法，很多菩萨是没有的，他只度和自己有缘的人，所以不结缘。一旦修到阿罗汉以上，尽量就不再结新缘，很多人都是这么选的。这很正常，你也不能要求人家。

所以阿罗汉和菩萨和无缘的众生不结缘是正常态。你不要把因果、前后问题给倒过来说，你为什么不愿意和我结，不结缘是正常态，我要和你结缘的话，我得先自己考虑考虑怎么度你，我得先看看你的情况能不能度，会不会影响到我的解脱。这个很正常，人人都是这样的。

我以前也说过，如果你去极乐世界的话，我和你结缘无所谓，你在极乐世界会慢慢修成阿罗汉，我只是等就可以了，倒无所谓。但是你不去极乐世界的话，在轮回内一直轮回，你和我结缘，就多了一个众生在轮回内向我发起拉扯的力，用执着发起拉扯的力。越来越多的众生，有很多众生向我发出这样的拉扯力的话，我的菩萨的级别就会往下掉，所以我还得度很多人。所以在有必要的情况下才会结缘，没必要就不结。

那么我发同体大悲心，我做人王职业，在做任务的时候，有些人不得不结缘，不得不做一些有可能有果报的事儿，这个时候才做。

作为一个人王，他做的事情是维持一个大国家，让佛法在国家里传播，让很多很多人从这里得到利益，最后解脱，这个是维持大环境的大事儿。为了完成大事儿，可以和一两个人或者少数的一些人结缘，这是同体大悲心。而不是见人就结，见人就结。

那你为什么不问问释迦摩尼佛，你怎么不来跟我结缘？你可以问观音

菩萨，你为什么不来跟我结缘？他怎么回答你？你问问他们看看，他回不回答。不要从你的立场上去考虑，为什么佛菩萨慈悲，他就不和我们结缘，人家要度你还得费很多时间。

因为我在书上也说过了，度一个人是很麻烦的事情，要反复的投胎到他身边，慢慢引导他，要累世的教，不是一两世，不是我随便教你理论就可以结束了。我在网上教很多人理论，这次我教你，你的修为往上提一个阶段，这就够了。

结缘就是另一回事，结缘是你又知道我是菩萨状态下一结缘，你不拜师我们也算是形成了一种师徒关系。我们凡夫之间只能称之为师徒，我不度你的话，我就成不了佛，等于我给自己成佛路上又增加了一份要干的事儿，是吧。所以不轻易结缘，再来人都不轻易结缘。

你在外面看不到再来人，就算有，他也不跟你说，而且大部分情况下他消业的时候就躲起来消业，只有干事的时候才会出来干，有任务的时候出来做。但是大部分情况下也不会明着说他是再来人，然后胡乱结缘的。尤其是在目前这种网络发达的情况，大部分人都躲起来，更怕结缘。所以我算是特例，上边要求，而且他们也想看看效果怎么样，在不结缘的情况下，还能度多少人，有必要结缘，就由上面来判断，不只是我自己来判断。

好像回答的时候也说过了，有些人想要来见我，他的确有能力看到我在哪里，他在定中知道我在哪里。但是他想出发来找我的时候，上面就阻止他，不要让他过来，因为没有那个缘分最好就不要见面。既然大的佛法体系都知道，你也知道该怎么修行了，那好好修就可以了。有必要非要结缘吗，要结缘的话那得满足上边那位的条件。

2、我知道您有分散提过，但还是想再弄得更清楚些：菩萨度心中有缘的众生就可以成佛，以下哪些情境是属于这个范围内的？

- 见过面，对方伤害过菩萨但对菩萨无执着，菩萨对对方有执念
- 见过面，对方对菩萨心存执念
- 见过面，善缘，互相无执念
- 菩萨见过对方，而对方未见过菩萨
- 对方通过影像等认知菩萨，菩萨未见过对方
- 仅通过文字/语音结缘的网友，但对菩萨产生执念

Taiguanglin：

下一个问题，我知道您有分散提过，但是想弄清楚，菩萨度心中有缘众生就可以成佛，哪些情境属于这个范围内的？按照过去，在古代没有任何通讯影像、录音这些状态下，只有见面才算正式结缘。

一旦见面了，在你的眼中看到这个人，原来这个人也是人，这个就是我见，我见就是执着。我认为你是这个世界的凡夫，那样的话我就对你产生了这个执着，然后你就算成了菩萨，我在轮回内一直认为你是这个世界凡夫。这样一想，在自性全部重叠在一起的情况下，从菩萨的视角上看的话，在自己的意识当中又出现了一个妄念，菩萨无法控制的一个执着，认为自己是这个世界凡夫的执着，所以就会被这个执着拉进去，这个执着很多的话就把自己给拉进去。

所以菩萨尽量不见面，大部分情况下，在过去，再来的人都是躲着的，很多人都是他死了之后才知道，留下了一些文字什么的，就知道他原来是再来人。

在这里不分善缘恶缘，你只要见过面，就已经产生了这种执着。菩萨见过对方，而对方未见过菩萨，这个没关系，菩萨见过了，但是对方没见过这个人，在他意识里完全没有这个人的话，那就没关系。

还有一个是再来人让你知道再来人的情况下，结缘的时候，对方相信的话又不一样。一个凡夫对佛理通透，知道了这个人是再来人，这样的话执着是执着，但又是另一种执着，和认为你是凡夫不一样。

你看佛在世的时候，他也见过很多人，他也接受过很多人的供养，其中和他修行的千二百五十五人，这些弟子大部分是菩萨罗汉，也有一些凡夫。他从中期开始基本上已经说他是佛了，因为他对内部讲的佛理已经基本完整了，虽然业的部分没讲清楚，但是他已经把妄想、分别、执着都说得清楚了，然后他这些弟子们也相信这个人是佛化现的，或者是佛投胎来消业的报身，不管是报身还是化身，他们都相信这个人是佛的时候，这个执念又不一样。

所以佛见了很多人的时候，那些居士也有，他们的长者什么的，书里出现了很多俗世中没有出家的那些人，有很多人不修行的，但是他们看到了佛，也听了佛的法，相信佛是佛。这个时候产生执着了，也不一样，因为他认为他是佛，而且是美好的祝愿，这又是另一回事。对佛有感激之情，认为他是佛，这种执着又不一样，所以这个时候就不影响佛回去做佛。

还有，很多情况下，这些凡夫也是经过刻意安排的，不要以为他是真实的凡夫。有些人是在某个时间段内给他提供了很大的加持力，带到某些地方，先把他修成阿罗汉之后，再撤回加持力的，他又会跌落到凡夫的境界，也有这样的例子。

Fun09： 2025-05-16 20:12

Tai 师父好，

1、请问师父，三十六万亿的阿弥陀佛都在极乐世界干什么呢？

Taiguanglin：

Fun09，三十六万亿阿弥陀佛，在极乐世界干什么，他们就提供加持力，什么都不干，他们就静静的待着提供加持力。

2、还有，给佛像刷金贴金功德很大吗？

Taiguanglin：

还有给佛像刷金贴金功德很大吗？有功德，怎么大或者少，这个得有参照物，我也只能说肯定有功德，大不大也不好说，有些书上说给佛像贴金的果报是来世会富贵，相貌庄严等等这些说法。

所以你要在佛法上做好事，你想做的都可以做，不要考虑什么功德大不大这个问题。在佛法上做好事，印经送人、供养三宝什么的，都可以，不要考虑这些问题，你要算计的话，本身你的功德就会减少，因为你是冲着功德来的，有这个执念的话功德就会开始打折。

————————————————————————————实修

实证：2025-05-16 20:54

顶礼师父！

问题 1、听答疑半睡半醒中能体验禅定中的感觉想到问这个问题。弟子很多年了经常白天躺床上也能进入一种状态看到手跟身体变成一种透明体，但也能看出轮廓，用手能穿过物体比如床，地板什么的。但有几次把手伸进地板里，脑子里想到沙滩，地板就真的变成沙滩，还能往外挖沙子挖出水，想到里面有钉子，就真的变出钉子还扎到手很疼。还能摸到周围有很多众生还能跟它们对话，我想问问师父我这是一种什么状态？为什么会这样？以前很爱玩这个，现在走正常打坐

修行路线。

Taiguanglin：

实修实证，禅定当中会进入那种幻境，在那里是可以自我控制的，自己的念想来控制，有些人先天会有点，前世修行的人能有这种能力。

我以前也说过，打坐的时候，进入状态之后就想象自己在水里下沉下沉下沉，然后就突然感觉到这样会不会淹死，这个念头一升起就马上开始有那种被淹的感觉。然后马上开始想我往水上飘，就这样往上游，游到外边，就从那个状态出来，以后不再玩这个了。

因为这种念头本身在里边还是有点危险的，这都是禅定中的境界，有些人是很容易进入这种状态的，有些人就不太可能。

问题 2、像教员这种不是再来人但却是历史转折中的重要人物对剧本真相了知多少他知道自己是带着任务来的吗？他也能跟上面交流吗？还是上面直接给灵感而他自己不知道上面的存在？

Taiguanglin：

下一个问题，教员他是知道的，他大概知道自己的任务是什么。前面可能不知道，但是越往后越知道自己的使命是什么，他知道。甚至他愿意做一些当时的人不能接受的所谓的坏事，来为文明的进程、国家未来的发展做铺垫。

文革也是这么来的，不是没有任何意义的，像只有让中国倒退了十年这种说法，那才是真正不了解文革的。文革是思想统一的革命过程，前面是把什么三座大山推倒的过程，是真实的物理上的革命。后边是思想上的革命，因为有了文革，才把所有不一样的想法全部灭掉。要

不然过去那些稀奇古怪的想法，还有资本主义想法，一直留着对国家的统一和思想的统一要快速发展都是有阻碍的。

因为文革把那些脑子里想法多的人一顿乱打，有些人的确是无辜的，这肯定，这种现象肯定有，个别现象肯定有，但是没有办法，这么大的国家要往前发展。

在这种大势方面也有观察大势的智慧，以为什么特立独行就很了不起，跳出来讲些稀奇古怪的话，然后被打成狗，只能算你愚痴而已。有些人很能忍，像邓小平很能忍的人，他知道任何事情都早晚会过去的，而且以他的那种方式来证明了他的实力，所以才成为下一任的。

所以智慧在很多时候…，在社会巨变的时候智慧的重要性，尤其智慧对一个人命运的影响还是蛮大的，很多人没有智慧就跟不上，别说是跟得上社会，就连社会当下的主流市场他都捕捉不到，这没办法。

所以教员他基本上是知道自己要干嘛的人，大的方向他都知道，现在解密的一些资料，连改革开放教员都已经想好了。他知道和美苏博弈当中怎么生存、怎么占据优势地位，他都给你算好了。后面中国多少年之后能走上巅峰状态，他也大概有他的想法。

贴吧用户_QUDy8Na： 2025-05-16 21:33

师父请问

1、六道内的所有众生都有元神吗？内丹与元神有何不同？白蛇与许仙的故事是真的话，这种情况是指白蛇精属于畜生道？动物灵能修成人型，且能与人结合生小孩？那种妖精魑魅魍魉算是鬼道众生吗？这类是有人负责管理吗？不管理不是乱套了？若他们修几千万年亿年然后拥有道行，他们还肯入轮回吗？花草树木类或动物类的靠什么修

出内丹？

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，六道内的所有众生都有元神吗？你既然说是众生，那都有个意识，轮回内的凡夫都有。我们说阳神，那就继续用阳神这个词，阳神是肉身之上的，就是天人那里。从二禅天开始，欲界定还是有肉身的，初禅天也是有肉身，只不过元素和我们不太一样而已，再往上二禅开始基本属于阳神状态，就是发光的球体。

内丹与元神有何不同？我这么说了，你自己看看有啥不同。网上搜一下，道家的内丹也是一套修炼方法而已，它没有明确地说内丹到底是什么东西，内丹说是能量体的话，这个能量体到底是实实在在的东西，还是什么呢？

就是慢慢打坐练，然后他们说这是在修内丹，这么说的而已。它不是我们能想象得到的，我们看得见、摸得着的某个实体东西，这和佛教修出了舍利子，人死后，烧了之后，留下舍利子，这个不是一样的，内丹只是一种修行体系的说法而已。

动物能修成人形，动物可以幻化成人形，修到一定程度，有这种能力的人也可以让人产生幻觉，以为他看到了人。

还能和人结婚生小孩？有可能吧。

魑魅魍魉算鬼道众生吗？鬼道众生也分好几类，也有像精灵那种生存在山里那类的鬼，魑魅魍魉也是鬼道的门类。

鬼道也有人管理的，一直都有人管理，要不然早乱套了。

这个世界一直都有人管理，所以才能维持秩序的。入轮回不是他们想不想的问题，你修为再高，到了死的时候还会死。

还有这个世界也有大轮回，地球崩坏了，他们还能活吗？是不是？整个宇宙进行格式化的时候谁还能活？

花草树木类的或动物类的靠什么修出内丹？花草树木没有意识，但是一些漂浮的意识可以依附到花草树木上，以为是花草树木自己有，实际上不是，是一些山上零散的意识碎片之类的，会粘到那些花草树木上。这个问题要说得很庞杂，就不说了。

2、《坐禅 1》提及，世间很多职业在菩萨那也有对应的，像世间中的公益慈善基金会项目开发运营管理方面的工作人员是能有对应的职业吗？也想从事四大职业，但发现没一样擅长，禅，不懂；教，不是读书做学问搞研究的料；商，完全没兴趣；向往人王，好酷，需求大，但自己没城府，权术谋略太烧脑太压抑、心不狠柔弱最见不得打仗有人受伤。

Taiguanglin：

下一个问题，各行各业都有管理职业，所以你只擅长管理，那就做管理就可以了。你把该学的学好，到了解脱的时候，也可以差不多能自己选一个适合的职业。不一定四大职业，四大职业之外，其他职业也可以。有很多职业的，有搞艺术的，也有搞艺术的，有搞音乐的，所以各种职业都有，你选一个管理职业的也可以。

问题缺失

Taiguanglin：

阳光，新陈代谢旺盛，衰老变快，这个新陈代谢，如果你把它看作一

个排毒的过程的话，旺盛反而会排毒快，那就衰老变慢。因为现在医学说法是人衰老就是因为毒素积累，不管是呼吸进来的还是吃进来的，毒素在身体积累，所以内脏积累毒素之后开始变衰老，这是现代医学的说法。

如果新陈代谢快，让你排毒更快的话，应该反而是衰老缓慢。但是修行带来的是整体身体机能的缓慢，并不是指新陈代谢。新陈代谢单指身体排毒的过程，咱们讲的身体入静之后会全面进入缓慢进程，身体全部节奏都会放缓的，所以它会延缓衰老。

所以说小孩子长大的时候他新陈代谢旺盛，让孩子反而长得快，新陈代谢缓慢的孩子长的不够快，可能身高也达不到其他孩子的标准，但是年纪大的时候，新陈代谢旺盛的人反而衰老会变慢。这个是不同阶段不一样的。

长时间入定的人，他吃很少的时候，因为打坐的时候是消耗能量极少，脑子里没有妄想的话，脑子基本不消耗能量，身体又缓慢地运作，消耗能量就更少，所以基本上没有营养不良的说法。

也不是通过入定时补气，但是你的禅定到一定境界的时候，可以从周围阳光当中吸取能量。因为阳光本身也是一种光子的震动，震动就有带有能量，你的阳神进入那种光子状态的情况下，就可以从那边震动来提高自身的振动频率什么的，这样就可以让自己一直保持在那种状态。

所以修到一定程度，不吃饭的确存在的。在印度就有一个，前一段时间电视上还是网上就看过，印度有个修行人，他可以长时间不吃东西。然后专门把他关到一个地方，一个星期一直观察，他的确一个星期一直打坐没有吃什么东西，但是用能透视的那种机器，看到他体内有一段时间产生了尿，然后过了一段时间尿就没有了。他只有这种稍微的

变化而已，他没有吃什么，但一直保持那种状态。所以营养物质也是，你只要不消耗的话，它可以维持很长时间。

腹式呼吸的问题，如果你一天打坐时间足够长的话，也可以自己练成，因为打坐进入状态的时候就肯定是腹式呼吸的，一开始深呼吸，慢慢就会改成腹式呼吸，所以你每天打坐足够长的时间是肯定会练成腹式呼吸。

只不过我们普通人大部分人一开始没有办法坐那么长时间，一天能坐一个小时都已经相当不错了，一次坚持不了一个小时，从半小时开始，这样的话一开始坐的时候都是胸式呼吸，没有时间也达不到那种改成腹式呼吸的状态。所以我在书上也说了，你要是不主动练的话，需要非常长的时间，可能练好几年都未必能练成腹式呼吸。

所以我教大家先主动练，如果你每天除了吃饭就是打坐，只有一个事的话，可能半年一年就可以自己彻底变成腹式呼吸了。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-05-16 21:36

师父，目前，以色列相当于屠杀加沙的人民，全世界就只能干看着无力阻止，眼看着那里的人活活病死饿死炸死被屠杀，人间炼狱，从因果上他们投生于此肯定是有原因的，犯什么样的恶业才会遭受这种果报，请师父开示让人们警惕。

Taiguanglin：

下一个问题，你说以色列的事儿，那是一种共业，战争的共业，他们也曾经那样大批量的屠杀其他种族了，所以现在轮到他们被杀，因果上只能这么说了。这也没什么好开示的。

佛经里也说了，佛的祖国怎么灭的，他前面都讲了因果，你去看他的因果，都是差不多的事。人间就是这样杀来杀去的，尤其是很多人参与的共业，这很难改变。如果是一个人事儿，只要发心不再杀生了，或者说回心转意什么的，他还能改变命运。但是很多人参与进去的话，形成共业，业必须得有一个宣泄的地方，或者还报的时候，这个时候你作为一个人想修好福报脱离这个环境，这是有概率是实现的。

比如说现在巴勒斯坦如果有一个人，他精进地修福报，然后不再杀生了，想脱离被杀的那种命运，他有可能会去到其他国家，离开那个地方。各种机缘之下，有可能逃离那里，就可能活，毕竟世界上还有巴勒斯坦人逃在外边的，肯定也有。

但是大部分情况下，你不改变思维和行为的话，共业还是会来的。还有内塔尼亚胡，他做的事，也只是忠实于他命运剧本而已，没有什么好与坏之说。反正大家都是那么来的，大家都打打杀杀，在杀戮面前人人平等，你杀过我，我杀过你，没什么大不了的。只不过我们写文明剧本的时候，还要考虑这个，还要整个文明的价值观问题，这些都要考虑进去，所以我们还是认为大量屠杀不是好事。

师父说：今天的贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 5 月 16 号，周五，回答微信公众号的问题。

薛祖宜：

師父午安 五六年前開始斷斷續續在網上看見你的文章，直到 2021 年 3 月 17 轉接的請到你的《坐禪》到手上，從第一餐的三件腐皮壽司素食，跟着視頻唱頌《地藏經》，瘋狂去的七秒以內一個大拜，雙腳五花大綁，盲修核練了幾年，我的城市每兩三個街口就有一檔佛堂，街都有披紅衣有赤腳持砵的，但我就偏偏相信了一個沒有露面耍着百花錯拳的，直到你再出現，你再為我解開了無數疑惑，我應該算是一個由零歲開始由你帶到跌跌撞撞的小粉絲，如果要用一句去形容我心目中的 Tai 師父，就是四個字真實不虛，你說過的你寫過的會看多一百次也是真實不虛，感恩你的再來和再來，歡欣你在夜空中亮出一點心光為眾生帶來真實不虛的希望，沒有問題的一天，只告知師父，三千公里以外每日也有人向你禮拜

Taiguanglin：

薛祖宜，没有问题，感谢你一直以来的支持，让我觉得传法还是有点成就感的。虽然菩萨没有功德可言，也没有什么成就感可言，但是要我说的话还是有点成就感的，毕竟有这么多人愿意学习。尤其像你这样的人，在真实修行的人，在修行方面遇到困难的人，在经过一段时间学习之后，知道了义理，走出了一些困境，真正走上了修行的道路，这才是值得让我欣慰的。

很多人说是信佛，但是不修行，甚至连基本的戒律都不守，大部分人都是这样的。甚至有些人看了几本佛经，就自以为懂了很多，各种现象很多。我专门教的是实修的人，所以在实修方面有进步了，说明我这么长时间的传法活动还是有成效的，哪怕有一个人在实修方面有了进展，都算是没有白教。

总之，对你一直以来的支持还是很感谢的。

猫猫：

之前一天会念六七部《地藏经》，三月一个月只念了八十部。目前是从四月玩到现在，每天就是玩，也不做功课，我感觉我要玩疯了，乐不思蜀了。觉得自己应该做功课，但是就是不想做，就是玩。恳请师父提点。

Taiguanglin：

猫猫，一天念六七部《地藏经》现在不想做功课了，所以说修行是不能过于操之过急的，就是一天猛干，一旦崩断就很长时间不想做了。修行是要循序渐进的，每天一个小时两个小时这么慢慢增加，不是一上来就大部分时间都在做。除非你在这方面有坚定的意志力，把这个当做自己一生的信仰、所追求的目标来做，哪怕一分钟不修行的话，感觉自己吃亏一样，这样的心态你可以拼命做。

大部分人都不是这种心态，每天做一个小时、两个小时，不要过度，你自己都很累了，还继续做，一旦绷得太紧，然后突然放开了就会松弛很长时间，都不想碰书了。

当下实在不想做的话，有时间去寺院做个小义工，不做义工也可以，每天去那里做做看看，也算是慢慢地熏陶自己。我不强求你不想做的非要做，我个人是如果身边有这种人的话，我有时间我就带他一起做，他愿意的话就把他抓过来，一起念一遍经，这样挺好。

所以我劝你也是，去寺院看看，都有什么人，他们生活怎么过，这样可以吧。有些寺院还有抄经这种地方，你也可以进去抄着玩看看，不要做过度强迫自己做什么，反而可能会起反作用。

惦记着希望：

感恩师父！

1、这几天学悟圆觉经，关于事障和理障，事障了解了，但理障只知道一些但不是很透彻的理解，麻烦您师父帮我解说一下理障？

Taiguanglin：

惦记着希望，事障理障，这个很简单，事障就是业障，理障就是你在佛法的义理上不够通透。所以首先你得义理上通透，尤其是意识的结构你得通透，才能打坐的时候，知道当下你要灭什么，不然你只是单纯地追求清静，那是解脱不了的。

别说二禅三禅，连初禅都未必能进，只是进入入静的状态，而且很容易进入无记空当中。所以按照西方的冥想那种修的话，深层次的禅定是不可能的。所以理障就是道理上你要明白，妄想、分别、执着都有什么内容，用什么方法灭什么，都理解了，就算是理障没有了。

2、还请教师父，现在禅定我已经可以做到很静很空，但是下座回复到正常的生活，心和脑还是没有办法做到真正的静，还是会为很多事情烦恼。师父，怎么样才能正确的做到在人间修道场去静心修行？谢谢您师父！

Taiguanglin：

下一个问题，打坐的时候很空，但生活上还是有很多烦恼，人不就是这样吗？就因为这样才要修行，所以你就这么坚持下去就可以了。

怎么样才能正确的做到在人间道场去静心修行？你就坚持下去，每天正常坚持修行，然后慢慢的把修行引到生活当中。

就是我说的，我主要教大家思佛，或者念佛也行，平时你就念佛，然后平时思佛。慢慢地把修行引到生活上，如果你能做到二十四小时不间断思佛，离成就很近了，就这么来的，都有个过程。不要指望一下子什么都变好，那不可能的，这个过程可能要三年、五年、十年、二十年，都有可能，慢慢来就行。

茉莉：

Tai 师父好！我之前打坐基本是出现暖相的时候多，但近两个多月以来再没有过。每次坐到静下来的时候是冷的觉受，从骨头上冷。最明显的是两个胳膊，嗖嗖的。不知道是什么原因。请师父开示。感恩师父

Taiguanglin：

茉莉，打坐的时候有暖相也有冷相，每个人都不一样。有些人是说感觉膝盖透风，感觉膝盖长了窟窿一样，一直都冷风嗖嗖地进来，所以拿衣服被子盖的严严实实的，但是还是冷。但是都有个过程，过了这个阶段，身体修复了，气通了，这感觉都会消失的。

所以不用着急，你只要不是骨头疼的话，这种冷的感觉不算是打坐姿势错了，所以没有关系，过一段时间自然会好。

当然腹式呼吸、吃的，都要调好，不要吃不该吃的东西，尤其是打坐一两个小时以上的人，吃的东西至少要戒肉，还有油盐尽量少吃，主食少吃一些，这样就可以了。

修行都是漫长的过程，不要太着急，这种身体不好的状态，它都有个过程，过一段时间自己会过去的。

觉：

请问师父：

1、上次问的皈依当天就生病了是不是消业障，指的是皈依当天完成皈依后就生病了，发烧咳嗽生病了十天八天，这个应该也算是消业障对吧？

Taiguanglin：

觉，皈依前有可能会生病，皈依后马上生病也算消业，说明你的皈依还是心诚的。心诚不诚还不一样，只是走个过场，但是心里不皈依的话，可能就没有这样效果。

2、有时候一段时间处于某种状态（并不是一直是这样，而是阶段性），比如就是感到困倦早上总是起不来，调多少闹钟也不行，或者想学个什么东西，课买了但怎么都学不起来，总是拖延推迟抗拒……，像这样或者类似的情况是要一定要下定决心打破超越它们，还是要随顺接纳？

Taiguanglin：

下一个问题，如果是修行上有拖延症，那就强迫自己必须每天完成一次，至少半个小时以上的修行，能有两个小时最好。

如果生活上的拖延症，什么买了课又不想看，买了书也不想看，我劝你还是随顺接纳，这些都是消耗时间的。你觉得你拿这个时间去做这个事儿、看这个书有必要的话，你肯定会做，没啥必要的话你就会开始拖延。而且没到很着急的状态，肯定会拖延的，大部分人都是这样，

所以不用着急，你就随顺就可以。在修行方面精进就够了，生活上懒一点都无所谓。

水天一色：

顶礼师父！弟子恭请师父能讲唯识，只有学懂唯识，就能明白很多事理，也更了解自己，才能真正消除烦恼，解脱自在

Taiguanglin：

水天一色，唯识，这个讲了反而可能就没人听了，实际上我讲的内容，妄想、分别、执着，在书上展开来讲，就是唯识的内容，只不过唯识用了不同的名词而已。

所以你可以去看，看完把它往妄想、分别、执着上套就够了，这个不需要过多地讲。因为还是讲现实的，大部分人希望听到的能理解的更合适一些，尤其是讲实修，唯识是纯理论派的。

之所以后来唯实宗、法相宗这些爱搞理论的宗派慢慢没落，就是因为他们只讲理论。在现实修行上，还有生活方面，对人有帮助的修行讲的少，就慢慢脱离了群众。所以咱们还是重点讲真实的修行，当下我们遇到的困境。还有佛法的大框架，书都已经出版了，都印出来，该送的都送了，看完就可以了。

水天一色：

顶礼师父！弟子有问戒肉的问题。

1、戒肉有次第吗？是立马就全素，还是先一天三餐，两餐，一餐到不吃，量也由多到少到无？

Taiguanglin：

下一个问题，戒肉有次第吗？你说有就有，你说没有就没有。你说一刀切的戒了，有些人可以做到，有些人做不到，那就慢慢来。先从三净肉开始，然后不再吃纯肉，吃点香肠、淀粉肠之类的，肉的成分相对较少的，然后慢慢就不吃了，这样也可以，不着急的。不是你说想戒就马上能戒得了，有些人就这样。

2、一群人在一起吃饭，我不吃的肉，对我还有果报吗？

感恩师父！

Taiguanglin：

一群人在一起吃饭，我不吃的肉对我还有果报吗？让你看到了，那个事情和你有因缘，所以你习气不改的话，未来也会发生在你身上。但是果报就不好说了，毕竟别人吃的，那别人的果报是有，和你是没啥直接的关系。

酒酿圆子：

Tai 师父，我八年前做过一次磁共振，右脑有个巨大的蛛网膜囊肿，使得脑中线略微向左偏，只有右眼近视，左眼不近视的症状，没有其他症状。医生说这是天生的，三年后我也复查过，没有任何变化，医生说没有症状随访复查就好，不用处理。 我想问问您：

1、这个会对我未来修行打坐，磕头有影响吗？

Taiguanglin：

下一个问题，脑子里有蛛网膜囊肿，它不是持续变大的那不用管，你只要正常打坐就行了，根据你说的，它也没对你的生活造成多大的困扰。右眼有点近视，近视的人多了去了，而且很难说和这个有直接的联系。我下山之后也慢慢变成近视了，我脑子里可没什么东西，但还是变成近视，所以近视和你脑子这个问题并不是必然的因果关系，不要太过在意，近视了又能怎么样。

人活几十年，短短几十年一晃就过了，眼睛也是用几十年就要扔掉的东西，你把它保养得很好，那是好事，保养不了，只要能看得见，戴个眼镜能看得见就够了。

这个会对未来修行打坐磕头有影响吗？我觉得不会有。

2. 好好修行的话，会有可能自然治愈吗？

Taiguanglin：

会有可能自然治愈吗？你都不去想这个事儿，反而对你是好事。你越想这是个病，需要治愈，可能治的更难一些，好的更慢一些。如果你根本不去想，你接受这样的命运，我就这样，我可能是上辈子做过什么坏事，有这样的果报，所以我现在忏悔，愿意度和我有缘的所有众生，这样想的话反而好的更快一些。

流云：

顶礼 Tai 师父，找人搞了个软件的一年使用权，算偷盗吗，刚才想到可能犯偷盗戒，所以为了补救我把账号给删了，因为软件是按次消费

的，我一次都没用过，开发者那边应该是没损失的，接下来我应该怎么做，才能抵消这个问题。 还有以前有一次把一箱佛经的手抄本放在了垃圾堆旁边，就是丢弃了，这个要怎么办。

Taiguanglin：

流云，偷盗，我不知道你说的怎么样的说法，但是你觉得那是偷盗的话，你现在忏悔，你不再偷了就可以了。然后你确定知道你是偷了某人的，那你把它还回去，人家愿意接受的，你双倍的还回去，然后向他道歉，这个业就消了。

你认为开发者没有损失，但是你也可以向他说，你可以发个信息告诉他，你曾经做过这样的事，向他道歉，问他要不要适当的补偿，他开了条件，你做到了，那这个业就算了了。

你觉得有偷盗，但是你又不愿意向人道歉，还有一个办法，就是多做功德、多布施。虽然布施的善报不能抵消偷盗的恶报，但是你未来会是有钱人，有钱人的情况下，被人偷一些钱，还不至于变得很惨，这也是一种方法，虽然不是很究竟。最究竟的解决方法就是你向被偷的人道歉，然后还回去，然后补偿，他接受了，这个事就过去了。

你把佛经手抄本放到垃圾堆旁边了，这个事已经过去了，你也捡不回来了。再说这种事并不重要，你心里要还是有个结的话，那你就助印十箱佛经，十倍地做，然后去结缘，这样是不是把这个债给还了。还有多忏悔，以后不再干这个事儿，这样就可以了。

福安（屿承）：

请师父开示一下造佛像的一些好处于功德利益。

Taiguanglin：

福安，造佛像的功德利益，你在网上查就可以了，没必要在这占用时间来说。你在网上看，什么消除宿业、增长福德、成就菩提、免灾护佑、怨亲解脱、恶道不侵、转女成男、延寿增慧等等，还有种成佛因等等，这些利益都有，这么看就可以了。这些就不是非要占用时间来讲的事，有很多问题网上能找到，先在网上找找看看吧。

二萌 Emma：

Tai 师好！Tai 师说过，佛无法加持非自己记忆中的众生，阿弥陀佛和释迦牟尼佛没有记忆中众生的关系。那么《坛经》所说的七佛中的前六位（毗婆尸佛、尸弃佛、毗舍浮佛、拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛）是否理解为最近的可以加持到释迦牟尼佛的六位佛？而为释迦牟尼佛授记的然燈佛，则是在这六位之前还要很久以前的佛？

Taiguanglin：

二萌 ，你说的记忆中的众生问题，释迦摩尼佛是见过很多佛的人，他在轮回当中，在修行的过程中，在不同的世界，见过很多不同的佛。一旦见过了，尤其人家是报身的状态下见过了，佛见过佛，相互之间就成了记忆中的众生，释迦摩尼佛就可以承接他们的加持力。

你说的对，《坛经》说的前面六位佛都是他见过的佛的话，就可以看作释迦摩尼佛可以承接他们的加持力。

还有燃灯佛的确是见过，因为他多次提过燃灯佛的事，而且那个时候释迦摩尼佛还是个修行人，修行有多高他也没具体说，只不过那个时候肯定还没有到忍辱仙人那种程度，可能没到菩萨境界。在我看来是这样，但是有些书上说那个时候他已经到了无生法忍的境界，也有这

么说的。

所以《楞伽经》里也说了，佛说的一些故事，有的是直接拿别人的记忆当中的一些故事来说的，他并不是完全说自己的，也有这样的情况，所以都无关紧要了。

三颗橘：

师父您好！ 想请教一个关于布施的问题： 第一，功德与布施对象的关系： 抛开布施的动机不谈，仅仅从行为本身来看，布施不同种类的生灵，所得的功德和福德会不一样吗？比如说，布施一只蚂蚁和布施给一个人，这两者积累的功德会有差别吗？我这里说的都是普通凡俗生命，不涉及有修行功底的人。如果发心一样，心态也一样，仅仅因为布施对象不同，产生的功德会不同吗？

Taiguanglin：

三颗橘，功德与布施对象的关系，你问布施一只蚂蚁和布施一个人哪个差别大？布施功德怎么算，这个书上说过了。也得看接受布施的境界，他的境界越高，你所得到的功德福德更大。所以一个蚂蚁和一个人比，人的境界应该比蚂蚁要高很多，所以布施人比布施蚂蚁所得的功德福德应该更大。

第二，功德大小的判定标准： 功德福德的大小，是看布施当下受益对方内心喜悦和情绪波动的程度来判定的吗？ 第三，布施的排序：都说在各类布施中，法布施排第一，放生排第二，其他布施靠后，这种说法是准确的吗？

Taiguanglin：

第二个问题，以功德大小的判定标准，接受布施的那个人对他产生的情绪变化有多大。如果他是修行人的话，他没有妄想、没有执着，这个时候放大的倍数也很大。所以这就看情绪往喜悦这个方向有多大，还是从修行的角度看是怎么样，没啥情绪这种人应该是功德更大。

布施的排序，法布施第一，然后是无畏施，然后是财布施。放生属于无畏施，把一个生命从即将死的困境当中放出来，它肯定会产生很多喜情，所以也是无畏施的一种，的确是，可以这么看的。法布施第一，放生排第二，因为放生是我们能做到的最最简单的，而且不需要考虑那么多，到底有没有帮助到动物，你不需要考虑，你只要把差不多能活的动物放到它可以生存的环境里就够了，这是最容易做到的。因为对人做布施，想让对方真的对你有感激之情，是有一定难度的，所以布施也需要一定的智慧。

我们经常会好心做坏事，所以你想做好事，放生是最简单的。然后就是去寺院供养三宝、印经送人这些，都是有大功德的事。

西瓜：

Tai 师您好，弟子有个疑问想咨询一下，在《坐禅 2》中，您说到要成佛，一定要把业消尽，要消的业，是指在历次轮回中跟有缘众生互动过程中形成的业，罗汉、菩萨在成佛的过程中，也要去消这些业，他们有时会采取度化的方式，比如某个人，在过去世与还未成佛时的某位佛在轮回内有过互动，相互之间成为有缘众生，那就可以持续性地接受佛的加持力。

这里的有缘众生，主要是指要我对别人造成过恶业的有关众生、别人

对我有过善业的有关众生，跟这些有缘众生产生的业才需要消吧？别人对我造成过恶业的有关众生不在这个范围内吧？比如某个人过去世对某位佛还未成佛时有过伤害，也属于有过互动，但后面这位佛应该可以不用再去度化这个人伤害过他的人吧？那个人只会受相应的果报，是这样的吗？因为如果连那些伤害过我、对我有过恶业的人，最后我还要去度化他的话，那是不是有点类似于“坏人有好报”了？对于那些一生没做过什么坏事但佛缘比较浅的人来说不公平？

Taiguanglin：

西瓜，你说有缘众生，善缘恶缘都算缘，别人伤害过我，我也得度他，别人没伤害过帮助过我，我也得度他。善缘恶缘都是缘，在没有分别心的境界里都是缘。

还有前面讲过了，在意识层面上产生我见，你见到了我，在你意识层面上就会产生我见。我是这个世界的凡夫，这和善业恶业都不相干，只要见到了就会产生我见，所以我要把你这个我见给灭掉，怎么灭？把你变成阿罗汉，那你就不会在轮回内对我产生吸引力。

所以说不管善缘恶缘，哪怕只一面之缘，也没有什么伤害什么帮助，只是一面之缘，那也算是一种缘，也需要度的。

你还讲什么公平，这个世界什么是公平，什么是不公平？对佛来说所有众生都是一样的，佛的意识里众生平等，这就是公平，坏人和好人都是公平的，因为没有坏人好人，或者坏事好事区别。

在佛的意识里，所有众生都是一种妄念，众生所干的事儿，他们的妄想、分别、执着，也都是妄想而已，所以在这里不分别，所以也没有什么公平不公平之说，在佛那里所有人都是平等的。

唐顺政上海亿：

师父好，现在有个说法，地球上的轮回系统是猎户座的人工智能搞出来的，2017 年后已被天狼星大角星的人工神能拆除，这是真的吗

Taiguanglin：

唐顺政上海亿，网上的一些神秘论的那种说法，你看看就可以了，不要把它当真，什么猎户座、大角星什么的。这个世界设计的时候，就是不让你接触其他星球的文明，因为接触了就是在造业，而且往往都是恶业，所以不让你接触才是正解。

你看到的所谓的外星人，哪怕你看到飞碟，飞碟的外星人出来了，那也可能是管理员做出来假的，不是真的。给你弄一个假的让你看一下，让你心里产生一些想法，仅此而已，并不是真的和外星人直接交流和接触。所以说地球上人工智能搞出来的轮回系统，轮回本身就是人们自己选择的，自己有了众生执着之后就开始轮回，这个不是其他人能搞出来的。

承慈：

请问师父，

1、我今年五十三岁，已经绝经，现在双盘半小时，这种情况是不是双盘很难达到两小时？

Taiguanglin：

承慈，绝经也可以修行，修行和绝经没啥关系，以前我也好像说过，绝经的妇女修到一定程度，月经还会来，然后又慢慢消失，这样才能进入更高的境界。但是有些人是没有这个过程的情况下，也会达到初

禅入定的境界。

所以这个没有什么明确的说法。大部分情况下我们认为绝经的女性要修到初禅，中间会有月经重新来的那个阶段。因为很多修行的人都有过这样的体验。肯定能达到，你只要坚持努力打坐，双盘两个小时是能达到的，这和年龄没啥关系，五十三岁还不算高。哪怕八十岁，你只要肯努力，还是有办法达到的。自己认为腿不行，全身都痛什么的，自己首先认为自己不行，那肯定不行。

2、另外请问师父打坐时可以用一体垫吗？感恩师父！

Taiguanglin：

下一个问题，可以，用什么垫子都可以，自己试试，根据自己的情况选择适合自己的就够了。大部分情况在寺院都是在屁股后边稍微垫一下，把屁股后面尾巴骨的地方稍微抬起来，大部分都是用的那种小垫子。

空空无我：

我学了师父的法，发了同体大悲心后，对我来说没有什么欲乐心了。我觉着我解脱就能带动好多人解脱，我不仅是为自己在修行，更为众生在修行，我发现没有发愿的人还是享乐主义，但在自己享乐的时候，还有好多众生在痛苦， 假如是自己的亲人在痛苦中，自己不会去享乐更不会发到网络上去分享，正是人有分别心觉着其他众生的痛苦和自己没有关系才会纵欲享乐。请教师父我的想法符合真实的发愿吗？

Taiguanglin：

空空无我，我觉得你的想法应该是对的，因为真正发大菩提心或者同体大悲心的人，对其他众生也带有那种责任感来看待。前面说了，菩萨看到有痛苦的人就会想，这是因为自己的功德和智慧不足，周边才有人会承受这样的痛苦，所以应该让自己更加精进的修行，精进的度人，你有这样的想法应该是好事。

秋晴：

师父感觉贪嗔痴三个换着来，把人搞疲了，刚开始修行可能意念很强，淫欲心戒除得很顺利，只觉得嗔心好难控制，这两年嗔心下去了，贪心又上来了，师父怎么破食欲、淫欲？不是生理上的，就是单纯心理想吃（想吃更多好吃的素食），然后想刷视频看帅哥美女，控制不住想去享乐的心，觉得自己很懈怠，从禅宗现在慢慢相信净土了，感到靠自己起伏的意志力太难了

Taiguanglin：

秋晴，你的状态所有人都有，都是这么过来的，不要否定自己，也不要对这种状态有过多的罪恶感，不需要。人就是这么过来的，你只要认为这个是不对的，这个是要灭的。

有这样的大方向之后，每天坚持修行，差不多的时间段就自己都会过去的，就像你说的嗔心也过去了，淫欲也过去了，现在就是想吃而已。因为食欲比淫欲出现的更早，所以比淫欲还要根深蒂固，所以贪吃很正常，没什么大不了的，你只要修到一定程度，自己都觉得不想吃了。

什么看帅哥美女，这不是很正常吗？很多人都喜欢看，觉得自己很懈怠，这也没什么。你只要每天坚持两个小时以上修行，还是会慢慢进步的。如果你是个出家修行人，那一天坚持六个小时以上，当然有些

寺院的出家修行人也忙，忙着干活没空修行，也有这样的情况。

如果专注于修行的人，就每天坚持六个小时以上的修行。如果在家人，你能坐两个小时就很不错了，年轻人每天能坚持一个小时，每天加班的、那些累的人，没办法，一个小时也就不错了。不要给自己太大压力，只要坚持修行，还很年轻，慢慢来，不要着急，后面修为到了，你喜欢的那些事情，执着，都会慢慢放下的，不用着急。

空壳建房：

师父，太阳里面有生命存在吗，须弥山是银河系吗？帝释天巡查世界乘坐的是啥？

Taiguanglin：

空壳建房，太阳里面有生命存在吗？我不知道，据说有另一形态的更高维度的生命存在。

须弥山是银河系吗？不是。我们看到的银河系是须弥山的山脚下。

帝释天巡查世界乘坐的啥？这个问题书上有吗？我不知道，我记得好像看过，也是坐车一样的东西，有什么神兽拉的某种车一样东西，有这样的说法，这也是书上的说法而已。帝释天作为天人，他想去哪儿的时候，心念到了就可以飞过去，不需要乘坐什么。

千湍盈泰：

师父法恩清凉 我以前念六字大明咒比较多，感觉与观世音菩萨有缘。今后如果在思佛上用功的话， 是否可以把阿弥陀佛和观世音菩萨当成一体去思念？这样如法吗？

Taiguanglin：

千湍盈泰，念六字大明咒比较多，感觉与观音菩萨有缘，今后如果在思佛上用功的话，是否可以把阿弥陀佛、观音菩萨当成一体去思，这个可以，无所谓了，反正他们都是极乐世界的，对你往生极乐世界没有任何影响。

师父说：今天微信公众号的问题并不多，到这里就结束。

Tai 师父 2025 年 5 月 17 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 5 月 17 号，周六，这个月的最后一次，先回答贴吧的问题。

贴吧匿名 1966： 2025-05-16 22:11

Tai 师父好

问题一、 目前二十一岁，时间很多，不需要打工。但是我作息颠倒，能不能拿凌晨时间一到五点磕头，白天我没什么精神主要。

Taiguanglin：

贴吧匿名 1966，晚上磕头行不行？正常人都是晚上该休息的时候休息，黑白颠倒，对人体不是很好。你说你体质特殊，我不知道你是经过医院鉴定之后说你特殊，还是怎么特殊，反正你乐意就可以。

我想说的是，你二十一岁可以通宵玩，我二十一岁的时候也通宵玩过，第二天正常，也没啥大不了，但是等你三、四十岁，年纪越大，通宵一天可能后边两三天都提不起精神，所以人还是要正常的遵守作

息规律是比较好的。

所以晚上十一点之后睡觉，至少到第二天三点、四点。一般寺院也是十一点到三点，这四个小时睡觉的。如果是一直打坐的人，那还是可以的，晚上也可以打坐，但不是的话最好该睡觉就睡觉。但是我说了，你听不听是你的事儿。你觉得凌晨磕头好，那就磕吧。

问题二、 本人想象力不大好，观佛可不可以观地藏菩萨像，很好记主要，特征明显。后期转思情(思念阿弥陀佛)还有啊师父思情前期提不起来是不是正常现象,我能不能直接拿功德求观音菩萨让我有思情的能力:

感恩 Tai 师父出来传法。补充一下师父，之前听您的音频有说要是在器官需要休息的时候磕头会不好，不过我体质特殊。

Taiguanglin:

下一个问题,观佛可不可以观地藏菩萨像,可以啊。后期转思情,思情提不起来，这个很正常。你二十一岁，你有谈过恋爱吗？

我也说了，普通人说所谓的情商高，那是控制情绪，就是把升起来的情绪感知之后压一压，或者试图找别的办法来转移注意力，让自己情绪不那么爆发，这种叫情商高。

我们修行人是要做到可以把情绪勾出来的,没有的情况下你也可以把它升起来，尤其细微的思情、疑情。所以一开始做不了很正常，慢慢练着练着就可以了。

你说我能不能直接拿功德求观音菩萨,让我有思情的能力？这个理论上是不可以的，但是在他的加持下，你可以短暂的体验一下，这个可以的。前面也讲过了，有些人在境界还没到的情况下，可以短暂的体验一下高境界的状态，过了之后就很长时间都达不到那个境界。

因为你实际境界没有到那个程度，只是在佛菩萨加持下体验了一下，这也是佛菩萨引导人的一个很好的方法。

你只要真的体验过了，才知道怎么修行，往哪个方向努力。光看别人教的，语言文字，还是有限制的，不是那么完满的，只有自己体验过了才是真实的。

圆满镜：2025-05-16 22:25

顶礼师父！

1、感恩师父答疑中明确指出大小乘及密宗适合的根器，还有“火宅中的小火苗”的比喻很棒。

请教有关功德福德，回向给有缘人时，想着这功德福德我自己不留，全部都给回向给的人，可以让他多收到吗？ 这个由于凡夫执着而自得七分之六，对方才得七分之一，等于我得做七遍。

功德的用是解脱，是不是在一定程度上为了迎合凡人的贪心，如载玩好之具的羊车，鹿车，牛车？做功德的当下就受益，得到加持，破除知见，从火宅往外迈了一步；回向给的人也受益，我越少妄想分别执着越接近空心管子，收到回向方越受益？这种受益以何形式？加持力？感恩！

Taiguanglin：

圆满镜，功德全部回向给对方的情况下，你自己留六分，人家得一分，大概是这么算的。这也不是绝对的数值，就是对普通人来说大概这样的意思，尤其是人，动物、其他的又不算，这个世界的凡夫来说大概就这么算的。

前面也讲过，功德是根据布施的人和接受的人，两者之间的境界高低来判断的。两个人境界都高的话，功德产生的多，回向的时候也是如此，你境界越高，回向的效果越大，你境界低回向的效果就少。

功德、福德都是我们这个世界需要的资粮，可以说社会上用的钱一样，你要在这个社会上混，那就需要钱吧？所以轮回内是需要功德和福德的，但是轮回外的世界是没有功德、福德这一说的。

受益是以何形式？你往修行方面求的话，可以在修行方面少点障碍。你求人间福报的话，福报可以多一点。根据你的情况，做功德、福德的人，他具体想要什么？

还有他的业，都要看。前面讲过，你的业里这段时间就必须承受，比如说贫穷，这十年你就必须得穷，这是你的业里写好的。那你就算用功德福德也很难让你暴富，最多把穷的时间稍微减短一点，这个可以，但是彻底想改变不太可能。

所以已经写好的命运剧本，大框架是有点难以改的。只不过恶业可以降低程度，好事可以提高一些程度，这是可以做到的。

还有加持力也说过，佛的加持力是恒定一直存在的，是我们因为有妄想、分别、执着，把很多加持力挡在了外面，所以我们的妄想、分别、执着减少的话，加持力就会提高。

2、德的用是轮回中少受苦，肉身需求得到满足。帮其他众生满足需求大概就是积福德，比如放生？较高的天界众生没有有形的身体也没有欲求，用不上也积不了福德？诸菩萨不受福德，因为只有以报身入世才用得着福德？

Taiguanglin：

下一个问题，你说的都对，就是这么一回事儿，功德福德都是在人间的。天界到了没有欲望的时候，没有情绪、没有欲望的世界，他们也没有痛苦，所以你想做功德福德也做不了。

但是他们也是有功德福德的，只要是轮回内的就有，只不过在那个世界没有办法做功德福德，只是单方向的消耗福德功德而已。

菩萨、罗汉已经在轮回外，菩萨、罗汉们是对功德福德不执着的，但是他要进入轮回的话，还是会用到。

极乐 KAKA：2025-05-17 04:35

顶礼师父，不用枕头平躺睡觉打呼噜重，会被憋醒胸闷缺氧做梦都有缺氧的场景，这是怎么回事？该怎么解决？侧着睡好很多。

Taiguanglin：

极乐 KAKA，不用枕头睡觉，平躺睡觉会打呼噜严重，还有胸闷憋醒了，你是不是有点驼背？脖子长期向下弯着，骨头位置有点往下弯了，所以往后平躺的时候会压迫到气管什么的，这个需要慢慢改，你不要一下子就不用枕头平躺，可以用低一点的枕头，慢慢来。

你就侧睡好了，吉祥卧这种卧法是有的，但是对普通人初学来说，并不是很合适。因为咱们大部分人不可能一直一个姿势睡觉，还是翻来覆去的睡觉，其中最多的还是平躺，所以还是平躺比较好。而且侧身吉祥卧是枕着一只手的，但是我们也不可能枕这只手，因为手压久了也会麻。

所以你就用正常的矮一点的枕头睡，只要你舒服的程度，先试一试，比平常用的枕头稍微矮一点，慢慢改就可以了。

逐月 A：2025-05-17 08:53

1、师父请问您对于工作摸鱼的态度是怎么样的？想听听师父对职场萌新的建议，我个人其实比较喜欢摸鱼躺平多一点，按之前师父的建议，尽量表现得中等。但是害怕摸鱼是不是欠公司的时间？（摸鱼是不认真工作，偷偷干自己事情的意思）

比如领导安排的任务，任务期限三天，可能半天就做好了，任务不是很紧急情况下，要及时和领导汇报吗？还是卡在截止时间前一

点？我领导风格是，活干完了，大概率又给你安排新的话干，但领导又要求干完活了要及时给他汇报。

Taiguanglin：

逐月 A，工作方面的事，这个你随意。我觉得，你不要认为你欠公司的时间、公司的钱。你的工作公司赚的是大头，你为公司创造一千块钱的价值，公司可能赚六、七百，给你交一两、百的税，最后到你那也就只有一两、百块钱，所以你不要想着你欠公司什么的，你只要领导安排的工作完成就可以了。

还有你想在职场上有所进步或者升职，想要个前途的话，人家让你干八十分的工作，你就多干一点，让你三天内干完，你可以两天半内干完，之后就上去说。但是你不要半天干完，一般正常的领导还是有想法的，他大概知道这是三天能干完的事，你要是半天就干完了，可能人家就有点不太相信，或者要重新查一下，总之不要过多的超过他的预期，这个不太好，这就是通常所说的内卷。

你还要考虑周围同事们的工作效率，这些都得考虑。你不要一个人猛冲，中等的、差不多的就可以了。如果你想进步的话，稍微好一点就可以，职场上想要升职的话，就稍微好一点就够了。这种让你及时汇报的，那就看情况，让你三天内完成的，大概差不多就可以。

还有，你也要有智慧能看穿是不是领导拿这样的事情在考验你？这就看个人情况了，每个人情况都不一样。

2、工作期间，能在安排时间内完成任务的前提下，必须要先完成工作才可以摸鱼吗？还是可以摸一会儿鱼，又做一会儿工作，又继续摸一会鱼，再工作呢？因为我也怕欠企业的，我工作单位是民企。还有就是如果一直保持连续干活的状态，不休息一下的话会很累。

早上上班打完卡，可以去公司食堂买早餐吃吗？我看有些同事，

是打了卡后又去食堂买早餐。感觉是不是不太好，会欠公司的时间？那这样子是不是上班时间也不能去拿外卖呀？

Taiguanglin：

下一个问题，工作摸鱼的事，我能怎么说，你想摸就摸，你想干就干。把大部分的工作都完成了，该拿工资就拿，正常干活，正常上班打卡，该摸鱼就摸鱼。时间长了你自己都会有经验，什么时候可以摸鱼，什么时候不能，这个都有想法的，不需要外人教。

你也看看周围的人怎么办。你看这些人，早上上班先打卡再去食堂吃饭，他们是占用上班时间来吃饭，但是也不能说他不对吧。因为你的工作性质，像流水线上的工作是不能这样搞的，那就是一个打螺丝的机器吧。但有些工作像你说的这种，可能是创意类工作，老板要的就是结果，这样的工作要的是结果，所以上班时间也没有锁死，回家也可以干活，工作完成了上交结果就可以了，是不是？

所以在这方面就不要太纠结了，更别想着什么你欠公司的钱了。

3、有时候念着大悲咒，情不自禁的就思念阿弥陀佛了，这种情况是继续念咒还是参思情呢？因为文字妄想是有限的，所以想通过念咒把妄想打完；但参思情也能灭文字妄想。是不是参思情级别不仅大于念佛，也大于念咒？我们管理还是比较宽松自由的，有时候也可以去天台吹吹风之类的。

Taiguanglin：

念大悲咒，情不自禁思念阿弥陀佛，这很好啊。你能思起来那就思，思不起来就观，观不起来就念。思佛是最好的修法，只不过因为做不了，所以才修下边的。

逐月 A：2025-05-17 08:57

师父昨天关于怀孕的妈妈和胎儿二选一的问题，我的表述错误可能让您误解了。是一名中医师兄给孕妇看病的时候，发现如果胎儿要留下来，极大可能影响母亲的生命健康，那这个医生她就得尽自己职业的本分，去劝这个母亲堕胎。遇到这种特殊情况，那这个医生劝人堕胎是不是也有她不好的果报？是否有其他更好的处理方法。

Taiguanglin：

下一个问题，劝人堕胎是有果报的，这个的确有果报，我也看过一些真事，所以劝人堕胎不好。但是作为医生有义务把实情告诉他，然后让他自己决策，你只要把实情告诉他，他要这样放着的话，对母亲会有影响。你把这个事情告诉他，然后堕胎的话又怎么样，两种情况都告诉他，然后你不提什么建议，你就说完就可以了，让他们自己做决定，不要过多的干预人家的决策。

咪咕 limi：2025-05-17 09:27

问好师父　请教一个问题，在八字命局里看到有一种华盖局，这种人在生活中比起常人种种不顺，如婚姻，生活坎坷，六亲缘浅，等等，但此类人清高，聪明悟性好，喜欢艺术，玄学佛道，说这是天选之人，适合出世之法而非入世，此生就为修行而来，世间的种种不顺就为唤醒其早早走入正道。我就有华盖，和上述说法高度契合。请教师父这华盖之说是真的吗？

Taiguanglin：

咪咕 limi，华盖，八字命理的一种用神，什么来着？我都想不起来，的确有这个说法。如果你觉得是的话，那挺好。

命理和我们佛学不是一回事，你不要拿佛学来看。而且通常算命的人就容易把好的就当做真的来追求，不好的就想着避开。因为这个习气，所以佛是不建议算命的。

佛法是要求你认命，接受命运。然后承认自己的过错，以前不好的习气和错误的行为，也就是业，恶业，然后当下开始改变，并不是让你趋吉避凶的。

我们正常修行人是认为，修行的过程中坏事来了，那就当恶报，承受完恶报修行就又可以往上提升一个阶段，所以都是好事。我们是这么看的，所以也不建议去算命。

如果你在人生当中，尤其是在家的人，人生当中遇到一些当下马上要决策，但是你也没有那么多信息可供参考，很迷茫的时候，也可以去算一算，这也没什么大不了的。所以命理学你可以看看，你觉得对你有用处，信也无妨。但是不要把它当作全部来看，命运也可以改变的，八字上的命运经过一些修行，布施、行善之后也可以改变的。你认为你自己是为修行而来的，那挺好啊。

贴吧用户_QUDy8Na：2025-05-17 09:28

双盘熬腿阶段，到九十到一百二十分钟之间的时间非常痛苦，试过看手机等很多方法都还是痛，今早尝试了一个方法: 在这段痛苦的时间里升起淫欲。想着反正是要灭淫欲的，正好利用这份痛去消除淫欲。因为没有实际性 经验，就用脑海里回想到的小说及影片里的内容，不知是否注意力被转移的缘故，发现腿疼的感觉有所减轻，利用痛的时间将自己脑里的淫念爱怎么想就想个够，同时转移痛感。请问师父，若妄想是可数的话，这样做不知是否能起到灭淫欲的作用？另外，这种类似“以毒攻毒”的方法在熬腿阶段正确吗？

Taiguanglin：

QUDy8Na，我建议还是用常规的修法，不要用稀奇古怪的。淫欲，如果它自己升起来了，你也不要刻意的克制，但是没有必要故意去想。你可以念佛、念咒、念经，这些都可以。

还有观丹田这种方法，一开始腿疼，那肯定是下边不通，那就用观丹田的方法也可以。只不过你这个方法我是不那么建议的，还是用正常的方法。还有太痛苦没法坚持也可以休息，不要那么逼自己，这样很容易遇到一些困难就有挫败感，就退缩，慢慢来就可以了。

蓝色幻影水晶： 2025-05-17 09:33

请问 Tai 师父，您说手淫不算邪淫，有的老师拍片在特定情况下反而是做了善事，那如果单身男的去嫖娼，双方你情我愿并且都得到自己想要的也没有伤害任何人，这不是一个双赢的结果吗？为什么这就算邪淫造恶业了呢？

Taiguanglin：

下一个问题，嫖娼算不算邪淫？我们专门讲这个业已经讲了很多遍了，业是和其他众生互动当中，相互之间都有情绪的变化。嫖娼就是这种结缘的事，并且业往不好的方向发展。因为双方都是以贪欲来的，你是淫欲，对方是贪钱，都是用贪欲来的，并不是我们所说的美好的爱情，不是靠这个的。

凡夫之间虽然谈不上什么，爱情本身也是一种执念、执着，和菩萨的大爱和大菩提心比不了，但是至少凡夫认为的正常的好的爱情应该是为对方好的，放下自己的控制欲、执念，应该为对方好的。

但是嫖娼的目的，双方做买卖的过程，都不是美好的祝愿，而是欲望，而且这个欲望会越来越多，这种事越来越多，也就是和这样的人结缘。可以这么说，你要成佛的话，你嫖过的女人你都得度，都得把她们带到阿罗汉为止，所以你自己想，要不要结这样的缘就可以了。

至于手淫，这个个人行为，自己发泄一下淫欲，这个就不能算。因为没有和其他众生结缘，所以你只要把淫欲灭了，手淫这种行为的后果就会逐渐减少。

手淫肯定是有点损伤身体，也有点损伤福报，这是有的，但是你不用太过于介意。只不过对外宣传的时候，我们不说这个是好事，它肯定不是什么好事，只是我不认为它是邪淫，因为邪淫是和其他众生互动，甚至是伤害别人的时候才叫邪淫。

极乐是我家： 2025-05-17 10:14

谢谢师父指引修学大方向 激动的听了您的指引 有三个小细节还想确认下

1、您说二十四小时都能思佛，最终睡梦里都有思佛的情绪？ 您提到最终目标是日常都要思佛，我日常只要空了会这样想： 哇我要去极乐世界！太好了！好想去！ 我一定要去极乐！有的时候会说出声来，我要去极乐！ 就很高兴。 但是脑海并没有佛的形象和极乐的形象，这对吗？如果对那么我现在就把这些想法想起来的次数多起来是吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，你老是想着我要去极乐世界，这也是一种愿，往生的愿。这也可以，经常想起来很好，平时多熏陶自己，等你死的时候，断气的时候，尤其是关键时候，你能继续抓着念头的话更容易往生。

2、在熬腿上，那我对自己的计划是有两个，虽然我每次熬腿都是一小时，但是只有前半小时是纯不动的状态在观想菩萨，后半小时因为腿有点难受就心不静了，看手机啥的。 现在阶段我是应该把总体的一小时熬到一个半小时为目标，不管玩不玩手机。还是说就盘一个小时，把安静的半小时时间拉长到四十五分钟为目标？

Taiguanglin：

下一个问题，熬腿的问题，你随意。首先第一步是能坐着，身体

动来动去也好，脑子里妄想纷飞也好，你先把腿盘着能坐上。你所要求的时间一个半小时，然后在这之间做什么都无所谓。

这个时间段也谈不上什么心法，这毕竟是熬的过程中，心法不重要，只要能坚持下来，看着手机也行，先坚持下来就行。

你坚持的时间足够长的话，以后慢慢前面这个安静的时间，你不需要去追求拉长时间，它也会逐渐延长，所以这个不需要给自己造成过多的压力，或者给自己创造更高的目标，这个没必要，只要把打坐的时间拉长就行。

3、本来是之前研究了安娜般那呼吸法，关注出入息，听了几次师父的回答不在身体上用功夫，我想再明确下，无论何时打坐，就一个思情就够了，我可以放弃那些数息法门了对吗

感恩师父！

又到了本次师父露面的最后一天了

师父露面的每一天都给我带来满满的希望和动力，再次顶礼！

备注：以下是昨日问题所以今天写了这么多，是想请师父根据我目前的情况给我修行整体的指导

我白天基本在修五加行：每天磕大头一百四十个 金刚萨埵忏悔，发大菩提心这些 ，空隙中看您的开示。另外吃全素，持戒，做善事，每天都会发大愿。

晚上就是修师父您教的打坐，熬腿是这样的：

每次上座要念六字时，心里有一些小喜悦，感觉终于要跟观世音菩萨呆在一起了的这种情绪「这算是思佛吗」

双盘后开始心里默念六字箴言，结定印，嘴巴不动， 观想观世音菩萨在我面前放光加持我，然后会不停的有妄念出现还得不停的拉回来。 有的时候会出现和观世音菩萨特别亲密的感觉（像看到妈妈

一样），好想现在就去观世音菩萨身边，去极乐每天跟着菩萨学习，「这种算思佛的情绪吗？」 但这种想法也像妄念一样，一会也就没了。 每天差不多到了三十分钟左右，腿有些隐约的痛感心就不安静了，我就结束念咒，拿起来手机玩五分钟，然后继续拿念珠开始念莲师心咒（用念珠手动起来感觉也能分散疼痛的注意力） 如果太痛了就左右晃动，敲腿，一直到一小时再解开双盘。 后半小时基本是上半身在动的状态，因为腿有点不舒服。

一小时后我解开双腿休息三分钟，再继续盘二十分钟左右就下座了。

Taiguanglin：

下一个问题，不管什么修法，在凡夫阶段，你只要能够思起来，一直抓着思情不放的话，比其他所有修法全部高的。能和思情同样级别的只有疑情，所有其他修法都比这个低一个阶段，你能思起来最好。

安般法门这些都比思情要低一个阶段，安般是观呼吸的，也是初禅境界的，一直关注身体的话，甚至连初禅也没有办法稳定的进入。因为身体属于身根触觉，是下三根的，要把下三根暂时熄灭的时候才能安住于初禅，一直抓着观察下三根的话就进不了。所以你能思起来最好，一直参思情是最好的。

4、今天写了很久，也是我心头一直纠结的点，请师父指点我不论思维还是实修哪里需要更正，如何高效率继续进展，指引前行的方向，感恩师父慈悲。

Taiguanglin：

下一个问题，你修的方法没有问题，你就这么来就可以了。如果你年轻的话，磕头稍微增加一点。磕大头，一般十五分钟以内能磕一百零八个，至少磕半小时以上，也就是两圈，两百一十六个。这才是

开始，因为半小时之后开始出汗，一般半小时以内还没到完全出汗的程度，稍微出点汗才算是磕了头了，排了毒了，然后再往上增加。

年轻的话一天磕一两个小时都很正常，两个小时就是七、八百个，一小时四百个，这么算，至少四百个到六百个。然后打坐身体舒服就好。如果是你磕的太多了，气消耗多了，反而变得不太舒服了，就腿疼的厉害，这样就稍微减少。你的体能上来就可以多磕，反正一百四十个对年轻人来说是太少了，刚刚开始进入状态的时候就结束了。

小米斗多：2025-05-17 10:26

师父好。第一个问题：弟子某个晚上做梦，梦到一个声音进入脑子（或者某个想法在意识里突然产生，不知道怎么表达更确切）说：打坐的时候把注意力放在后脖领的触感（就是脖子皮肤和领子的接触点），效果会好。于是醒来就在手机上记下了。请问师父，这个声音有可能是怎么来的呢？除了佛菩萨开示外（梦里这个声音没有形象语调情绪），有可能是我自己的第七识分别心告诉我的吗，或者还有其他可能吗？

Taiguanglin：

小米斗多，你说梦里听到一个声音，但是这个声音是没有形象、语调、情绪的，甚至也不能说是有声音，是一串文字，好像有人对你说话一样……，我不知道你修了多长时间，你至少把一个咒修好，在睡觉的时候只要有不好的东西试图接近你就会自动念咒，这个程度的话，一般不好的那些天魔外道都可以挡在外边了。

这个情况下，佛菩萨给你加持的，或者给你一些信息，的确是真实的，你就按照他说的先做一做。因为可能是你后脖子的穴位没打通，所以他让你往这里用功，就是把气引上来，后脖子是气从背后引到上面，再到头顶，然后沿前面中线下来，你试着看看。

第二问题：我们凡夫看另一个大修行人，大修行人就是凡夫的样子，凡夫如果入定再看这个大修行人，那个大修行人就是神仙、菩萨或者罗汉的形象，类似于西游记里孙悟空变成土地庙，二郎神一眼就看出来是孙悟空变的，但普通人就看不出来。请问入定或者二郎神能看到的区别于肉体形象的这个菩萨、罗汗或者孙悟空形象（境界更高大的形象），是什么啊？是这个报身的化身吗？道家经常用圆申这个概念，所以是圆申或者阳申吗？鬼看大修行人和我们凡夫肉眼看大修行人，看到的形象也不一样，他们看到一般马上就下跪了，凡夫却识别不出来。请问这个肉身背后或者上面的形象，是什么啊？跟报身什么关系呢？报身可以跟他交流吗？谢谢师父开示。

Taiguanglin：

下一个问题，定中看到的一些所谓的元神、原型或者什么，这个一般是阳神状态，一般欲界定到初禅的人是有阳神的，而且这个阳神是接近于人形的，所以有形象。从二禅开始，阳神变成了发光的球体的时候，就没有什么形象，但是能看到一个光球，光球还有颜色，就是这么个意思，还有报身。

这是这个报身的化身吗？不是，就是比报身高一级别的阳神。以前第一本书里说过了，如果意识、自性是主人的话，我们肉身是木偶，木偶和主人之间还有一个线，这个是阳神。所以佛菩萨想显个化身的话，就是通过意识来先控制阳神，再控制肉身，这个有顺序。但是也可以超越这个顺序，直接变出一个化身来。所以你能看到的，不是报身的化身，就是报身之上的阳神吧。

道家经常用元神这个概念，道家叫元神也叫阳神，怎么说都可以，只是名相而已，不用在意。

鬼看大修行人和我们凡夫肉眼看大修行人，看到的形象也不一

样……，请问肉身背后和上面形象，我们的报身和上面的阳神是什么关系？

其实就像前面说的，阳神是控制肉身的那根线。但是普通人执着于肉身的情况下，阳神是很混杂的。它存在，但是他的形象几乎和我们肉身是重叠在一起的。因为我们自认为肉身是自己，这个时候阳神还没有完成那种往球形的方向发展，这个时候有修行的人看他就是普通人，能看出他只是个执着啊、各种波的状态。如果他是修行人，在定中观察，就能观察到他阳神是有颜色的，不一样的。以前书上说过，大部分众生阳神是黑红色的，修行高的人有粉色的、灰色的、黄色的。

报身可以跟他交流吗？要是交流的话那就不是一个人了。阳神和肉身不是一个人的，不可能的。阳神就是阳神，报身就是报身，但是他都是属于一个人的，一个人不同境界的状态而已。

也有学生说打坐和自己的自性交流了，从他那里得到了什么信息。那是他把意识的结构没搞清楚，他只是进入到清净的状态里，然后自己的意识里生出一些妄想。他本来平时生不出来，他误以为是和自己的自性交流，或者其他众生给了他一些信息，有这样的错误想法。

猫猫|： 2025-05-17 10:56

顶礼 Tai 师，每天双盘一座三小时，降魔和莲花一天一换，下坐后脚脖子疼，恢复很慢，隔一天还没完全恢复，影响下一次打坐。请问师父，下坐后如何能快速恢复脚脖子疼感？以便下次正常打坐。

Taiguanglin：

猫猫|，双盘三个小时还是脚脖子疼，你腿盘的姿势对不对？把脚后跟抵到腹股沟这里，这样脚脖子不会扯到，疼痛感会少一些。如果还是疼的话，它只是筋被拉扯，没有什么影响，下次打坐疼的地方照样打坐也没有关系。只是筋疼的话，不是骨头的问题就可以，没什

么问题，筋是自己会慢慢拉开的，疼一段时间之后它就拉开了。

就像小孩子、年轻的人学舞蹈的时候劈叉，他也是需要拉开的，第一次拉是很疼的，一旦拉开了就不疼了。而且靠打坐这种方式拉，也不可能把筋给拉扯到受伤撕裂这个程度，我们正常人做不到，你硬掰也做不到那个程度，所以不用太担心，稍微疼点忍一忍就过去了。我以前有过一段时间就是这么疼的，但是也不太介意，反正正常生活，还能过就可以了。

咪了个喵 xxx：2025-05-17 11:29

请问师父，如何通过生活中的善巧方便修行，日常工作可以与修行结合吗？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，善巧方便修行，日常工作可以与修行结合吗？对凡夫来说，先把修行和生活区别开来。

每天一两个小时专门打坐或者专门念经或者专门抄经，专门磕头，专门拿出时间来做，先从这里开始。然后修行的时间不断延长，还有你在修行沉浸的程度，意识沉浸的程度达到一定境界的话，日常生活中也可以一直维持念佛、思佛这种状态。但是一开始就不要想着修行和工作结合，你平时都能修行的话，那你不是普通人的。

一开始你就要专门拿出时间来修行，每天早晨一个小时、晚上一个小时，这样坚持一段时间，坚持几年，坚持三五年都未必能日常生活的时候还一直抓着思情，一直念着佛，还是有难度的。所以有些人手里一直把着手串或者念佛机一直念着，这都是修了很长时间的人。

择日飞升-：2025-05-17 12:13

顶礼师父，如果人死后直接往生极乐世界，他的子女也知道的话，

是否就不用烧纸祭祀了？

Taiguanglin：

择日飞升-，死后直接往生极乐世界，子女知道的话是否就不用烧纸祭祀了？这个随意，的确不需要是不需要，但是祭祀是我们活人的事，有时候就这样，就做给活人看的。如果你觉得不需要的话也可以，如果真的往生的话，的确客观上是不需要的。只不过还是去祭祀一下，这也很正常，明知道他已经往生了，但是每年清明、中秋、重阳节去上坟，扫一扫，磕个头，明知他不在了还是做，这也是一种孝。

阳光↓： 2025-05-17 12:17

顶礼 Tai 师，用分别心观察情绪和世间万物，和用注意力观察，在个人感受上有什么区别？

Taiguanglin：

阳光，用分别心观察情绪和世间万物，和用注意力观察，感觉上有什么区别？注意力只能看到一个，一旦把注意力放到一处，那其它地方都看不到。分别心是可以同时全部感知到的。就像你静下心来，不要起注意力，静下心来好好感受你的身体，你的身体所有的感受，你同时都能感知到的，是不是？但是你一旦起注意力，把注意力放到某一处的话，身体其他部位的感知力就会下降。

清净 2025： 2025-05-17 13:38

师父晚上好~顶礼师父。望师父安好

问题 1、我每个月都用我老公给的钱去放生，您说有部分放生功德是他的，我想问的是，像他这样不信佛的人，也没法让他回向，那我如果坚持放生一辈子，那他累计的的福德也会非常可观，这些放生功德是会在他这辈子通过福报的方式显现出来吗？还是随着他往生

带往下一世让他去更好的地方呢？

Taiguanglin：

清净 2025，拿丈夫的钱做好事，他肯定是有功德福德的，他肯定有，那这辈子会不会显现出来，有可能这辈子也会显现出来。有时候不知不觉的他就开始走好运了，我看群里也不少人那么说，家里人开始走好运，赚钱的那位会赚得更多了什么的。

也会带去下一世，这个是肯定的。至于能不能去更好的地方，这个是要综合考量的，还是要看他的习气，这个习气是硬指标，他有淫欲就肯定去不了初禅天是吧？淫欲就只能是欲界天以下，有杀生、吃肉的习气，那就去不了欲界天，只能是人间。所以福报很多的话，那就去人间，在人间做一个出生在富贵家，有福报的人。

提问 2、经常隔三差五的在家里祖先和母亲牌位前供奉一些水果粮食吃的，他们真的每次都能吃到吗？不知道为什么，供完先人以后的水果特别容易腐烂，而且会变得很难吃，供佛菩萨的就不会。我经常就不想吃，会把它们扔掉，或者掰碎放到楼下给蚂蚁吃，这样算是浪费食物吗？

Taiguanglin：

下一个问题，供牌位的事，你说的对，鬼吃过的东西就容易腐烂，但是供佛菩萨的反而腐烂的速度会拉长。

我想说的是，你是不是供在一起了？首先先供佛菩萨，然后把祖先的牌位放在佛菩萨的下边，这样一起供着。然后东西，佛菩萨的上边放一些，在家人面前也放一些，这样就可以了。

不要两个分别开来，因为佛菩萨会保障，你这里来吃的那些鬼道众生也好，什么也好，的确是你要供的那些人。如果不供佛菩萨只供家族牌位，你心术不正的话，有可能会引来一些稀奇古怪的东西来吃。

提问 3、（师父辛苦了...）请问妇女生产完的胎盘该怎么处理呢？有的人说埋在树下，不然被别人拿去吃掉，对孩子身体和运势不好，老人又说要把它做成胶囊吃掉大补，不知道有没有这个必要，请问师父这个有什么讲究吗？

Taiguanglin：

下一个问题，胎盘的问题，这个怎么说呢？以前的人都不知道这玩意是…，医院会给生产的母亲吗？他会给你吗？可能他们就自己处理掉了。以前都是医院里他们自己拿去，卖啊、做成药什么的，都不跟当事人说的，我不知道现在怎么样。我倒是不建议吃，但是也有一些病的确是吃了会有些效果的。

你觉得吃了没事的话，你倒是可以吃。但是我是建议能埋掉、烧掉是最好的。这个也谈不上什么因果，因为如果你是胎盘的主人，你愿意把它给别人吃，这个倒无所谓。但是不知情的情况下，通常都是医院他们自己处理掉，有时候会卖掉做成药，这种事的确有。所以你想把它要回来，倒是可以试一试。我是不建议自己吃或者给别人吃的。

咪了个喵 xxx：2025-05-17 14:46

顶礼 Tai 师父，请问佛菩萨的加持能够让我们世俗的生活过的更加顺利吗？比如工作和生活上更加顺利？日常除了发大菩提心，念经持咒念佛菩萨名号，凡夫还有什么办法能更好感应到佛菩萨的加持吗？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，加持是一直在的，佛菩萨一直在，你只要有大菩提心，每天坚持修行，戒行、善行、修行都有了，加持一直在。只不过在你需要的时候，那么来一下，你就觉得自己受的加持很大而已。

平时一直就是在的，所以你不要去想着感应佛菩萨加持，你就正常生活、正常修行，在你需要帮助的时候肯定会用你能接受的方式给你提供加持的，所以不用想这些问题，肯定是有的。

但是工作顺利什么的，尤其是你想修行，好好修行的话，他会给你安排更多的时间。你想要更多的时间和健康的话，还是多做功德。

咪了个喵 xxx：2025-05-17 14:48

请问师父，平时很多人见鬼，见到的就是那种佛教说的六道轮回里的饿鬼吗？还是中阴身？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，平时很多人见鬼，见到就是那种佛教说的六道轮回里的饿鬼吗?还是中阴身?两种都有，不过中阴身是不能长时间逗留在人间的，除非是有一定修行的故意逃避鬼差追捕的那些中阴身，大部分情况下都是鬼道众生。他们是那些自杀的鬼，还有一些鬼是的确逃避了追捕，跑在外边了，从下边跑出来之后没回去的也有一些，但是这些漏洞，也是在设计当中的。

对于普通人来说一般情况下见不到的，他们也不是大白天可以到处闲逛的，一般正常的没有得到许可的鬼是怕阳光的，所以都躲在阴暗的角落里。

观心。：2025-05-17 15:17

顶礼师父[合十][合十][合十]如果求愿往生极乐或兜率天，再回来最快是多久？普遍情况要多久？有什么方法可以下辈子继续投胎为人，还遇上师父的法继续修？

Taiguanglin：

下一个问题，求愿往生极乐和兜率天再回来最快是多久？这个不

好说，你去极乐世界到再回来，肯定这里已经不是当下这个释迦摩尼佛住世的时代了，可能是弥勒佛或者其他佛。

普遍情况要多久？说真的在三千年传法当中，比如说最初的一年里有人去了极乐世界，他三千年内回到娑婆世界中，在我看来是没有的。就是说你去了肯定超过三千年，这个文明阶段就错过了，不会再回来了，之后的再说吧。

所以不用考虑这个问题，你有心回来度人就够了，不要想着到哪个文明阶段，特别是哪里去度什么人，这些都是不必要的给自己设了限制，反而对你没有好处。你只要有大愿，未来机缘成熟的时候，能力够的时候，先来度和自己有缘的人，有这个想法就够了。

还有，有什么方法下辈子继续投胎为人？你只要想着下辈子继续投胎，这样就够了。你只要有足够的福报，这辈子持续修行了，下辈子投胎为人是没有难度的。而且你修行，你有大菩提心的话，佛菩萨会给你安排，下辈子继续修行，下辈子还有要消的业也都给你安排好。

不过我建议你还是这辈子尽量走，因为下辈子会变成什么样，咱们都不知道，世界会变成什么样也不知道。虽然一百五十年是设计好的剧本，大概也不会有什么变化，但个人的情况个人说，有可能又会遇到一些事情之后，又开始有了想法之类的，所以这辈子走是最好的。

咪了个喵 xxx：2025-05-17 15:23

请教 Tai 师父一个世间法的问题，日常锻炼是不是在绿化好的地方对身体更好？比如山林，公园。好像道家认为晒太阳对身体有好处，能补充阳气，师父怎么看？

Taiguanglin：

下一个问题，日常锻炼绿化好的地方，那肯定是，山上肯定比城市要好一些。还有晒太阳对身体的确有好处，一些维生素什么的，需

要靠晒太阳来合成，所以每天出去晒一会是有好处的。

---

wxpcjrjgcs：2025-05-17 15:51

1、看过很多关于回向功德说法，总结下来有以下三种情况：

1）回向给法界众生，每人得到七分之一

2）回向给有缘众生，所有人平分那七分之一

3）回向给家人，因为财富共享，家人会得到全部功德。请师父评判这三种情况是否正确

2、“回向给一切众生时，只有和自己有缘的众生才会收到”。那既然是这样，回向给一切众生还有什么意义，直接回向给自己有缘的众生不就行了吗？

3、“打工就是在还社会债”，这句话不懂，毕竟打工都挣钱了（已获得回报），又怎么说是还债呢？还债的话是不是应该不给工钱才算还债呢？

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，回向功德给法界众生多，他们是平分你的七分之一，所以每个人得到的很少。回向给有缘众生，同样是你的有缘众生平分这七分之一，回向给家人同样是只能得到你的七分之一，就算财富共享也是做好事的是你，并不是别人，所以还是你的功德最大。

还有回向给一切众生时，只有和自己有缘的众生才会收到？回向想给一切众生是一种发愿。一般的菩萨罗汉只度和自己有缘人就够了，但是有平等普化心、同体大悲心的人愿意度和自己无缘的众生。所以你发愿的时候我也愿意为所有众生回向功德，这样你愿力更大，所得到的功德也就更大。

其中是不是只有和自己有缘的众生才能收到，这个不好说，有缘的众生是直接可以收到的。但是无缘的众生未来在某些情况下和你结

缘的时候都是有影响的。所以你想求个什么大愿的话，就回向给所有一切法界众生，这样就可以了。

打工就是在还社会债？就是啊。打工挣了钱了，但是你挣的是小头，但凡你出来打工，你挣的肯定是小头，老板赚的是大头，国家还拿走了一部分，国家收税是不是？这都是你创造的价值，但是最后到你手里的肯定连一半都不到，这是肯定的。

你看国家收的税是多少？一般情况下消费税，光是那些不交个人所得税的人，他只要正常出去消费，就是正规的商业场所去消费，至少有百分之八到百分之十一的消费税。

在韩国、日本，它小票上直接给你打上百分之十或者百分之九的消费税，在中国是故意不打，但是它是有的，它一直在的。你去超市买个十块钱的薯条吃，至少有百分之八，八毛钱或者一块钱左右就是消费税的。

你买个大件，什么家电啊，消费税又不一样，所以肯定是交了税的。你只要打工了，公司就给你交了一部分税，你出来消费也交税，老板又可以赚大头，你赚的是小头，不是你自己劳动产生的全部。

所以说欠债吧，按照以前的说法就是资本家正在剥削你，你出来打工就是承受被人剥削的，所以我们说打工就是还债。

---

tai 一缕思情：2025-05-17 16:02

1、师父您好，有个问题困扰许久，有段时间甚至产生了一些悲观情绪，最近才调整过来。就是您曾说过意识分裂是最严重的刑罚，这个和阳神被打散是一回事吗？因为之前也看到有人说过灵魂被消灭比地狱刑罚大多了，而且痛苦的多得多，结合您说的话，竟然有恐惧担忧的心理。然后想起了您在坐禅问答录里回答过一个善信的问题，就是引用佛陀的话——凡是你看到的一切景象，听到的一切声音，不

管现实还是在梦中，只要你对其产生情绪波动，那样的事就与你有缘，当因缘成熟时，你就会遭遇那样的事，对地狱景象心生恐惧，因缘成熟时会下地狱。所以，这两者相结合，我就更加心生不安，怎么做才能彻底消除这种隐患啊？

Taiguanglin：

tai 一缕思情，你对地狱的景象有情绪了，所以怕下地狱，有这样的恐惧心。一切的信心都是来自于佛菩萨加持，尤其是传法人、修行人都是。佛菩萨加持怎么来的，就是你的戒行、善行、修行和发愿，这些都做到了，自然而然就有了，所以你先把这些都做了。

还有你看那些地狱，地狱它都有因的，因果的因，但是你不做这些下地狱的因，从现在开始不做，然后以往的你已经做了，有可能你会下地狱了。

比如说前面堕胎了好几个，现在知道有可能会下地狱，有这个念头的话，你大量放生，十倍、二十倍的放生，先去抵消一下，不能完全抵消，但是可以稀释一下地狱的这个果报。这样的话可以在这一生结束的时候至少不会下地狱，你还有时间继续修行，还有机会。

还有你的修为够了，你的福报够了，也有佛菩萨来给你仲裁，你和堕胎的孩子进行和解，让他们放下对你的仇恨，这样给他们足够的功德。当然你可能会受点报，可能短寿或者生病等等，这些果报是有的，但是不至于下地狱。

所以当下你能做的事就是戒行、善行、修行和大愿，这些都有了，地狱的果报也是可以灭掉的。不能说完全彻底的干干净净的灭掉，但是你的修为足够高，福德足够的时候，和把你拖入地狱的那些恶缘众生们和解了，这个报就算结束了。可以这么说了，理解了吧？所以不用过于提前担忧那么多事。

2、接上面的问题，如果大家看恐怖片，或者看到电影里古代人遭受残忍的刑罚等等，一般人都会心生恐惧的吧，那都会与其有缘并遭遇那样的事吗？有时想到这些心理就隐隐有担忧，请原谅我的胡思乱想。有时对您在坐禅一里发的大愿和极乐世界升起向往和欣喜的情绪，这是不是表示我与您和极乐世界有缘，因缘成熟就会去往极乐世界呢？目前已发大菩提心（虽然感觉不太彻底），愿今生能够持续做好信、愿、行。

Taiguanglin：

下一个问题，第二个问题和上面的答案一样的，都告诉你了，还有你对极乐世界心生欢喜，有去极乐世界的愿望，你的修为和福德够了，那肯定是能去得了的，还有大菩提心的话可以大幅度提高去的概率。如果你现在还年轻的话，你放心，只要精进的修个二、三十年都没有问题的。有些人是在去世前可能一年都不到的那个时候，开始拼命的念佛，也有往生的事例，所以不要过于担心，可以去的。

心画世间：2025-05-17 16:22

师父，弟子近日于修行之道上多有困惑，特向您求教。在修行途中，业障似是横亘在前的最大阻碍。它或使人无缘听闻正法，或难以接触解脱的实修理论；或令行者无暇静坐参禅，生活中琐事纷扰、逆境频生，烦恼如潮水般涌来，甚至滋生厌世情绪。加之众生根器各异，意志坚定、能潜心参禅者更是寥寥无几。

据闻，当今世界六十余亿人口中，虽有五亿人宣称信佛，然其中三亿余人仅停留于口头信仰，并未付诸实修。余下一亿多信众里，能寻得正确修行理论与方法者，可谓万中无一，粗略估算不过数万人。而这数万人中，能日复一日精进不懈，冲破外在环境束缚，以如痴如醉投入游戏般的热忱修行者，百中才挑得出一人，至多不过千人，可

堪称为“修行种子选手” 。

这千人之中，能突破四禅境界者，又仅占十分之一，仅剩百人；此百人若想成就阿罗汉果位，还需具大愿力、得遇殊胜机缘，并通过“再来人”的重重考验，最终能达成者，不过五分之一，约莫十人而已。至此，弟子方才真切体悟到修行证道之艰难，宛如攀越万丈险峰，步步维艰。

弟子心中疑惑：若想成为有望证果的“种子选手”，是否需广积功德、厚植福德，以此消解业力影响，改善修行外缘？同时立下宏大誓愿，以破釜沉舟之决心，全身心投入修行，方有一线成道之机？还望师父慈悲开示，为后世学人拨开迷雾，指明修行正途。

Taiguanglin：

心画世间，你是作家吗？写小说的吗？文章写得很好。你说的对，真正要成道的话是很难的，但是往生是不那么难的。所以当下我劝大家都是先把目标定在往生极乐上，这一世往生，后面的修行到那里再说，这个是最简单的方法。如你所说，先要广积功德福德，还有大愿力、宏大誓愿，还有坚持修行、精进修行，这些都做到了，往生至少是没啥问题的，所以先去那里再说吧。

这个世界当下的修行环境未来也会慢，可能变得更加不好吧，只能是这样。因为众生的根器越来越差，环境也会越来越差，没有办法。这一次的文明设计已经基本到快到尾声了，还有一百五十年，所以这一世或者下一世，在两世之内往生极乐世界是最好的方法。

在这两世之内想修成阿罗汉，说完全不可能，这么绝对的话是不好说的，但还是有点难度，大概率不太可能，所以还是求往生极乐世界最好的。

心画世界：2025-05-17 16:30

师父慈悲：近来常思索痛苦与认知的关系，心中诸多困惑，特向您请教。是否外境本无实义，一切意义皆由心赋？

曾见乡间八旬盲翁，独居茅庐，拾荒为生。渴饮弃水，饥食残羹，衣履皆拾于道旁，水电俱无，稻米亦以废品换得。然其单目虽盲，独眸却清亮如星。每获一塑料瓶，笑容便自眼角漾开。问及命运，他淡然道："不想那么多，一个人自由自在。"年入不过两千，病时咬牙硬扛，生死亦无所惧，直言死亡是"新的黎明"。在他身上，生命褪去一切浮华，仅剩最本真的生存本能，却透出超越困境的安然。

反观生活优渥之人，坐拥房、车、财富，眼中却尽是贪婪。终日与人攀比，困于他人眼光，坐拥繁华却难觅安宁。

亦曾遇残疾智障者，摇轮椅穿梭街巷拾瓶，问及烦恼，只道"习惯了，活着就好"；痴傻老者寄人篱下，却每日踏月砍柴，眼神纯净如孩童，劳作、进食皆出自本能，似不知苦累为何物。

由此观之，是否所求愈多，痛苦愈盛？因贪欲蒙蔽双眼，执着于本不属于自己之物，愈是求而不得，愈是陷入自我否定与矛盾之中。恰似亲人离世，学佛后我仅存淡淡不舍，因深知生命并非消逝，不过是形态转换。当我们执意追逐超出福报之事，求而不得便生嗔怨，既不甘命运安排，又自我怀疑，情绪如潮水翻涌。

再细思，面对他人辱骂会心生不悦，是因将自尊视为实有；遭遇病痛会心怀怨恨，是因执着肉身为真实。逆境当前，不甘与痛苦丛生，根源在于认定顺遂方为常态，执着于"我应得更好"的妄念。在财帛、人际、生死等诸多人生课题上，当现实未按预期发展，痛苦便随之而来。

此种种烦恼，是否皆源于认知局限？因无明遮蔽智慧，不识万物空性，故而执着外境，强求圆满。一旦事与愿违，便陷入痛苦泥沼。恳请师父详细开示，指引后世学人拨开迷雾，得见真相。

Taiguanglin：

心画世间，你问种种烦恼是否皆源于认知局限？佛说了，《圆觉经》里说，不能解脱是事障、理障的原因。事障是业，就是和其他众生互动当中给其他众生造成的伤害，他们对我的报复之心和不好的情绪让我沉入到轮回当中，还有就是我自己的妄想、分别、执着，让我沉入轮回当中。

我只讲佛理，不说鸡汤文，你昨天也说了不讲，对鸡汤文不感兴趣，你要听真相的就是这样。一个是妄想、分别、执着，一个是事障，就是业障，这两个让人沉浸在轮回当中，无法解脱。

你前面说的有些人老人，在困苦当中，他也看上去精神状态还是比较好的，但是他也不知道真相，什么是理障，就是不知道这个世界的真相。

这个真相就是三个初始设定，所有的意识构造，这些佛法的真相他不知道。所以你说这是认知局限，那也是。不过这个局限，不是靠自己能打开的，真相只能靠再来人传播你才能知道，理论上一旦堕入轮回根本走不出来，可以说这就是这个世界最可怕的地方，一旦堕入轮回，靠自己根本走不出来。这个在第二本书里专门说过了。

那什么情况下才能遇到再来人学正法？一个是福报，福报和智慧，这两者具足的时候，有概率遇到，这个也不是绝对性的，除非是有些人对这个世界有强烈的厌离之心，这种人可以遇到。

就算他没有学到佛法，但是他经历过这个世界很多痛苦的事情之后，就不想继续玩，想结束这样痛苦的生活，他也不知道轮回不轮回，知不知道另一说。总之他对这个世界有厌离之心的时候，有人告诉他这个世界的真相，这个时候有可能相信，也不是绝对会相信，有可能相信。

有人告诉他这个世界上帝创造的，给你这么多痛苦，就是上帝安

排的，就是让你去上帝身边，他也相信，然后信上帝去了，也有可能，所以这个时候能不能遇到正法，那也是有一定概率的。

在我们这个维度上是有一定概率的。但是在佛设计的文明的大轮回当中，法界的大轮回当中，所有众生都有必然会遇到佛法的时候。因为他必然会堕入地狱，堕入地狱了，肯定在那里有地藏菩萨在教，肯定有办法让你遇到法。虽然不可能直接让你相信佛法之后追求解脱，能不能改，有这样的变化是每个人的意愿和意志力的问题，但是肯定让你会遇到佛法的。

只不过遇到佛法之后，有人拿佛法去追求个人福报，那这一次的机会就失去了。如果是遇到正法之后，真的想往解脱方向发展的话，他就可以遇到下一步的善知识，可以教更高的境界了。所以佛法是根据不同的层次都给你，但是每一次学到之后你怎么发心，能不能按照佛法的要求来发心，这个才是他们的选择问题。

有些人倒是福报和智慧很多，到了一定境界，他也不生出离心，那就没有办法，有些人在福报和智慧低的情况下也能生出出离心，那就可以继续往上修了。

所以我劝大家珍惜当下这种修行的环境和当下接触到的正法，这是这一辈子当下能做到的事情。所以坚持修行，坚持戒行、善行、修行和大愿，这几个要求尽量去做，争取这一世能往生，或者至少在修行方面能有更高的境界。

这种机会，如佛经前面开经偈说的，百千万劫难遭遇。尤其是发愿这个事，发愿这个事是很重要的。没有发愿的话，没有大愿或者没有出离心的话，后面你学到了什么对你的未来也都不会起太正面的效果，可能最多就是福报而已，然后下辈子做一个有福报的富贵之人。然后福报消耗殆尽了又得下去，所以还是当下好好修行，这才是关键。

莲花 122：2025-05-17 17:08

您好师父 有关施食，佛陀在几部经里专门鼓励施食 佛陀在《施饿鬼甘露味陀罗尼经》里面说的非常清楚，甚至包括孩童，天龙八部会保护施食人

但是师父不鼓励施食，还请师父开示

原文经典如下：

「若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷、童男、童女及诸人天，意欲受持此方便法者，应须召请尽十方界，一切六趣，诸饿鬼神众。」《佛说施饿鬼甘露味大陀罗尼经》说施食者有二十种利益：五者其人诸佛菩萨天仙龙神护如眼精。施食的人诸佛菩萨天龙八部保护他就象保护自己的眼睛一样，因为施食的人能给饿鬼众生很大的利益，所以对施食的人护如眼精。当然鬼神害不了啦。

《救拔焰口经》云：若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，常以此密言及四如来名号加持食，施饿鬼，便能具足无量福德。寿命延长，增益色力，善根具足。《甘露味经》云：又复一法，若人遇大重病，及诸鬼病等，当作面粥三器，咒之七遍，于旷野中，施诸饿鬼。如是二七日，所遇病痛即得除愈。

《施诸饿鬼经》云：即如是种种与供养十方一切诸佛无异。

佛祖开示：日日持续施食，因度鬼无数，由此功德，“不觉不知，自然而得阿耨多罗三藐三菩提”，必定成佛！——《甘露味经》

《佛说救拔焰口饿鬼陀罗尼经》说：【受此食已】，祂们吃到了乃至烟供，【悉皆饱满。是诸鬼等，悉舍鬼身】，马上脱离鬼的身体，【生于天上】，你这个人，【诸天善神恒来拥护，即为满足布施波罗蜜】。在《佛说施饿鬼甘露味大陀罗尼经》中，佛说“善施饿鬼一揣之食，是人福德即是菩提，菩提者不可限量，是故福寿不可限量。”。

世尊又告诉月爱菩萨和大众们：“此陀罗尼法难可得闻，何况得

见！过去、未来千万的如来都曾共同宣说，今我释迦牟尼佛也再次为你们开示宣说。善男子！如果有诸天人如法受持，如果只为诸鬼神和饥渴所逼、意外横死的人作利益，则还不能叫作“胜大悲日陀罗尼”。为什么呢？这个陀罗尼犹如如意宝王，能够满足有情的一切意愿，也如同明月，能使优昙钵花映媚开敷。善男子！

如果有菩萨能够不为自己的安乐，而是为了救度饿鬼的痛苦，熏修大悲，一切为了利益安乐他们，如法地布施修行，这个人真是大悲菩萨！这个人已经在做观音菩萨在做的事情，一切诸佛都会伸出手抚摸他的头顶，诸尊菩萨都会爱护他，一切贤圣视他如同自己的孩子，诸天龙神随侍卫护他。月爱菩萨！当知此人功德和弥勒菩萨相等。为什么呢？这样的善男子，如果能振发大丈夫般的仁慈，每天日日修行，一天施食，一天下饿鬼都能得到食物吃，多日施食，十方六道中的一切饿鬼都能得到饱满。这样的菩萨所得到聚集的福德，不可思议，难可测量，会不知不觉地，自然而然地得到无上正等正觉。善男子！这个陀罗尼法门如果只是赞叹、读诵、书写，这人就会超越世间六十亿劫的微细生死，何况如法地、不间断地去修行。善男子！我今分明地告诉你们：这些持咒的人，在弥勒佛前，如果得不到无上正等正觉的授记，在这个贤劫中次第成佛，那么我就堕于欺诳众生，成道已来所说的经法，一无是处。所以，月爱！当知从今以后的人们，有听闻这个咒的人，能深心信解，这些人转世后身得转轮王位，百千万劫常摄梵天的福报；遇到佛出世，作无量供养；修行梵行，能到一切神通之岸；所受生的身体，身体坚固，如那罗延天神，寿命长远，得金色身，以三十二大丈夫相，而自庄严；得梵音声，一切世间威德自在。善男子！如果有智慧的人，见到这样的利益而不去接受修持，当知这样的人会失去大利益。” 在这部经中，世尊又告诉月爱大菩萨说道：“施食饿鬼陀罗尼经不可思议，述说这些功德一劫也不能说尽。如果将来

世界有能够受持这些经法的人，应当知道这个人已经方便摄聚了二十种大福德。是哪二十种呢？一是，现在世不被饥渴、穷厄、疾病、衰祸，恼娆身心；二是，他所吃的食物无论好不好，都会有好的味道；三是，其人如果去野外的道路，虫、毒、和合草药始终不能伤害；四是，鬼神、罗刹、精魅、魍魉观见这个人就如同看见佛一样；五者，诸佛菩萨、天仙、龙神守护此人如同眼精；六是，所有疫病，若业若魔不能近其体；七是，其人寿命增进、卧安觉安、触事吉祥；八是，其人即使在旷野中，缺乏水草，却能自然称适；九是，其人头貌怡悦、肤体光泽、无有恶色；十是，其人经常遇到善友，乃至菩萨化现成为他的伴侣；十一是，其人未来常生刹利王家；十二是，其人具足色力、寿命、快乐、辞辩；十三是，其人常生诸佛菩萨前；十四是，其人所在之处，伏藏自现；十五是，其人恒得他人恭敬接待；十六是，其人所有财宝，无能夺者；十七是，其人意欲所愿，悉得称遂；十八是，其人不随饥俭劫难生；十九是，常生天上，受尊胜乐；二十是，经常拥有法喜、禅悦，没有饥渴。这是二十种大福德聚。善男子！此陀罗尼威德自在，如果见到饥渴的人，对着他念诵，即得饱满；如果呪枯树，尚得生枝；何况呪有情，不蒙其福？说以，我今殷懃嘱咐对你讲说，你应当忆持，给众生讲说，不要随意忘失。”

Taiguanglin：

莲花 122，我是不建议在家人给鬼施食的这个事，因为我见过一些人做了之后反而遇到一些难缠的鬼，这是事实。佛经是佛经，它功德的确很大，但是你操作起来也有遇到一些问题，它有一定的危险性。

书上说，有人施食的时候，他心里想着要下雨了得收衣服，所以收到食物的鬼，在那里食物变成了棉花，因为他要收衣服，衣服都是棉花那些做的，然后就开始恨上这个人。鬼是没有你想象那么讲道理的，鬼和人相比，根本就不讲道理，你愿意给他他收着，但是对你有

没有感激之情都是另一回事。

所以我是不建议在家人做的，在寺院里可以做，寺院有护法神保护，还有师父们念经，都有一套仪规。你在家人就是有些难守，而且也很难保证你的心是清净的，这也是很重要的一点。

你看写这么多无非就是为了功德，施食就是为了功德。甚至可以说是用小部分的钱，想换取很大的功德，是不是有这样的念头？光是有这样的想法的时候，功德就已经开始打折了。

所以我是建议大家做放生之类的，我们看得见的这些世界的众生，你帮助他。鬼道的那些众生，对于普通人来说还是少接触为妙，不要和那些你看不见的众生再结什么缘。

虽然普度众生是我们的大愿，但是我们也可以选择性的度，不需要度和我们境界差距太大的，没有缘分的众生。还要结新缘再度，你就算有这个大愿，也是在有必要的时候做这个事儿，而不是随随便便施食，和很多鬼道众生结缘，我是不建议的。

所以从业缘的方面说也是一个事，还有就是个人心的清净程度、危险程度，都是综合考量的情况下，在家人有钱还是多去寺院做点事，还有多放生。在你看得见的，没什么危险性的事情上多做点好事。而且我们都是资源有限的，钱什么的都有限，一份钱只能干这个事儿，就干不了那个事儿，那就干点确保有功德，而且没有什么后遗症，没有什么危险的这些事多好。

这个问题就讲到这里，当然你愿意做施食的话，按照仪规严格的坚守，那我也不反对，你愿意做就做。我也不说什么，只不过做的时候万一出了什么事自己负责，这些事肯定是自己负责了。

这不算是恐吓，因为我是见过一些人施食多了，反而身后跟着很多鬼，有一天他忙着不施食了，夜里还不让他睡觉，必须把事干完了才行。甚至有时候人家出差几天没做，到外地没做，那些鬼还折腾他

的家人，因为他的家人是不做的，还折腾他的家人必须让他做。

因为鬼是不跟你讲什么道理的，鬼就是这样的众生，所以不要跟他们讲什么。我是建议能远离就远离，不是因为你学了佛了，心态变大了，你就可以对所有鬼都有了很大的免疫，这不是。你的修为到了那个境界，一直处在慈悲心的状态的时候，我们才能让那些鬼对你不敢起恶念，或者说在佛菩萨的加持下、保护下，这样的施食是可行的。

但是我们普通人有很多的欲念、很多的妄想，甚至还有对功德的贪图之心，这些都不是什么好事。所以引过来的鬼当中也会有一些不好的，所以危险的事咱们不做。

我教大家的都是很安全的，没什么问题的，做了没有任何副作用的这些事儿。作为传法的人，不能教那些有难度系数的，或者有危险性的，等出了问题你也不会去解决，教这些干嘛呢？是不是。所以我是不建议大家做鬼施食，甚至还有人说去帮助地狱众生怎么怎么样，这些我是不建议做的，咱们就做我们看得见的世界的好事就够了。

---

hffhi：2025-05-17 17:19

顶礼师父，如果冤亲债主，对别人造成重大伤害，反而怨恨别人。因为我在现实中见过这样的例子，一个人强奸了上小学的一个女孩，反而责怪的那个女孩报警让自己坐牢，每天咒骂别人，甚至想报复别人。如果他还想下一世再去纠缠别人，单方面成为别人的冤亲债主，还可以吗？会不会有一个类似判官之类的不让他去？

Taiguanglin：

hffhi，这个世界有很多随机事情，所以我强调佛菩萨保护你命运的重要性。你有了大菩提心，佛菩萨保护你的命运，不受意外事件干扰，你所受的痛苦都是你命运里该有的，这才是重要的一点。

如果你没有大菩提心，这个世界有很多随机事件一直在发生，这

也是设计当中必须有的。因为人就是这样，人就是随时随地产生妄想，然后去追求自己的妄想做点坏事，人就这么下来的，所以你没有大菩提心的情况下，很有可能就受到这些意外事件的伤害。

在命运之外，还有一些小意外。意想不到的那种很大的意外，什么大的战争这些，在剧本里还是会注意一些。但是一些小概率的意外还是经常会有，所以你说这样的人，伤害了别人，还恨上别人，还想报复的人，如果这个小女孩的命运不受保护的话，他有可能会遭到持续性的伤害，就没有办法，这就是众生轮回的事情。

这世界本来就是这样，尤其是下行文明，上行文明是神的统治下，做坏事很快让他得到惩罚。但是在下行文明里不是神来直接统治的，所以让意外事件的发生概率大幅提高。

所以出了这个事也没有办法，只要你不是修行人的话，遇到各种不如意的事，命运里有的，也有很多是这种意外事件，也没有办法，还能怎么办？而且我们讲因果因果，那最初的因肯定是有最开始的段，第一次有一个人伤害了另一个人，最初他这个是命运里吗？一开始他没有这个业的话肯定也写不上去，纯粹他的习气和他的心念做了坏事。

所以随机事件对普通人来说，几乎是没有办法避免的。只有有大菩提心，或者哪怕是有出离心的话，至少前期修行佛菩萨会引导你。后面开始需要发大菩提心的时候，你不发大菩提心，可能佛菩萨的帮助就越来越少了。但是有了大菩提心，后面的命运剧本里基本把这些意外事件都给你挡掉。

所以还是建议大家好好修行，可以发大菩提心就发大菩提心，先让自己远离这种意外事件，这是很重要的。

贴吧用户_QUDy8Na： 2025-05-17 17:57

师父，真的很感谢您来传法!感谢您对我们的包容。因为新人刚

来总会心急想得到善知识的指引。很多问题在听回您之前的答疑音频时发现已解答过，觉得很不好意思，浪费您的时间，但您仍不厌其烦地耐心讲解，谢谢 您会陪着我们至少到今年年底是吗？泰国有个女预言师准确预言出缅甸的大地“振“，随后她和一位日本的预言家都说七月，印尼日本一带海底火山或活火山有可能——，各种极端灾，病毒，战争等下半年陆续上演，带走大量人，他们为何有预言能力，提前让人知道这些事有何用？让人有机会改变吗？每月最期待您的答疑，希望您不要这么快消失。

Taiguanglin：

贴吧用户_QUDy8Na，预言，你看看就可以，不要信以为真。很久以前就开始什么，2000 年是文明结束，后来说是 2012 年，到 2025 年，说来说去也就那么回事。

就算有，病毒再严重，八十亿人里他能带走三五亿，那就已经很厉害了。像中国这样疫情管控的好的地方，死亡概率还是比较低。

你要说极端地质灾害，海啸之类的，把中国沿海推了，这种大的事情，就算真发生，我也不敢说，因为说了那也是泄露天机，所以预言的事我就不说。只不过现在大国博弈中的人为的灾难，美国放病毒，这个是大概率的事情。因为他实在想不出别的办法能对付中国，也就只有放病毒。中国不可能直接进行快速的报复，因为你想找个证据都很麻烦，人家一开始一直抵赖了。

所以，面对大的灾难能做的只有多积福报、好好修行，说不定真的有大灾难的时候，佛菩萨会提示你让你跑，是不是？所以我们还是当下好好修行就够了。

还有预言能力，这个有些是上面给你的，允许你做这个事情来提醒人们，让人们提前做准备，或者早点商量。这个准备也不是让你跑，而是希望从心念上改变自己，多做点好事，少做坏事。因为大的灾难

都和人们的心念是联系在一起的，但是也未必都能起效果。

所以说大的灾难能不能改变，大范围是改变不了。但是你就算处在大灾难的地区里，你自己能不能跑出来，这个是能改变的。只要你的福报够，好好修行了，肯定有办法让你跑出来了。你求佛菩萨的话，肯定会想办法让你离开那个地方，提前会提示你的，有这个就够了，其他就不好说了。

---

flphm：2025-05-17 18:13

顶礼师父！在世间做事业，要达到比较成功的目标，比如企业规模足够大，效益足够好。这究竟是依靠能力还是业力？ 我以前一直认为是依靠能力的，通过学习思考、调查研究、总结分析包括洞察人性、了解市场、看清趋势等等，似乎具备了这些，就是比别人做得好，事实证明是这样。比如一个反例：我有两位同样作生意的朋友，他们夫妻俩的公司也曾做到过是每天流水过亿、风光无两的；但现在不仅公司倒了，还欠着别人几百万还不上，天天被追债，连养老钱都没有。我看他们就是完全没能力，不爱学习，没规划没计划，看人看事都看不准，不仅被外人坑，自己手下也坑他，关键是他俩被卖还帮人数钱。但我听过师父您讲法过后，认识到业力才是那个背后的主导。但还是

有几个疑问：

1、如果业力主导，那我也像那俩朋友一样不学无术瞎搞八搞，难道还是会和现在一样的结果吗？

2、假如说能力本身就是一种业报。但明明我的能力是自己一点一滴通过学习思考观察历炼而来的呀，如果没作这些，我就是个糊涂蛋，哪会有什么“能力”？能力和业报之间到底是什么关系？

3、假如能力不是业报。那我今生培养起来的能力，到来生就完全没有了吗？还是依然可以起作用？究竟我现在培养的这些心智上

的能力，可不可以象“业”一样，在来生依然跟随着我呢？

Taiguanglin：

flphm，业力和能力的问题，我就组合起来回答。磨练你的能力，这个事儿也在你的业当中，给你写好的剧本里，你几岁到几岁之间，会认真学习各种知识，这也是在剧本当中。有些孩子该上学的时候他不学，他天天出去玩，这也在剧本当中。

比如说我上大学，家里都希望正常毕业之后找个好工作什么，但是我上了一年半就跑出来了，这也在我写好的剧本当中的。所以你好好努力学习，这也是剧本中的，不好好学也是剧本中的。至于成功，能发大财，这更是剧本当中写好的。只不过取了这个财之后你怎么运作，如果中间有什么突发事情或者你的心态突然改变了，发了财之后知道这个钱应该怎么用，然后就多做好事了，多布施了，然后正当的去求财，说不定能维持下去。但如果是胡乱的搞，说不定很快就败掉。

还有业，有一部分是自己的意愿也在起效果。就自己的愿，这个是根据你的福报来定，你有足够的福报的时候你发个愿，我想这辈子要好好学什么，那用你的福报给你提供这个环境，给你找好师父，这个可以的。但是如果你的福报很少，或者没福报，更多是要来还债的，可能这辈子你想做的事情根本做不了，基本上这一辈子都在还债当中。

所以你能磨练某个能力，前提是有福报之后，再有学习的意愿，然后就会出生的时候给你剧本这么写，这辈子就会好好学习这个能力。

这辈子培养的能力下辈子有没有用？有些是有用的。像贝多芬，都失去了听觉，他八岁就开始能作曲。这都是上辈子已经在音乐方面修炼了很久的人，专门玩这个的。所以一些所谓的天赋，天才般的那些人，都是上辈子已经在这方面练了很久的人。所以说你这辈子学的，下辈子还是会对你效果，起影响。

但是如果你去天界的话，人间的很多知识都没什么用。你在这个

世界，你所谓的心智，跟人勾心斗角的这些能力，到了天界都不管用，也可以说不需要的，但是这个能力本身还是有的。

所以说我们培养人王职业是从凡夫开始培养，从这里开始训练政治家的思维能力。不是什么人想当政治家、想当皇帝就可以当得了的。什么时候该怎么做，这都有一套训练方法，让你在困境当中怎么做，顺境的时候该怎么做，怎么管理下边的人，这些都有一套方法的，所以这个是需要学习的。

这个和禅、教职业，比他们的学习要复杂得多，要难得多，所以凡夫阶段开始要培养，我在书上也这么写了。

3nnn.： 2025-05-17 18:18

《坐禅 1》的时候，师父说须弥山就是银河系啊，银河的黑洞部分是须弥山山顶，也是帝释天宫……昨天的答疑说须弥山不是银河系。

Taiguanglin：

3nnn，须弥山的问题，须弥山是我们这个世界，还有四天王天、忉利天，这三个穿在一起的中间的柱子。所以银河系不是须弥山，须弥山是穿透银河和我们小世界和上面世界联系的柱子。所以我们看黑洞的部分，就是须弥山穿透我们这个世界的位置，是这么个关系。

须弥山的山顶是帝释天宫。须弥山不是银河系本身，而是把银河系穿下来，和上面世界连接起来穿在一起的柱子。

麦花香 158： 2025-05-17 18:44

顶礼师父！修行之后身体变好了，财运变好了，但是脾气变大了，对看不惯的事总是直言驳斥，尤其对母亲的态度有时候挺差的。怎么样降服这种嗔心呢？

Taiguanglin：

麦花香 158，修行之后脾气变大了，你能看到自己的问题已经很不错了。很多人自己学佛之后，在不知不觉中，在生活方面给周围的人施加更大的压力，反而对周围的人要求越来越高，以至于得不到周围人的认可和支持。这都是修偏了，不是一个正经的修行人的态度。

修好了应该和周围人好好相处才是，周围人也知道你学佛之后变好了，所以，至少相信佛法是好的。信不信是另一回事，起码从你的身上看到佛法对你的改变，从而相信佛法对人是好的，这样才是正常的好的修行。

如果你脾气变大，看不惯周围的人，总是想说，这也是一种心态。以前是不敢说的，但是修到一定程度之后产生了这种自信心，开始把事和人看得不那么重。也就是说你不再那么执着于你和周围人的关系了，也就是和你母亲，你不那么执着于你和你母亲之间的关系。如果你很执着的话，就生怕伤害她，从而破坏这个关系，但是你在心里已经不那么执着了，也知道所谓的亲人，也只是比陌生人多了所谓的血缘关系而已，都是有缘众生的一种人。

有了这种认知之后，就有可能会直言不讳，对别人看不惯的就直接说，实在不行也可以骂，骂父母有果报这些另一回事。反正你的心态到了这种程度，不那么注重周围人的关系了，毕竟这个关系都是无常的，该变的时候变，该分离就是分离，不执着是好事。

你说怎样降服这种嗔心？平时多念大悲咒。有嗔心很正常，你认为你有嗔心，你能看出来这已经很不错了。嗔心开始升起来的时候，你能观察到的话，你最好远离那个环境，先离开。你觉得你要跟母亲生气，那就先离开一段时间，出去转一圈，然后再回来好好想想，要不要再生这个气，及时能离开的话，那也是解决的一个好办法。

你说马上把嗔心降服，这个不可能的。你平时多念咒，需要靠长时间的修行，但是至少当下开始升起嗔心的时候观察到了，然后选择

离开，这个能做到吧。

还有如果你真的觉得对她过分了，那认认真真的道歉，作为母亲应该不会太过于把这个事放在心上的，和子女之间吵架，一般父母都不是所谓的受到很大伤害，一般不是这样的，都过去了就没事了。

猫猫|： 2025-05-17 18:59

顶礼师父，每天双盘一坐三小时已有几个月，但最近发现脚上血管变的粗大了，有些静脉曲张，是什么原因？感谢师父！

Taiguanglin：

猫猫|，双盘一坐三小时有几个月，但最近发现脚上血管变得粗大了，有些静脉曲张，你腿粗或者腹式呼吸都没练好的情况下硬坐，要不你就起来活动活动再坐。

还有如果每次都是打坐坐满三个小时，身体应该开始有点变化，有些感觉才对，后背肾脏有感觉才对。如果完全没有感觉一直在熬疼的话，你应该控制好饮食，该减肥减肥、该磕头磕头。血液循环不好的，一般多磕头，练好腹式呼吸都是可以熬过去的。

所以我建议大家都是正常吃饭的情况下，还是磕头吧，如果你是那种专业的修行者，把食量降到很低，然后让自己变得干瘦干瘦的，这样的情况下可以少磕头，一直打坐，这个可以。

但是如果正常吃饭，每天一日三餐都吃，或者一天吃两顿，那就多磕点头，把多余的排出去，加速血液循环，这样把打坐带来的不好的影响都给化解掉。如果光是这样每天硬打坐，该吃还得吃，也不磕头，也没有刻意的练腹式呼吸等，这样的话有可能会血液循环不畅，出现一些病变，这也有可能的。

Tai 师父的小粉丝： 2025-05-17 19:17

听了师父的解答，大致明白了，那比如我们见到的动物、蚊虫都得度了。 但现在社会再来人很难不接触人吧（我猜估计还得靠搭档设立一个结界，避免陌生人靠近吧）

还有一个问题：那我们不是观音菩萨记忆中的众生，他成佛了后在法身地看我们还能看到我们的影像吗还是没有影像呢？

Taiguanglin：

Tai 师父的小粉丝，佛是可以同时观察到所有众生的，这里不分有缘众生、无缘众生，但是在菩萨的境界他要度的话只需要度有缘众生，因为只有有缘众生在向他发出轮回内的执着。在佛的境界上，一旦成佛的话，所有众生的妄想，他是都能看到的。

---

hffhi：2025-05-17 20:25

师父好，我做生意的时候，有时候会骗人，我赚七、八块钱的东西，告诉别人我赚两块钱，这是造恶业吗，造口业，会有报应吗？我是不是以后不能这么做

Taiguanglin：

Hffhi，做生意的时候会骗人，那你不骗就可以了吧。有些话不用说的，你不说不等于是骗人，你赚七八块钱，你不用告诉人家的吧？你看商场里卖东西哪有写上原价和进货价的，不写，我们也不去追究那个问题。

现在网上可以拿手机查，拼多多什么的，看大概价钱是可以的。但是你自己嘴上不说，这不算造业。你为什么一定要说出来？告诉别人我挣两块钱这些话，你不说就完事了。

会有报应吗？可能未来你买东西也有可能被这样骗。但是这很正常，咱们就不要纠结这些小事，人家买东西肯定知道你在赚钱，至于赚多赚少，没有完全超过他的心理价位的预期就可以了。

就看你自己的把握吧，这个不能算什么大业，我也不能叫人在生活上正常的工作都不做了，卖货就会有这些事。以前老人们说卖货的商贩连父母都骗，这很正常，人家出来卖这个东西肯定是会有水分的，大家都知道，所以你也不用过于太在意。

Fun09：2025-05-17 20:39

Tai 师父好，请问师父，修行需要多想，多思考，想像之类的吗？当下情绪欲望升起来的时候，有没有快速熄灭的方法。咒语之类的呢？

Taiguanglin：

Fun09，修行需要多想，多思考，想像之类的吗？修行的目标是把你脑子里多余的想法都灭掉，多思考是让你多思考正法，并不是脑子里一直想想想。修禅定就是不去想，才能进入禅定境界。

当下情绪欲望升起来的时候，有没有快速熄灭的方法、咒语之类的呢？如果是淫欲的话，多念大悲咒。还有不要指望能马上就灭掉，这不太可能的。你多做功德，求佛菩萨加持，可以一定程度上降低欲望、情绪，这是有效果的。

但是都有个修行的过程，不是说我淫欲起来了，随便念个咒，马上就淫欲就消失了，这不太可能，需要长时间的修行。所以咱们也不要老是对情绪、欲望持负面的心态，这都是本来就存在的，你意识里这些东西一直就存在的，它自己发作出来的话，你观察到了，然后有要灭的欲望，这就可以了。

玄参参：2025-05-17 20:54

顶礼师父！

1、我有一个富贵包在大椎穴的位置，摸起来感觉是骨头凸起导

致的，我的女儿现在十三岁也是有一个和我一样的富贵包，带她去医院看说是生理曲直没有什么好的办法治疗，所以我想来问问师父您有什么好的办法吗？如果磕大头可以治疗那我女儿现在这个年龄也能磕吗？

Taiguanglin：

玄参参，富贵包，背后脖子这个地方的吗？磕大头加上睡觉的时候不用枕头，一般情况下是可以拉平的，所以不用太在意，尤其是小孩子的话，骨头软更容易拉平，但是小孩子让她不用枕头的平躺着好好睡觉可能有点难，但是你作为父亲带着他一起，父母一起每天磕几十个头，慢慢开始练，这个是可以的。

2、我爸爸去世后我就给他在寺庙供了排位也读经给他回向也放生回向了，后来梦见他穿着一身深蓝色中山装写礼单，看起来过的挺好，我认识的一个人她母亲去世她也立牌位读经放生回向，她也梦见她的妈妈一身蓝色西装看起来像采购员，所以想问问我爸爸和她妈妈是不是因为我们给他们造了功德他们都当上了地府的公务员呢？谢谢师父回答

Taiguanglin：

下一个问题，靠衣服判断下边世界的人，他是不是地府的公务员，至少我猜不是。公务员不是这么来的，公务员不是从鬼里选拔的，公务员也需要一定的福报和愿力，然后到下边之后，下边人认可他，并不是你死了变成鬼了之后在鬼中选拔，很少有这种情况，都是提前的。

所以我们看民间的故事也是，在阳间的时候就已经有人开始接触了，让他到下边当公务员，一般都是这样的。因为公务员他的福报级别是比正常的鬼要高很多的，你想在我们这个世界也是一样，能当官的人，哪怕当个村长，肯定比普通的村民有更高更大的福报。

所以一般到了下边之后再开始积福回向给他，然后他想做公务员这个有点难度，我不敢说完全没有这个事儿，但是一般有点难，所以都是提前开始准备的。

那么你在这里做功德回向给他，他在下边过得好了，然后还有个学校去那里学佛法，然后劝他早点解脱，早点至少投胎到人道，这样就够了。像前面一些有人说的问题，做了功德回向之后，下边亲人又在那边过上了好生活，就不想再变了，甚至都不怎么想学佛了，也有这样的现象。

所以你还是心里多向你的亲人说，你做这个功德是希望他积了福报之后在那里学佛，然后投胎到人道去继续修行，是这个目的。你持续的这样跟他们说，让他们知道你做这些目的，不是让他们一直在那里过好生活的。

阿琈：2025-05-17 20:55

师父好！感恩师父的传法，我一直比较孤僻，自己就总觉得被困住，就是几乎对所有的人、事都抵触，就总是纠结，一会觉得活得没意义，一会觉得既然已经是一个人身那只好活着，而且外境也算平和，就活一天算一天，然后就又觉得没意义，如此纠结，

在看到师父《坐禅》1 和 2、答疑、讲经，我开始打开我那过于执着的心，意识到我这样好像是错的，听您讲法我觉得很开心，我也在诵经磕头打坐念佛，我也愿意发愿，除了心打不开，过于执着，我也懒，我开始意识到问题也在努力改变，非常感恩师父传法

Taiguanglin：

阿琈，没有问问题。打开心结了，这样很好，我的传法对你有用就很好，就怕说了很多也没有什么效果，但是有些人就像把佛法都当成鸡汤文看，自己不修行是没有办法改变的，你如实的做，坚持做了

就肯定有变化的。

——————————————————————————————掌南

飞：2025-05-17 21:16

顶礼 Tai 师父!

1、我看别人说每年的大年初一这天发生的事情代表接下来一年要发生的事情，但是我观察了好几年发现是在除夕这一天代表一整年的事情，除夕这一天的早中晚代表年初年中年尾，就像是强行绑定的剧情怎么都无法摆脱，但过了阳历十二月的最后一天就没什么关联了，我还发现不止我一个人这样，我身边的人也是，请问师父这是为什么？难道是编剧菩萨给人类的暗示吗？

Taiguanglin：

掌南飞，你对生活观察的很仔细，反正我是从来没有注意过这些事儿，你觉得什么，除夕那一天发生的事对应那一年的事？我不知道，如果真的是这样的话，可能的确有人给你这么写的，编剧菩萨给你这么写的，想告诉你，可能你的命运就是已经写好的。

很多事情都是这样，一些故事里也说了，有人死了之后去见阎王爷，为什么自己命运这样，阎王爷告诉他，已经用人生当中一些事情多次提醒过你，但是你不改，所以没有办法，有这样的故事。

所以很多事情都是冥冥之中在提醒人们，这个世界，你所看到的可能不是真实的世界，希望人们都走向修行解脱的大方向，这个世界设计的初衷就是这个。

2、网上有很多人说他们家的宠物给他们托梦，什么要换水了、不喜欢啥啥、想要啥等等，请问师父为什么动物能给人类托梦？人却不能给人托梦？感谢回答!

Taiguanglin：

下一个问题，动物给人托梦，这个是不可能的，动物是不会给人托梦。但是一些有福报的人，他家有那种保护家宅的神，或者他祖先会保护他。这些神会把这个信息传递给他，你养的宠物什么的，或者是以宠物的形态告诉他一些事儿，好让他做一些改变什么的。

我不认为一个还活着的动物给他托梦。活着的动物睡觉的时候沉的很，它不太可能做那种事儿。如果真的能做那个事，那真的动物也成精了，不过养的宠物很难达到那个境界。所以我还是相信这个是家宅神，或者祖先提供保护的那些神干的事。

师父说：今天贴吧的问题就回到这里。

师父说：今天是 25 年 5 月 17 号，回答微信公众号的问题。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，

1、一天早上只坐一座降魔四小时，是否全身经脉不能完全打通？需要一天内晚上再坐一坐莲花座，才能一天内完整打通一遍全身经脉？

Taiguanglin:

S N Z Y L G，一天早上只做一座降魔坐四小时，晚上再坐，当然是好。如果你一天能做八个小时绝对是好的。如果坐不了的话没有关系，一天坐四个小时，然后第二天换莲花座，一天坐降魔坐四个小时，第二天再换莲花坐四个小时，这样也没有关系，这样也能打通。

不是说你打坐的时候通了，然后不打坐就不通了，而是通了以后基本上都通了，如果长时间不打坐的话又会堵，但是每天坚持打坐的话一直保持通的状态，这个没有问题的。

2、莲花坐是否是升阳修复六腑？降魔坐是否是修阴修复五脏？

Taiguanglin：

莲花坐是通肠胃的，降魔坐是通左侧其它脏器的，第一本书里说了。

3、是否只有注意力灭到一定程度，才能说是在用分别心观察情绪？双盘入静中沉浸在情绪中，和观察情绪，有什么区别？

Taiguanglin：

第三个问题，是否只有注意力灭到一定程度，才能说是在用分别心观察情绪？的确是，没有注意力的时候，你在观察情绪，那就是在用分别心，有注意力的时候还是在用注意力。

双盘入静中沉浸在情绪中，和观察情绪，有什么区别？没有注意力的时候可以说是沉浸到情绪当中了，你的意识已经只剩情绪了，但是有注意力的时候，这是在观察着自己的情绪。你现在打坐脑子里在观察胸口的情绪，是不是？这就有区别。

Pu：

窥基法师修为应该是再来人 既然是再来人就有搭档 那么为什么他入定以后错过了释迦牟尼成佛 等到玄奘法师叫他才出定 他搭档没有照看他吗？

Taiguanglin：

Pu，那个被玄奘带出来的巨人，那不是再来人，一个普通人而已，但人家修为高，上个文明时期的修行人。

亚罗：

老师，什么火是三味真火？

Taiguanglin：

亚罗，什么火是三味真火？就是能控制基本粒子快速振动的时候，产生的巨大热量，可以焚烧周围的所有东西。它本身产生巨大热量，这个不是用水可以灭掉，水本身也会被震动，会开始燃烧，所有粒子都可以燃烧。就像太阳的光射出来带有热量一样，所有粒子都产生震动的时候，生出来的热能，就三昧真火，它不是可以灭掉的。

王浩骅：

顶礼师父！！！ 打坐的时候思情太粗重，导致落泪，流鼻涕 又怕影响打坐，又把情绪收回去，过了一会儿轻的又快没有了。然后又起文字妄想把思情拉回来。请师父慈悲开示

1、 如何让思情变得绵长呢？

Taiguanglin：

王浩骅，如何让思情变得绵长？细微绵长，这是反复训练来的，继续做就可以了，你不要想太多，你现在想太多也没有用。你能把情绪升起来，然后思情严重了，就开始有点自己感动了，然后开始落泪、流鼻涕，这都很正常。

所以只要开始感觉变得严重了，那就放一下，然后再升起，放下，再升起，慢慢练，就逐渐可以把掌握这个技巧。情绪也会慢慢减少的，减少到一定程度，它就会细微的一直存在，需要很长时间训练。

修行过程比较漫长，不是你想几天之内就可以做到，那不可能的事情，坚持修行就够了。

2、打坐时是否可以通过文字妄想，把思情拉回来呢。比如意念

菩萨功德，念自己的生死轮回，发出离心，更应当起思情。或者想自己想亲近菩萨。

Taiguanglin：

打坐时是否可以通过文字妄想，把思情拉回来呢？你说意念菩萨功德，念自己的生死轮回，发出离心，更应当起思情。或者自己想亲近菩萨。这个你随意，你怎么方便怎么来，能够勾起思情就可以了。

3、思情有时候参累了，可否参疑情，比如想能起思情是谁，索思的是谁？ 感恩师父。

Taiguanglin：

思情有时候参累了。对于普通人来说，在我们现在这个阶段，还做不到绵长的深度，不能持续思情的状态下说参累了，这是不可能的，只是你的其他妄念起来了，思绪跑掉了，只能这么说。

所以参思情或者疑情你随意，你更适合参什么，你自己看着办。哪个让你参起来更容易，那就参哪个就可以了。

Ella：

师父好，再请教下师父，我左脚踝和脚背前几年下楼梯踩空导致三处有骨裂，所以莲花坐的时候，时间很难往上冲，六十到七十分钟就疼的受不了了，主要就是脚骨太疼了。想请教师父，降魔坐是不是也可以极大程度帮助左脚骨的修复？谢谢师父，感恩的

Taiguanglin：

Ella，理论上说两个脚怎么换它都是有修复作用的，但是骨头你要修复好的话，至少一个半小时，九十分钟以上到两个小时或者更长时间的修行。能坚持的时候它会慢慢修复，而且修复的时候的确会很疼，受伤的程度严重的话，它还会很疼的。而且你年纪越大，修复的

时间越长，所以疼也可以说是你这辈子要承受的果报，你不用这种疼来承受的话，还会在其他地方、其他时候又会发作的，所以我还是建议你多忍一忍。

还有多做功德回向，然后求佛菩萨加持，尽快恢复。就不要逃避问题，逃避没有用，该疼的还会都始终都会来的，就算这辈子不承受，还有下辈子。所以已经能做到六七分钟已经很不错了，你每天哪怕多坚持几十秒，哪怕多坚持一分钟也可以，坚持一下，或者一个星期就多增加一两分钟，这样也行，一年一个月下来有四个星期，你每星期在原来的基础上多增加一分钟，一个月下来也是增加了四分钟，三个月就是十二分钟了，就已经很可观了。所以不要着急，慢慢来。

心得：

师父吉祥，阿弥陀佛。我在共修场做义工，我其实可以打坐一个多两个小时。但因为工作需要，四十五到五十分钟就要起做去做事。 时间久了，到了那个时间，我就很想起来。请问有什么方便方法解决一下？

Taiguanglin：

心得，坚持做就行，你说时间到了就会起来的想法，这个也是习气问题。以前我也讲过，尽量坐，坐到实在坚持不了。你就每天给自己定个，我就每天打坐一小时，那么坚持一段时间之后，到了那个时间点，自己就会想起来，所以一定要坚持，尽量坐到时间足够长，自己无法坐为止。

有什么方便法解决一下？打坐还有什么方便法，你能坐四十分钟，那每天多坚持几分钟，想起来的时候多坚持几分钟，哪怕拿手机看，也多坚持几分钟，那就是进步，好不好。

加减乘除：

顶礼 Tai 师父 我一直在想为什么读佛经会有功德？ 您看我这样理解是否正确，如果读经时，四周没有人和小动物，也没有鬼道众生，还有功德吗？如有，是不是因为，我在读佛经时，我的自性是遍虚空的，与所有其他众生的自性重叠在一起，别人可以随时从我的自性里读取我读的佛经，是不是这样就产生了功德？

Taiguanglin：

加减乘除，读佛经有功德，你说的对，有众生听到了也是，哪怕周围没有众生能听到，因为自性都是重叠在一起的，你的修行还是会影响到和你有缘的所有众生。

虽然可能影响不够大，因为我们凡夫都是有很多执着的，所以把功德大量都抵消掉，或者阻挡了这种传递的效果，但还是有功德。如果你的修为够高，基本上没有执着的那种状态的话，很清净的状态读经，可能功德会更大。

心得：

师父吉祥，阿弥陀佛 。请问在共修场，腿会更疼吗？我感觉有几次一到共修脚就更疼，回到家就好些了。

Taiguanglin：

心得，一般说共修的地方，这个时候如果是精进道场的话，也会有护法神加持，在那种地方效果会更好一些。也可以说就是消业更快一些，疼痛也是一种业。所以有些地方去那里打坐的话，那个地方有修为很高的人坐镇的话，它疼得快，也比较严重，但是过了那个时间段就更好了。所以如果你有条件的话，共修的地方，那个地方有坐堂的师父修为高，你可以去跟着一起打坐，对你进步还是更有帮助的。

猫猫：

师父吉祥， 在公园倒着走路这种运动，对身体是有好处还是有坏处？ 瑜伽所谓冥想，是否就是和咱们打坐入静的程度差不多？有什么区别吗？

Taiguanglin：

猫猫，在公园倒着走路，这种运动对身体……，你说有好处肯定是有，因为倒着走是动用不怎么用的肌肉，往回走就是把肌肉往反方向运动，就是用一些不怎么用的地方，所以还是有一定好处的。

所谓冥想，一般瑜伽冥想通常都是从教观呼吸开始，要么想象某个东西，也有这种观法，所以这种修法最多能做到欲界定就已经很不错了。而且它理论不完整，瑜伽都不教你意识的结构这些，所以很容易在定中看到一些，就算不入定在那种清净的状态，有时候看到个什么东西，然后自己不明白的情况下，就不想再坐了。

---

sunnyZhang：

顶礼师父：

1、关于“禅机”，生场大病，杀鸡吃肉的恶业，不是要到这一世结束后才作为恶报累加至以后世吗，怎么当下就改了命运剧本而失去机会呢？ 是因为身心状态受“当下”所造善恶业影响？若如此，当下多造善业，也可使现世命运原本没机会学佛的而变得有机会了？

Taiguanglin：

sunnyZhang，生大病之后，如果这个时候遇到善知识，让他开始修行，不吃肉了，他可能进入修行的阶段。但是如果吃肉做了恶业的话，未来果报会来，但是当下众生的，也就是鸡的意识，它们的意识也会开始产生影响。恶报和影响是两回事，影响是一直在的，所有众生的自性全部重叠在一起，所以他们的影响也会一直产生，而受了

恶报之后，影响会大幅度减少。

所以一旦干了坏事，当下就开始你的恶报的影响，受伤害的众生的恶念，他们不好的情绪开始已经影响你了，只不过你当下一时感受不到而已。所以说当下就改变命运剧本而失去机会，就是这个多出来的他们的影响力，会把你能走上好路的机会让你失去。

所以说多造善业的话，善报来不来那是未来的事，但是得到帮助的众生们，他们对你好的情绪从当下就开始产生影响。所以有人去放生，放完生马上身心就感受到有点轻松，放完生就开始升起喜悦之情。

因为善报应该是你现在救了一些动物，那未来可能你有生命危险的时候也有其他众生来救你，应该是这样的果报。

但是做好事做完很快就有影响，甚至有些人是放生之后回向给某人，某人马上就感觉到有些不一样的地方，所以这个影响是实实在在的，当时就产生了。

因为我们所有众生的自性重叠在一起，所以说多做好事也可以提高你接触正法的机会。但是更多的还是你的发愿，发愿是很重要的，你对真相想要了解的欲望，这是求道心，还有出离心，想摆脱痛苦轮回的欲望，这也是能遇到正法很重要的前提条件。

2、关于阴阳命理，现时一纪为九年，那生肖、干支流年及一大运为十年的规律还适用吗？

Taiguanglin：

第二个问题，阴阳命理，一纪为九年，这是另一个世界，给我们人类设计命运的时候写的，它不是和我们人类之间进入之后，给的偷窥命运的那些算命方法上的那个事，不是一回事，所以不相干的。

我们算命还是走干支流年这个算法，这个算法还得看个人的发挥的能力什么的，才能算得准。不是按照公式来直接算就可以算得准的。

至于九年和我们现在用的干支流年、生肖不相关的。

Fan：

1、关于双盘。开始练习双盘一个多月，能坚持八十分钟左右，问题是：到后面十多分钟由于想坚持时间，心思很乱。这个时候是下座、还是继续咬牙坐下去？而且，坐在那里处理事情、比坐在那里持咒，好像时间过得更快，这样不专注的双盘有用吗？

Taiguanglin：

Fan，尽量坚持，打坐是尽量在坚持不了的情况下多咬牙坚持一分钟，那都是进步。还有坐在那里处理事情，那肯定是比玩耍或者做事，比持咒念经肯定感觉时间过得更快。因为痛苦的时候，修行本身也是感觉更加烦躁，所以感觉时间更长，如果你干的就是你想干的事，感觉上可能时间过得更快一些。

这么不专注的双盘有用吗？有用，只要腿盘着就有用，至少你身体气的循环和不盘腿的时候状态是不一样的。

2、关于持咒。对老师开始的耳根圆通法门还不是很懂，可否有机会烦请老师再次开始？一开始是发声念、然后用两耳之间的位置听声音吗？是否还有观想？ 谢谢老师！

Taiguanglin：

下一个问题，持咒不是发声念，你念了就不是打坐了，你念了气就往上走，打坐的时候气往下走，前面的气要往下。不是那样，而是你要去听外部的声音，你可以在外面放一个舒缓的音乐或者念咒的声音，然后自己听着，听的时候把注意力放到两个耳朵中间，用那个地方来听，这就可以了。

是否还有观想？没有观想。选择听的话，听本身就是在用注意力，

所以不需要观想。你就这么听着听着，会开始能听到身体内的声音，这就是第一步，你能做到这个程度就很好了。

所以耳根圆通法门实际上教是教，但是很少有人用这个能修到很高境界的，大部分都是参疑情和思情，因为这个更容易达到很高境界，更容易打破对身体的执念。因为耳根圆通法门，本身耳根也是我们身体的一部分，情绪是身体之上的，虽然处在膻中这个位置，但是我们舍弃了身体还有情绪，耳朵是一直和我们身体在一起的。

靖：

请问师父，文殊菩萨有自己的世界吗？

Taiguanglin：

靖，文殊菩萨有自己的世界吗？目前没有，文殊菩萨目前归属于这个世界。你说文殊菩萨自己造一个结界来度人，这个可以有，但是没有专门做一个法界，做一个娑婆世界、极乐世界这种大的世界来。

苏晓：

师父好 现在还是不能上双盘，单盘最多四十五分钟，这两三个月练习打坐也一直是左腿外侧从膝盖到小腿处的筋拉的很酸痛，虽然时间延长了一些，酸痛感还是没有缓解，平时需要做一些什么练习或方法改善吗

Taiguanglin：

苏晓，打坐看第一本书，已经教了一些瑜伽动作。你网上查一下，打坐开胯的瑜伽动作，提前做，还有练腹式呼吸，还有磕头，身体层面上都做。

还有你想更快的话，就平时多念咒，把脑子里的文字妄想都灭掉，因为有念头的时候，脑子里有想法的时候，身体更僵硬，更不容易舒

展开来，更不能放松，所以脑子里文字妄想至少减一半以上，能够减到八成以上，这个时候再打坐就不一样了。

所以一个是磕头，一个是练腹式呼吸，还有饮食上要控制一下，不要吃太多油腻的，主食尽量少吃，这些都做到了，还是很容易的。

行云流水：

师父，您好！请问给生病的朋友读《地藏经》后，自己身体不舒服，这是为什么？感恩师父

Taiguanglin：

行云流水，请问给生病的朋友读《地藏经》后自己身体不舒服，这是为什么？你是太敏感了还是怎么样？

有些时候，你是真心的回向给他的话，有可能会把他的冤亲债主给拉过来，不是拉，而是他的冤亲债主开始捣乱，他本来是来向你朋友报复的，但是你这么一念经他可能受到影响，就开始来给你捣乱了，这种情况也有可能。

所以一般愿意给别人回向功德，修行之后，回向的话，到有时候多多少少自己身体上会有一些不好的。有了这种现象才算是真的回向给他，要不然你自己什么都没有的话，可能你只是嘴上说说而已，并没有内心真实的希望对方好，愿意把功德回向的那种心态吧。

行云流水：

师父，您好！请问地藏占察忏，里面有请诸护法神，事后还得送走护法神吗？可以将每天做的功德回向给护法神吗？感恩师父

Taiguanglin：

下一个问题，地藏占察忏，里面有请诸佛菩萨，事后还得送走护法吗？所以这样每天做的功德回向给护法吗？功德你还是回向给你

的冤亲债主，但是你有求于护法的话，你可以把功德回向给他们。里面有请诸护法的，有普招请真言和奉送真言，有请的和送的，你在网上查一下。一般寺院里做法事，前面有普招请真言，做完法事之后最后还有奉送真言念，至少念三遍，把请来的护法神们都送走。

Ldoes：

师父好！

1、如果一次投胎是为了跟十个众生消业了缘，但是一辈子可能有一千个亲戚朋友，同学同事，不是又增加了很多新业吗，那怎么消得完啊？

Taiguanglin：

Ldoes，为了跟十个众生消业了缘，按照现在社会学心理学的说法，一个人这一辈子当中，和大概一百五十人有点联系，你就算认识更多的人，和他们互动比较少，也就这一百五十人之间能有稍微进一步的关系。所以你不可能有一千个朋友，和他们互动还是比较少的。

所以我们只要坚持守戒，首先主要是守戒，就是不做坏事伤害别人，这样不算造了恶业。和已经有了缘分的那些众生就保持良好的缘分，这就可以了。然后当恶报来的时候你承受了，不去报复，这样就算是消了恶业。

一般大部分缘分，它只是居善恶之间，还没有发展到互相伤害那种程度，这个时候就保持好的关系就可以了，所以没有什么消不完的业这个说法，如果真的消不完那没有办法解脱了。

一旦开始修行的话，尤其是有了大菩提心之后，在佛菩萨的保护下，你的业还是会往减少的方向走的。

2、看电视剧还是会被里面爱情的甜蜜，和爱情的痛苦牵引，怎

么观成梦幻泡影啊？好像这些情绪波动都停不住。

Taiguanglin：

下一个问题，看电视剧还是会被里面的爱情甜蜜什么的，怎么观成梦幻泡影？好像这些情绪波动都停不住。

你都自己想象一下，你喜欢的人，你爱的人死了或者不要你了，这些不好的结果，你想象一下，你能接受得了吗？就知道这些爱情最后都是痛苦，你就有了出离心，或者是不敢轻易的去尝试了，因为后面痛苦。你有过谈恋爱吗？有过分手的经验吗？可能也有这个问题，就是没有尝过这个苦。

所以说佛是不主张童真出道的，小孩子不适合直接出家。最好还是谈个恋爱，该懂的都懂，你就知道，爱情到最后大概率都会变成很大的痛苦。哪怕这辈子能白头偕老，最后还是一个先死，所以离别之苦还是有的。

JY-L：

师父，看《坐禅》系列，您提及曾有一段时间(好像是写在上海出租屋闭关)，每天打坐十六到二十小时，这么长时间打坐是为何？对修行有何好处？

Taiguanglin：

下一个问题，这么长时间打坐是为何？对修行有何好处？你都看完书了，你这么问，我该怎么回答呢？我都说了多少遍了，打坐是为了灭文字妄想，再灭注意力，注意力就是对肉身的执着，你灭了对肉身的执着，才可以舍弃肉身，这才可以往解脱的方向走。

打坐就是为了这个，你一直用着身体，一直看着、听着，你怎么能舍弃呢？习气灭不了。所以靠打坐，静静的坐着一段时间，不用耳朵听，不用眼睛看，你就静静的待着，不用身体，慢慢把使用身体的

习气都给灭掉了，那死的时候就可以毫无留恋的舍弃身体而走。

如果你一直长时间的用身体的话，像普通人一样，一天二十四小时，除了睡觉的时候不用之外，其他时间都在用身体，所以他死的时候也舍弃不了身体。我们打坐、磕头也是把好动的习气提前灭掉，就是为了灭掉使用身体的习气。

对修行有何好处，你说有何好处呢？一直在教大家怎么打坐、磕头、念佛，你问打坐有何好处，我应该怎么回答呢？你不是看坐禅系列的书吗？第二本好好看看，第一本也好好看看，为什么要打坐。

---

dlfu：

1、现在双盘三小时后感觉平时原来两个小时时候浑身轻飘飘的，走路也飘飘的，浑身更放松，更柔和的感觉。而且现在口味也变得很淡了，对于肉和咸味都敏感。能做三小时后还有啥标准可以算是入欲界定了的？

Taiguanglin：

dlfu，能打坐三小时内不痛的话，基本已经算是欲界定，就是入静，欲界定只是入静，就是你打坐的时候不起文字妄想，就是静静的待着，不起文字妄想，然后注意力也不那么乱跳，能保持一段时间清净的状态，这就叫欲界定了。严格的说它不能算是定，但是比妄想纷飞的状态相比，也算是定了。

2、师父，降魔坐和莲花坐分别打通哪些经络和脏器，降魔座打通肝胆胃？莲花座打通啥脏器。

Taiguanglin：

降魔坐、莲花坐分别打通哪些经络脏器，这个也说了，降魔坐是打通消化器官右侧的，莲花坐是左侧的。你去网上查一下解剖图，左

侧都有什么器官，到了头是交叉的，所以是左右相反的，然后下边腿也是，左右交叉的。

李：

师父好，请问您说的脖子运动具体应该怎么做呢？感谢师父。

Taiguanglin：

李，脖子运动具体应该怎么做呢？我教过脖子的运动吗？我好像只教大家睡觉的时候不用枕头，就平躺着睡觉。

一般情况下，我不建议脖子等敏感的地方做激烈的运动，好像没怎么教什么脖子的运动。我有教过吗？我只是教大家长时间低着头看手机的这些人做一些，往后仰就可以了。

JY-L：

师父，请问见过面就算结缘的话，每天坐地铁、大学城上学无意中擦肩而过的人、旅游时同在人山人海景点的游客，这些当时可能毫无印象的陌生人也算见过结了缘吗？ 另外，一生中会遇见无数的人，再来人来消业不想再结新缘的话，是否他们设计自己剧本投胎前会精心设计从小到大的每个场景及每个能见到的人，确保这些能见到的人都是旧缘，严格控制避免见到新缘呢？也就是说每个能被见到的都是设计好的，哪怕是同学校不同年级的前辈、超市受货员，高铁候车室一同等车的人等看似无关的人，其实都是设定好的？

Taiguanglin：

JY-L，你说的结缘这个事儿，你说的基本上对的，都是严格设计好的，尽量不去见设计外的。尤其是级别很高的菩萨之类的，他们一生见面的人几乎都是有缘的众生，很少去遇到一个无缘众生。如果

遇到了，他是有把握可以度的，或者说这个人离解脱差不多了，至少成阿罗汉就差不多了。而且就算结了缘，他中间还有其他人的话，比如说和你有缘的众生当中有人已经成为阿罗汉了，也是由他来负责度的。

那么一个菩萨和你结了缘，他也没有完全的义务非要把你带出轮回。他就等着你认识的阿罗汉度你就可以了，这个时候也是可以度的，也是可以碰面的。

所以我以前说过，我是不会去西方那些国家，没有佛法的国家我不去。至少在我们中国，大部分人可以往左右前后这么找，和他有缘的众生当中这么找的话，大概率都能找到这个已经解脱的人。就算没有直接的缘分，但是往下多找几个人，有缘的人当中再找有缘人，这样找的话，多多少少几乎都能找到已经解脱的人。

所以见到了一些人，但是不一定我一定要度他，我只要等那个有缘的人度他就可以，他有缘的菩萨阿罗汉度他就可以了，我不急着成佛，我只要等着就可以了，在这个问题上。

所以尽量不去那种完全陌生的环境，完全都是无缘众生的，还是境界很低的众生，比如说西方国家和我们中国相比，在佛法上他们的境界当然是更低了，所以不和这些人结缘。

苏晓：

请师父讲讲藏密供护法和荟供的修法

Taiguanglin：

苏晓，藏密供护法和荟供的修法。我教的是净土禅，不提那边的佛法，你就网上基本都能查得到，或者你找一位那边的上师好好学。我就不教这个了，我一教大家就乱了，而且藏密他们修行的逻辑上有什么问题，这个也都说过了。

心向阳光：

师父，您好。我信佛快二十年了，天生不爱吃肉，身体敏感，容易感召阴性物质，从小就不断的梦见抗日，打仗，随着修行，好转一些，现在就是不断的梦见上学考试。人生转折的时候，经常会梦见佛菩萨和护法。慢慢知道自己的前世，现在很困惑，我这个灵魂承担太多，觉得很累，不想老是感召这些东西，请师父指导下一步如何修行。

Taiguanglin：

心向阳光，所有来的都是和你有缘众生，你认为你感召的，就当是和你有缘众生，你就发愿度所有和你有缘的众生，尤其是你能感召到的那些众生。你有这个心愿的话，他们至少来了也不会让你产生不好的情绪，因为他们也知道你是希望他们好的。

像你说，不断梦见抗日打仗，这个可能是你前世经历的事情。我也说过，曾经我也是精进修行的时候，会经常梦见上学考试，有一段时间。在那个梦境里往往都是马上要考试了，但什么都不会，一直处在非常焦虑的状态，很着急。有时候很频繁的梦见，就开始感觉有点烦，没办法，这都是修行的过程。它就是在告诉你，你的修行在进步。那个时候如果长时间不梦见，还知道有可能我修行比较懈怠了。

你说觉得很累，不想老是感召这些东西，除了发大菩提心度他们之外，你可以念一些咒语，楞严咒什么的。

师父说：今天到这里就结束了。下个月再见，今天回答就到这里。

师父说：今天是 2025 年 6 月 9 号，先回答贴吧的问题。

宁缺岁岁平安：2025-05-18 08:34

Tai 师父您好，后续您完成任务回极乐世界后，会一直待在那边成佛吗，还是会去其他世界继续传法？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，完成任务后回到极乐世界会一直待在那边成佛吗？我会服从上面的安排，阿弥陀佛叫我们去哪里继续传法，就去哪里传法。我们会持续地去其他世界传法的。

成佛的事还比较遥远，前面排着十几个人，我是打算等到了我的顺序就成佛，不是分家出去，目前是这样想的。

至于这一次在人间的传法还有一世，只不过最后一世可能不会出来做传法活动，可能自己消消业，躲在哪个角落里消完业就回去了。

Rong 文：2025-05-18 22:34

师父您好，我过去在寺里，以为饭菜是给义工的，然后自己在劳作后饥饿，在不知道是否该食用的情况就食用了，但那些饭菜是用来招待领导，我提前夹了一筷子番茄，后来我意识到不对，寺里的师父说不要紧，同时我也补偿，但是我感觉不对劲，不知道如何忏悔才能清净？

Taiguanglin：

Rong 文，做饭的时候我先吃了，怎么办？你既然已经有了忏悔之心，也向寺院的师父说了，他也说不要紧了，那你忏悔一下，这就过去了，以后不再做、不再犯就可以了。

就像这位极乐甘泉同学说的一样，抓大放小。很多小事情你纠结的话就，纠结的本身就是一种执着，你一直抓着这个不放，就是执着于这个事，所以你内心无法平静，也没有办法好好修行。

所以过去的曾经犯过的错，你有忏悔之心那就可以了，我们都会犯错，每个人都会犯错。所有在这个世界上轮回的人，都下过地狱，都干过很多缺德事。我们不能拿过去的事一直压迫自己，该放下就放下，不再犯就可以了。

3nnn：2025-05-27 21:18

师父，今天在网上看到这个，其实周围也经常有遇见自称开悟的，这位博主算比较“实在”，没说自己开悟，他们这种修的是“唯识宗”还是“禅宗”，为啥会觉得虫子是我，周围的人也是我，是否能解析一下，他这种感悟是否符合佛法呢？

Taiguanglin：

网上看到说自称开悟的，我读了一下你所说的这个，他说他感觉到世间所有人都是我，这好像是他的一种错觉，修到一定程度的话，自我的认知会降低，我见会逐渐降低，就是我的执着降低。

这个时候会慢慢感觉到别人的一些痛苦，不是看到，而是感受到。别人痛苦的时候，貌似可以共情，这个时候我们用语言表达的话，是因为我感觉到他的痛苦了，所以感觉上他像是我一样，类似这样的感觉。

但这也是凡夫阶段，以前讲神通的时候讲过的。神通一开始，是从我的立场观察别人的时候，这个时候能看到他当下的一些妄想，如果你的意识覆盖对方的时候，能看到一些更深层次的他内心的一些妄想。然后再往上，像菩萨境界，可以观察和他有缘的其他众生的妄想，这叫业，能观察到业，从而能判断这个人的整体状态，这叫法眼。

所以这个是每个阶段不一样的，他这个算是一种最低等的、低端的。以前也讲过，你修到一定程度的话，佛菩萨会给你加持一下，让你会提前体验一下某个境界，更高一段的境界，体验一下你就知道了，所以这种状态应该也是一种加持。

后面他也说了，他学地藏法门，然后出来传播了，就有了这样的感应。我宁肯把一些人们说的感应都往好的方向去理解，不喜欢否定别人，因为否定别人本身就是内心阴暗的一种表现，看到啥都非要剖析个是非对错，这本身就不是很好的心态。

所以别人说的一些境界，我都愿意把它往好的方向解释，或者说我是这么看待的，而且我也不喜欢用怀疑的眼神去看。我看周围很多人都喜欢怀疑，先问你，“你是怎么知道的啊”，“你是不是骗啊”，就这种心态，我是很少有这种想法的。

他说这样的内容，我也认为他说的是他自己真实的感受，而且他既然说地藏法门前面做过了，所以我相信他说的是真的。

还有关于《坛经》的解读，这是能见万物的佛性，他是这么说的，其实是看到世间一切都是假的。我说了，这个世界一切都是假的，这么告诉你，你也接受这个想法，你也接受这样的观点，认为这世界一切都是假的，这样还不够。等你修到某个程度的话，一下子看到，能感受得到，这个世界都是虚幻的。那种感觉，是难以用语言表明的，所以我觉得他说的能见万物的佛性，就是他的那种感受吧。

2000 年刚过的时候，那个时候我还没有正式开始修行，但是，有一天早晨起来，突然间感觉到，这个世界好新呐，完全都是新的一样。以前东西都是旧的，哪怕是新的东西那也是旧的，都是用旧的物质来拼装而成的。但是，突然那天感觉到，这个世界好像都是新的，为什么会这样呐？

当时是有一种感觉，之后就过去了。后来修行之后大概知道了，

因为 2000 年那个时间点是重新设计，往后续上文明进程、文明剧本，然后物质世界也算是有了一次格式化，谈不上全部格式化，是一种翻新。然后就有那么一种感觉，这也算是后知后觉吧。所以你对物质的某种感知能力也是和修为相关的。

你当下面对着你的手机正在听，你觉得这个手机应该是假的、空的，但是在你的意识深处还是认为它是真实的，这个是没有办法改变的。等你的修为到了，才能真实地感受到它真的是虚妄的东西，有那么一刻，这是悟的。所以我还是相信，他说的都是他真实的体悟。

Xiaoshizilucky：2025-05-29 21:45

师父您好，我是小白，有个问题不太明白，记得南师和道家也教授过逆腹式呼吸，想请问腹式呼吸和逆腹式呼吸有什么区别，什么功效？我刚开始练，有时不注意弄成逆腹式呼吸了，会有不好的影响吗？

Taiguanglin：

Xiaoshizilucky，问的是逆腹式呼吸的问题，《坐禅 1》里讲过了，正常的腹式呼吸应该是吸气的时候肚子鼓起来，胸部不动；逆腹式呼吸是吸气的时候肚子收起来，然后胸往上扩，这种称为逆腹式呼吸。一开始练习正常的腹式呼吸，还是有一点难度的，需要做一些准备，平时刻苦一点，睡觉前躺着也练一练。

生活慢节奏：2025-06-03 08:32

顶礼师父！有一个问题从小困扰我，我是女的，父母重男轻女思想严重，有个哥，父母对我区别对待，从小打骂打压是正常的。我结了婚每次过年过节都有很好地孝敬他们，平时给他们放生念经，发愿度他们。但是我后来发现，得不到他们一点爱。我吃素四年他们都很

清楚，但从来没有要求过他们吃素，也没有怎么讲过因果，知道有可能会反感，从来不敢说。但是他们每次叫我回去吃饭，就只有类似一个青瓜和一碟青菜给我吃（家庭条件比别人好），他们几个肉菜，大鱼大肉，也不掺点素。每次我跟他们说加一个素菜，就把我劈头盖脸地骂，说是我自己要搞特殊，娘家煮什么就得吃什么，哪来那么多要求，甚至严重到最后演变成说当我没生过你，以后不需要我回去看他们。以前我以为是我的原因惹怒他们，还经常跟他们道歉，后来我慢慢发现，其实他们根本不爱我，而我平时对他们都很好，给物质给钱，也因为学佛，佛经说要孝顺他们，而谦让非常多。他们两个从我小时候吵架就特别凶，我妈出轨二十几年，但是她生意还做得很好，特别瞧不起我这种打工人，我爸的工作是大量杀生（杀狗，卖羊肉的生意），脾气更是暴怒型，三高，常年吃药。我想问，为什么他们做这些还过得这么好？还因此认为自己特别有福报？瞧不起我，我却因为跟他们提加一个素菜而把我轰出去？不认我这个女儿了，我应该怎么做？这么多年对他们的付出我还得不到他们一点爱，从小有点抑郁症，思想很悲观。非常感恩遇到佛法把自己拯救出来，但是我的父母是我人生的难题，我已经迷茫了，跪求师父指点迷津！

　　我妈知道我有一点积蓄，借了我五万块，三年了，现在没有打算还我的意思。其实这么多年我也很累很痛苦，每次跟他们说话说错一句话又被骂。这次他们既然都说当没生过我，不需要我再回去看他们，我也想直接放弃了，我不想再回去了，那里好冰冷，我好累，内心好痛苦。

Taiguanglin：

　　生活慢节奏，关于父母的问题，父母也只是跟我们缘分深一点的众生而已，不要看得太重，这句话好像也是我说过的。就是这样，父母也只是比其他陌生人缘分深一点而已，没有什么特别了不起的地方，

也只是普通的众生而已。

还有，与人相处，你向人有所求就处在下位，处在下位的话就已经开始痛苦了。如果是没有所求，那你和别人就是平等的身份或者地位，那没有那么多痛苦了。如果是你可以满足别人的一些诉求，别人对你有所求的话，你处在上位，那你就比较舒服了。

你现在向父母有所求，想得到他们的爱，这就已经是处在下位，所以你得不到爱的时候就感到痛苦。

你想问，为什么他们做这些坏事还过得这么好？那是他们的因果，他们前世做了好事吧。比如说，你肯定是上辈子欠他们的，所以现在来还他们，他们多多少少上辈子有福报。但是你既然问关于他们的事，我又不认识他们，他们也没来问，我也没什么好说的，而是要多说点你的事。

你有这样的疑问，为什么他们做这些还过得这么好？你是希望他们过得不好吗？你希望父母过得不好吗？这不是正常人的心态，不是我们学大乘的人的心态。

菩萨是把仇人也当作父母一样看待的，更何况是真父母。你已经做得够好了，而他们给你的反馈让你感到烦恼了，而你又不能降服这个烦恼，这个时候最好的方法是远离他们。你不需要去见他们，你可以转点钱给他们，过年过节转点钱给他们，这就可以了，少碰面就没有那么痛苦，也没有那么冲突。

还有，像吃饭的问题，我觉得没什么大不了的，你可以自己带你想吃的去，做着吃就可以了。

我在这里也是，偶尔也有一些朋友来见我，一起出去吃个饭。人家从外地回来，就想吃延边的串之类的，那我也跟他们一起去。他吃他的串，我烤我的茄子、豆角、辣椒，我吃素，他吃肉，没什么大不了的。我也不怨他们，他们觉得这样对我有点过意不去。

但是一般朋友见面，我就不会要求那么多。如果是人家想见我一面，从我这里学到什么或者想咨询一些事，你要请我，那就得按照我的意愿来，我想去哪里，得到那个地方来请。也就是说，这个时候我是处在上位的，我可以提要求。没有要求，只是想朋友之间见面，这个时候是平等的，那就没有什么好要求的，我也没有那么烦恼。

你要确定自己到底是向人有所求，还是能给什么；或者是无所求，也不给，那咱们做一个平等的人交往。你现在对父母一直处在下位，所以有这么多烦恼。咱们大乘修行的人，大乘学菩萨道的人，应该是不停地舍弃或者说舍给别人，人家想要什么就给什么，而不是向别人索要爱这些，没必要的。

还有《普贤行愿品》里也说了，恒顺众生。在菩萨的境界里，什么叫恒顺众生？不是别人打你，你就痛快地挨打那么简单的事。而是人家学佛的时候，愿意学的人来求教，你就好好的教，这是恒顺。

而那些不愿意学佛的人，不修行的人，这些人你就顺着他们的意愿来。只要不影响到你很大的利益，或者对你产生特别大的伤害，一般的事你就顺着他们来。

比如说一起吃饭，他们愿意吃肉，你在旁边吃你的菜就可以了，不要跟他们产生冲突。他们吃得挺好，那是他们的事，你只要说一句，咱们学佛的人是不吃肉的，这样，你不劝他们，只是表明一下你的立场，这就够了。

你不需要说你吃肉会有果报这样的话，这不是一个修行人的该说的话，因为这种话本身就带有一些诅咒、恐吓这种意思，从他们那里听来是有那种意思的。

咱们尽量和不信佛的人减少冲突，能不接触就不接触更好。但是已经有缘分了，必须要接触，那就顺着他们，不要让他们因为你而产生更不好的情绪，从而再攻击你。

他们一旦认为你的这种行为都是因为佛法带来的，你学佛之后变成这样了，从而去攻击佛法，这个果报更大了，他的果报更大。对你来说，你也是引起这种事的人，虽然你的果报没有他们那么大，但是从佛菩萨的境界里往下看的话，你这个学佛的人没有做好，导致其他众生对佛法产生了不好的误解，从佛菩萨视角，是这样看你这个人的，所以咱们学佛就先管好自己。

还有，不要对外索求那么多，对父母也是，对丈夫也是，对孩子也是。他们都是独立的个体，咱们只是缘分稍微近一点，所以住在一起。父母，我们是托他们的身体来到这个世界，他们还养育了我们，光是这个就够了，小时候没把我们扔出去，这已经够了，挺不错了。

我说我自己的事，我基本上不说的，但是稍微说两句。我母亲是老党员，她是先帮别人，再管自己孩子的那种人，她对亲戚、周围的人管的特别多，在我身上花的钱少，对那些人花的钱更多。

我知道，但是我不执着于这些，我知道别人不是这么做的，所以有时候和我妈斗口角，这个时候我就说，你对我怎么怎么样，她反而开始有点委屈了。当然这也不是我真实的想法，我知道有些人不是这么做，而你是这么做的，但是我不执着于这些。

所以你也是，他们既然对哥哥那么器重，赡养他们的责任就更多地落在哥哥身上，不是吗？对你来说不是一种解放吗？他们既然讨厌你，你就自由了，那挺好的。

六亲缘薄的人才是真正修行的人。南怀瑾曾经说过，那些修行的人大部分都是六亲缘薄的人。六亲缘太好了，周围有很多人向你索求这个、索求那个，让你去做那个事、这个事，还动不动就叫你参加各种活动、节假日，人死了来喝一杯，结婚了喝一杯。这种事太多，那也不是什么好事，这不是一个正常修行的环境，所以我觉得你挺好的。

既然你学佛了，那把这些慢慢都放下。一下子放下是有点难，但

是你可以多念佛，多修行。能给你提供解脱的，或者是在人世间的福报、功德这些方面，真正能提供更大帮助的还是佛菩萨。

父母把你养大了，把你嫁出去了，他们的任务已经完成了，你也不用再向他们索求什么了，好不好。

3nnn：2025-06-04 21:40

顶礼 Tai 师父！师父从 2024 年初开始解答问题至今已有一年半了，也从中收获了许多，随着时间的推移，貌似能问的问题基本也都问了，感觉很多都是重复提问。师父有没考虑进一步减少回答次数，把时间挪给讲经，很担心哪天师父突然回去了，还有好多经想听师父的讲解，每次听经都感觉不够啊。

Taiguanglin：

3nnn，你的好意我理解，不过每个月回答六天，实际上对我来说是比较少的，也算可以了。以前在寺院里过的生活比这紧凑得多，也可以了。主要是因为不断地有新人加入，所以我回答的时候也叫他们先去看那本书，但是也得回答，这也是一种传法人的态度，要给别人成长的时间，而不是很暴躁地、急躁地对待别人，这会给别人造成更不好的情绪。

所以，你只要问了，我知道的会回答，哪怕是我回答过一百遍的，我说过我曾经回答过，或者我以前说过了，但是还得重复一遍。至少让你知道，我们传法是为了把知识传播于你，而不是从你那里得到什么。单纯的目的就是传播正法而已，没有其他的。我自己的情绪不重要，因为我是没什么情绪的人。至于时间，是这么安排的，讲经还是正常地讲，每个月还是继续发。

这个星期《楞伽经》基本就算发完了，总共四十二期都讲完了。下一步还会继续讲，但是，对于听众来说，你可以多听几遍，这个倒

无所谓，因为后面还会写成书本的。

未来没什么大事的话，我会持续下去的，放心，不会很突然地断，我是这么相信。我是知道的，因为上边告诉我是有一个时间期限，不是很短的时间，我也不好说，除非是有了突然的意外，有可能影响到我的安全啊什么，那样的大事发生的话，有可能会有变动。没什么太大的变动就这么一直持续下去，一年持续十个月，每个月回答六次，也不算太多。

一少而空：2025-06-05 10:11

顶礼师父！弟子目前还无法集中注意力观丹田。我目前暂时是按照南传佛教大师阿姜查的弟子阿姜布拉姆写的《禅悦：快乐呼吸十六法》的方法练习，此法强调不控制呼吸，用一个旁观者的角度来观察自己身体的自动观呼吸（我理解用的是分别心）。这种观呼吸的方法和那种“感受呼吸从鼻子到肺部的过程”（我理解用的是注意力）的方法不同。

请问师父，我的理解是否正确？可以用《禅悦：快乐呼吸十六法》的方法吗？会不会有副作用呢？谢谢师父！

Taiguanglin：

一少而空，你说的观呼吸，严格来说，凡夫都没有办法感受到分别心，所以很难用分别心来观察。因为分别心的观察是全方位的，全身所有的感受同时会感知到，这才叫分别心。

你只是观察呼吸，那就不是分别心了。你观察呼吸的时候，其他地方的感觉都在弱化，或者感受不到了，或者忘记了，那就不是分别心，所以在这个地方上你还是有点错觉。这个没有关系，因为普通人一开始都这样，你在理论上已经知道了，注意力是哪个阶段用的，念咒、念经是怎么用的。

这个都理解了之后，后面该怎么练？最好是往情绪方向努力。如果你觉得注意力实在不好弄，那就向直接用情绪方向努力看看，思情、疑情，先往这个方向努力看看，如果不行的话，再来。

观丹田不是一直把注意力很集中地放在那个地方，而只是感受，但这个感受本身也是一种注意力，普通人的状态就是这样的，你不用太着急。你作为一个初学，不知道能坐多长时间，一般两个小时以内都没啥大问题，超过两个小时，就得开始调整正确的心法了。

如果心法错误的话，该放下注意力的时候，一直抓住注意力的话，反而会出现问题。现在两个小时以内的话，你只要知道这个是当下的方便法，就可以了。按照你的修法，修到能打通两条腿不疼的程度，还是没有问题的。

宁缺岁岁平安：2025-06-05 15:21

Tai 师父您好，想请问下，经上说称地藏王菩萨名号能让天人都减缓死亡，我想问下，这个原理是啥？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，地藏王菩萨名号能让天人都减缓死亡……，寿命和功德福德是有关联的，你做了极大的功德或福德的话就可以延寿。

念佛号也是有一定功德的，以前讲过，念佛的时候，在意识重叠的情况下，和你有缘的众生都能感受到。感应对普通人，因为执着多，所以他们能感知到的部分很少，但还是有的，他们能得到利益，所以在你这里就会形成功德，功德大了就可以延寿。对普通人也是，单是拼命地念咒、念佛，也会起一定作用，也会产生一定功德，对寿命也会有一点点的影响，修为越高影响就越大。

一少而空：2025-06-07 13:55

顶礼师父！读《地藏经》时，需要使用注意力吗？（因为我发现，读经时，如果注意力高度集中文字妄想会变少。）谢谢！

Taiguanglin：

一少而空，读《地藏经》时需要使用注意力吗？肯定是，你要把注意力放到文字上。一开始我们普通人念经，都是脑子里一直在打妄想，所以没有办法的情况下就出声念，嘴上出声念，同时脑子打妄想，这很正常。

过一段时间你就可以集中注意力看了，专注一点，脑子里妄想减少地越快，文字妄想就减少地越快，这都是前期的修行。每天至少念一遍《地藏经》，最好坚持一年到三年。如果念一年觉得还不够的话，可以再念一、两年。

无无 W：2025-06-09 05:53

顶礼师父！

1、不经意间总是看到某些特定的数字，比如 8:18、88……这种，有什么说法吗？

Taiguanglin：

无无 W，不经意间总是看到某些特定的数字……，这个有点玄的问题，我倒不那么在意这些问题，有些人是很在意的。这个在意本身就会让你更容易看到这些问题，因为你已经专注于这些事了，很在意这些事，所以更容易看到这些事。我觉得没有必要，这本身就是一种执着。

2、姓名是否也隐喻着个人命运？改名在一定程度上是否意味着改命？

Taiguanglin：

下一个问题，姓名是否也隐喻着个人命运？改名在一定程度上是否意味着改命？隐喻着个人命运，只能看作是一种概率问题。有些人名字起得好、过得好，你觉得是姓名隐喻了个人命运。但是在起名学上还有一种说法是名字不能起太大，太大了反而不好，很强势的或者位高权重的这种名字，最好不要乱起，你的命没有那个运的时候，反而会变得更差劲。

名字对人还是有一定的影响，因为名字是别人叫你的时候用的，也是对你的一种语言上的影响。比如说管一个人叫白痴或者傻子，这么一直叫他；或者爸妈给你取的名字叫白痴，周围人全都叫你白痴，然后把你当傻子一样取笑，这样的话对你肯定有影响的，是吧。

反过来说，别人给你起的名字是相对高贵的、好的，不需要太高贵，就是好一点的，对你有美好祝福的这种名字的时候，对你还是会产生一定的影响，心情会好一些。

以前有人问我孩子取名的事，他觉得字起得挺好，但是我乍听起来就能联想起某些动物。我告诉他我觉得这样的名字起得不好，因为小孩子上学的时候，很喜欢拿别人的名字取外号，然后一直耍人家，所以对孩子不太好。人家听了之后觉得挺有道理，所以后来就改了名。

改名在一定程度上是否意味着改命？从更高的维度看的话，是你到了那个时间点。比如说去改名了，到了那个时间点之后，你的命运开始往好的方向改了，这个时候有了念头要改名，从更高维度看是这样的。并不是说你改了名字后，改名和命运变好成了直接的因果关系，不是这样的。

你的剧本已经写好了，到了哪个时间段你开始走好运，在到那个时间之前，你脑子里开始升起想法——要改名字。因为你的新的名字会匹配新的好命运，以前不好的名字和好的命运进程不匹配。

有些人到了那个位置，就应该叫那样的名字才行。比如说国家领

导人，他们的名字，还是颇有点气势的，对吧。你看现在有些小孩起个萌萌、欢欢，你说这样的名字能成为国家领导人吗？是吧。

它还是有影响力的，我们起名字还是稍微注意一下是好的。但是不要起太大的名字，因为太大的名字，一旦大到一定程度的话，它关系到世界分配不公的问题。你想站到高位拥有更多的东西，那很多人就得不到那么多东西。如果你的命运没有那么大，反过来就会跌落到下边去。

你起了很大的名，龙、虎这种，还有类似于皇帝的名字，然后你不行的话，就变得更凄惨。所以一般情况下，建议取个很中庸的名字，中等的名字，至少先保平安再说。

咪了个喵 xxx：2025-06-09 13:48

顶礼 Tai 师父！我的单位位于南方而且绿化很好，夏天单位经常有蛇出没，为了大家的安全，单位呼吁大家见到蛇报告给保卫处。我前阵子于一条经常有人走的小路旁，见到了一条突破防蛇网的蛇，出于担心有人被咬，报告给了保安，结果保安捕捉后计划将蛇打死，我尝试劝保安放生此蛇，但无效，心里非常后悔。请问师父如果保安将蛇打死了，我算不算也造了杀业？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，你告诉保安之后，保安要打死那个蛇，那现在已经打死了吗？怎么情况？如果是我的话，人家要打死，而且这个动物是因我被别人抓住的，我会花钱买下来。我给钱他还是会卖的吧，我给钱先买下来，然后找个地方放生，这样可以吧。

如果是因为我而被人抓住，然后死了，那肯定和我是有关系的。就算不是我直接打死的，它还是有关系的，所以也算是有点因果。不能算直接造了恶业，但是还是有因果的。

我劝你以后躲着走就可以了，不要做这种告发的事。

咪了个喵 xxx：2025-06-09 13:50

请问 Tai 师父，根据《坐禅 2》里的创世理论，人类由猿猴进化而来的观点对不对？

Taiguanglin：

根据《坐禅 2》里的创世理论，人类由猿猴进化而来的观点对不对？当然不对了。这个不关生物学的问题，从心理层面上看，理性不是进化来的，而是下行文明里，动物的习气是从理性往下堕落的。就是说我们没有那么多欲望的时候，人是理性的，但是一旦欲望大到一定程度的话，会覆盖掉理性，就会追着欲望去。

别看动物，看人类，淫欲大到一定程度的话，就不管法律什么的，先找人解决了再说，是吧，所以有强奸犯。他们也知道强奸会被判刑，但是照样犯，因为在那个时间，他的欲望盖过了他的理性。

而动物和人相比，它们的欲望远远盖过了理性，所以一直都是追着欲望去的。动物的欲望是啥，第一个是吃，到了交配期就交配、睡觉、玩耍，就这么几件事。

自然界里大部分动物，醒着的时候，大部分时间都在觅食，也就是说它们一直处在饿的状态，找东西吃，食欲一直控制它们。所以有句话叫鸟为食亡，就是为了吃的而亡，很多动物都逃不过吃的诱惑，因为它的食欲远远盖过了它的理性。

像书上说，一些狐狸、老鼠，成精的那些动物们看到陷阱会绕过走，或者说想办法把里边的食物掏出来，但自己不进套。也有一些聪明的动物，但这是极少数的，绝大部分动物都没有这种智慧，在它眼里只有食物。

所以欲望是从理性当中堕落而来，没有欲望的状态下，欲望很少

的状态下，是有理性的。

你说动物进化出了人，在我们这个下行文明里，是违背了正常的妄想、分别、执着逐渐增加的大方向，所以根本不可能有进化这一说，就是动物进化到人这是不太可能的。

动物在特定环境下会适应环境，基因发生变化，这是有的。但是不可能发展出理性来，智慧生物，这是不可能的，最多也就是适应那个环境。现在也有一些发现、一些理论开始逐渐证明适者生存、弱肉强食这些进化理论有问题，你自己网上查一查大概就知道了。

我是不相信，而且客观上也是如此，到了文明该来的时候，突然间会出现很多文明或者说人类聚居地，而且还不是像现在的人类进化论说的从非洲开始一点一点迁徙而来。从基因的分支变化看，的确可以反推出来，可能人类从非洲出来，逐渐到了世界各地。但是客观上创造文明的时候，是在不同的地方同时放下。

前面原始人迁徙的时候，可能是按照他们（进化论）研究的方向迁徙。但是等开始开化的时候，也就是开始形成文明的时候，同时给所有地区人们投放有关于文明的智慧。

如果说全靠进化而形成文明的话，有点不符合逻辑，因为这么多地的人类不可能同时都发展出文明来。最大的概率应该是某些地方先发展出文明，某些地方不应该发展，至少在时间上参差不齐，这更符合逻辑。但是从人类学的研究看，好像有多个地方同时发展出了基础的文明。所以现在公认的进化论我是不相信的，事实上也不是。

咪了个喵 xxx：2025-06-09 13:52

请问师父，弟子老是疑病，担心自身有恙无法给父母养老送终，无法孝养父母，身体有一点不舒服就担心这担心那，师父能否给我一点建议？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，你老是怀疑自己无法孝养父母，一点不舒服就担心这担心那。

如果你这样的话，我也不劝你放下这个想法，就假设你的命短，假设你比父母死的早，那现在应该怎么办？

现在就应该多做功德，拼命放生，在你能力范围内多放生，然后求佛菩萨给你延寿。发愿普度众生，戒行、善行、修行都做到了，发愿有生之年都用来做普度众生的事，还有放生的事，总之对佛法有利的事，你这样发愿，佛菩萨应该给你延寿，是吧，这样就可以了。

你不需要想那么多复杂的问题，或者说未来的问题，你就做好当下的事。只要事做得够多了，功德做得够多了，你反过来想，我做了这么多事，怎么可能会短命，而且我还有活着的时间，我还要继续做很多事，还要继续放生，还要继续帮助很多人学佛。佛菩萨现在还缺点人，想干这种事的人还是比较少，所以你有这个想法的话，佛菩萨会让你延寿的。这样想就可以了，是吧。

非子：2025-06-09 13:58

顶礼师父！有哪本佛经里提过女众修行只能单盘吗？双盘对未生育过的女众有影响吗？

Taiguanglin：

非子，女众修行只能单盘？没有这样的说法，我从来没见过佛经里有这样的说法。

双盘对未生育过的女众有影响吗？这个应该是没有。从修行的角度看，生育过的女性，命里本来就有生育的命运的话，她生育过了就算是了了一段业，所以后面修行相比而言，比没有生育过的人稍微好一点，因为了了一段痛苦的业了。

当然如果一个小姑娘的命里，根本就没有生育这个事，那又是另一个事。如果小姑娘的命里有未来结婚、生育这个事，那么如果她不生育的情况下，想打坐进入很高的境界，这个有点难。先把生孩子的业给了了，后面才能上去，有这样的说法。

客观上讲，大概也是如此的，女性修为很高的人很少，我见过的出家之后修为高的人，她是结过婚生过孩子的，她修为好。

我见过几个人，她们说在上学的时候，已经开始修行，因为家里有人修行。但是到了年龄之后，她的心思活跃，去结了婚生孩子，孩子养得差不多的时候，决定出来继续修行，就和平分手，正常分手，而且她丈夫还经常来看她，这个时候反而修得很好。

因为这个业必须得先了了，这辈子的修为才能往更高的方向走，如果没有了的话就有点难度。这就看命里有没有生孩子这个业了，没有的话无所谓，有的话就先了这个业。

所以双盘对未生育过的女众有影响吗？没有影响，我认为是没有影响的。

极乐是我家：2025-06-09 14:00

顶礼师父！

1、真是突如其来的欣喜，师父在线了。前两天一直比较丧，每天打坐熬腿双盘在一点点的进步（六十五分钟)，但是妄念实在太多了，一年来也没什么进展，从坐下开始妄念就没停过，回到观想佛的状态都很少。 我从小就是脑子不能停下来的人，思维非常活跃， 也知道师父您说妄念不是一两年能减少的，每天六小时左右功课，但是看着自己妄念这么多止步不前有点不知所措，总是怕自己哪里做错了。

Taiguanglin：

极乐是我家，打坐一个小时的时候妄想太多，很正常，谁都这样，

一开始都这么来的。

你想人为加速的话，多做功德是有帮助的，还有就平时拼命念佛、念咒，不打坐的时候多念佛、念咒，一想起来就念佛、念咒。

还有，妄想是和业相关的，经历了某些痛苦之后，妄想会骤然减少一半。业什么时候会来，每个人都不一样。有些人有这样的，我以前书上也讲过，有一段时间脑子里非常多拿刀捅人的妄想，然后看了一个电影之后突然就放下了，没有了，都有这样的过程，不要想太多。

也有人说了，他看到佛菩萨像就会生起不好的淫念、邪念，这也正常。经历某些事情，或者你的功德、福德够了，都有可能会灭掉，所以现在不要太着急。你现在只能打坐一个小时的话，还是初学，有很多障碍很正常。

2、双盘一小时后，有时候起来头还是有轰轰的感觉，半分钟吧 ，有时候就没有，师父您上次说是呼吸没练好，我想问问，这样偶尔血涌会不会有不可逆的伤害？

Taiguanglin：

双盘一个小时之内，就算你的姿势、心法错了，后面二、三个小时正常生活的话，基本都会消化掉，都会还原，所以不用太着急。只有超过两个小时之后，如果身体姿势、心法有问题的话，会出现不好的事情。

两个小时以内，尤其是一个小时左右，连一个小时坐不了的人，就算你有气血上涌这种事，后面正常地生活一天，都会消化掉的，都会还原的，所以不用太在意。你只要保持双盘的姿势就已经足够了，还有练好腹式呼吸。

3、前几天去了临济宗的寺院，师父的书是我第一本学习打坐的

书，其他都不了解。所以正好遇到那边的禅堂大师父，我就问了几句，他说我们不搞四禅八定，那都是世间禅，我们是参话头。我一听愣住了，因为我也没了解其他门派，就没说话。参话头的目的不就是为了入定吗？师父，难道我理解错了吗？他们是什么意思呢？

感恩师父，虽然知道诸佛同体，诸佛菩萨一直在我们身边，但是毕竟我这个凡夫还是特别欣喜，师父在我们修法的路上成为一盏明灯，一直陪伴着幼小的我们解脱生死苦海！

Taiguanglin：

关于临济宗师父，他说不搞四禅八定，他说世间禅，参话头……，参话头也是世间禅，你要学佛，修行，尤其是打坐，这是在意识层面上修行，是吧，这个你认可吧，大家都认可，我们打坐是在意识层面上修行。那么你首先得明白我们的意识的结构，心的结构，心像洋葱一样一层一层套的，妄想、分别、执着这个结构得先清楚。

但是你去寺院里问大部分人，很少有人能把这个给你讲清楚，所以大家都是这么盲修的，很多人都这样。别人说参话头就参话头，观丹田就观丹田，一个方法就这么一直抓着，也不知道后面出什么事。不行的话就当作自己的业障，什么不努力、不精进、信心不足，都往这个方向解释。很多人都是，几乎八、九成的人都是这样的状态。

他不讲心的总体的结构是什么，你当下要怎么修，下一步应该怎么修，每个阶段都会有什么样的变化，如果有感应会有什么样的感觉，这个不教。只是单纯地就让你参话头，你问他参话头怎么参，说实话他也说不上来。

我在这里也见过一些师父，我认识的师父，参话头就是在这个妄念灭和下一个妄念生起之前的那个状态，一直抓着那个状态，这么一直抓着。

从过来人的角度看的话，的确是这样。因为参话头就是在情绪上

参，参疑情，从疑情里升起，有了疑情的状态，会升起文字妄想或者注意力之类的，有关于“疑”的东西的内容，在这个内容升起之前，注意力和文字妄想升起之前的状态，在只有疑情的状态一直待着，这就叫参话头。

但是从他的语言上讲出来，就是一个妄想升起，灭了之后，在新的妄想升起之前的那个状态里一直呆着，以过来人的角度听起来，他是有点道理的。但是对凡夫来讲，从初学的状态来听的话，完全听不懂。什么叫妄想升起，妄想灭了之后新的妄想升起之前的状态，那个中间状态，怎么抓着，怎么切入这个状态？

我们的妄想像波浪一样，一直飘荡，一直延续的。佛也说，凡夫的妄想就像海浪一样翻滚，不停翻滚，哪有一个妄想升起、灭，下一个妄想升起、灭，中间这个状态，我能感受到中间的状态吗？我根本感受不到，我怎么切入，是不是？从普通人的立场看就是这样，你听不懂他在说什么，但是大部分人都是这么教的，在外面你不管上哪里学，都是这样的，没有办法。

真正了解正法的人，真正的法只有再来人那里有，只有再来人掌握正法，凡夫那里没有正法，凡夫传法只是帮别人结佛缘，仅此而已。但是这个也有功德，任何佛事有关的都是有功德的，这个我们得承认。

但是正法，真正的解脱之法只有再来人那里有，而且再来人那里还有别的不便于明说的一些利益之处，这个就不说了。

总的来说，你去外面听的话，大部分理论都是这种模棱两可的，或者普通人没法理解和接受的内容，很多。

你说参话头目的不就是为了入定吗？就是啊。

他们的意思是什么？他们不搞四禅八定，而是说这是世间禅，他们参话头。那他的意思就是参话头是出世间禅吗？那也不是，参话头也只是在二禅、三禅那个阶段里，最多也就是参话头参破了是四禅，

但是你不理解的情况下你参不破的，所以这都是世间禅。

咱们普通人都是在世间禅里修，修到一定境界之后，就修可以出世间的，就可以出世间。不是一个修法它肯定是世间法，一个修法肯定不是世间法，没有这么分的，你要这么分的话佛法就没有办法分了。

可以这么说吧，所有世界都是佛法，一切法都是佛法。一定要分的话，世间法是在人世间做功德、做福德，让你过得幸福，这种法可以称之为世间法。那么相比而言，让你走向解脱的法都是出世间的法。

打坐修行，如果你的目的是让自己身体健健康康地在这个世间活，做一个身体健康有福报的人，那对你来说是世间法。但是如果你打坐修行的目的是为了解脱生死，那就是出世间法。

好了，这个问题就说到这里。我也不好说出家人他们的一些错误的观点，不能说是落因果，总之僧赞僧，佛法才能继续维持下去。僧人之间互相诽谤，互相说对方错，这都不是什么好事。

我讲这个是纯粹地从佛理上讲，什么是话头禅，什么是参疑情、参思情，什么是逻辑上、理论上完整的佛法，我只是讲这个。

什么是逻辑上完整的佛法？就是先明确地告诉你心的结构是什么——妄想、分别、执着，我们凡夫的阶段是文字妄想、注意力、情绪，这三个先搞清楚。以前也说过，大部分人都不知道情绪在哪里，你问他情绪在哪里，他也说不上来，是吧。

先把这个都搞清楚了，然后再正确地打坐，这样才能在修行上有所进步。

我会回到家的：2025-06-09 14:06

感恩师父。最近我有点上火，嗓子疼的时候，晚上继续双盘打坐，感觉上火的症状会快速加重。另外我感觉打坐两个月左右，就会上火，嗓子疼几天，然后就需要暂停打坐，吃药休息一周左右，这种情况好

几次了。上火和打坐有没有关系？如果有，该怎么改善？

Taiguanglin：

我会回到家的，第一本书里讲过了，打坐的时候会出现的各种不好的状态。上火就是气血上涌，是你腹式呼吸没有练好，先把下腹肌打开，打坐的时候让血液更多地往下流。腹部撑起来，这样脑子清爽了，就不上火了。

还有，你想在别的地方稍微做点功夫，更快地好的话，让血液变得更清澈，肯定是不能吃肉的，少吃油脂，晚上不要吃，尽量少吃，主食也是尽量少吃。你的血液变得更清澈的话，血压就会下来，上火的症状就会减轻。因为血压和血液粘稠度是有关联的，血液越粘稠，血压就越大，血压大就越容易上头，是吧。

所以，一定程度上要磕头，用汗水排掉血液的不好的东西，然后控制好饮食，练好腹式呼吸，这样基本大部分问题都会解决的。

还有姿势，双盘最好是深盘。这样一般情况下都没事的。

——————————————————————————————

Muma 吉利：2025-06-09 15:44

顶礼师父！出阳神看到对方的阳神，对方是个不修行的人，这种情况下，可以和对方的阳神交流吗？交流后，这个不修行的人他会知道（或感觉）别人和他交流过吗？阳神怕雷吗？

Taiguanglin：

Muma 吉利，出阳神后看到对方的阳神能不能交流？不能。但是你可以向他发出一些他无法这种……。

阳神和阳神之间是同样修为的时候，才可以交流。人家是普通人的状态下，你想向他发送信息，他在他那个层面上，他能接受的是一种类似于情绪突然有浮躁或者变化，这样的感觉，普通人的感觉是这样的。

因为阳神是在情绪层面上的，普通人的阳神，是你的修为到了出阳神的那个境界，二禅到三禅境界的话，阳神就是情绪层面上的。

所以你向对方发出的信息也是情绪层面的信息，用情绪来发出的，你的好情绪让他感受到，或者你的忧虑、担忧这些情绪让他感受到。然后他情绪上就突然间有点心烦气躁，担忧升起，欢喜心升起这种感觉，他自己没有办法搞懂这些信息怎么来的，普通人是这样的。所以正常情况下，是交流不了的。

阳神怕雷吗？雷是这个世界物质的东西，在二禅、三禅的世界里没有雷，所以根本不怕雷。

---

hffhi：2025-06-09 16:00

顶礼师父！请问师父，我可以骗别人我是胎里素吗？就是天生就吃不了肉，一吃肉就吐。这样骗别人会犯戒吗？有果报吗？因为我发现只要别人问我，你怎么不吃肉，然后我就说我吃素，信佛，就会引来别人的对佛菩萨的诽谤，对我的轻视嘲笑。一般人一律认为吃素的人都不对，都迷信，我觉得这样解释来解释去的也很麻烦，而且就算我肯解释，别人也不会听，只会嘲笑我。

还有一个问题是，我这样不想去解释，不想去纠缠，不想去给别人讲法之类的，这样算没有菩提心吗？我有时候在想，我既然想度众生，我怎么能又怕人诽谤和嘲笑呢？但是我又很纠结，我觉得我说了也会遭到别人的嘲笑而已，就算不笑，也是在背地里觉得我迷信，觉得我不正常之类的，感觉说了没有任何用。

Taiguanglin：

hffhi，可以骗别人我是胎里素吗？讲十善业的时候也讲过了，善意的谎言不算是谎言。谎言是你用语言伤害了别人，或者说谋取了一些利益，你不该得到的，是别人的某些利益。你用谎言得到了，这个

才算是犯戒。

正常的，比如说长相一般的人，你也说“你算个美女”，这么称呼一下，那也不算犯戒。这种礼节性的、善意的都不能算犯戒。你现在就是不想和人纠缠这个问题，所以你就想说“你不喝酒，你不吃肉”，这个很正常，没什么大不了的。

还有，不想纠缠算不算没有大菩提心？不是，大菩提心是有愿意度人的大愿，度人也是别人想学法的时候你才可以去教。别人不想学，那些嘲笑你的人都不想学佛法，那你就不用主动去教。你的某些言行反而让他攻击大乘佛法，然后招来更大的果报，这是不好的。所以对不学佛的人不用讲那么多，这样就可以了。别人诚心诚意地来向你求学、求法，这个时候你尽力地去教，教好，这是应该的，这就算有大菩提心了。

有些人没有大菩提心，没有大菩提心是什么样呢？就是别人来求法，他也不认真教，或者说索取一些东西，让交点学费什么的。

如果你是真正想教，想看人家的诚意，那就出一道题考考人。像达摩对慧可，达摩一开始拒绝慧可的，然后慧可断臂求法，有这样的故事。这是另一回事，人家是愿意教的，就看对方诚意怎么样。但是一般情况下，有很多人都是存心地想卖自己的这些知识，这样就不算是大菩提心了，你愿意教你正常地教。

所以我觉得你这些问题不用太过于在意，你有普度众生的大愿，有人来求学的时候，你认真教就可以了，嘲笑你的人你就不用搭理。

---

hffhi：2025-06-09 16:02

请问师父，很多人会去收养流浪猫，去抱走流浪小猫，母猫跑出来很着急很伤心的哀嚎，如果强行带走，会不会“网捕生雏者，骨肉分离报”呢？可是带走小猫，它会过上更好的生活。

我还见过把小猫拿走，养了两天，小猫觉得在这里过得很舒服，猫妈找到它，把它叼回去，它都不愿意回去，还去找那个人。像这种的话，只有猫妈受到了伤害的感觉，这种也是要受“骨肉分离报”的吧？

Taiguanglin：

hffhi，拿走流浪小猫，你反过来想，是不是同样的因果、同样的事情发生在你身上？你生的孩子别人抱走了，然后你很痛苦，是不是会有这样的事情呢？

因果这个事情，只要最简单的算法，倒过来想一想就可以了，没有那么复杂。如果把因果放大范围，让更多的人加入这个事件，那推算起来难度就越来越大。我们大部分人，在人间遇到的大部分事情，都是这种简单的事情，所以你只要反过来想一想，就可以了。

还有，就算小猫带走了，它过上更好的生活，那这个事和你又是另一件事的因果。说不定哪一世如果你成为母亲的话，你会很痛苦；但是如果哪一世你成为被拿走的小孩的话，或者小猫的话，说不定你就觉得很爽，是吧。这是肯定会轮番的事情。

以前讲过老和尚让小和尚去打死一个猫的故事，要解的话，得走两遍，因为三个人扮演了三个不同的角色，那么每个人都要扮演一次一个角色。所以你在这个问题里也是，有母猫，有小猫，还有拿走的人，三个人。那么下一世可能每个人都要换一次角色，再下一世再换一次角色，这样都来一遍，这样才算结了所有的业。

下一个问题，答案还是和上边的一样，刚才讲的，就是三个角色都得来一遍。

心画世间：2025-06-09 17:14

师父好！又来麻烦您了，真的特别感谢您一直耐心指导我们！我

最近在修行上遇到好多困惑，想跟您请教一下：到底咋在平时生活和做功课的时候，把七级发心和大愿扎下根，让它们越来越强，变成打心底里的动力啊？

一、识苦心这块

1. 每次在医院看到病人难受，就觉得人生太苦了，可转头就把这想法抛脑后，该追剧追剧、该刷视频刷视频，为啥对“苦”的感悟这么容易忘啊？

2. 参加完亲友葬礼，明明感慨生命说没就没，结果没几天又熬夜打游戏、刷手机停不下来。咋才能把“一切感受都是苦”的道理，真正刻进心里？

3. 看到新闻里战乱、受灾的人，我会难受想哭，但自己生活里遇到点小破事，比如快递晚点，就气得不行、抱怨不停。这心态是不是哪里不对？

二、出离心的问题

1. 嘴上总说“轮回太苦了”，可一想到买房、买车还没着落，就焦虑得不行。为啥这出离心这么“虚”，不顶用啊？

2. 心里其实知道要放下物质，但潜意识里还是很在乎钱、在乎拥有的东西。一遇到事，比如别人比自己过得好，嫉妒、贪心全冒出来了，出离心瞬间消失，该咋改啊？

三、求道心也特别弱

我九年前就发心要修道了，结果到现在还是三天打鱼两天晒网。因为一直没遇到那种“哇！有信心了”的体验，打坐腿疼也坚持不了，还总拿“随缘”当借口，根本没有豁出去修行的劲儿，咋办啊？

四、菩提心也不持久

我发愿要度众生，可现实里连听朋友倒苦水都没耐心，爸妈唠叨两句就烦得不行。为啥这菩提心说没就没，坚持不下来？

五、慈悲心全是分别

- 看到小猫小狗流浪就心疼得不行，但看到蟑螂、苍蝇，被人踩死了也没啥感觉，慈悲心咋还分“可爱版”和“讨厌版”啊？
- 对外人都能客客气气，一回家就冲家人发脾气，咋才能让慈悲心对谁都一样？
- 看到讨厌的人倒霉，第一反应就是“活该”，根本想不起“愿他离苦”。平时做点啥，能慢慢练出真慈悲心？

六、平等普化心的纠结

- 见到有钱有势的人，就不自觉紧张、放不开；看到条件不如自己的人，又有点优越感。这看人下菜碟的心态，咋改掉？
- 以前总担心，要是解脱后再入轮回度人，万一又迷失了咋办？听您讲过搭档体系后，我想像地藏王菩萨那样“众生不完，我就不离轮回”，但偶尔还是会打退堂鼓，咋坚定这个想法啊？

七、同体大悲心太难了

看到别人受苦，也就同情一下，完全没法体会到“好像自己也在受苦”的感觉。到底咋才能真正感同身受？

最后还想问下师父！您修行了这么久，见过那么多修行人，肯定知道不少走偏的、原地踏步的，也有特别厉害的。能不能给我们这些“笨徒弟”来点实在话，敲打敲打我们，让我们别再稀里糊涂，赶紧认真修行啊！

Taiguanglin：

心画世间，你的所有问题就是普通人都有的问题，这很正常，大家都是这么过来的。要说的话：你足够精进的话，修为达到某个境界，然后很多问题你心里就都会看开了。现在你的修为没到，所以有这样这样的问题，而修为没到的原因是你还不够精进。

还有下面说道心坚固这个问题，怎么做才能道心坚固，你说发心

怎么让它坚定？

很多时候真正的老师就是自己，别人教你的都是让你理悟、理解，而真正体悟是靠你自己。大部分人都是，人生经历过某些磨难或者某些事情之后，觉得一下子就开窍了，或者说在道心上非常坚定了。感觉这个世界不能再待了，一定要解脱，然后开始专注地修行。也就是说，你到现在还没有经历过这样的事情。

可能你还年轻，未来可能会有一些磨难或者什么，或者看到别人的一些苦，这个人和你很亲近的话，别人的苦你也能感同身受的时候，就会生起出离心，或者对修行有坚定的信心或者意志力。现在你还没有，所以有这样的问题。

那么现在能做什么？你只要每天坚持做功课，把功课的量定好，不要管其他的，不要为你自己的懒惰、懒散纠结。你只要给自己定个目标，完成了就可以了。

一天我就专注地打坐两个小时，或者磕头一个小时，念经一个小时，每天做两个小时左右的功课，多一点就更好。两个小时的功课，这段时间我专注地做，其他时间就正常过我的生活，回归到我平凡的生活当中，该刷手机就刷手机，该去赚钱买房、买车就努力地去做。

甚至可以把修行的功德回向给自己，让你赶紧满足这个愿望，这样也挺好。等你满足了愿望之后，说不定就想法就变了。

这也是很多真正有钱人反而不怕死，穷人更怕死的原因。因为有钱人该享受的都已经享受完了，这个世界对他已经没有什么太大的迷恋了，这个时候反而会放下，对死亡看得很淡。反而那些穷人们，对这个世界还有很多东西想体验，这个时候更怕死。

如果你觉得因为还没有体验够，那就多做点功德，先把你想体验的事都体验完，买房、买车的事，结婚生子的事，尽量都体验完了，然后突然间感觉到，也不过如此，然后就算是过了这个契机，心态就

放下了。人都是这样的，所以现在没有办法用一两句话，让你一下子把心态改变过来，然后就变得很精进。

在寺院里也是这样，有些人他就是不那么认真修行，就连早课、上午礼佛都迟到，不怎么上心。所以师父说他，大部分情况都说是信心不足什么的。那就是人家还没有经历一些让他突然间感觉到人生很苦，必须要赶紧离开，真实的三界火宅的认知还没有意识到，没有悟到，他还没有经历某些痛苦，所以有这样的想法。

我以前在寺院里有一个师兄，他是比较懒散的人，后来去医院查出了癌症，然后他就变得非常地精进。后来师父还劝他，差不多得了，该走就走，不要老抓着破身体不放，但是他很努力、很精进。过两年之后再去查，好像病情越来越好了，这对他来说也是一种契机。

通常修为高的人多多少少身上会带病，有这样的说法，有些压力，人家就会努力修行。我看你目前过得挺好的，没什么太大压力，反而在修行方面不那么上心，这很正常。人生还很漫长，不用太着急，这辈子不行，下辈子再来。

你的发愿，对佛法上的逻辑理解都已经到了这个程度的话，只是时间问题而已，所以不用太过度地压迫自己。你放下，心态会平缓，努力修行的状态反而会来得更快一些，你越是纠结反而越慢。

与人无争于事无求：2025-06-09 17:23

师父！

1、书中写上期文明极乐团队已经来观察了，发现那次带出的阿罗汉数量不达预期，为何如此？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，上一期文明带出来的阿罗汉数量不达预期……，因为文明不够长，长度没有达到原剧本的长度，中间出现意

外的时候，没能及时打补丁。打补丁的实力这个世界的菩萨罗汉们还不够，所以文明的整体剧本没有如期地完成，就是长度没到原剧本的长度，提早结束了。所以后面该解脱的一些人，因为时间不够就没有解脱。

2、我们已轮回了很多世，这么长的时间里，我们面见过很多人，当中应该有一些能成阿罗汉的吧？是否意味着，这个娑婆世界的所有人，其实都已分配好由谁来对应带出轮回，至于何时能出轮回，要看各人的努力程度，自己认真就快些，不认真就轮回久些，是吗？

Taiguanglin：

下一个问题，已经轮回很多世，这么长的时间里见面很多人，其中也有一些能成阿罗汉的吧？有一些人是有，有一些人是没有。实际上很多人是没有的，也就是说，大部分人在他和有直接业缘的人当中，还没有出现菩萨、罗汉。这个娑婆世界大部分人是这样的，所以大部分人是见不到真正再来人的。

你的业缘里真的有已经解脱的人，他是注定来带你的话，那你只要有大菩提心，精进修行，大概率都能有人来带，但是目前还没有。所以，就因为很多人没有已经解脱的有缘人的情况下，四大职业的重要性就尤为突出，因为只有四大职业的人愿意接引这些没有直接因缘的人。

分配的问题，肯定是由上往下层层分配。目前和你有缘的众生当中没有出现菩萨、罗汉，但是和你有缘的众生当中再往下看，和他有缘的众生再看往下看，这样往下看，肯定能一直连到某个已经解脱的人，他先度和他有缘的人，这个人再度和他有缘的人，这样往下层层带。

和你有缘的人再往下看和他有缘的人，这样往下看的话，肯定能

连到释迦牟尼佛，要不然你也不会来到娑婆世界。不知道这中间要隔多少人，这个不好说，有可能隔几个人，也有可能隔成千上万的人，是吧，但是肯定能连上。

度人的时候也是这样层层往下带，和你有缘的人，离成为菩萨、罗汉比较遥远的话，那可能来带你的人就比较遥远。如果你有大菩提心，满足四大职业的要求的话，马上就有四大职业的人来接手，但个人修为也得够。

3、另外，作为顶级的传法团队，在最后的一百多年传法时间里，能否再努努力帮忙想出或尝试出些新方法，争取再多带些人出轮回呢？大家在轮回里真的很苦啊！(虽然大家都是自作自受，但身心痛苦程度是真切的体验)

Taiguanglin：

下一个问题，你这个问题应该向观音菩萨问，问问他，看他怎么回答。我目前做的事情就是在最后一百多年里，再做点，能带多少人就带多少人。哪怕你去不了，你只要听到了佛法，存到你的阿赖耶识里，未来因缘成熟的时候还会出来的。

心画世间：2025-06-09 18:04

师父好！最近在思考，修行真就跟考试似的，每次碰到难题，细琢磨都是基本功不过关——那些发心、大愿，说得好听，其实根本没刻进骨子里，更别提变成能推着自己往前走的动力了。结果呢，功课也做不进去，禅定更是没影儿，心压根静不下来，智慧也开不了，遇到生活里的坎儿就只能抓瞎，交上去的“人生答卷”全是红叉，只能一遍遍地补考、挂科，太扎心了！

再看看黄继光、邱少云、赵一曼这些英雄，人家为了革命理想，

也就是心里那份“道心”，能咬牙扛住要命的皮肉疼。可咱们好多修行人呢？打坐时腿刚酸一会儿就受不了，当场打退堂鼓！这么一对比，真是又惭愧又汗颜——说到底，就是道心压根没立住，骨子里还是怕疼、怕死，差得太远了！遇到的各种问题阻碍，归根结底是不是自己的问题？道心不够，修行的心不够坚定？

Taiguanglin：

心画世间，你就不要继续感慨了，你就每天坚持你的功课就行，定好量，两个小时或者更长时间，每天磕多少个头，念一遍哪个经，然后打坐多长时间。

打坐你定了两个小时，一次坐不来两个小时，那可以分开来，先坐一个小时，再坐一个小时。你也可以给自己稍微加点惩罚，如果我分开一次，那我就多坐十分钟，这次坐个一个小时五分钟，下次再坐个一个小时五分钟，这样加起来两个小时十分钟，那也行，先把时间给堆出来。

真正修行都是靠时间来堆积的，因为我们这个时间是死的，这个对所有人来说都是最公平的资源。在经济学上说花钱买别人的时间，我们愿意把时间用在修行上，那么这段时间就不会用在别的造业的事情上，或者增加很多妄想的事情上，是吧。

所以，我们把定好的时间完成，其他时间正常过生活。修行越好的话，修行的时间就越来越长，这样减少其他的造业时间、打妄想时间。

最终你打妄想的时间少于打坐修行的时间的时候，你死的时候大概率就能有好的结果。我不敢说肯定解脱或者肯定往生，但是你一天二十四小时里，不打妄想静静坐着的时间超过十二小时的话，那你死的时候想走就非常地容易了，是吧。

你习惯这个状态了，反而抵触不修行的时间段，是吧。所以还是

时间问题，还是把更多的时间用在修行上。

各种人生感慨，你已经有了，那就说明你对修行还是有迫切的需求的，有这个执念的，那就可以了。

上天安排的最大 1：2025-06-09 18:08

顶礼师父！最底层的自性妄想比喻成芯片和代码。用电脑举例，电脑包括硬件芯片和软件操作系统等等，现在是 3 纳米芯片，1 纳米＝0.000000001 米,芯片相当于在指甲盖大的地方集成 200 亿晶体管，软件又包括内核底层 2 进制代码编程，作为凡夫比喻成只会用电脑进行上网办公，看视频，玩游戏的人，凡夫小白绞尽脑汁也无法想象出是如何将 200 亿晶体管放在指甲盖那么大的地方，那些如天书般几十亿行的代码也无法看懂，这是师父反复强调叫凡夫不要猜度佛菩萨境界的根本原因吧？可能佛菩萨的境界不仅有语言描述的文字境界如明心见性，灭掉自己的妄想、分别、执着，也帮有缘众生灭掉指向自己的执着，带他们成阿罗汉。还有能力境界，如佛讲法时顶放百宝光，遍照十方，出大音声，十方震动，意识遍虚空，瞬间感知无量亿亿亿亿亿众生的妄想且个个清楚，万身法相，分身无数度脱，一方世界中弄个界中界，让时间静止，加速，减缓等，这些能力境界凡夫梦都梦不到吧？佛菩萨境界不仅在文字参悟研究中，也在能力修行实证中，这只是个人的粗浅猜度，师父开示初学修行就发愿，忍辱，放生，布施，呼吸，磕头，双盘，念经，念咒，念佛三昧，处理好家庭关系等，先找到组织就有了保障，作个散修自己玩很难有保障，我只会听话照做实修。

Taiguanglin：

上天安排的最大 1，这位朋友没有问问题，只是讲了一下他对佛法的理解，挺好，有这样的理解就很好了。

找到组织，就有了保障，这句话很对。很迷茫就是因为没找到组织，不知道佛菩萨在哪里，一直在外找。等你真的明白佛菩萨的意识遍虚空，你只要满足他们的条件，他们的帮助一直在，他们加持一直在，这样就不再迷茫了，不再像无头苍蝇一样到处乱撞。

所以，只要正常地修行，就像你说的，发愿、忍辱、放生、布施、呼吸、磕头、双盘、念经、念咒、念佛，还要处理好家庭关系等，这些就够了，人生也不过如此。

橘子舟：2025-06-09 18:20

顶礼 Tai 师！问题：

1、请问，长疤痕疙瘩这是业力病嘛？身上长了疤痕疙瘩，是属于皮肤增生的一种吧，起初是由毛囊炎那么大的小颗粒，后来消不下去，变成了会痛会痒会长大的疤痕疙瘩。这个病挺奇怪，网上看挺多人长的，而且长的地方也不一样。有些人治疗效果很快见效，有的人治了很快复发了。我自己用过中药没效果，西医用了四次核同位素浅层放疗也没有什么效果，上个月打过一次激素针有点作用。

2、这种皮肤病通过磕头，打坐修行能好嘛？

3、这个跟身体气脉不畅有关系嘛？我从高中开始，大腿四肢经常会偶尔发麻，特别是睡醒的时候，躺着的时候，小腿气脉堵堵的卡卡的，有时候感觉一窜一窜的。

Taiguanglin：

橘子舟，长疤痕疙瘩，大部分的慢性病，只要正常地修行，打坐、磕头、念佛，都能治好的，慢慢都会好。你的病无非就是两个原因，一个是前世的业，要么前世伤害了别人，给别人身上留疤了；或者说取笑长得不好看的人，有可能自己也会出这些东西。如果这种业的话，你先忏悔，然后做功德回向给你的冤亲债主们，这是一个办法。

还有一个就是你的身体有点问题，某些毒素积累在身体里，它以这种形式表现出来。这个就要靠多磕头、打坐。还有，需要外部一些助缘的话，就喝点西芹汁，还有一些排除重金属的果汁，果昔，这些试一试，看看能不能让自己快好一点。

我个人是并不在意这些身体上的毛病，一般只要能让我坚持打坐，不影响我打坐，那毛病都算是我的业障。然后多做功德回向给我的冤亲债主，这样过一段时间自己慢慢就会好。而且不介意的时候好得更快，你越是想把它怎么样，心里一直想治好这个东西，有这种心态反而产生更多的执着，让病情一直延续下去，你放下了反而会更好。

总之，坚持修行，多做功德，这是最好的方法。

阳光：2025-06-09 18:40

顶礼 Tai 师！

1、初禅定时，呼吸，脉搏，心跳是否会完全停止？

Taiguanglin：

阳光，第一本书你先看看，《坐禅 1》。初禅是呼吸脉搏心跳是否完全停止？不会，第一本书里都讲了，到了三禅才能脉搏停止，四禅以上开始呼吸可以停，而且又关系到业的部分，这个也在书上都讲过。

2、胎息具体是指达到什么样的效果？对应什么境界？

Taiguanglin：

修行就不要在身体上过多地执着，你想让身体变成这个状态而修行的话，你达不到禅定状态。因为禅定是让你舍弃对身体的感觉和执着，不是想让你身体变成什么状态，这样想的话反而达不到禅定状态。

3、是否二禅才能达到呼吸和脉搏停止，完全依靠毛孔呼吸？

Taiguanglin：

毛孔呼吸是四禅以上开始的，至少三禅，三禅是心跳停止，四禅是呼吸停止。你要真的想做到毛孔呼吸的话，至少要到四禅以上，在书上也讲过了。身体毛孔会放大，会产生气泡的，一般情况下不泡在水里看不到，泡在水里的话，进入状态身体会起细细的泡，很少有人做到这个境界，你就正常地修行就可以了。

4、一些网上主播通过直播展示，可以通过控制横膈膜肌运动，从而控制自己全身皮肤起鸡皮疙瘩，这和毛孔呼吸是否有关系？

Taiguanglin：

横膈膜及运动可以控制鸡皮疙瘩，鸡皮疙瘩起来是某种反射神经吧，我不是很清楚，我也不是学医的。横膈膜肌运动是可以控制的，腹肌运动也可以控制，横膈膜是和腹肌连在一起的，可以通过控制腹肌来控制横膈膜。毛孔呼吸是四禅以上的。

众生无尽愿无尽：2025-06-09 18:55

师父好，我是中年人，本不结婚不谈恋爱。最近我自己待着好好的，有缘众生找上门了，倒不是年轻人那种恋爱。起初有些排斥，推了几次没推走，接触一下，觉得这个人还挺好的，普通人里挺好的人吧，人家啥也不信，但是互相尊重，她还愿意听我讲故事。对我来说，我对这些事没有期待，没有追求，即便很好，也觉得没啥意义，那都要一律推走吗？人家还说，信佛、修行人不是更该随缘吗？我该怎样态度呢？主要是怕任何人际关系都消耗人，浪费时间。但是跟人不交往，好像也不近人情。

Taiguanglin：

众生无尽愿无尽，命里有什么，该来的还是会来的。如果你对她

还是有排斥心理的话，那你跟她谈好，你自己的状态，你想要什么，你不想要什么，还有，你需要对方怎么做。这些细节都谈好，然后人家接受就可以一起过，不接受就算了。

有些细节，比如说中年人，既然是男女问题，肯定性的问题绕不开，那你对性怎么看待，你有什么需求，或者是有些事你不做。这些你跟人家谈好，人家也接受，但是说不定你这儿不匹配，没法一起过。

还有关于钱的问题，关于时间安排等等，你都谈好了。比如我每天要打坐多少时间，这段时间你不要打扰我，但人家说不行，一定要打扰你，那就没法一起过了。如果人家说，你每天必须多长时间来陪我怎么怎么样，你又没那么多时间，你也不想陪，你也不想一起浪费那么多时间，那就过不下去了。

中年人既然没有激情，基本上就是互相匹配的过程。你的诉求、她的诉求、你能给的、你想要的、她能给的、她想要的，如果能匹配的话最好。还有，钱的问题要谈好，谈好了能过就过，过不了就算。

我们就不强求这些事，但是来了也不要一味地推掉，那也不是个事。因为有可能人家就是来向你讨债的，你推也没有用；或者是来还债的，那也是一种业，你推走了，把善缘也变成了恶缘，也不是好事。

所以随缘吧，把你的底线——什么事能做，什么事不能做都讲好了之后，试着过一段时间吧。

麦花香 158：2025-06-09 18:59

师父好，请问成了阿罗汉就算脱离了轮回，再回到娑婆世界度人时，应该不会投胎成下三道众生了吧？只会在搭档的帮助下不断投胎做人，不断地度化人，对吗？

Taiguanglin：

下一个问题，麦花香 158，阿罗汉再来度人，应该是只做人，如

果到了下三途那不是去度人，而是消业去了。

消业和度人，既是一件事，也有不一样的地方。消业只是承受痛苦，度人是承受完痛苦之后，和我有缘的众生把他带出去。你要去下三途，那只能是承受痛苦。

比如说，你曾经杀了几头猪吃了，你愿意把这个业提前了了，那就直接投胎成猪让对方杀了吃，可以这么做。但是你也可以投胎到人道，再把这个债主带入到人道里，他的福报智慧差不多成人的时候，在人道里了结。

在这个业里，你也应该是在人的状态下被杀死，但是你能把他度了。也有可能他放弃杀你了，然后愿意跟你学，这种事也有可能。大部分情况下还是在人道里度人，下三途只能消业，很难度人的。

修到阿罗汉的话，下三途的业基本已经了却了。所以佛经里说很多法门，修这个法门就永不堕下三途，一直都是做人、天，有这样的说法。

正常修行的人，只要修大乘的人，大部分情况下，已经认定和下三途基本没有什么缘分了。因为下三途都是互相吃来吃去的世界，修大乘的话起码要戒肉，不再伤害其他众生，杀业至少也得断，断了杀业的话，除了你自愿去下三途这种情况，就不会有去下三途的情况。

与人无争于事无求：2025-06-09 19:06

1、师父，请问修到什么程度(到什么位置)能找回自己从佛堕落以来的所有记忆？（想知道过往发生在自己身上的一切）

Taiguanglin：

下一个问题，与人无争于事无求，修到什么程度能找回自己从佛堕落以来所有记忆？到了菩萨才会找回所有记忆，阿罗汉有时间限制，只能看前后五百世，到了菩萨才能看所有。

2、早上打坐，每次到七十至八十分钟脚很痛时下坐放松几分钟，然后接着再坐七十分钟左右，再放松几分钟，再坐六十多分钟，这样拼凑起来的三小时，对修复身体的病有用吗？

Taiguanglin：

还有，分次坐，最后加起来三个小时，那也可以修复身体，对身体修复还是有帮助的。

3、早上打坐，下午下班回家想再打坐时，但发现一到下午脚会浮肿，连盘上都很吃力，半小时都很难坚持，请问为何会这样？

Taiguanglin：

下午下班回家想打坐时腿浮肿，脚会浮肿……，因为活动的多了，往里看的话，是你的体内一些不必要的元素太多，水分会多一点，然后就会产生浮肿，白天活动的时候往下流，就会腿上浮肿，所以需要多出汗排毒。

4、师父，不太理解打坐时，气的流通是如何能对身体起修复作用？比如，身体细胞病变长些东西，息肉、瘤、囊肿之类，气如何修复它们？是能让他们变回正常的细胞吗？

Taiguanglin：

下一个问题，气的流通，怎么修复作用？语言上是这么说的，可以去修复身体，但是客观上讲，你只要把妄想一灭掉，尽量减少，静静地坐着的话，脑子减少妄想，消耗的能量会极度变少，大部分能量都用在了正常的身体的修复当中。

这个不能算什么气，像游动的气去修理某个地方，不是这样的，而是全身的能量补充，身体会获得更多的营养物质和更多的氧气，从

而会更快地新陈代谢，把不好的排掉，重新修复细胞，所以身体会修复得更快。

普通人，白天手受伤了，白天看伤口，从早到晚上好像没多少变化，是吧，大部分情况都是这样的，伤口没多少变化。但是睡一觉起来第二天一看，和昨晚睡觉的时候相比还是有变化的，愈合多少还是有的。

白天十二小时和晚上十二不一样，晚上睡觉十二小时的时候修复的更多，因为晚上我们不打妄想，在睡觉，而且睡觉的时候很大部分情况下都会自然而然做腹式呼吸，氧气也足了，然后身体就会修复得快。所以各种伤口晚上修复一些，白天就很难、很少看到修复的过程。

打坐就是这样，把你的妄想减少到最少的程度，让身体静下来，血液循环、气的循环会好一些，然后就会更快地修复身体。

5、气如何能让骨头的裂痕愈合或使得折断的位置重新回正？

Taiguanglin：

骨头要愈合，需要至少坐到三个小时以上，因为骨头是最后愈合的，所以打坐需要时间更长一些，但是都会愈合的。骨头位置稍微不对的，完全被掰错了或者摔断了，需要找专门医生来掰正，接回到原来地方。一般的情况下，只是姿势不对的，打坐的时候都会自然而然地会变回去的。

净红：2025-06-09 19:09

师父好。我跟爱人都信佛，目前有两个上学的小孩，双职工家庭。当初爱人因为学佛妄跟婆婆说法，婆婆对我们学佛、吃素非常反对，还拉了很多亲朋过来劝说我们。加上我们性格习气也没修好，为此吵了不少架，造业很多。

我婆婆的性格非常的刚强固执，为了吃肉以及教育小孩问题等，后面到一个礼拜必吵一次架，也不知道为了什么反正就是吵。而且她一生气就不吃不喝糟蹋自己的身体，为此三年前我们独立出来，不跟父母住了，自己带孩子。

一方辞职创业，但是创业失败重新去上班。现在双职工寒暑假根本自己搞不过来，平时也是很辛苦，时间不够。婆婆说过来帮忙带孩子，我们心里是既希望又害怕，害怕因为信仰吃素教育等又造业（看不惯我们吃素清淡、打坐诵经等行为）。希望是确实我们真的需要帮助了。请师父开示。

Taiguanglin：

净红，和婆婆关系不太好，但是目前需要的确需要帮助。我的建议是，如果是帮倒忙的人，反而没有更好。不帮忙，帮倒忙的话，还不如没有，自己看。

目前能做的就是让她过来，然后看看，看了之后，如果你们之间矛盾更加多了，更加激化了，那到时候就送人走吧，还能怎么办。

当下真的需要就请她们过来，请婆婆过来看一下，但是也跟她说好，不要影响你们正常的修行，自己过自己的生活，这样，好不好。

Fun09：2025-06-09 19:32

Tai 师父吉祥，请问师父，跟母亲无法沟通相处，母亲是喜欢控制强势的那种，我又不喜欢被掌控，让我在母女的关系上一直在逃避，彼此都很痛苦，这种关系也是冤亲债主吗？怎么解决呢？

Taiguanglin：

Fun09，母亲控制强势的，那你独立出来过你的生活就可以了。你很难改变这种人，而且你处在下位，人家是母亲，你是女儿，这样更难以改变对方。所以最好的方法就是保持距离，自己过自己的生活。

你认为这是冤亲债主，那的确是，我们周围有很多这种人，没有办法。这段缘分算是母女的善缘，就算她再怎么不好，好歹把你养大了，也没有肉体上进行伤害或者抛弃你，不能算是恶缘，只是处理起来比较麻烦的善缘。你和她正面对抗的话，把善缘变成恶缘，也不太好，所以保持一段距离就最好的。

果慧：2025-06-09 20:09

顶礼 Tai 师父！末学老公脑出血，现在能走路，右胳膊可以抬起来，但是右手不能拿东西，请问可以对着红绳念六字真言，然后给我老公戴右手上吗？大悲咒太长了，一个小时也念不了多少。然后对着红绳念六字真言可以管几天呢？念完后红绳是会持续放出金光对我老公的右手进行加持吗？

Taiguanglin：

果慧，佛菩萨的加持是一直在的，佛菩萨意识遍虚空，所以佛菩萨加持不依赖于某些物体才做的，那些都是普通人不了解真相的情况下的想法，以为拿个东西加持力大什么的。只要你的大愿、戒行、善行、修行都做到了，佛菩萨加持就一直在。

现在你老公是脑出血的问题，他不是单纯的右手的问题，是因为大脑出了问题。现在能做的是好好修行，然后多做功德回向给他，也只有这样了。

他现在脑出血，神志清醒吗？神志清醒的话，让他自己念佛、念咒，用他自己的钱做功德回向，这样就够了，不要依赖于护身符这些东西。本质上它只是对你有心理作用而已，并没有直接地把佛菩萨加持力给放大，这个没有。你什么都不戴，佛菩萨一直都在，一直在提供加持力。

那么你现在愿意这么做，就有这么一个东西，你心里看到它就知

道应该念咒了，这是可以的。所以说我们很多人学佛的人也在盘串，手串也好，长串也好，手里一直抓着，不是求它加持力，而是拿着它心里就知道应该念佛，应该继续念，有这样的想法。

所以你想以这种方式来做的话，那可以，你给他弄一个，让他看到了就继续念着，这样就好。

师父说：好了，贴吧的问题回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 6 月 9 号，周一，回答微信公众号的问题。

东明：

Tai 师父您好，古代有一个宝掌和尚，据说是活了一千零七十二岁，这个是不是真的？如果是真的他是怎么做到的呢？有一个普光和尚念《楞严咒》的现在还活着，一百多岁了，我看了他的一个视频，他能把铁砂和水一块喝了，这个要到二禅才能做到吗？

Taiguanglin：

东明，有一个宝掌和尚据说活了一千零七十二岁，是不是真的？

我不相信。一百多岁是有的，但是一千多岁有点过了。只这么活着，按照佛的说法就是守尸鬼，守着尸体的鬼。这么活不能消业，修为也是，不能消业的情况下，修行进程往上也很难走，所以没必要。该死了就死，去下一世继续消业，继续修行，这样更好的。我是不相信能活到一千多岁的，尤其是让你知道的。

像《楞严经》里说，有些仙躲在角落里，什么海岛、什么山洞，活很长时间，这倒是有可能。如果让你知道的这些人能活到一千多岁，那不太可能，可能是当时有目地的炒作吧，在那个时代。

还有，普光和尚念《楞严咒》，活了一百多岁，这个可以。

铁砂和水一块喝，别说是禅定，以前我在电视里还看过有人吃铁，他的目标是多少年内把一辆车给吃掉，你网上查一下，是不是以前有过这样的人。我不是质疑他的修为，只是吃铁并不是非常稀奇的事。

鸠摩罗什曾经吃铁针，为了给别人看，如果从修为上看，要把铁真的炼化了，肚子里把它真的消化掉，那基本上要到三禅，二禅还是有点难度的。

铁是物质，属于初禅境界，要把它改变形状，不受它的影响，在二禅开始是可以的。但是你要把它改变形象，尤其装到肚子里改变形象，这就有点难了。放在外边是和其他众生的业相关的，有点难以改变。放到肚子里就变成自己的业，自己身体的一部分，需要改变的话，可能要达到三禅左右。

醒@了：

Tai 师父您好，想请问一下根尘脱落后的状态以及过程。

Taiguanglin：

醒@了，根尘脱落后的状态以及过程，你去看第一本书、第二本书。所谓根尘脱落就是二禅，安住于二禅就是暂时熄灭上三根的状态。你看书上讲的二禅，第一本书里大概讲过逻辑、理论，第二本书里讲了初禅过程，尤其是感受这些，你看看。

水天一色：

顶礼师父！师父曾开示，能给别人带来好的情绪，才能产生功德和福德。弟子请问：

1、诵经诵咒时，不能明了其中的奥义，这个功德是怎么产生的？

Taiguanglin：

水天一色，诵经诵咒时不能明了其中的奥义，这个功德是怎么产生的？

哪怕不明了奥义，你在诵经的时候妄想减少了。所有的佛法、佛经都是从佛那里传下来的，佛是有大菩提心的，这没有问题吧，他是要普度众生的，所以他写的所有东西，他带给我们的所有东西，都含有大菩提心的元素。你只要做了，你只要照着念了，和你有缘的众生，和你意识重叠的情况下，多多少少都会受到影响，这就产生功德了。

2、老师管教学生，如作业不做者，喊到身边，边教边督促他做，他很不乐意，各种逃，最终被迫来做作业，这算善业还是恶业？老师对这类孩子该怎么办？感恩师父。

Taiguanglin：

老师教学生做作业，我觉得这算是善业，老师毕竟是为了孩子好，没有刻意地打他什么的，只是把他叫过来在旁边教作业，那肯定是善业。在家里父母都是这样教的，有些孩子就不愿意做作业，到了晚上还不做完，父母只能陪着他一起坐着，教他做作业。不能说这算恶业，肯定是善业。

老师对这类孩子该怎么办？教人做作业的事现在不都是交给父母们做的吗，老师不都是叫父母在家里带孩子做的吗。你先跟父母沟通一下，让孩子在家里，看看能不能让他好好做作业。

然后再从你的意识层面上放下这个执着——一定要把孩子怎么怎么样。这个执着先放下，你尽量做好自己份内的事，尽可能的去做而已，只是不要太执着。你做完了人家也不乐意，工作做几天之后，人家直接逃了，不来了，那就算了。

我不知道学校的考核里有没有关于学生做作业的，考分肯定是有的。如果没有那么严格的话，你只要做好该做的事就可以了。想学的

学生还有很多，想学的教好，父母配合的教好，就可以了。

有些孩子不愿意学，父母也不配合，或者说家里可能都没有正常的父母，就是单亲家庭，根本不管他，这也是他的命。如果人家愿意学的情况下，你到时候好好教。人家根本就不搭理你，或者说不愿意学，连父母都不怎么搭理你的话，那没办法，我们还是把有限的精力放到愿意学的人身上。

招财猫：

顶礼 Tai 师父！您能发一个平时念阿弥陀佛的语音语调吗？是不是和临终往生助念那个一样？往生的时候该怎么念？

Taiguanglin：

招财猫，临终往生助念那个一样……？你就正常地念阿弥陀佛，南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛，这样念就可以了。我平时基本不念的，最多是思念，思情上，而且破了思情之后，很长时间基本是没有情绪的。后来在外边开始做事了，回家之后照顾父母，长时间没有办法好好打坐的时候有一些情绪的话，我就思佛，而不是念佛。

往生的时候该怎么念？是你自己往生，是你自己要死的话，那你心里思佛就可以了，不要想着用嘴念。如果别人在死，你在旁边念给别人听，那就出声念。出声念的时候，你的心念要往好的方向去想，希望他解脱，然后你也思念阿弥陀佛，这样才行。如果你心里很烦躁，他反而得不到利益。

Elaine：

师父好！《坐禅 2》里说，上行文明到人八万四千岁，会有佛出世，住世很久，佛入灭后才进入下行文明，人寿开始减少。而本师的出世、成佛、入灭都是发生在下行文明后期（第五次文明），这属于

一次例外吗？是因为创造娑婆前找了极乐团队才这样安排？

Taiguanglin：

Elaine，不是，每一个下行文明阶段都是传法的，所以都有佛，下行文明一直都有佛。那五次文明开始往下走的时候，五次都有佛出世。目前这个世界只有释迦牟尼佛一个佛，所以上一次也是他和弥勒菩萨两个人轮番着来的，直到这一次。这一次结束之后，他应该是彻底不打算再来了，后面就交给弥勒菩萨。

下一次弥勒菩萨也可能是最后一世了，然后会传给下一世。每一次释迦牟尼佛来，是以不同的形式，符合那个时代的人能接受的形式出现，名字倒是没变，一直叫释迦牟尼佛，这个娑婆世界也叫娑婆世界。也就是说上一次文明世界也有佛法，也有释迦牟尼佛出世，而且讲的法也基本差不多，大乘的内容肯定是差不多的，都一样的。

小乘的内容是方便法，所以那个时代的人适合什么法，他就讲什么样的法。比如说上一时代的人有打仗、有杀生，但是大部分人基本不吃肉的，所以在上一个时代就没有三净肉的概念。

杰克东岳毛卡：

师父！请问双盘坐中默诵大悲咒时，速度慢一些还是快一些？还是保持固定速度？弟子在保持腹式呼吸时，每一呼吸过程有时会诵好几句，有时会放低速度只诵一两句。这样可以吗？顶礼师父！

Taiguanglin：

打坐的时候默诵大悲咒快一些好，慢一些好？我觉得还是慢一些好，因为太快了，心情就会跟着起伏，会焦虑、着急，所以放缓一些，慢慢念。但是也不要扯得太长，会升起其他妄想。正常的，你能接受的程度，慢慢念就可以了，在你的意识层面上能专注于念佛、念咒，这样就可以了。

招财猫：

师父，我想问一下身上有阴性能量该怎么办？是我被附身了吗？

Taiguanglin：

招财猫，阴性能量该怎么办？我们不讲什么能量不能量，你怀疑自己被附身，是吧？那你就念楞严咒或者秽迹金刚咒，每天坚持念，看看有什么反应。你念的时候头疼、浑身不舒服，那可能是真的附体了。如果念的时候没啥毛病，那就不是，只是你的心里想法，或者说身体一些不太好的状态，让你感觉是那样而已，就不用太在意。

但凡修正法的人，很少有附体的。如果真来了，大概率是有相关的业，就是来讨债的。那就应该多忏悔和放生，做功德回向给他，然后向他忏悔，这样就可以了。

大乘禅法中心：

顶礼师父！过去禅宗有棒喝，挺出名的。那些师父用棒子打弟子，对弟子大吼大叫，据说效果还不错，好些人在棒喝下开悟了。他们那是在干什么？真的有效吗？原理是啥呢？

Taiguanglin：

大乘禅法中心，棒喝，一种解释是让你产生疑情。师父突然做出一些反常的行为，是对你做的，你就会升起“他为什么会这么做”，这个想法会一直维持，这就是疑情。

一直抓着这个疑问，他不知道意识的结构这个逻辑，但是他一直抓着疑情不放——“他为什么会这么做”？而且师父打的时候，还说让你自己悟，你就一直想着这个事。这就抓着疑情，从而可以进入禅定状态，这是一种。

还有一种解释是类似于现代的催眠。催眠的逻辑是啥？你看一些

催眠的表演，他突然做一些反常的行为，握手的时候突然把手往下掰，人家没想过会这样，然后就有可能会进入催眠状态。这个时候，就是身体、情绪、注意力这中间会突然断开，这也是一种方法，让你一下子进入禅定状态。

但是这个好像对现代的人有点难度，因为那个时候的人比较单纯，还相信师父，这个时候容易。催眠也是，你相信催眠师的话，容易被他带进去，如果你不相信的话，根本就带不进去。

棒喝也是，不是师父打任何人都能产生那个效果，而是真正相信他，还有境界、状态都差不多的时候就可以进入。

有关催眠的理论，你可以多查查网上的。棒喝也有这种催眠效用，对某些人产生催眠效用，这个时候可以把人带入类似于禅定的状态。大概率就这两种可能性。

幻海拾贝：

顶礼师父！

1、参加禅七，右小腿中下部和脚踝有些肿胀积水了，用力绷、勾脚背都会痛，走路不痛。禅七难得，边贴药边坚持，请问可以吗？

Taiguanglin：

幻海拾贝，禅七的时候，你有这样的疑问的话，我建议你该休息就休息，慢慢来。

我也是这样劝大部分人的，你哪里坐的时候不舒服了，越来越不舒服了，要么调整好姿势，坐一个标准的姿势；要么该休息就休息。有这样的疑问的时候，简单地说就是你的信心不够坚定，意志力不够坚定。

如果你像万行上师，打坐发愿绝不起来，不管发生什么事，一定要打坚持打完，不悟道的话绝不起来。有这样想法的话，反而更容易

进入状态，也更能悟。哪怕中间会经历一些身体的痛苦，但是你硬扛下去，也一定要坚持悟，坚持打坐。这样佛菩萨加持力就会跟到，就会过了这个坎，然后进入状态。

但是你想法开始活跃起来，“我要不要坚持”这样想法升起来的时候，像你这样已经提问题了，就说明你开始有想法了，这个时候就说明意志不够坚定，那就好好休息，该休息就休息。咱们就走正常人的路，不走那种拼搏的，把自己往死路赶的那种状态就不要了，好不好。

2、老法师说，真信切愿表现在真的看破、放下。末学理解，看破、放下大概对应欲界禅的意识状态：文字妄想淫欲灭八成、注意力苦情初步收摄调伏。这样，欲界级别的执着淡化了，才算看破、放下，才容易往生下品下生。请问，可以这样理解吗？

Taiguanglin：

下一个问题，老法师说，真信切愿表现在真的看破、放下，我觉得这种文字不要和禅定境界直接对应起来，因为这个没有意义。有些人境界很高，但是没放下；有些人境界低，但是还是能放下。所以这个没有办法和禅定境界直接对应起来。

这也不是让你放下什么就到了某个禅定，我们所说的是灭了，才到了某个禅定。没有灭，只是放下，不执着了，不再去追求那些了，或者不放在心上了，那不能算是灭，只能算是你的心态开阔了。

放下了，你在生活上可以过得很好，放下了就心态平和了，你在生活上过得就会舒坦一些。别人骂你了，你也不在意；或者你赔钱了、丢钱了、被人占了便宜了、有损失了，你也不在意了。你放下，那你生活过得舒坦，但是和解脱没有关系，只是你的生活状态而已，只是心态而已。

要解脱的话，至少把六根执着给灭掉，那肉身相关的物质世界我们可以解脱。肉身放下的话，至少能到二禅、三禅的境界。二禅虽然有上三根，但是已经不像我们这个世界了。这个是灭，和放下是两回事，得区别开来看。

更不能和下品下生联系，下品下生基本上要到初禅了。

糖宓：

顶礼师父！弟子在家里双盘时，家里的八岁孩子也喜欢跟弟子一起练习双盘，请问师父，小孩子可以双盘吗？如果可以双盘有什么需要注意的？（因为孩子双盘的时候没有腹式呼吸，就是边听故事边盘，今天盘了一个小时双盘的时候膝盖不疼，但是放下来的时候腿伸直膝盖有点疼，不知道是哪里做的不正确，恳请师父开示。）

Taiguanglin：

糖宓，孩子理论上可以双盘，而且童子功相对来说，比后天学的要更容易进入状态。但是从长远的修行上来看，没有经历过谈恋爱的人，没经历过异性的人，出家专注修行以后，遇到境界或者因缘来的时候，就很容易被带跑。我们不考虑这个问题，当下你这八岁孩子可不可以盘双盘？可以。

有什么需要注意？和大人一样，正常坐就可以了，该休息的时候就休息。

膝盖疼什么的，你姿势坐好了就没什么大问题。还有，腹式呼吸是要提前练的。

实际上八岁孩子已经肯定是胸呼吸了，别说八岁了，一般小孩子可能三、五岁开始，四、五岁的时候，已经不懂得腹式呼吸了，因为妄想开始多了。小孩子喜欢玩耍的时候就已经妄想很多了，腹式呼吸都变成胸式呼吸。

所以你得先带着孩子一起先练腹式呼吸，打坐前一起练。他既然愿意跟你学，跟你一起坐，那就先从腹式呼吸开始。这对你来说也是一种机会，教别人比自己修行进步更快，因为教别人会产生更大的功德。

前堂客～王玉：

请问 Tai 师父，修行是有小乘，大乘，金刚乘这样的次第吗？这里金刚乘是指密乘，那这个密乘跟师父所说的密宗又好像不是一样的解释？

Taiguanglin：

前堂客～王玉，修行是没有小乘，大乘，金刚乘的次第的，是有法门的区别。不能说我修完小乘的法门，然后再修大乘的法门，不是这样的。

我们说的小乘、大乘、金刚乘，是针对不同根器讲的不同内容的佛法，最终都是指向成佛的。小乘是针对那些只想自己解脱的、有出离心的人讲的；密宗是夹在大乘和小乘中间的。他发大乘菩提心吧，还差点，但是他还是愿意帮助一些人的，所以也不是完全只管自己的、只有出离心的状态，夹在中间这个状态的就称之为密宗。

一开始设计这三个派系的时候，大概针对的受众，大概的方向、目标是：小乘是做一个正直的、有道德感的、善良的人，只是个“人”。密宗是轮回着继续修行的人，要继续轮回的，他有这个愿力，还有继续帮助人。大乘是往解脱方向的，或者往生方向，要么往生，要么解脱。但现在想解脱有点难，那就去往生。往生的时候，有大菩提心的话更容易往生。

设计的时候大概是这么设计的。我们分乘，小乘、大乘、密宗讲的是修行的最终目标，分的根据是修行的最终目标，而不是他们的修

法。

修法是可以互通的，你有大菩提心，也可以修小乘所教的安般那法什么的，都可以。你有大菩提心也可以修密宗的五加行、三密加持，这也可以。只要有大菩提心的话，所有修行都是大乘；没有大菩提心的话，那可能所有修行都是小乘，都是为自己。

缘起尘微：

师父，修行人可以吃蜂蜜吗？这算不算掠夺蜜蜂的劳动成果，产生恶业？

Taiguanglin：

下一个问题，缘起尘微。修行人可以吃蜂蜜吗？这算不算掠夺蜂蜜劳动成果，产生恶业？这以前也讲过了，的确算是，所以修行人是不建议喝蜂蜜的，因为这的确是在抢别人劳动成果。

前堂客～王玉：

上个月答疑听到 Tai 师父讲，下山后现在眼睛变近视了，太师父在家不是也能坚持每天打坐几个小时，难道功夫也会退吗？还有您讲过是中脉通了后讲话几个小时也不用喝水，这种情况也会随着像眼睛变近视那样会退转吗？

Taiguanglin：

前堂客～王玉，状态退失，一个是修行时间不够那么长，状态会慢慢下来。一直维持十二小时以上时是可以维持那种状态的，但是打坐不达到那个时间的话，就会慢慢会退。但是，你想再回去的话还是很快的。

还有一种原因是你的业来了，这个业不单纯是你的问题，是和你有缘众生的问题。他们的那些不好的东西会反映到你身上的时候，你

的身体也会发生变化。所以到了该消业的时候你不去消业，那身体也会跟着发生变化，你也知道该去消业了。

我回家之后除了照顾父母之外还有一些琐事，周围亲戚之间的事什么的，挺麻烦的事也有，所以又出过远门什么的。这些事情来的时候，身体肯定会跟着发生变化来适应这个业，等这个业消完了，然后再好好修行，还是会回去的。

打坐也好，修行也好，一定程度肯定必然会发生业障，业障肯定会来的。如果你很长时间，十年、二十年修行都没有业障，说明你肯定修错了。

人生才几十年，不可能十年都不出现一个业障。我们学易学，学八字，都是十年一个大运。一个大运里要是走好运，那下一个大运可能就走坏的运。一个十年大运里也有起伏，不可能一直都是那么平缓的。所以人生这么短暂的几十年内，肯定是连续地给你安排一些业，十年内肯定会有。

有业来了，身体也跟着发生变化，这很正常，消完业就好了。

觉：

请问师父：修行人每天睡多久比较合适？破睡魔是不是可以不用睡觉了？

Taiguanglin：

觉，修行人每天睡多久比较合适？看你的状态，一般睡四、五个小时。

在寺院里的话，强度最大的寺院睡觉是晚上十点到凌晨两点，两点就得起来准备早课了。晚上十点睡，你还得去洗洗袜子，洗洗这个，那就基本十点半了，有可能和周边的人聊几句，睡觉时间也就三个多小时，强度最大的寺院是这样的。

稍微缓一点的，就九点到三点、四点这样，六、七个小时。有些寺院早课是三点，有些寺院早课是四点，一般做一到两个小时。

睡觉多久比较合适，就根据你的修为来判断。

在家人修行，我不建议你困的时候不去睡觉而去修行，容易出问题，因为在家没有同样修行人在旁边看着你。在寺院出了问题的话，旁边有同样的修行人，也有上师会指导你应该怎么解决，但是在家很少有这样可以指导你的人。

你硬是违反正常的生活作息，尤其是你自己身体能承受的这个度突然改变很多。你每天睡觉六个小时，可以少睡一个小时去打坐，但是你一旦少睡两、三个小时，第二天身体就受影响，精力不充沛什么的，长时间这样有可能会生病什么的，这就不值得了。

所以在家人，我是建议困了该睡就睡。每天早晨最多早起一、两个小时，该修行的修完，然后白天补觉。尤其是午饭后，有条件的话睡个二十分钟、半个小时，这样下午修行和工作都比较好一些。

我在树下：

1、师父吉祥！众生产生妄想是随机不可控的吗？如果众生所有的妄想都是自己产生的，那么世界的运转是通过什么机制，确保众生的命运按照剧本走，而不受妄想影响。

Taiguanglin：

我在树下，众生产生妄想随机不可控的吗？大概率不是，因为众生首先是有习气的，打妄想也是习气，大部分众生打妄想都有具体的内容，所以众生会打什么妄想，大概是可控的，可预测的。比如说淫欲炽盛的人，看到美女他就会打什么样的妄想，我们也能看得出来，也能推演出来，是吧。

你就可以根据习气，来判断这个人在什么样的环境下，大概率会

做什么样的妄想，会做出什么样的行为，这都能预测。所以根据这个就可以设计整个世界的运作，而且所有众生命运都相互纠缠在一起，就是有业，所以相互之间都会受影响。

我们写剧本并不是直接控制某个众生的妄想，而是把他放到会起某种妄想的环境里，而这个所谓的环境实际上还是以人为本，就是让你在什么时候遇到什么样的人。什么时候让你遇到善缘和冤亲债主，你遇到了，你曾经给过他的那些不好的情绪，就会反映到你身上，你也会升起同样的情绪。

你看到某些人就想揍他，你看到某些人就会升起欢喜心，你在生活当中都有所体会。看有些人你觉得和他好像是很久以前分别的朋友一样熟悉，但有些人看着就不爽，是吧，这都是曾经你们之间有过这样的业，所以就会有这样的情绪变化。

主要就是把有业缘的众生在那个时间段安排到一起，就可以了，不需要刻意地控制这个人升起什么样的欲望，或者说升起什么样的妄想。

修行人能观察到自己正在升起什么样的情绪和欲望，然后想到可能是前世有这样的缘，有这样的业，所以这次应该忍，有不好的想法就选择忍，这样的话，你的命运就开始有所改变。

2、您曾经说过，凡夫连自己也不能相信，是否因为凡夫的很多脑子里冒出来的想法，其实像是游戏程序一样，预先植入的？

Taiguanglin：

下一个问题，凡夫连自己也不能相信……，佛说不要相信自己，是因为凡夫是有执着的。执着当中最深层次的叫我见，就是认为这个事情是这样的，凡夫有这样的我见。“我认为这个事情应该是这样”，有这样想法的话，就已经偏离了真正的佛法。佛法是让你放弃我见，

没有我见的情况下才能达到阿罗汉的分别心境界，我见就是执着。

所以，凡夫的状态下，学佛也是用我见来认识学习的，你听过了我的法之后，觉得我的法是正确的，这是我见。但是你反过来说，不应该相信我说的法吗？或者他说的法吗？认为他说的法是错误的吗？这也是我见。

所以你这样想是我见，那样想也是我见，在凡夫的阶段，你只要动脑子想，那就是执着，就是我见。你只要有这个我见的话，就已经偏离了佛法。

所以说，佛让凡夫不要相信自己，因为你的想法都是在我见当中产生的执着，你要做到把执着慢慢慢慢都灭掉，没有执着的状态下再看这个世界，那就是它该有的样子。

施常乐：

请问师父，

1、文殊菩萨是古佛再来吗？

Taiguanglin：

文殊菩萨是古佛再来吗？有不同的说法。有说是古佛再来，佛倒驾慈航，自己起了妄想重新做一个菩萨，帮助其他人成佛，有这样的说法。还有一种说法是他曾经教的人已经成佛了，既然他的学生都成佛了，他应该曾经也是佛，也有这样类似于猜测的说法。

我对他的过往就不多讲，这只能算是故事的部分，故事的部分就给大家一个开放性，大家自己想象。不说这样、或者那样、肯定那样的话，这也是一种执着。而且很容易引起别人的攻击，被抓住成为一个攻击的点。

我说文殊菩萨是古佛再来，然后你在某个佛经里找到文殊菩萨不是古佛再来，就以此来说，不拿真正的佛法来讨论或者学习佛法，而

是抓住这些故事的内容，互相攻击来攻击去。

就像那些小乘，老是拿“这段佛经不是佛说的”，“是佛说的”，拿这个来判断。佛法是客观存在的真实，不管谁说都一样，佛说也是佛法，菩萨说了也是佛法。只要讲的是最真正的佛法，也就是佛所说的第一义谛，这个世界初始设定，核心的内容，那都是佛法。不是“佛说的才是佛法，菩萨说就不是佛法”，不能这样分。

但是小乘人就非常执着于这一点，一直在拿“这个佛经是不是佛活着的时候讲过的内容”作为唯一的依据来说，所以在他们那里，逻辑是很欠缺的。

所以我在这里也是，尤其是关于这种故事的内容，我就不讲肯定的话，你自己去想象。如果愿意的话，你可以向文殊菩萨问，你心里问问他，然后做功德，希望他给你个回答，看看他给不给你回答，是不是。

2、为什么还要作为现在佛祖的大弟子等候成佛？

Taiguanglin：

为什么还要作为一个现在佛祖的大弟子等候成佛？师兄弟也好，什么也好，只要一个世界出了佛，这个世界其他所有的菩萨、罗汉都会自动地成为这个佛的弟子。以前你可能是他的师兄，但是你的师弟先成了佛，对外讲的时候，你就是他的弟子。

弟子关系、师兄关系都是人间的关系，但是我们不讲这个关系又没有办法传承，因为知识就是在人间认为的师徒之间传承下来的，所以我们只能这样对外传播。在佛菩萨的境界里是没有分别心的，也没有那么多妄念，所以不分什么师徒这个说法的，严格来说是这样的，真实的是这样的。

一旦下来传法的话，咱们肯定讲我是谁谁的弟子。在佛经里也是

这样讲，某个菩萨，他属于某个世界，那里有个佛，他是那个佛的弟子，这样讲才能传下去，要不然就没有办法讲。

在菩萨的境界里，佛的境界里，在没有妄想的状态下，他们互相不认为这样：“其实谁是我的弟子，我曾经教过他”，或者“谁是我的师父，他曾教过我”。但是在记忆里肯定是存留的：“谁是第一个教我佛法的人”，“谁是第一个把我带出轮回的人”，“谁是真正教我消业的人”，肯定是有记忆的。

只不过不像我们这个世界的人际关系这样，关系定得非常地严格，不能算是严格吧，总之希望大家能理解。意识里理解一下，在佛菩萨的境界，在没有妄想的境界人际关系应该是什么样的，自己想象一下。

玲珑：

精神分裂症、抑郁症、躁狂症也是业力吗？是在受报吗？算不算消业呢？消掉了一部分的业？

Taiguanglin：

下一个问题，精神分裂症、抑郁症、躁狂症也是业力或者受报吗？算不算消业和消掉一部分的业？这个看情况，有些人就是自己的妄想，有些人是因为业，曾经伤害过别人，其他众生的情绪影响到自己才会这样的。所以就看不同情况，如果是单纯地是自己的妄想的话，多念佛、多念经念咒，妄想减少了，自然就好了。

玲珑：

想问一下关于阿老师第十八愿的问题。

1、这一生念佛吃素，临命终时不念佛是否能去？或者这辈子不念佛，但临终善知识引导，信了，只念十句或一句是否能去极乐？

Taiguanglin：

关于阿老师的第十八愿的问题，你就纠结在念佛这个行为上，你要解脱，你要去极乐世界，这是你的愿，不关念佛不念佛的问题。你有这个愿的话，就用念佛的方式表达，你不念也可以用思念佛的方式来表达，也可以用观想阿弥陀佛的方式来表达。所以念不念佛反而是不重要的，只要有愿就可以了，念佛是把这个愿表达的方式而已。

你说一个人以前不信佛，但是最终死前几天听到有善知识教他，这个世界有阿弥陀佛，他就发愿去极乐世界。如果你前面就算不信佛，但功德很多，也基本没做过坏事，心比较清静，这样的人说不定听完就可以开窍，然后就纯粹地靠思念阿弥陀佛或者念几声阿弥陀佛有可能去了，但是一般情况下是达不到这个程度的。

因为不信佛的人造了很多业，到了死的时候会有很多冤亲债主来拖他下去。而且打了一辈子妄想，不信佛不修行的人，他怎么可能死的时候妄想会减少呢？意识层面怎么可能会清净呢？

就像我们平时坐着也是脑子里妄想纷飞，他这么活了一辈子，最后死的时候，他没有妄想很清净，这可能吗？肯定有很多的妄想，这个妄想就会把他带入这个世界。因为他的妄想都是关于这个世界的，关于这一生当中遇到的人、事的妄想，这些就变成了执着，把他拖入这个世界。

所以你说一辈子不念佛的人，临命终时得到善知识引导，念了几声就去了极乐，这不太可能。这样临时抱佛脚都能去极乐世界的话，那这个世界大部分人都可以去了。

2、今生只念一个阿弥陀佛号，念到死，比如定早晚课各一个小时佛号，平时心里想起来就念，干活的时候就专注干活，想起来就念念佛号，想不起来就不念，并且吃素多放生，临命终时一句或者十句佛号，是否保证能去极乐？够资格去吗？还是必须得念到功夫成片，

一心不乱，佛号不间断才行，需要这样吗？感觉好难，只能想起来念念，或者定个功课才行，这样有资格去吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你就按照当下的境界，努力去念就可以了。你多大年纪了，现在就开始担心去不了的问题，只要有愿，戒行、善行、修行都做到了，平时一有空就念佛，这样努力做，到时候大概率还是可行的。

不要给自己定下什么目标，几岁的时候一定要达到什么境界，要念到功夫成片，一心不乱，这样一想的话，反而成为执着而更难。你当下能做的就是每天规定修行的时间，在这个时间段就好好修行，把功课做足了。然后有机会多做功德，多做些寺院功德，多放生，这些都是助缘，说不定在最后临门一脚的时候，这些助缘也能提供很大的帮助。

其实你真的理解了，反而觉得这是很容易的事，因为心里怎么想是可以控制的。思念一个人，这是可以控制的，一开始可能有点难，但是还是可控的，所以这反而是个容易的事。

3、不修禅的人怎么才能保证去极乐呢，就光念阿弥陀佛号、吃素、放生，能行吗？临命终的时候应该怎么做呢？是念还是不念佛？还是只要平时坚持，临终念不念都行？

Taiguanglin：

下一个问题，不修禅的人怎么才能保证去极乐？就光念佛号吃素放生能行吗？理论上还是有概率的，你不修禅定的话，就是下品下生，但起码把肉给戒了。

过去有个大德说了，如果你修行做不了，持戒也不愿意做，这些都做不了的话，最后能做的就是做功德了，这也算善行，多做点好事，

多积福报，再不济也能保证下一辈子是个有福报的人。

所以，现在你有机会的话就多做功德，然后平时规定好功课的时间，按时完成，这样就够了。现在年轻人就不要想太遥远的最后的结局。

还是那句话，念不念是你的愿的一种表现方式，不要纠结于念不念的问题。你的修为够了，心里想一下“我想去极乐世界”，情绪上的这个欲望一旦升起，可能一下子就到了。修为不够，文字妄想太多的情况下，那就只能拼命念了。所以不要纠结于念不念的这个行为上，而是看看你的修为能不能达到思念的程度，或者说观想的程度。

师父说：今天的问题就回答到这里。

Tai 师父 2025 年 6 月 10 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 6 月 10 号，周二，先回答贴吧的问题。

与人无争于事无求：2025-06-10 08:54

1、师父，您说净空老法师是其他世界的菩萨，而且他已圆寂回去了。虽然不知他的真实身份，但我很喜欢听他讲经，也时常忆念他。他现在能知道这个娑婆世界有人忆念他吗？都不知道他是谁的情况下，他还能给忆念他的人提供加持吗？另外，同样的，其实我们也不知您的真实身份，您往生回极乐世界后，您还能知道我们在忆念您吗？也会持续给忆念您的人提供加持吗？

Taiguanglin：

与人无争与事无求，净空法师已经回到他的世界去了，但是只要

有人念他的名字，思念他，就可以连接到他。就算不是他记忆中的众生，只要你念他，他就能加持到你，不需要知道他的法身名号。因为法身名号本身也是虚的，也是假的，就是个名字而已。

自性也好，法身也好，它本身没有什么名号，名号都是互相起的。名号就是每一世出来传法的时候，或者说在轮回的过程当中，别人给你起的或者自己起的名字，名字是什么不重要。只要是他在曾经的轮回当中用过的名字，别人再念出这个名字的话，他同样会知道的，所以会给到加持力。

如果我处在法身状态，应该是可以给到凡是念我的名字的人，不念的话就看情况了。

2、早上练双盘眼睛很困，反正是熬腿阶段，请问可以保持双盘，然后背靠墙睡一下吗？

Taiguanglin：

下一个问题，早上练双盘眼睛很困，反正熬腿阶段，请问可以保持双盘，然后背靠墙睡一下吗？可以。背靠墙姿势也是要摆对，如果你身体向前倾，脑袋耷拉，这样会压迫到内脏，反而还不如躺着睡觉。背靠着墙睡觉，也是需要练的，要不然很容易脑袋耷拉下来。

我劝你还不如好好睡觉，然后在精神好的时候打坐。

与人无争于事无求：2025-06-10 09:05

1、师父，请问如何能成为编剧菩萨？编剧菩萨属于四大职业吗？一个世界需要多少位编剧菩萨？编剧菩萨不能安排每个人每一世都遇到正法，是因为这个人自身的福报不够，是吗？若够，其实是能安排的，是吗？

Taiguanglin：

与人无争与世无求，编剧菩萨不属于四大职业的，因为四大职业

的传法都是入世，投胎到入世的状态下才分职业。如果不投胎的话，任何菩萨干的事都差不多。

因为在法身境界里，菩萨是没有什么性格那些事情，而且智慧是可以共用的，可以直接读取别人的记忆，所以没有投胎的编剧菩萨不需要一定是四大职业的。而且一个世界有很多编剧菩萨，也不是固定的职业，谁来做都可以，基本上大部分人都会做一段时间。因为每个人都需要看看这个世界怎么轮转的，需要知道，在别人的指导下都要做一次。

不能安排每个人每一世都遇到正法，是因为这个人自身的福报不够吗？一个是福报，一个是他自己都不愿意学。不愿意学的人，你安排他也没有意义。如果这个人够坏的话，他自己不学还会去破坏别人学法，或者阻碍传法，那他造的恶业就更大。所以并不是编剧菩萨想怎么安排就怎么安排的，还是看个人的。

若够，其实是能安排的，是吗？当然可以，他有心的话可以安排到有佛法的世界。就像我们这个世界里有很多小虫子、小动物，佛法也在，但是它们能从佛法当中真正得到利益吗？不一定吧。

2、这个娑婆世界是个新世界，处处需要管理，如动物、鬼怪等，这些管理人员是否最起码得由天人来做呢？

Taiguanglin：

第二个问题，娑婆世界是个新世界，处处需要管理，如动物、鬼怪等，这些管理人员是否起码是由天人？对，新世界因为人手远远不够，所以大部分情况下都是天人。

3、天界的管理者或阎罗王，他们自己也需要入轮回投胎，那他们投胎后，原职务是交给其他人兼顾还是由其他人接任，意思是，每

个职务是否固定一直担任，还是人人都有机会？

Taiguanglin：

下一个问题，天王是有寿命的，而且天王下来投胎在他们那个世界是很短暂的，可能一会儿的功夫在这里就过了一辈子，所以他不需要转交给别人。阎罗王工作暂时由其他阎王代管，但是在这个世界，几十年对阎罗王来说还是不一样的，时间尺度不像普通的鬼一样，所以还是可以继续回去当的。

他们也是需要下来消业，不管是阎罗王也好，天王也好，有些管理员是信佛的，他们也知道自己要消业，所以会投胎进入轮回。

每个职务是否固定一直担任？不是，他自己不愿意干就可以走人，交给下一任就可以走了。也有的职务是有任期的，或者说是有寿命的，天王也有寿命的，寿命到了就轮到下个人了。

4、妈妈经常将食物放冷冻箱就忘记吃，我怕她吃这些放太久的食物影响健康，劝她别吃，她不听，悄悄扔了这些放好久的食物是否属于浪费会背因果？扔了这些食物就会惹她生气骂我，请问师父怎么处理比较好呢？

Taiguanglin：

关于扔食物的问题，你可以布施给小动物们吃，在寺院里也是经常扔食物的，放到那里给那些小动物们吃，他们也吃不完，坏了还是得扔。

这个问题你只能是这么想，你一边扔，一边多布施，扔就是浪费自己的福报，但是你也可以多修福报，多布施，多给那些需要食物的人布施食物，多布施钱财等等，以这个方式来给自己增加福报。

你心里要知道浪费食物是不对的，只是一时之间没有办法才扔掉，因为吃了更不好，有这个正确的观念的话，就没有事。有些人浪费之

后会有果报，是因为他不懂这个道理，他认为食物可以随便浪费，只要自己买来的就可以随便浪费，这么想的话有可能有果报。

毕竟资源是整个人类社会共有的，你占据了那一份资源，别人就没有，有人能吃饱饭，也有人在饿肚子。你知道人应该惜福的这个道理，在迫不得已的情况下扔掉一些食物，那你多布施一些，给自己增加点福报就可以了。

Tai 善：2025-06-10 09:42

问题 1、有天晚上，身上自动开始疏通，从四肢指头到头顶，前前后后，经脉，神经，五官，内脏就双肾和心脏周围比较明显，像是有网状电流。最初是走一根根大经脉，基本从下而上的走，像经络图一样，后面就分不清楚是经络，还是神经了，电网一样。因为是一片一片的往上走，行住坐卧都有感觉，特别是晚上躺平，几乎全身启动一样，酥酥麻麻的，连眼球舌头耳洞都会疏通，遇到堵的地方，也会很疼。十几天了，只要安静下来，就能觉知到在疏通。请师父和我们说说这种现象，好吗？师父可以给我一点建议吗？

Taiguanglin：

Tai 善，有气通的感觉，我的建议是不要管，你甚至连观察的想法最好都放弃。

你试图观察本身也是一种管，把注意力放到那里体验，那也是管，还不如专注地思佛。思佛是超越五根境界的，你现在的感觉都属于身体上的觉受，那就是身根触觉上来的，你直接超越身根触觉，参思情或疑情的话，它自己会慢慢疏通，会全部通畅的。你刻意地观察或者控制的话，反而会不好。

问题 2、关于膝盖和大腿骨股骨头干疼的问题。两小时前，没发

现膝盖疼、下盘关节干疼的问题，在冲两到三小时时，只有疼，没有气感、麻胀感。后来在师兄们的建议下改为叠加坐，不熬到特疼，多换腿叠加时间，喝姜枣茶，护住膝盖和气血。像这种情况，是不是年龄大的、骨头硬的更会遇到这种现象？要多久才能膝盖不再疼，继续长时间坐啊？我最近没有长坐，只坐一百分钟以内的，叠加两，三小时，关节疼痛都慢慢恢复了。可我不知道啥时候能冲，会不会又熬坏，着急啊。

Taiguanglin：

问题二，你的姿势要对，以前老式的蹲坑的厕所，不是马桶的，蹲的时候没有蹲对的话，股骨头会越来越疼，骨头没有在正确的位置里。打坐也一样，双盘的时候，位置对了就不会那么疼，位置不对的话就越坐越疼。

之前要先做一点准备运动，像体操运动什么的稍微做一点，然后多试几次，坐一个正确的位置。还有，垫子也得平整，这样坐对了就不会太疼了。

如果坐对的情况下还疼，那是气的不通，或者说股骨头以前受伤了，受伤的人是大概在九十分钟以上开始会疼起来的。如果是你的姿势错了，很快就会疼起来，越坐越疼，不会等到九十分钟的。

你先判断是本来受损的还是什么，如果是本来受损的话，那要熬过去。疼得非常疼的时候，观察疼的状态，心里观察。疼过一阵之后就不疼了，那一下就过去了，正常都是那么熬过来的。所以你先确定是不是股骨头以前受过伤。

一般人，哪怕不是受太大的外伤，只是正常的人，在生活过程中走路多了，各种跑步多或者运动，这些也会多多少少让骨关节和膝关节有磨损，正常人的软骨也会磨损。对普通人，不修行的人来说，软骨磨损是不可逆的，只会越来越严重，所以现在有人造的软骨放进去

的手术，替换的手术。

年纪大的人打坐，肯定哪里会疼的，骨头关节处肯定会疼，大部分情况都是这样的。只要你的姿势对了，九十分钟以上开始疼的时候，那应该是你本身受损的部分开始修复了。忍一忍就可以过去了，只不过疼的程度比别的脏器疼，和腿的酸麻胀痛不是一个级别，可能更疼了。骨头疼的确难以忍受，就看你有没有毅力。

你自己很难判断到底是本来受损的还是什么，你说从两、三个小时的时候开始疼，那就是受损的。如果你还是难以判断的话，那就请佛菩萨加持。你在打坐之前点个香，然后心里默念某位你信任的、和你有缘的菩萨，然后希望他给你点加持力，最好是地藏菩萨、观音菩萨。

这样打坐默念他的名号，到差不多的时候，你会有一种感觉，不好说是菩萨给你信号什么的，但是某些时候的确会自己有感觉，平时从来不去想的那种问题，脑子里突然间灵光一闪就知道了。所以自己很难判断的时候，可以求佛菩萨加持，希望佛菩萨给你一个答案。

心的选择：2025-06-10 09:51

发愿后精进修行，念佛、念《地藏经》，不顺利的事情发生了，是继续按原来的修行，不管它，还是需要做些什么事去解决？

Taiguanglin：

心的选择，正常修行的话必然会发生触发业障，有业障才说明你是在正道上，如果长时间修行都没有业障发生，那肯定是修错了。如果业障来了，最好的选择是忍着，让它过去就可以了，忍一忍就过去了。如果实在是难以忍受的，必须做点什么来应对的话，你也是被动地去应对，不要主动地去招惹。

你没说具体什么事，我也不知道应该怎么告诉你，总之能忍则忍。

实在忍不了，那看看能不能躲，不要去做一些伤害对方的事，这样就可以了。如果是一些生活上的，比如缺钱了，那该工作就工作。

妙助：2025-06-10 10:35

请问师父，几年前我在北京北海公园玩，看着风吹柳条，突然就进入一种状态，明白了最伤害我也让我最迷惑的人、事，乃至万事万物都如同风吹柳条，从而豁然开朗，这个世间没有理解不了的，都是因缘罢了。然后有一股力量不断蹭蹭地，往头顶上冲，当时我好像也知道冲开才好，但似乎力量不够，最终没有冲开头顶。请教您这是怎么回事？

接着我进入另一种状态，看着来往的人，心底由衷地感叹“都一样”，看到水里的鱼由衷感叹“都一样”，哪怕踩在脚下的砖也是“都一样”……，目之所及身之所触万事万物都一样，一直沉浸了几个小时。请问这是怎么回事？这种状态以后日子又出现过。感恩师父！

Taiguanglin：

妙助，这种就是佛菩萨加持你，体验下一个阶段的状态。没必要太在意，你感受到了、有所悟了，就可以了。不用问什么，这是怎么回事，就是佛菩萨加持你。如果是你的真实修为的话，你想进入那种状态就可以随时进入才对，是吧。但是你进不了，可能是有一次之后，很长一段时间都进不了。你记住这个状态，以后往这个方向努力修就可以了。

这不是值得过度解释的事情，解释多了，很多人就以为自己达到过什么境界，或者把短暂体验的境界当作自己真实的修为来看，这是错误的，这样看的话很难有进步。

你就把它当作佛菩萨加持，让你体验一下这个世界的真实相貌，在你的境界上体验稍微高一阶段的状态，就可以了。

咪了个喵 xxx：2025-06-10 10:52

请问 Tai 师父,度人是要在自己已经证悟解脱的前提下才能度吗，还是当下以凡夫身就能度人？大部分人今生今世是无法成就的，所以只能祈愿先往生西方，那无法今生成就的人，还能发愿在有生之年多行善、多度人、多传法（弘法）吗？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，可以的，无法今生成就的人，还能发愿在有生之年多行善、多度人、多传法吗？这可以。我们发愿普度众生，也不是这辈子就要普度众生。真正度人是解脱之后，我反复地说，真正的法只有再来人才有，凡夫是只能算是帮助别人结佛缘。把你的知识或者有过的经验告诉他，这个不能算度人，因为你目前没到彼岸，还在这里。

你自己没去过的状态下，你也不知道正确的去法。但是你可以告诉别人，对面是彼岸，应该怎么努力，怎么去。你把这辈子修行当中得到的利益告诉人家，这也算是传法了。所以正常地传法，发愿多行善、多度人、多传法，这是可以的。

上官言：2025-06-10 11:23

Tai 师好，祝您法喜充满，轻安顺遂。末学今天想请教以下三个问题：

1、没有在寺院受三皈五戒，但生活中按照戒行生活的人，在法界看（如在定中观此人）有没有戒体呢？若有，与在寺院中正规受戒的人是否不同？

Taiguanglin：

受戒这个说法，在当初佛授戒的时候，基本上三年为最短的，受

戒的过程就有三年。现在返回来看的话，实际上就是在这段时间把你的习气给灭了。在佛菩萨加持下修行的话，直接把习气给灭了，灭了之后就没有忍受这个问题了。

所以佛在世的时候，所谓的受戒就是帮你直接把修为提高到那个阶段，也不能说是完全帮助，但是在戒坛里修行几年的时间，达到那个境界了，所以自然而然戒就成就了，可以这么说。

但是后来受戒的时间不断减少、不断减少，现在可能三天、七天就算就受了戒了。在家人去受戒的话，可能就跟一、两个小时的仪式，之后就说给你授戒了。目前对普通人来说，你受戒了，就只能靠自己的意志力去忍，不像以前那样，已经达到了那个境界。

用神通定中观察有没有受戒，主要还是看他有没有习气，是能看得出来的。有习气的情况下，硬忍的算是持戒的人，有些人是不忍的。短期内造作的业的是能看得到的，你嘴上说不吃肉，你持戒了，但是发现前几天你刚吃过，那就不是持戒的人了。

还有，出家人受戒，是可以得到护法神的保护的。你是在佛菩萨面前发誓从此要持戒，哪怕现在，在家人去寺院短暂地受戒，那也等于在佛菩萨面前发誓以后要持戒了，所以会得到护法善神一定程度上的保护。但是并不是全方位的保护，不能达到像佛菩萨保护有大菩提心的人的业一样完美的程度，只会提供一定的保护加持。如果你自己犯戒的话，这种保护就消失了。

与在寺院中正规受戒的人是否不同？出家受戒和在家受戒还是有所不一样，出家受戒当然是规格更高一些，能得到的利益更大一些。因为出家受戒就是你出家的证明，所以叫度牒或者戒牒。

你守戒就是出家的证明，哪怕你在家，持比丘的二百十五十戒，从佛菩萨的角度来看的话，也可以把你当作比丘来看待。

但是比丘的戒当中，根本的一条是不蓄财，也不结婚，在家人能

做得到吗？不存一点钱吗？现在很多和尚还是有点积蓄的。所以从严格的意义上来看，现在绝大部分人谈不上能完美地持戒，不太可能。现在我们这个社会是很难做到的，完美持戒不可能。

辽宁有个寺，是不收布施的，没有功德箱，他们穿着破衣烂衫出去行脚，一路徒步走，网上能看到视频。肯定是比普通的一般的和尚稍微精进一些，但是他们完美地持戒了吗？也不是，肯定会有一些漏洞的，不可能完美地持戒，到现在肯定是这样的。

以前有位法师写的《初发心自警文》里直接说了，对于戒律什么时候守，什么时候可以破，要有智慧地来判断，并不是要让你往死了守戒。像老和尚背女人过河这种故事里，人家说是放下了，但行为上他的确破戒了，是不是。

戒就是你的一种发心，发誓在佛菩萨面前发愿持戒，佛菩萨就会提供一定的保护，出家和在家还是有所区别的。

2、末学已发菩提心，且今年有幸得到秽迹金刚法脉传承，日常按戒律生活但未正式受戒，想请教您，正规受戒是否对修证更有帮助呢？

Taiguanglin：

第二个问题，正规受戒是否对修证更有帮助呢？

你有这样的问题的话，对你来说是有帮助的，因为你心里在意这个事，那你应该去受戒。不管是八戒、十戒、还是五戒，你受了心里就踏实了，这是有必要的，因为你心里在意这个东西。你完全不在意的话，你认为自己只要认真持戒，佛菩萨自然该加持就会加持。

我在传法当中一直也不建议人人都跑去寺院受戒，是吧，我从来就没有建议做这个事，因为我们主要传的是发心的问题，还有世界的真相。你的发心有了，后面该来的都会来。你目前介意这个事，那你

去受戒就可以了。

3、请问 Tai 师有看过台湾贤首禅院体佛法师讲经的视频么？末学在您这里学净土禅、《楞伽经》（感恩您），在体佛法师的视频中学习《阿弥陀经》《金刚顶经》等，如果 Tai 师看过体佛法师的视频的话，您能否谈一下您的感受呢？感恩您。

Taiguanglin：

第三个问题，关于体佛法师的问题，我也在看，也看了不少他讲的内容，但人家毕竟不是再来人，所以讲经还是有局限性，这个没有办法。但是人家讲得挺好了，也给很多人解惑了，这就可以了。

人家出来讲经的功德也很大，而且他自己也说了，自己过去一些生活，过往的履历。能做到这个程度挺了不起的，普通人能做到这个程度已经很好了。

---

yuheyujia8：2025-06-10 11:38

请问师父。我五十一岁，打坐七八年了，目前双盘在七、八十分钟。每天磕大头三百。坚持有两年了。今年睡觉特别不好，看了中医，说气血虚。请问我磕大头数量和打坐时间会不会导致气血虚亏？因为我磕大头三百会出很多汗，打坐最后十几分也是死熬。但这两项做完后都是舒服的，我应该怎么调理和注意呢？拜谢师父。

Taiguanglin：

yuheyujia8，如果你的姿势对，打坐六十分钟以上是可以补气血的，反而是让身体恢复的。消耗多的可能是磕头，但五十一岁磕三百个不算多，很正常。

我建议你还是从饮食上开始，不该吃的不要吃，然后晚上尽量少吃，中午正常吃，米、面等主食少吃点，油也是少吃，从饮食上减少。

然后打坐的时间可以增加，但是磕头就看你个人状况。如果你打坐舒服的话，说明磕头数量还是可以的，但是如果过了一个数量级的话，打坐的时候反而累，腰都直不起来，气不足，这样的话你就适当减少一下，这就可以了。

一般情况下，如果是一天不磕头，第二天打坐的话反而更舒服，因为气会足一些。但还是建议每天坚持一定量的磕头，让身体一直处在那种通畅的状态，因为不磕头两、三天开始，身体堵的感觉明显开始增加了。

我建议你还是先从饮食上调理，睡眠也是，该睡觉的时候睡好觉。

打坐最后十几分钟也是死熬，说明身体还没有通畅，没到两个小时，还是有点堵的。这个堵和你的意识里的妄想是有关系的，脑子里妄想太多，身体也是难以舒展开来，不能放松，所以显得很堵。所以平时一有空就多念佛、念经、念咒，有空就念，把脑子里妄想都放掉，这样的话身体会更柔软，更容易放松，打通的速度就更快了。

---

hffhi：2025-06-10 12:01

顶礼师父。总是遇到一些人，听说你是信佛的，修行人，就开始侮辱人，讽刺人的，就好像这个人只要信佛了，就立马以十全十美的，尽善尽美的标准去要求这个人。如果做不到的话，就会讽刺，辱骂，侮辱，造谣。还煞有介事的感慨，曾经在贴吧里看到有人找信佛的人要钱，说自己一顿饭钱都没有了，但是我给他一顿饭钱的时候，发现他的语气特别轻佻，特别理所当然。

步步紧逼的朝我要钱，虽然我给了，但是我总觉得这个人就是骗人的。给了他也没有感谢的话，还是继续去戏耍信佛的人。我觉得挺膈应的要不给他，这种人骂的更狠了。

我为什么总遇到这种人？是我自己福报不够吗？我真的觉得特

别地烦恼。为什么总有一些人看到别人做好事，做好人就开始语气轻佻的去侮辱别人，去试探别人的底线，就非要证明这个人是个伪君子才满意呢？

师父，面对这种应该怎么应对呢？我感觉怎么应对都不对，无论是满足他，无视他，反击他，最终都会得到这种人的攻击和伤害。自己的攻击和伤害也就算了，这种人连带着诽谤佛菩萨。

Taiguanglin：

hffhi，你经常遇到这样的人，说明你曾经也干过这种事，所以先忏悔。我们遇到一些不好的事情，别人攻击我的时候，先忏悔自己曾经干过这个事，然后不过多地试图去改变，没必要，人家攻击你，你不理他就可以了。

还有，没必要到处说你是信佛的，不用刻意标榜你是信佛的，在外面做一个普通人就行了，不需要满嘴都是佛菩萨，会让人反感的。大部分情况下，绝大部分人不喜欢这种脑子里全是佛菩萨、嘴上全是这种话的人，这有点过了。你在外边扮演一个普通人，这样就行了。遇到这种人就远离他们，不要跟他们过多纠缠。

还有布施这个事，如果是人家要求的，你可以不做。我们的钱都是有限的，资源有限的情况下，去做你认为很安全的、肯定有福德功德的事就可以了。

钱就这么多，我们又不是百万富翁、亿万富翁，也没有那么多钱随便挥霍，有钱就做一点肯定有功德、福德的事，这样就可以了。你在外边看到乞丐，有人向你讨要，但凡你心里觉得膈应的就不要做。自己心里不爽的情况下还做了，反而没太大功德了。

功德这个事，是你做了之后你开心，对方也开心，大家都开心，那才是有功德、福德的事。你给完之后你心里不痛快，人家拿完之后还攻击你，还取笑你，那你俩之间都没啥好的什么功德、福德。甚至

因为你的布施行为，还和别人结下了更不好的缘。所以没有必要，这种人你就远离他们就可以。

不要在外人面前显出你是个信佛的人，没必要，人家没有问你，你就不用说，甚至以前的同学也是。同学是我从小认识的，小学、中学的，他们有人跟我说，他认识的某人满嘴的佛菩萨，变成神神叨叨的，希望我不要变成那种，我觉得很有道理。

这种话很有道理，因为你一旦变得神神叨叨，就开始脱离那个圈子了。你进入哪个圈子，就说什么样的话。你在和尚圈子里，出家人圈子里，大家讨论佛法，这个可以。但是你和不信佛的人就少说为妙，人家主动问你，那还好一点，人家不问的情况下就少说为妙。

而且信佛的人圈子当中也有不同的圈子，有些圈子是专门讲能量、灵感这种神奇的事，有些圈子专门讲打坐的感觉什么，就看你进入什么圈子。你跟他们一起说大家都能接受的事，就可以了。不要跟那些不信佛的人讲佛法，这个没有必要。

你说这个是福报不够吗？不是。《金刚经》里说，读《金刚经》的人还被人轻慢，这是在消地狱的罪报，这么正向地理解就可以了。一切的痛苦都是让你消业之后修行上有更大进步的祝愿，这么想就可以了，不用老想着这些事都不好，把它当作负面的事来理解。

至于人家攻击佛菩萨，取笑那些布施的人，他后面会有果报的，你就不用去想这个事，好吧。

咪了个喵 xxx：2025-06-10 13:35

请问师父，根据目前的新闻来看，太平洋对岸的美国似乎处在暴乱的边缘了，这也是剧本里安排好的吗？美国那个金发大领导也是人王吗？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，文明剧本里，大事件基本都是写好的，美国也到了该乱的时候了，那就乱呗。

他是人王吗？你说的是再来人吗，还是什么？肯定不是再来人，人家连政治家都不算，是个商人。他用商人的逻辑、谈判技巧在政治上，去领导国家，所以闹出一些笑话。

反正他上台到目前为止，所做的事基本都没成功，和中国打贸易战也不行，关税战也不行，调解俄乌也不行，他俩打得更狠，以色列他也管不住。基本上对外策略上大的事没有一件是做成的，谈不上什么人王。

心画世间： 2025-06-10 13:41

近年来，部分人将儒释道、国外灵性理论及科学概念杂糅，面向女性和精英群体开展“身心灵修炼”服务：

1、服务内容：宣称能远程疗愈疾病，精神创伤、链接宇宙能量、开启脉轮，西塔声波疗愈，解读前世今生、守护天使，修炼 DNA 命理八字改命开悟等超自然服务；

2、手段方式：以“传播大爱”为噱头，通过暗示自身具备高维能力，帮人查事看前世获取信任，进而诱导各种项目消费和培养信众；

3、理论体系：混杂西方成功学、灵修理念、佛道术语、鬼神崇拜及量子科学概念，七界体系等级能量，逻辑混乱却极具迷惑性。

请问师父，这类“灵修”行为的本质是什么？是否存在精神控制、非法敛财等潜在危害？

Taiguanglin：

心画世间,灵修行为的本质是什么？绝大部分就是敛财，不光是灵修，国内的佛教也好，道教也好，也有很多敛财的。这是事实，没有办法，因为大家都贪钱，这是很正常的事。

是否存在精神控制？你想在一个人身上长期地捞钱，那就得有点精神控制的层面，要不然就很难做到。

我们这个社会，精神控制无处不在，哪怕你看手机，每天刷几个小时短视频，这算不算是精神控制？手机有算法，有办法让你沉迷下去，也算是一种精神控制吧。这个世界本来就充满了各种精神控制，从国家意识形态的教育、道德观念的教育等等，都是精神控制，可以这么看的。

一个有智慧的人，知道什么是对自己有利的和对别人有利的，什么是不利的，你自己判断。

非法敛财，是不是非法不是我们说了算的，是国家定的法律说了算，所以很难说。敛财，往好了说是正常赚钱，往不好了说就算是敛财。

有没有潜在危害？对方在你这里花了钱，却得不到他想要的，或者他没有变好，那就算危害。如果他花了钱得到了他想要的，或者从你这里学到了一些对他人生有帮助的，从而他变好了，那就算好。

这个世界大部分生意都是这样的，能让你变好就行。像饭馆里卖饭、卖菜，你吃完饱了，那就是好了；你吃完生病了，就是危害。

所以咱们看他具体做的是什么内容，在跟着他学的这些人当中有多少是往好的方向走的，大概看大数据。因为法也好，各种你说的这种灵修的内容也好，有适合的人，也有不适合的人。有些人越学越好，有些人学不好。学得好的人，他到了一个阶段会往上寻找更好的理论，学不好的人反而会越来越沉迷。

---

wxpcjrjgcs： 2025-06-10 14:36

1、因果报应究竟是谁决定的？比如有人在寺庙挂了铃铛，后世声音就会响亮，有人建议佛塔不要建得太高，后世身材就会矮小。挂

铃铛的果报为什么会是声音响亮而不是其他的呢？这个果报是编剧菩萨自己决定的，还是编剧菩萨根据后期人的评价决定的？（比如，后期的人都希望那个挂铃铛的人声音响亮）

Taiguanglin：

wspcjrjgcs，因果报应不是谁决定的，这个世界的最底层真相就是诸佛同体，所有的自性全部重叠在一起。

所以当你的某些行为，语言也好，动作也好，像挂铃铛这种事，还有说佛塔建得太高等这种事，说出来之后影响到别人，别人产生的影响反过来就会影响到你。你给别人好的影响，让别人产生好的情绪，反过来对你也会产生好的情绪，因为自性是重叠在一起的。

可以说从自性层面上看，因果是没有时间间隔的，就是同时发生的。你骂人的时候，对方的痛苦也会同时反映到你身上，从自性层面上看是这样的。只不过我们执着于当下的命运当中，所以果报从我们的感受上看，就是推到后面去了。

但是从佛菩萨视角看的话，这个是实时的、同步的。所以说菩萨畏因，因为开始造因的同时，果报已经出现了。

你说的这些因果问题，不是有别人决定的或者什么的。

编剧菩萨能决定什么？在凡夫轮回的世界里，哪个果报先来，哪个果报后来，这是可以决定的。因为所谓的果报就是让债主来到你身边讨债，不管是意识层面上还是身体层面上，讨债要完成的话就得来到你身边。编剧菩萨可以安排有缘的众生，不管是好的缘还是恶缘安排到一起来，这样就算果报显现了。所以编剧菩萨有权利决定哪个果报先来，哪个果报后来。

2、如果布施时明确说明不需要回报，那以后是否还会回到自己身上？如果是的话，可不可以理解成“甩都甩不掉”？

Taiguanglin：

如果布施时明确说明不需要回报，那以后是否还会回到自己身上？不需要回报的情况下做的才叫布施，你要回报的那是借或者卖，那不能算布施。所以说你要布施的话就不求回报，连声谢谢都不要，你根本不在意这些事，才算是真正的布施。

不管是布施也好，还是有所求地去做一些事也好，果报还是会有的，这个是肯定甩不掉的。

未找到原提问：

Taiguanglin：

施食的事，我多次说，在家人不要做这个事，按照现在说法，你很难把握住。你都看不见鬼，你怎么知道人家吃没吃，吃完之后对你是感谢还是不感谢。咱们做布施的话，就做我们看得见的、肯定有好报的、肯定有好结果的那些事就可以了，毕竟咱们的资源有限。

你说现在是剩菜剩饭，以前我们也剩菜剩饭，好像都是拉去喂猪，所以不能算是彻底丢弃了。我建议你也把剩菜剩饭丢到那些小动物们吃的地方，自然会有小动物们来吃的，这就可以了。

不要管恶鬼的事，那些个众生和你无缘是最好的。和你缘分近了，经常来串门，对你不是什么好事，你自己把握不住的，所以我们还是不做这个事。

我对在家人都是这么建议的，前面还有人引经据典地拿佛经来问我，但是我还是建议大家，佛经是佛经，佛经是那个时代的佛经，还有现在的。并不是说佛经错了，而是它没有明确地说，你的心态什么样的时候会怎么样怎么样，是吧。还有，你布施的鬼的心态什么样，它也没说，所以这个事自己把握不了的就不做。

施食你想做的话，寺院里有烟供，有施食，你去参加那个法会或者花点钱做，这样也算是做了。有专业的师父们，出家的僧人们做这个事，你就把这个事交给他们，让他们做。自己在家的人最好还是少掺和神鬼的事，因为看不见的事大部分情况下对我们未必是好的影响，所以不做最好。

冰释前缘 77：2025-06-10 14:43

师父好，我有个初信佛的朋友，得了艾滋病，请问，这个用佛法，还有恢复的可能吗？什么方法好一点呢？感恩师父。

Taiguanglin：

冰释前缘 77，艾滋病有可能恢复吗？什么办法好一点？我在韩国的时候见过一个人，别人介绍的，他得了晚期癌症，几年前得的，但是到现在没死。因为他得了之后，发愿在活着时间把大部分钱财全部布施出去，只要活着他就继续布施，结果过了几个月他都没死。钱布施了很多，后面有一些事让他赚了不少钱，然后他就在赚钱和布施当中，一直活着。

他说，去医院查，癌症还是有，没有彻底康复，但是他没有死，就一直这么做着。他都维持了好多年了，还是这么做。

周围的人一开始不相信他，但是慢慢发现，医生说几个月的事，他居然活了好几年，所以开始相信他的行为的确是有帮助的。

他也不是完全的那种信佛的人，他更倾向于基督教。有些人是基督也信，佛也信，反正进哪个庙就拜哪个神，也有这样的人，他是那种人。他并不是完全坚定的佛教徒，就是这么布施，不断地布施，有钱就布施。

他认为所有的宗教都建议的事，应该肯定是好事。布施是其他宗教也说的，基督教也叫你多做好事，多行善积德，佛教也那么说的，

其他大部分全世界公认的宗教都是劝人向善的。布施肯定是善行，其他一些复杂的行为咱们不管。大部分宗教都认可的事，肯定应该是善行。所以他就一直做布施的事，结果钱越来越多，所以一直都没死。

你看看，跟你的朋友说一下，不要求病好不好，只要有继续要做的愿，那大概率会是这样的结果。但是你的命到了该死的时候，那没有办法，也不用强求。

袁闯：2025-06-10 16:00

顶礼 Tai 师！回家的路，Tai 师怎么说，我就怎么做，不用多想！想也白想，因为我不如他。

Taiguanglin：

袁闯，这位朋友没有提问，只是说我说怎么做就怎么做。对于普通人来说都带着疑心，疑情肯定是有的，人人都有自己的一套判断方法。如果有人能放下判断方法、自己的认知，来坚定地跟随某些所谓的善知识的话，解脱的概率更高一些。

我讲《圆觉经》的时候也讲过了，《圆觉经》里几种根器当中，有一种根器是他见到什么就学什么。他不属于声闻乘和缘觉乘，因为这些乘它都是有自己的认知的，用自己认知判断别人说的怎么样；还有自己的诉求，声闻乘有他的诉求，缘觉乘有他的诉求。他是契合什么样的教法，他就学什么，和自己不契合的，他就不学，这样的人根器是定的。

还有一类人他没有坚定的观点，别人说什么他就信，遇到其他人又说什么他就又信。这样的人反而在修行根器看上似更好，遇到什么样的人，就会学什么样的法。那么，能遇到什么样的人，就看他前面的发心和行为、境界了。

所以不管是人事也好，修行也好，有些时候放下自己的我见，坚

定的跟随某一些所谓的善知识的话，反而进步更快。

就算是人事，你在工作，从政也好，在公司里工作也好，放下自己的观点，坚定地跟随老板或者跟随大领导的话，反而爬得更快，往上走得更快，因为上面想要的就是这种人。

那些想法很多的人，他用自己的标准来判断上面说的话对与不对。他有能力的话，上边领导会给他适当的工作，但是很难成为心腹。心腹和手足是不一样的，在人王职业上用人的时候，手足是可以用来驱使的，有适合他的工作给他的话，他干得很好。但是这个人有他的想法，一旦和他的想法抵触的话，他反而不干，甚至是顶撞领导，这样的人是成不了心腹的。

他只能成为有能力的能臣，算是一种手足大臣。手足大臣之上更重要的叫心腹重臣，这种人不靠自己的认知来判断别人对与不对，上面说什么坚定地完成，哪怕自己内心的确有一些抵触，但是该做的还是坚定地去做。

比如历史上李鸿章，李鸿章是反对打甲午战争的，但是上边决定打了，他该擦屁股就擦屁股，该做什么就做什么，这样的人反而能坐到那个位置上去。李鸿章爱不爱国？他的确爱国，他爱那个时代的清朝，也是爱国。每个时代都有那个时代的人该做的事，他在那个时代里做了，尽自己最大能力去做，也算是对国家尽忠了。没有办法，他处在那个时代就没有办法。

有些话从我嘴里说出来不太适合，但是客观上就是如此。你在公司也好，还是修行也好，你坚定地追随上面的人，可能你的境遇就更好一些。在有些聪明人眼里，这是种愚忠，不可取的，像日本的武士道那种观念。但是从大的范围，大的人类文明进程，历史这些，大概率看的话，这种不拿自己的我见来判断领导，坚定地追随领导的人，反而境遇都更好一些。

苏七念 1： 2025-06-10 16:24

顶礼师父。请问师父，这个脾气一直改不了的话，我想是不是就不用管他？想发脾气就发脾气，想吵架就吵架。顺其自然，说不定慢慢的就好了

我的淫欲就是这样的，一开始特别的烦恼，但是我最后决定，淫欲来了我就直接手淫。不去逼迫自己，不去压制自己的欲望。后来渐渐的变少了。现在比之前少了很多。

Taiguanglin：

苏七念 1，发脾气和淫欲不是一回事，淫欲是你自己的事，不出去嫖妓、嫖娼，只是自己解决，那只是宣泄自己的欲望而已。

但是发脾气肯定是有对象的，你向别人发脾气，那就是在造业了。你能观察到自己脾气要上来了，就赶紧离开那个地方，远离那个对象，这样是最好的。如果离开不了的话，还是忍一忍，能忍则忍。从业的角度来说，我们还是该忍就忍一忍，这是最好的。除此之外，平时多修行，坚持修行，所有不好的脾气都会慢慢下来的。

一个人容易发脾气，他智慧没有开，有些时候我们要跟人发脾气的时候，马上就想到后面应该怎么收场，难收场的情况下就不会发了，就忍一忍了，哪怕脾气上来了，也是装作不发脾气这样。马上爆发的那些人是不管三七二十一的，不管后面的结果，这样的人容易闯祸。

苏七念 1： 2025-06-10 16:29

请问师父，我曾经在网上找过出马看相，是不是只要他有我素颜的，露出整张脸和耳朵的照片就可以一直看我，无论过了多久的照片都可以。

Taiguanglin：

出马看相这个问题，有些人的确拿一张照片就可以看，就看后面的仙儿的能力有多大。有些人是需要生辰八字或者名字等等，有不同的说法。你想问的是无论多久的照片都可以？的确是。

有些人根据我几十年前、二十年前的照片也能找到我，也能锁定我。的确有人不知道从哪里得到我的照片，人样貌虽然会改变，但是人还是那个人，所以没有办法。不过像我目前这种状态，肯定是得到上边保护的，对我有不利的事，肯定是干不出来的。

一般是不建议把你的照片、名字、生辰八字到处乱传，这不太好，尤其是还没有大菩提心的在家人，有可能会引来一些不太好的事。

无限连：2025-06-10 17:13

顶礼 Tai 师，初禅前，观丹田可以形成三个引力点，将散乱的阳神收敛。如果跳过观丹田的修行时间，上来直接参情绪，哪么是否就只有两个引力点？散乱的阳神是也否可以收敛？

Taiguanglin：

无限连，观丹田的问题，如果直接跳过观丹田，参情绪是否只有两个引力点？

理论上的确如此，阳神散乱的、无序的运动，反映到我们身上就是气脉的散乱，气脉散乱的话就是身体不太好，只能这么简单说。所以阳神有序的运动对应到我们身上，就是气是通的。我们修行能跳过肉身就跳过肉身，直接参疑情、思情，这样最好。跳不过的话就观丹田，前面时间段可以观。

非子：2025-06-10 17:20

顶礼师父!如果受戒了破戒，还能重新受戒往上修吗？

Taiguanglin：

非子，如果受戒了破戒，还能重新受戒往上修吗？可以，这种事经常有吧，自己破了戒了，就去忏悔，然后再重新受戒，这个可以的。不过也有一种说法是不能超过一次或者两次，有这样的说法，无所谓了，你有心持戒那就好。如果你自己觉得这个戒我受了，也不一定能守得住，那就不要受戒了，好吧。

---

qqw_huanghua1：2025-06-10 17:23

师父吉祥，阿弥陀佛。我叫心得。想问一下，

1、双盘的消耗是不是比单盘的大。我共修打坐，一天三座每座一小时，从单盘换成双盘后，感觉双盘打完第二天更想睡觉，出的汗更多。

Taiguanglin：

qqw_huanghua1，双盘的消耗是不是比单盘更大？是修复身体的速度比单盘效果更好，修复的时候会有出汗这种症状，很正常。《坐禅》第一本你去看看，打坐的时候会有什么样的状态，都看一看。

2、有必要练那种很窄的双盘吗？双盘除了时间长，还要越来越窄吗？

Taiguanglin：

有必要练那种窄的双盘吗？我建议深盘，把脚后跟抵到腹股沟上，两边都是，这样深盘，是比较正确的姿势。

也有些人不那么深盘，脚在大腿中间部位，也可以坐很长时间，看每个人的状态。尽量往里放是比较好的，因为这样的话，膝盖受到扭曲的程度不一样，对膝盖是更有利的。

如果脚没有那么往里放，放到大腿的中间或者前面，这样的话膝盖扭曲的程度就会大一些，膝盖里边的软骨有可能会受损。

3、如何判断升起的是否是思情。我念观世音菩萨，想升起思情，感觉胸口和对应的背部脊椎闷闷的，脊椎伸展一下还咔咔的响。这是对的吗？我没有观像，就念圣号，觉得菩萨遍布虚空，就对那几个字升起感情，觉得菩萨就是圣号，很想听到圣号，这样可以吗？

Taiguanglin：

下一个问题，如何判断升起的是否是思情？怎么判断？你自己认为是思情，那就是思情。你思念观音菩萨，思念这个词是什么意思你总得知道吧。但凡有过思念母亲，思念恋人，有过这样的经历的人，肯定知道什么是思念。你就用这样的情绪去思念，思念菩萨或者佛，这就可以了。

你说觉得菩萨就是圣号，很想听到圣号，这样可以吗？菩萨不是圣号，菩萨就是意识遍虚空的法身状态，和圣号不一样。圣号是我们念出来的那个名字，严格来说名字也是虚的，只是给人起的代号而已。

4、我比较瘦弱，每月一次共修做义工，发愿做两年。现在上双盘了，好像共修完消耗有点大，回去有点想休息什么都不做，感觉都有点不想打坐了。需要要补一下吗，例如多睡觉。是不是通经络阶段，都有这么一个过程。我理解是，通经络需要气，修复也需要气，经络通一点，上限就高一点。打坐通经络耗气是不是和疼痛的程度有关？

Taiguanglin：

下一个问题，你对打坐有点误解，打坐不是耗气，是修复身体的过程，会产生气。

在前期打坐的时候，身体修复得快的话，消耗能量快，所以打坐有点累的感觉，这是前期。等你过了坎之后，越打坐越舒服，打完之后脑子意识清爽，身体舒坦，这样才是对的。

如果是按照你说的，都是在消耗气，一直消耗，打坐时间越长越消耗多，那么越坐越累了，是不是。先把这个观念倒过来，是你打坐的时候，前期身体不好的情况下，身体在修复，在修复的过程当中会消耗能量。等你身体修复得差不多了，后面开始，越打坐越舒坦。

在前面你身体修复的过程中，消耗的能量多了所以感到累，这不能算是消耗气来理解。

5、我参思情的时候，圣号念得越来越难，参字与字之间的思情，越来越细，感觉念头也越来越细。这样对吗？ 我感觉这样好像可以开始分离腿的压力，但是不稳定，不熟练。请问是不是靠这样就可以坐久一些？

Taiguanglin：

第五个，应该是对的，妄想越来越细，越来越少是对的，参思情、参疑情都是如此。一开始情绪重，修到后面就越来越轻，那才是对的。而且情绪变轻的时候，身体自然而然就舒坦，舒展开来，就是放松，然后身体就更容易打通了。打通完了就可以坐得更舒服一些，更长久一些。

6、散乱和恢复不好有关系吗？我觉得现在双盘比以前单盘有时候散乱些。感谢师父，阿弥陀佛。

Taiguanglin：

散乱和恢复不好有关系吗？越散乱恢复得越慢。

双盘比单盘有时候散乱些，因为双盘更难受，更难受妄想就更多，所以貌似是散乱的，很正常，坚持一段时间就好了。

欢欢 11： 2025-06-10 17:41

师父好，平时每天双盘三小时左右，但发现双腿和脚血管更突出了，不清楚是否是静脉曲张？是呼吸没练好导致的还是其他原因？需要如何调整？

Taiguanglin：

欢欢 11，双盘三小时后双腿和脚的血管更突出了，那三个小时疼不疼？或者说打完之后腿变得更疼吗？或者腿更不舒服吗？如果不是的话，这属于正常现象。

有些人的确这样，腿上血管看起来比较粗，粗得很明显，人也是瘦，但是和静脉曲张不是一回事。静脉曲张是病，时间长了它会发炎，严重的话甚至需要做手术，它很疼的，肯定不舒服。你要细细感受身体，如果没有不舒服的感觉，打了三个小时之后还是比较舒服的，那就没事了。

还有，腹式呼吸要练好，这个很重要。一般情况下能打坐双盘三个小时，应该是已经练成了，没有练成的情况下，硬坐三个小时是有点困难的。

还有，饮食尽量少油、少盐，少吃主食，晚上尽量少吃，多吃水果蔬菜、清淡的，这样血液越干净的话，血压就会下来，血管膨胀的事情可能会减少一些。当然有些人本身就是腿的血管比较粗大，能看清楚的，有这样的人。

麦花香 158： 2025-06-10 17:50

师父好，弟子打坐目前九十左右，气血循环很好，但是一直找不到思情。一次在坐中听一首英文歌，内心升起很多情绪，有伤感，思念，沉浸其中，效果也不错。请问这种方法可以用来对治无记空吗？

Taiguanglin：

麦花香 158，在九十分钟以内或者两个小时以内，心法并不重要，

能坚持打坐两个小时以上再说。在这之前，任何心法只要能让你继续坐着就可以了，哪怕你刷手机也可以，只要双盘维持两个小时这个状态，就可以了，之后才开始谈心法。目前能让你一直坐着，用什么方法都可以。

请问这种方法可以用来对治无记空吗？进入无记空，那是脑子里没有妄想的状态下，进入懵的状态才是。你现在一直听英文歌，它怎么能懵起来，所以根本谈不上无记空。

极乐是我家：2025-06-10 18:28

顶礼师父，耐心的回复。可能师父也知道，弟子们有时候就是想跟师父说说话，获得一些信心，所以看师父昨日那么耐心地开导，也没那么丧了，真的是感恩之心无以表达。

1、师父我现在腹式呼吸时，吐气是要发力且慢的，但是吸气时就自然“嗖”的一下鼓起来很快，您之前说要吸吐一样时间，我需要刻意地训练控制吸气时间吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，练腹式呼吸，最好是顺其自然。只要把呼吸的顺序弄明白了，肚子鼓起来的时候吸气，肚子收起来的时候呼气，不再用胸呼吸，只要这样做了，就不要刻意地再管这个事。怎么延长时间，控制时间，这都不需要。就靠正常打坐慢慢来延长时间，不要刻意地去练，这样就行了。

2、我看很多学习禅定打坐都推荐看一下天台宗的大小止观。我没有看过，只看师父的书，因为那些书都很厚，请问师父如果按您的修行路线走，还有必要再看大小止观吗？感恩师父！

Taiguanglin：

天台的大小止观的问题，止观以前也讲过，什么是止，什么是观。止可以说是文字妄想；观可以从注意力层面上观，也可以从分别心层面上叫观。但是分别心层面上用的是“照”，叫观照。

只要大概理解这个逻辑就可以了，止就是止文字妄想，然后注意力也尽量减少，这算是止，止住了妄想。观就是用注意力来观察自己的身体，如果是用分别心的话，就全身心的感受都观察。如果是拿注意力来观的话，最好放在丹田这个地方来观，只要知道这个逻辑就行了。

有时间的话可以看一些他们的书。我不是那种“你跟我学就不要看别的书”，或者“以前你学的全部作废”，我不说这样的话。因为在我这里学的人都是走过很多弯路的人，知道别人是怎么教的，其他理论怎么样的，再看我的，觉得我的适合你，那你学就可以了。

所以你愿意看别的书也行，只是时间问题，因为在家人时间很宝贵的，每天工作之后剩余的时间要打坐、磕头、念佛，这样两、三个小时之后，又要去看书，时间上很难安排。如果你有充裕的时间，多看点书，深入经藏，智慧如海，多看书挺好的。

果慧：2025-06-10 18:28

顶礼 Tai 师父！接着昨天回复您，我老公脑出血头脑算是清醒，就是个别记忆忘记了，要重新学。从他去年九月底出事到现在每个月给他读一百五十遍《地藏经》。每天大悲咒一百零八遍。还有给他放生不到两万。还因为他的遭遇太可怜了，因此我发大愿众生度尽方可成佛，等我成阿罗汉后把一切未成阿罗汉的众生都带到阿罗汉。

可能因为这样，他原本很严重的病况，在康复医院一个月内就可以走路了，医生包括很多人都说恢复的很快，不可思议。生病前他不愿意念咒和圣号，抵触放生，现在也念六字真言，睡觉前会念一些观

世音菩萨圣号，他前几天还愿意用他自己的钱十二元让我买泥鳅放生。我会慢慢引导他修行，把您讲的都告诉他。感恩您和佛菩萨一切众生。

Taiguanglin：

果慧，赞叹你的发愿，感觉你比我厉害多了。有大愿，不管是凡夫阶段，还是四禅以后的真正大愿，先发起来再说。有发愿的话，肯定就有相应的好的境遇，或者说好的那种转变。你对你丈夫的这种关照，的确是体现了佛菩萨的慈悲心。现在很少有夫妻之间感情这么好的，我觉得你真的是了不起的人，当然，我希望你的丈夫也早点好吧。

与人无争于事无求：2025-06-10 19:55

师父，一对搭档，若其中一人想分家成佛，另一人不想，那怎么办？会有拆伙的搭档吗？

被无故辱骂时想到要忍辱、想到这是消业，受一句句锥心如刀子般的话语攻击时，念佛号也不管用，离开现场那人却骂得更凶，心里安慰自己这是假的虚妄的，但还是感到很愤怒很委屈各种负面念头升起一直唸经念咒也压不住时该如何处理？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，一人想成分家成佛，另一人不想怎么办？一般情况下，两个人结搭档的时候，通常上边师父会安排一个稍微强势一些，另一个稍微顺从一些，这样的性格，这样比较长久，而且不会出什么大乱子。

如果两个人都是那种非常强势的人，没有办法好好合作，尤其是一些有分歧的问题上，做什么，上面的命令怎么做，这个时候就容易出问题。

所以一般情况下不会有你所说的这种问题，因为两个人当中，有一个人是比较有决策权的，另一个人是愿意跟随的，这样的情况就容

易成为搭档。

生气的时候怎么办？有一种方法是把注意力转移到别的地方，更大的事情上。但凡你有更大的事要做，就不会在这种小事上浪费时间和精力。

就像曾经历史上有名的韩信受胯下之辱，他也不跟人争执什么的。因为人家是有宏图大愿的人，不屑于跟这些小泼皮们浪费时间，甚至冒一些风险，身体生命受到威胁的事，他这个时候不愿意做，所以就忍了。后来韩信成功之后回来，封侯之后，还给那个人封官。

你目前的状态，我觉得就是你心里还没有特别大的事，要完成的大愿心里没有。这种情况下很容易在小事上磕磕绊绊。

不知道我的这句话对你有什么帮助，我希望你是个有大愿的人。心里有大愿，根本就不在意这些小事，我走我的路，别人说什么都无所谓，这样想的话就可以了。

实际上这也是大部分人的状态，脑子里什么都知道，大道理谁都懂，应该怎么做都懂。但是习气上来了，一时就忍不住，想逃吧，有时候环境都不允许你逃，是不是。你的老板、你的领导在训你的时候，你能逃吗，你也逃不了，你连顶嘴都不可以，这种情况就硬忍下来，甚至还得赔笑脸。这对人来说的确是磨练，没有办法，你有这个业的话，只能这样了。

如果说你有很大的愿的话，就可以暂时把注意力放到后面去，放到其他地方去，不要把注意力放在当下的事情上，这也是一种办法，只是仅供参考。

我个人基本是不太发生争执了，能躲就躲。但是如果我觉得是必须要回应的话，那肯定是回应地很及时，最好是马上，这样该怎么怼他就怼他。尤其在这种人多的地方，有人这样攻击你的时候，你大声喊出来，大声说出来，让周围人都听到，那也是一种办法，说不定人

家自己理亏的情况下，就退缩了。

隐形的翅膀 lucky：2025-06-10 20:05

顶礼 Tai 师父！信佛有十几年了，只知道不做坏事多做好事，总是苦于没有具体修行方法，梦里都在找师父，直到去年遇到您，回答问题特别专业，发现这不就是师父吗？现在发愿度有缘众生去极乐世界、戒肉戒五辛、过午不食、每月至少两次放生，每天念经咒两小时（《地藏经》一遍，大悲咒四十九遍），打坐时间维持在二十分钟（有时反复练习），磕头二十分钟（想多练身体跟不上），平时就听 Tai 师父音频，在路上或睡觉就念大悲咒。今年四十三了，不上班只接送孩子做做饭，有足够的时间，想着精进修行，赶在绝经或者说更年期之前能入个定，有点贪心吧，您之前不是说绝经后，修行会更难嘛。师父，像我这样的进度，修行到五十岁左右会是什么状态？感觉时间挺紧的，不敢想象以后的事儿，请您开示。

现在念《地藏经》几百遍了，还是妄念纷飞，打坐时间太短，是不是不应该打坐，先疯狂念咒去妄想呢？

Taiguanglin：

隐形的翅膀 lucky，你目前状态到五十岁，如果精进修行的话，至少两个小时是能够达到，欲界定是能到的。有些人一、两年就能达到欲界定，就看你的努力的状态。不过你现在妄想很多，就要靠念经、念咒，先灭妄想。

我建议你现在既然开始打坐了，那就不要放下，一旦放下这二十分钟都会退回去的。所以现在你就双盘坐着念经、念咒，念个二十多分钟这样。

因为二十分钟到一个小时以内就算出声念也好，怎么念也好，不至于出现很大的不好的事，只有长时间地念的话，两个小时以上一直

出声念，这样的话有可能会出问题。一般二十分钟到半个小时，甚至一个小时以内都没事的。我建议你一边打坐一边念经，或者不出声音，不动声带只动嘴，这样的默念就可以了。

你已经做得很好了，而且一个人有时间真的是最大的福气，就怕没有时间。钱不是问题，有些人钱多，但就是没时间，一天到晚忙得跟什么似的。你时间这就是最大的福气，希望你好好利用这个时间。

Fun09：2025-06-10 20:21

Tai 师父吉祥，请问师父，放生功德回向是回向给法界众生，还是回向给冤亲债主更好呢，都是希望冤亲债主能早日去投胎？还有，打坐、磕头、念佛等修行的功德大吗，还是放生的功德更大？看到有的人拼命做功德，修行也很用功，好生羡慕啊～

Taiguanglin：

Fun09，放生的功德回向给法界众生好，还是回向给冤亲债主好？你当下觉得自己有冤亲债主，或者说这辈子未来可能会来冤亲债主，那就先回向给冤亲债主，先解决急迫的事，以后再回向给法界众生，这样就可以了。

打坐、念佛、磕头的功德大还是放生的功德大？放生没有功德，放生是福德。打坐、念佛、磕头是功德，修行方面和佛法相关的是功德，和佛法不相关的是福德。所以说论功德的话，肯定是修行的功德更大，但是放生的福德是它的兑换产生的效果，它是有保底的。

而你打坐、念佛修行的功德很难说，因为这是根据你的境界来判断的。你的境界越高功德越大，你的境界越低，脑子里妄想纷飞那可能功德就很小了，而且很难在短期内把它兑现。

但是放生的福德肯定是有保底的，因为那些众生从你这里的确得到了利益，你给了它们一次活下去的机会，这是客观事实。不管你的

脑子里有没有乱七八糟的想法，有对福德、功德的诉求，有杂乱的心，都无所谓，毕竟你的行为已经是救了一些生命，所以肯定有福德的。

而且福德回报到有果报，这个时间还是比较短的。一般情况下，只要放生一个月一次、两次，坚持三年、五年，生活境遇都会发生改变的。

所以我建议，修行境界越低，放生什么福德的事更应该多做一些。因为你的修行境界低的情况下，修行的功德还不够大，而且来得也慢，放生的福德还是来得更快一些。而且有了福德，福报大了，修行的环境会变得更好。

羡慕别人做功德、修行，那你一起做就可以了。

师父说：今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 6 月 10 号，周二，回答微信公众号的问题。

诚杨：

师父吉祥！请开示一下读诵《华严经》的意义，谢谢！

Taiguanglin：

诚杨，开示一下读诵《华严经》的意义，什么是意义，意义都是我们人自己赋予的。世界上没有本来就存在所谓的意义的东西，都是我们给它赋予。这个事或者这个东西有什么好处，或者什么利益，这叫意义。

我们先讲，任何佛经，你把它作为功课来念的话，它都是灭文字

妄想的修行，你专注地念的时候就在灭文字妄想，这是第一步。所以修行的第一步就是念经、念咒或者拼命地念佛等等，这都是灭文字妄想的过程。

然后从义理上讲，《华严经》主要讲的是菩萨的境界，佛给菩萨们讲的，所以对凡夫来说，对初级的阶段来说，它的内容有点太高了。我们普通人先弄懂什么是文字妄想，什么是注意力，什么是情绪，什么是无色界定的四个执着，弄懂了再去看菩萨境界，中间还有个阿罗汉的境界，九种分别心等等。

所以你自己决定，你自己看看念《华严经》有什么意义。

当然也有一些说法是，念这个经可以……，比如说念《法华经》，可以把前世的修行引过来；读过《楞伽经》，未来必定成佛，有这种说法。

那么，《华严经》是不是叫经中之王？因为它的内容比较究竟，是佛给菩萨们讲的，也是大乘经典中很重要的一部。读一读就可以了，我很少见到有人把《华严经》作为一个修行的功课来做的，因为它太长了，短时间内读不完。

有人拿《法华经》来修行的，因为《法华经》读一遍是四个小时到六个小时，读的快的话可能四、五个小时，慢的话六、七个小时，是可以一天读完的。我们尽量选一部经，可以一天内能读完，这样比较好计数，比较方便。

一方：

地藏占察，前两次都不相应，但是第三次相应了，这样算成功了吗？

Taiguanglin：

一方，地藏占察，第三次相应，这样算成功吗？那就算成功吧，

很少有第一次直接就有相应的。如果不行的话，就得重新来，前面的念经开始，重新来一遍。从地藏菩萨的角度来看的话，需要看一看这个人的诚意的，是不是。所以不行的话，再来几次，都可以。

---

dlfu：

顶礼师父。

1、工作是医生，影像科，平时帮助病人看片子诊断出疾病，这也是在积攒福报是吧。

Taiguanglin：

dlfu，所有的正业，对人类社会有帮助的正业，没有杀生、杀盗淫妄酒相关的、邪淫相关的，都算是正业，帮助到人都算正业。正业就有一定的福报的。

2、平时生活中没事就念《心经》，开车或者没事的时候就念，这样属于修行融入生活吗，上班开车一趟可以念个五十遍，这样念也可以灭除文字妄想吧。

Taiguanglin：

下一个问题，平时念经，开车时念，这样很好，一直念着，说不定念着念着，思佛什么的都可以引出来。所以平时一直念，那就是一个很好的修行方法，我们所追求的也是那种状态。就是把生活和修行不彻底分离开来，而是生活的每个时间段只要不需要专注地去做某些事的话，心里就念着佛或者念个咒，这样就可以了。

小乔：

师父吉祥，目前双盘可以熬到三小时，但熬的很辛苦，全程身体乱动，用嘴喘粗气，这样的熬法长时间是否对身体不好？

Taiguanglin：

小乔，身体是不自主地乱动的话，最好多磕头，先把好动的习气灭掉。喘粗气很正常，身体修复的过程当中有一段呼吸会变得特别急促，会粗重的，有这个过程，这样也没事。

这样熬法长时间是否对身体不好？只要不是膝关节、骨关节某个地方骨头位置不对，时间越长越来越疼，不是这种状态的话就没有事，一般情况下都是这么熬过来的。

像万行上师的书里也写过，他就是硬熬的，疼的时候就硬坚持，只要有大愿，硬熬可以的。当然实在不行的话就，忍不了，那就先休一休。我个人建议是循序渐进，每天自己承受到不能忍的程度就休一休，第二天继续来，不要太拼命，太拼命很容易崩断的。

金刚钻：

师父吉祥，因每天修行时间有限，赶时间，双盘完两小时立马起来直接磕大头二百是否可以？中间需要间隔多长时间比较好？

Taiguanglin：

金刚钻，双盘完两小时立马起来直接磕大头……，我的建议是先磕头，后打坐，这样比较好一些，早晨如此，晚上也是如此，先磕头后打坐。

中间间隔的话，如果你是先磕头后打坐的话，就不需要间隔了，磕完头洗一洗，然后就坐着，坐着就是休息。如果你是先打坐，然后要磕头的话，先做一些准备活动，活动个五分钟、十分钟，腰、腿都动一动，然后再磕头。

招财猫：

顶礼师父，上个月凌晨两点多我家里着火，没有人员伤亡，租的

房子，赔了装修，楼上、楼下、对门的全赔了，是我唐氏综合征不会说话的弟弟半夜不睡觉玩火给点着，他又不会灭火，我发现已经来不及，只能带着跑出去，我想问问师父这是我的果报吗？我父母双亡，弟弟我照顾。我现在总感觉耳边是火烧的声音，现在都害怕。

Taiguanglin：

招财猫，因为着火了跑出来了，人没事就好，你就当消业。周围的一些人，尤其是甩不掉的某些人，那只能算是你的业了，你得消完这个业才能摆脱，这个没有办法。像照顾年迈的父母、身体不好的父母，你还能怎么办，你得坚持。如果你中间跑了，善缘又变成恶缘了，债也还不完，所以只能坚持下去。

如果你现在还是有这种恐惧感，平时多念佛，多念观世音菩萨，各种恐惧、不好的情绪会压下来的。“常念恭敬观世音菩萨，有恐怖的就远离恐怖”，书上应该是这么写的吧。

Pu：

请教师父，陪侍服务算不算邪淫呢？比如陪唱、陪玩，最多有肢体接触，没有发生关系。

Taiguanglin：

Pu，陪侍服务，陪玩、陪唱，这个不算邪淫，但是也不算正业。过去佛在的时候，哪怕现在，娱乐行业，尤其是这种陪玩的娱乐行业，都不算是正业，毕竟这个是会让人堕落的。所以戒律里说出家人不看歌舞、陪唱、陪玩，这些都是容易让人往堕落的方向走的，所以不算是正业。

有机会能从事正业的话，那就从事正业。提供更好的帮助的，别人需要的帮助或者是生产一些生活必需品的，都算是正业。

至少你不用担心，这不算邪淫。有性器官的接触才算是淫，而且

会产生更深远的业——淫业和普通的陪玩、陪吃、陪唱这些不一样。

苏晓：

师父吉祥~

前几天我妹妹出门吃饭，开车刚到房子后面的时候，感觉后轮卡了一下，下车发现压到猫了，这只猫是平时在喂的流浪猫，一两个月大，不知道为啥对着行进的车子后轮窜，这个角度又正是视线之外，无法查觉到的。

我们找了个小纸箱装它暂时放在车库，撒了之前从慧律法师那里请的金刚砂在它身上，诵《地藏经》回向，整晚放念佛机，第二天才把它埋在小区里。

这种突发情况以前从来没遇到过，心里难过总感觉不是滋味。

请问师父，是什么因缘出现这样的事？是不是因此又结了恶缘？要怎么做才最好地利益到那只小猫？感恩师父开示。

Taiguanglin：

苏晓，人家自己跑过来死的，不能怨你。虽然说和你们姐妹肯定是有所缘分的，但也不能算你故意伤害它。可能前世有这样的事情，你那个时候可能是一个小动物、小生命，无意间被人弄死了，然后这回又回来，有这样的事情发生。

你就当作是消一段业吧，心里过意不去的话，可以去寺院里立个牌位，也可以给动物立牌位的。当然有些寺院是不给动物立牌位的，这个看情况。立个牌位之后，他们每个月做超度法会的时候，花点钱做一下，这样就可以了。

淡薄：

顶礼师父，自己吃素的，但是看一些食肉的吃播，会有啥后果吗？

Taiguanglin：

淡薄，自己吃素，看一些食肉的吃播会有啥后果吗？不管有没有后果，不用在意这种事，你要这样在意的话，你都不能白天睁眼看世界，是不是。这个世界有太多不该有的事发生，每天都有发生。你看每天电视上在播那边在大屠杀，搞种族灭绝，你看到了，那算不算和你有缘呢？应该算，但是你不能不看，不能完全不了解这个世界。

所以这种事你就不用太在意，想看就看，只不过刷手机这个是习气，平时少刷一点。

你说会有啥后果，看不出来短时间内会有啥后果，应该没啥大事，你不用太在意这个事。修好当下的修行，每天的功课做足就可以了。

玲珑：

师父消业最好的是不是就是《地藏经》了，书上说人这一生善恶业有多少点都是上面写好的，分配好的，那么读《地藏经》对这个善恶业是否有改变呢？读《地藏经》业障是否会变小呢？

Taiguanglin：

玲珑，读《地藏经》是对下三途的众生，尤其是鬼道众生帮助最大的。我们的冤亲债主通常都是鬼道众生，当然还有人间的，我们看得见的这些人当中也有很多。只不过鬼道众生是更吃《地藏经》的效果的，所以多读《地藏经》肯定是有帮助的。

善恶有多少点都是上面写好的，就是编剧菩萨给你大概编好了这辈子你承受的善报和恶报。

读《地藏经》对善恶业是否有影响，至少恶报的程度会有所减少，不能完全抵消。你读了《地藏经》，这个恶报就完全不来，不可能有这种事，恶报还是会来的。命运里已经写好的恶报是会来的，但是程度会明显减弱，达到你能承受的程度，所以还是建议初学一定要念一

年以上，甚至两、三年的《地藏经》。

煜敁：

师父，我现在孕中期，每天基本双盘打坐九十分钟。师父，坐月子期间可以打坐吗？师父，男人结扎对身体和以后修行打坐会有影响吗？我先生准备在我生之前去结，想请问师父建议。谢谢师父。

Taiguanglin：

煜敁，坐月子期间可以打坐吗？不建议坐月子期间打坐，一般是这样。因为坐月子期间，女性的下边还没有收拢，这个情况下用横膈膜往下压脏器，很容易就往下沉或者是压出去，对下边不太好。坐月子期间就好好休息，等下边都收拢了，恢复差不多了，这个时候再开始打坐。

还有男人结扎，我是不建议做这种手术的，正常男性就不要在生殖器上动手术，这个不太好。如果他是完全不修行的人，那从修行方面上解释的话，就没有什么大碍了。如果他是修行的人，我肯定是不建议做这种事的。毕竟避孕还是有别的办法，不需要结扎，这只是我的想法而已。

敏：

顶礼师父，末学现在双盘打坐可以坚持一百二十分钟，后几十分钟是属于熬腿阶段，腿痛难忍时，用双手搓揉肚子痛感可以减轻，请问师父这样对身体和打坐有影响吗？感恩师父。

Taiguanglin：

敏，打坐腿痛的时候搓揉肚子行不行？行，怎么做都可以，一百二十分钟以内的，怎么做都可以，只要你能坚持下来，腿疼的劲儿过去了，那就好了。这个疼也不是一直疼、一直疼的，疼到一定程度之

后突然就感觉气通了，然后就不疼了，疼痛感就过去了。只不过可能坐到那个时候，你的心开始烦躁起来，就坐不下去了。

疼的时候稍微动一下或者揉一下，这都很正常，没有关系的。

如善：

顶礼师父！

问题 1，我想每天坐俩座两小时以上的，可白天很受环境影响，坐一个小时大脑觉得坐了俩小时那么累，我能晚上九到十二点前一坐，凌晨三点起来一坐吗？白天就念经磕头看书，下午补觉（我有俩个月的假期在家）。

Taiguanglin：

如善，打坐，就按照你说的方法做，晚上睡前打坐，凌晨打坐，这样就够了。白天心比较烦躁的时候就多念经、磕头，这样很好的，只要坚持下来，把自己定的功课时间都完成就好了。

问题 2、关于念佛思佛，师父说过安住在淡淡的情绪当中，那我起不来情绪时，就修观照，也是把关注力控制得越轻微越好，不粘不离？

Taiguanglin：

第二个问题，安住在淡淡的情绪当中，注意力也是，修观的时候，不要刻意地很用力地去观想，或者细细地专注地去描绘佛菩萨的形象，而是假看到一个模糊的人影在你面前，你认为他是什么菩萨、什么佛，这样就够了。而且观也可以像思情一样，二十四小时不间断地就一直想象佛菩萨站在你面前，这样就可以了。

JY-L：

请问师父，是否只有地球有生命体及可以修行？创造其他星球的作用是什么，如月球、火星、木星等？这些星球上有生命体居住吗？他们也能修行吗？

Taiguanglin：

JY-L，其他星球创造的作用什么？有没有生命？这个世界，肯定有生命的星球有很多，只不过距离太遥远，不能联系而已，而且就这样设计，就是不让你联系。看第二本书，在那里说了，这也是费米悖论的解释，算是从我们角度上，肯定是正确的解释，就是不让你造业，和你不相干的众生最好就不要见面。

那么他们也修行吗？其他星球有生命？肯定是有生命的，有些星球的生命不是和我们一个维度的，所以我们看那个星球是死的，什么都没有。但那个星球还是有生命，就是我们看不见的形态存在的生命。能不能修行，有没有传法，这个是看文明阶段。

为什么造月球、火星、木星等等？从天体的运转上看，月球、火星、木星都有用的，这个去搜索一下相关的天文学的知识，它们对地球的稳定都有帮助，都有用。

还有为什么要设计这个？这个也是在科技上给人们一个前面毫无止境的感觉，就是说让你看到浩瀚的宇宙，不能把你关在一个小房间里。把一群人关在一个小房间里，这样的设计以前曾经有过，因为很多地狱都是类似这样的地方，就是关着的地方，暗无天日，看不到外部世界的。这样的情况下，里边的人心态都不是很好，而且文明也很难维持下去。

看到广阔的世界后探索，这是文明进程的一个重要的要素，有了这个，文明可以正常地推动下去。所以这个世界肯定是做一个开放性很大的，你看不到尽头的，这样的环境。在佛菩萨意识里创造，不管多大都无所谓。

还有，太空科技，其中一个重要的节点，开发太空科技的重要的前提条件是，在地球人能去的一个位置上，至少有一些天体，能够得着的地方。这样，这个文明的太空科技才能发展出来，往前推动文明，因为太空科技也是有帮助的。

你想，地球最近的一个星球是人类达不到的，哪怕超过一百光年，那估计地球人这辈子都达不到了，造了什么光速飞机也去不了那么远的地方。这样的情况下，整个星球就不会探索太空，也不会在太空科技上投入更多的资源，这样是有影响的，后面写剧本的时候都会受到影响的。

所以在人类能够得着的地方放一些星球，月球、火星，这都是能够得着的地方。在那里也放点资源，让人们去开发，然后研究太空科技，这都是有帮助的。

Z:

求教师父，我在西医医院确诊了 ADHD，也就是注意力缺陷（俗称多动症），是注意力过盛且混乱无法管理导致的。我感觉服完西医的药之后观想会更清晰，但这样下去肯定是治标不治本的。请问除了您说的四件套，还需要额外做些什么来改善这个问题吗？这个问题又是什么因缘才会产生呢？感恩师父慈悲开示。

Taiguanglin:

Z，多动症需要额外做些什么改善，最好的方法是抄经或者描佛像，网上有卖的，可以描的那种，买过来按照上面画的慢慢描，专注在这个事情上，专注在抄经上，这样的话很容易过这个关的。

我也见过这样的人，这个方法是很有效的，比念经、念咒有效得多。因为念经、念咒一旦念熟了，妄想还会升起来，一边念着一边还不断地打妄想，注意力还会乱跑。但是抄经或者描佛像都是要高度集

中注意力的，虽然你脑子里打妄想，但是手上的活不能停，所以还是需要注意力的。用这个方法对治一下，看看吧。

这是什么因缘才会产生？通常来看，一般是扰乱别人正常做事，这种人果报就是自己的注意力会散乱。别人要专注地做什么事，尤其是人家要专注地打坐、修行，这个时候在旁边一直捣乱人家。不是刻意地去捣乱当事人，但是你的行为让他不停地产生注意力，让他无法安心，无法专注。做这种事的话，下辈子可能会有这样的果报，就是你自己的注意力没有办法正常集中。

清凉梦：

师父，睡眠时是否应该知道自己在睡眠，或者梦到三宝才算修行的正确？

Taiguanglin：

清凉梦，睡眠时是否应该知道自己在睡眠，或者梦到三宝才算修行的正确？你想多了，不要想着梦到三宝，这样刻意地造作，本身不会有什么好的结果的。你正常睡觉就行了，不要有“我要梦见三宝”这样的想法，这本身就是一种执着，反而会招来不太好的东西。

睡眠是否应该知道自己在睡眠？大部分人只要一睡过去就不知道自己在睡，这很正常。

你要能在睡眠当中知道自己在睡眠，说明你深层次的意识是醒着的。外边的意识是睡的，身体是躺着的，可能浑身是放松的，但是深层次的意识还是醒着的，这个时候就知道自己在睡觉。还可以一边睡觉，一边一直念经、念咒，不过你要修到这个程度还得努点力。

薛祖宜：

师父早安《楞伽经》三十一期，有问题想请师父解答，内容如下：

大慧！非以见坏名为涅槃。不能把物质消失当作一种涅盘来看待，非以见坏，坏就是境界的坏灭，外部世界的坏灭。或者反过来说，我的意识暂时不起，也可以看作是一种坏，但是这个不能看作一种涅槃。这是否像静坐中五蕴注意力暂时熄灭了，而提不起情绪觉知走入了一种坐忘境界？想问如果遇到这情况如何对应呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，非以见坏名为涅槃，关于这一段的问题。对于普通人来说，很容易进入那种无记空的状态，修到一定程度就会进入一种懵逼的状态。按我们的说法就是懵圈的状态，脑子里没有任何想法，但是时间过得飞快，身体也不痛，就这么坐着，很舒服的，这样状态叫无记空。

掉入这种状态的话，修得越好，反而很不容易走出来。所以佛告诉大家，一定要带着觉知来修行。什么是觉知，就是注意力之上，我们能感受到的是情绪，情绪之上再能感受到是分别心。分别心是可以同时觉知身体所有的感觉，眼睛、耳朵、身体的皮肤接触衣服、腿麻、空气凉热，这些都是能感知到的。

当你觉得自己要进入这种完全懵圈的状态的时候，就应该升起分别心，或者说感受自己的分别心来感知所有的状态。同时感知，不要用注意力去观察某一处，而是同时感知所有的状态。这个感知一直在的话，就说明你的状态是对的，如果感知都没有了，时间又过得飞快的话，可能就是到了无记空。

我在第一本书上写过，以前是用敲木鱼的方法来应对这种问题。一直敲着木鱼，把注意力一直放在木鱼声上，按照节奏来敲，不能快不能慢，边走边敲。节奏不乱的情况下，就要一直做这个动作，那就没有办法掉入无记空里。

所以坚持一段时间，只要心里有正确的认知、观念之后，坚持这

么做，就很容易过了这关。从你前面的一些表述上看，你目前已经是过了这一关的，我看是这样的。现在应该是参情绪的，你只要知道情绪一直在，而且沉浸在情绪里的话，就不会掉入无记空里。

水城守村人：

请问师父

1、我想每天早上睡醒了就打坐，但有人说要先起床把身体完全活动开了才能打坐，请问可以睡醒了直接打坐吗？

Taiguanglin：

水城守村人，打坐，睡醒起来马上打坐好不好？这个看个人。我是这样做的：凌晨起来直接打坐，不过睡觉的时候感觉比打坐的时候身体更僵硬，所以一上坐比白天上座更容易腿疼。我的确是有这样的感觉，但是也不在意。坐一段时间疼的劲就过去了，然后就没事了。

所以你只要打坐的时间够长的话，根本就用不在意这些细微的问题，因为坐一段时间身体会放松下来，那就无所谓了。

2、书上说释迦牟尼佛看到明星而开悟，有很多不同的解释，有气功师说是吸收了明星的能量，有密宗的和尚说明星代表密宗里的观想明点……师父能否解释一下这个？

Taiguanglin：

下一个问题，明星开悟这个问题，他们是把开悟当作一个人用眼睛看着什么东西，然后突然间开了，是普通人的理解。佛是在定中开悟的，不是所谓的看到明星，而是他的意识覆盖了整个宇宙的时候开悟的。三禅开始一直扩张，覆盖到太阳那都是很正常的事，可能当他发现意识覆盖的时候，自己也变成了光，这个时候也算是一种开悟，我是这么看的。

很多人看佛经，都是按照凡夫的理解去看。大部分内容这样看的话，实际上很多都难以解释，或者没有办法正确传达那个意思。

空空无我：

请教师父，我现在双盘最高能到一百六十分钟，坐到八十分钟左右虽然腿脚不麻，可各种情绪就起来了，不想再坐了，剩下时间我保持双盘姿势，看会视频，硬撑到一百六十分钟。我想问这样打坐会持续进步吗？还是说不想坐了，硬压着情绪，不能干其他事呢？我感觉虽然双盘总时间在增加，但安心打坐时间没有增加，是不是说明情绪比身体更难调伏？

Taiguanglin：

空空无我，如你所说，情绪比身体更难调伏，这个是对的。本来就这样，没有办法，因为身体是外在的，情绪是里边的，里边的东西产生的时间更长，所以调伏的时间也就更长，这很正常。

我觉得你这样看视频、做什么，这样一直坚持打坐也很好。你把什么都不做光是打坐的时间延长一下，每天稍微延长一下。比如一百六十分钟里，你八十分钟是什么都不做，静静坐着的，后面八十分钟就开始看视频什么的。那前面八十分钟每天稍微多加个一分钟、两分钟，心里烦躁就忍一忍，一、两分钟还是能忍的，这样每天坚持稍微多增加一点。

一百六十分钟也可以每天坚持稍微多增加一、两分钟，一天一分钟，一年就是三百六十分钟。一天延长一分钟坚持不了的，不可能做到的，一天一分钟的延长很难的，延长三十秒都很了不起了。而且人的身体状态天天都不一样，吃的、睡的、运动量都有一定的影响，所以有些时候很难坚持下去。

本来能打坐一百六十分钟的人，有些时候腿就疼得非常快或非常

严重，一百六十分钟直接减少到一百分钟了，也有可能出现这种事。你每天坚持多增加一点点，这就可以了。

心里难调伏，那是正常的，心烦气躁、心烦意乱很正常。这个时候不要去看黄片，黄片是会让气逆流，淫欲升起的话会让气逆流。你看正常的片没事，气还是顺流，只不过在眼睛这个地方，气会泄一点，但是不影响流转的方向。

:

师父吉祥。想问一下，修到什么程度可以知晓前世和未来？可以培养孩子从小按照您的方法修吗？

Taiguanglin:

下一个问题，要看前世和未来，未来不好说。但是前世，修到初禅，没有淫欲的境界的话，和这辈子相关联的前世是可以看到的。但是你自己没有办法控制，它会像某些影片一样，脑子里蹦出来的。

想看未来，大部分情况下至少要到三禅以上。如果你还有对死亡、未来一些不好的事情的抗拒，有这种执着的时候，让你看到了反而不好，因为你会故意躲着。如果你已经修到对生死已经放下了，对肉身的生死一点不在意了，对各种痛苦也看得很开了，也就是到三禅开始，这个时候你就能看到未来自己所经历的一些事情。

但这也是在上面佛菩萨的允许的情况下，有时候能看到，有时候是看不到的。

比如我现在也是，自从开始讲法之后，有些未来变得有点模糊。以前在山上的时候还能看到一些未来事，现在反而看的不那么清楚了，可能是因为我的一些造作会让未来事有一些改变。在大框架不变的情况下，一些小事可以细微地改变，但是最终的大框架、大事、大的结果不会有太大的改变。

培养孩子从小按照您的方法去修，这个问题，我以前讲过，不要太强迫孩子，他自己愿意修，这挺好的。但是不愿意修的孩子就不要强迫，最多可以带着一起念念《心经》什么的。

还有，孩子是把持不住自己的，一般现在中国小学、中学，在学校里说全家信佛，孩子这么一说，他可能会受到一些不好的境遇，环境变得不太好。因为中国学校是不建议未成年人从事宗教活动，对他不太好，所以你还是悠着点。孩子知道你在家里是念佛修行的，外边和朋友们不要让他说，不说是最好的。但是孩子自己又控制不了，很容易会说的。

所以对于孩子来说，还是建议至少高中之前不要太强迫他，自己愿意学就好，不愿意学就不要掺和。到高中以后，他逻辑比较完整了，开始有自己的思考了，这个时候你可以讲讲一些佛法的事。人家愿意听就好，人家完全不愿意听，反而取笑你，这样就算了。

玲珑：

师父，喂小蚂蚁算不算积德行善呢？是否也能作为临命终一个助力呢？增加好的情绪？

Taiguanglin：

玲珑，是否喂小蚂蚁算不算也属于积德行善？当然算了。是否也能作为临命终一个助力呢？增加好的情绪？也可以，我个人觉得，给看得见的小动物们喂食，比给看不见的鬼喂食要好得多。看不见的鬼我们把握不了，最好不要做这种事，但是有些人还在纠结这个问题。能看得见的小动物，你喂它那就是真实地做福德，准确地应该说福德。

托雷：

请问师父之后还会不会讲经？我突然很想了解《楞严经》，之前

读过一章觉得太难了，如果师父以后准备讲经，能不能先讲《楞严经》？打扰您了

Taiguanglin：

托雷，讲经的事，目前的想法是讲完《楞伽经》之后，先讲《坛经》，然后再讲《楞严经》。有人说了，《楞伽经》是太高端的内容，他自己有点听不懂，而且这里有很多新人。我的想法是，讲难的经之后就按照这个思路，继续讲难度更大的经，讲完这些难度大的经之后再讲，这样思路不断，思绪不断，这样更好。但是还得照顾一下新人们、初学们，他们愿意听一些比较好理解的佛经，那就讲《坛经》。

《坛经》比较好理解，在我看来是十三经里相对容易的。最容易的是《四十二章经》，然后是《坛经》，算是容易的佛经，《法华经》也算是容易的佛经。《法华经》故事多，里边真正的义理很简单，“没有三乘，唯有一乘”，就这一句话，是吧。《楞严经》是有点内容的，这个后面讲，这次先讲《坛经》。

师父说：今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 6 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 6 月 11 号，先回答贴吧的问题。

圆满镜： 2025-06-10 21:28

顶礼师父和团队诸大菩萨，非常受益于每轮答疑。

1、请问师父，双盘修复身体在微观层面的原理，已经在经历双盘修复身体，最长到过五个小时。困惑点在于身体需要而且不易从食

物中获取的微量元素比如锌、B12、硅、碘等，打坐就需要的少了？或者自己可以制造了？感恩！

Taiguanglin：

圆满镜，不易从食物中获取的微量元素，在打坐时需要少了？实际上大部分微量元素还是可以从食物中获取的，只要我们吃的是健康的、营养均衡的食物的话，大部分都是可以获取的。但是现在很多人都开始吃各类加工食品，对蔬菜水果摄取量少的话，有可能会缺一些。

对于打坐的人来说，妄想少，身体消耗的能量就比正常人要少，所以对微量元素和其他各种营养物质的需求量就变得少一些，这是一点。

还有，能不能自己造出来，这个说实话，不好说，因为修到一定境界之后，对身体的执着彻底放下的时候，身体反而自己会协调，这个时候造与不造，我不敢保证，但是人肯定是健康的活着的。

因为很多过去的一些大德，长时间打坐的人，他们不吃东西都能活，甚至有些不能算是故事，应该是真人真事。

有个山上隐居的人，有人去找他，他没什么东西可以拿出来吃，就随便拿个石头往锅里一扔就开始煮，煮出来的时候就真的变成能吃的东西了。

这个事情已经到了玄学方面，所以我说只要你有大愿，戒行、善行、修行都做到了，如法的修行都是在佛菩萨加持下的。那么一些你认为的那些细微问题，可能在佛菩萨加持下就都给化解掉了，你不在意的时候反而很好。

过去的人不知道什么微量元素，但是也有长寿的人，是吧。不是说所有人都因为微量元素少了得各种病，大部分人还是能正常过一辈子的。所以，你不在意的时候，你不执着于这些的时候反而过得更好。

2、类似的问题是磕大头出汗排毒的微观层面原理，安东尼食疗里讲身体各处潜藏的EB病毒，坏菌得由各类蔬果里的种种元素清理，出汗能排出血液里毒素，而如何到血液里呢？磕大头另有消业和减少我慢的益处。可否这样理解，有病才需要药。

Taiguanglin：

第二个问题，怎么把内脏里的毒素排到血液里？内脏按照中医的说法，每个时辰不同的内脏在加速工作，这个时候会加快清理内部毒素的过程，好好休息的话，它自己会慢慢代谢出一些毒素，肝脏，肾脏都会代谢出。只不过你吃的东西的毒素已经超过了肝脏、肾脏能够代谢的量的时候，它才会堆积。

那么我们建议在晚上尽量不吃饭，尽量少吃，这样从中午到第二天早晨大概十八个小时。这么长的时间，不去摄入大量食物的话，肝脏和肾脏就有了休息的时间，这段时间它就会自己慢慢代谢，把不好的东西，毒素、重金属都可能会一点一点排出去。

只不过我们大部分人都是一直在吃，所以中间不吃东西的时间很短，哪怕是正常晚上六、七点吃饭，第二天早晨六、七点吃饭，这样也不过是十二个小时而已。最好是能达到十八个小时，这么长时间不吃东西的话会有这个效果的。

3、饮食起居、妄想、分别、执着造成有毒素，才需要种种元素协助排除，不然也不需要。个人理解鉴于此现阶段得食疗辅助排毒。

Taiguanglin：

下面的问题，妄想、分别、执着造成有毒素……，妄想、分别、执着造成不好的情绪造成的毒素。这种毒素不是重金属、微量元素，和这类毒素不一样，这个不是吃进来的，而是不好的情绪会造成不好的荷尔蒙。

举个例子，像毒蛇能产神经类毒素，可以毒死人，也可以毒死动物，但是它自己有个专门的器官可以包住这个，不至于被自己毒死，而且内部还会生产一些化解、中合这些毒素的荷尔蒙。

那么对人来说也是一样的，如果你的情绪一直不好的话，体内会自己产生毒素，但是这个是合成出来的生物类毒素，而不是矿物类的或者纯自然界里产生的那种毒素。

所以你只要把妄想、分别、执着减少到一定程度，还有情绪要好，不打那种不好的妄想、邪恶的妄想，这样的话，内部就不会产生这类毒素，然后心态就和谐，心态好，身心都会舒展开来，就放松。

对于现阶段初学来说，食疗的确是有帮助的，可以加速排毒。

像西芹汁、重排果昔，在一些地方也能看得见，不过重排果昔挺贵的，和西芹汁不是一个价位，所以难说，而且排出重金属的效果也不是那么很猛。毕竟我们活这么多年，平时也一直在吃各种东西，积累到一定程度，想排出去还是需要点时间的。相比而言，西芹汁倒是效果来得很快，吃完就开始拉。

食疗辅助我觉得对当下的人还是有必要的，十年前我也写过，普洱茶可以帮你快速排出血液里的氮气，还是有一定帮助的。不能完全打算全靠自己身体来做，虽然理论上是可行的，不过时间可能会长一些，所以有条件的情况下，吃点对身体有益的食物还是有帮助的，不过这个就看个人的福报了。

Lijiaxin： 2025-06-10 21:56

顶礼 Tai 师父。

恳请 Tai 师父看完我的故事：

机缘巧合，我感受到观音菩萨和弥勒菩萨的召唤（可能用词不当，就是不停地、不停地想看这两尊圣像，我理解为召唤）。

观音菩萨慈悲恩赐开示，在观音菩萨像前看到了自己的前世（之前我随便打坐过二、三十次，每次二十到三十分钟左右），并告诉我（图片、文字、声音）前世以打鱼为生，杀业太重，今世要多放生并修行。还看到了今生来做我爸女儿的原因（报我爸曾经的救命之恩），我有了短暂一段时间的五通（网上做功课后才知道那些是神通的，自己来的，绝对不是我求的）。

借此因缘，今年三月份寻找到自己家较近的寺院，开始学修佛法（寺院只讲经，没有实修）。三月初一我在普陀山看到一些雕像，我很懵，我很想看她们，有念头后，我很伤心很难过。普陀山回来我打坐听到一个声音："你什么时候来九华山，我在九华山等你"，我坐立不安，立马就去了九华山。

阴历三月二十八至四月初一，我都在九华山，闭着眼睛忘记跪拜哪尊菩萨的时候，看到三个红色的圆点挨在一起，一颗黄色的圆点离得有点远。今世，我和我老公堕过两胎，两胎都有十七年以上了，其中一个婴灵我和他沟通过并向他忏悔，他说他犯了错，这是他的命运，他不怪我。另外一个我没沟通上。

从看到前世到现在已经断肉，并发愿以后不吃肉。我杀业这么重，我不想堕地狱。弟子诚心求教：

1、根据弟子现在的情况，作为佛法初学者，应如何系统规划修行次第，逐步消除业障、夯实基础？具体该先怎么做，再怎么做？

Taiguanglin：

Lijiaxin，初学应该怎么规划？这个已经反复地说了，一开始你觉得你杀业重，也就是业障重，那就先从念《地藏经》开始，先念个一年、两年、三年，然后回向给你的冤亲债主们，你曾经杀害的那些众生。回向之后，然后平时有时间就打坐、磕头、念佛都做，每天坚持做。

念《地藏经》也得半个小时左右，一天念一个小时两遍，早晨一遍、晚上一遍这样念着，然后还有时间的话就打坐、磕头、念佛，这个都做。

打坐最好跟上，因为打坐可以让你心静下来。虽然一开始坐都是很烦躁的，但是能够静下来的时候，妄想少的时候，念经的功德、念经的效果也会提高，所以还是坚持坐就可以了。

还有，所有的功德、福德都做，多放生，在寺院里做一些功德，供养三宝。勤修布施、广修供养，佛也这么说的。

2、我该怎么发愿，发愿要注意些什么？

Taiguanglin：

我该怎么发愿？最好的发愿是你发愿度所有曾经被你杀害过的众生，还有曾经被你伤害过的众生，不管杀还是伤害都要度。再多一点，因为你的这种行为，其他众生如果受到不好的影响，那些众生也都要度，这么发愿就可以了。

3、闭目跪拜菩萨是看到的三红色、一黄色圆点是否有特殊意义？应如何对待？

恳请师父慈悲开示修行方向，助弟子明确道路，精进不懈，感恩师父。

Taiguanglin：

最后一个问题，闭目跪拜菩萨的时候，三红色、一黄色圆点是……，我对这些问题并不是很在意的，在你看到之后，看到最终的结果，就是你看到这个之后，在你修行方面信心增长了，愿意精进了，有一些以前想不通的事情想通了，那就是好的感应，我是这么看的。我不看你具体看到什么内容或者怎么解释，而是你看到之后的变化，我是关

心这个的。

但是有些人一提这些比较玄的问题，他就避讳或者不提、不解释等等，甚至反过来说这是你的幻觉。但是我相信这个世界都是幻觉，我们都是生活在幻觉当中，那有幻觉也很正常。但凡给我们造成好的影响的，让我们往好的方向发展的，我们都认为那就是好的感应或者佛菩萨给的一种启示。

如果你把红色、黄色都当作修行到一定境界的意识，我们以前看是这么说的：阳神的颜色，修道的是偏向于黄色的，修思情的是偏向于粉色的、红色的，修疑情的偏向于灰色的。

你这么看也好，不这么看也可以，你就当作是和你有缘的一些修为高的众生，或者说愿意引导你的一些有缘众生来加持你，或者帮助你，这么看就行了，说不定你和他们前世有些缘。

生活慢节奏：2025-06-10 21:59

顶礼师父！感恩昨天您为我开示父母的问题。

我和丈夫结婚四年，还没有孩子，俩人经济状况是普通打工人，今年三十七岁。在我没进门之前我的婆婆（基督教徒）和我说，这个世界是一个痛苦的世界，没必要带一个无辜的孩子来受苦，让我不用生孩子，她也没空带。丈夫从小丁克思想，谈恋爱的时候除了接受不了他丁克这点，其他方面他对我很好，很支持我学佛，各方面都支持，所以我们还是结婚了。

那时候学佛第七年，期间也求过佛菩萨指点，希望能真正学习正法，有个真正修行的师父带我学佛。过了一、两个月，四年前偶然间接触了您的书，就想通了不要孩子，将来以修行和发大愿度人为主线。白天有时候想得很明白，也清楚自己走修行的路不会懈怠，但是半夜突然醒来会恐惧，将来没有孩子怎么怎么样，害怕晚年剩自己一人无

法面对生活（现在内心还无法独立）。

特别是我父母、我哥，经常跟我说老了看你怎么办这种话，然后前几天刚好也和父母的关系闹僵，我算是基本没有亲人了。丈夫看到我这种状态，为了我，他说那我们要个孩子吧。

但这个时候我纠结了，因为我的心境发生了变化，坚定发大愿回极乐世界将来再来度人，我觉得佛法才是排第一，这一生就是为了佛法而活，学佛到现在一直都是这种强烈的想法。

现在的问题是，我该怎么选择呢？您之前也说过生孩子是为社会做贡献，恳请师父慈悲开示。

Taiguanglin：

生活慢节奏，要孩子的问题，以前我好像在别的地方回答过了。如果你是出家修行的人，那么专注于修行。如果你是在家的人，而且已经结婚了，是这样状态的话，修行没有出家那种专注的状态的话，既然在人世间生活那就生个孩子。

因为这个也是相互之间有因果，你以后还要下来度人，肯定需要有个好的父母，那你得先给别人做好的父母，是不是这个因果？所以以前我跟人家说，如果你这辈子没有出家，专注于现实生活当中，那么多生几个孩子，这才是这一生最有功德的事，或者对你最有帮助的事情。

你想象一下，你这辈子不生孩子，专注于其他的事业，然后赚了很多钱，然后多做好事，最后你死的时候，真正为你伤心的人有多少？曾经受过你帮助的人，可能很多人来给你送个葬礼倒是有，但是真正能为你伤心的人有多少？因为伤心是有了感情上的投入，才算是一种因缘。

你在事业上有了钱之后帮助挺多人，只能算是财布施，没有无畏施的层面，虽然也多多少少有点无畏施，但是不像父母和孩子这样。

孩子对父母相当依赖，我们父母对孩子的布施，不管是感情方面的，还是财布施，还是时间上的陪伴，这些都是孩子在最需要的时候做的，雪中送炭的布施。所以未来你需要父母的时候，就有这样的人来继续给你做父母，也可以为你前期的修行铺垫好路，这是有必要的。

所以我以前回答别人的时候就说，你既然结婚要走正常人生活的路，那多生孩子，这是最大的好事，赚钱也是为了这个而服务的。赚钱是为了照顾好老婆、孩子，或者照顾好家庭，为这个服务的。

做好这个之后，你的能力更大的话，也可以在社会上多创造一些工作岗位，多给一些人创造饭碗，这也是为国家做贡献。但是为国家做贡献之前，先为自己的家人做贡献。

生几个好？你想要一对父母，至少要两个人，两个孩子。你想在这一世多生几个，未来世不生孩子，给自己多种下父母的因的话，生两个、四个、六个、八个都挺好。反正养一个是养，养两个也是养，等多到三、四个之后就没太大差别了，养了很多孩子的人们都这么说的。因为生了六、七个之后，就老大带着最小的，父母该干嘛干嘛。

因为你生了这么多孩子，然后为他们提供了作为父母的各种支持，那未来好几世你都不需要生孩子，也会遇到好父母。然后那样的世你就可以去，你就可以专注地修行，出家修行也好。你这辈子生了六个孩子，单纯的算术来算的话，至少未来三世不需要再生孩子，也可以遇到好的父母，是不是这个逻辑？

所以你既然决定要生孩子，那就好好养这个孩子，因为养孩子也是一种修行。养过孩子的人都知道，孩子是磨练你耐性的，就算来了一个冤亲债主向你讨债，那也算消业。如果来的是善缘，和你关系很好，愿意奉养你，老了愿意照顾你，这也是很好的事。

就是前期上学到十几岁这个阶段，需要投入一些情感、时间和金钱，但是你有这个愿的话，基本还是可以的，而且来的孩子也自带福

报。大部分情况下，善缘的孩子都是自己带着饭碗来的，所以从怀孕的时候开始，父母的财运就开始越来越好了。

我的建议是这样，你既然不是出家修行的人，目前还在为要不要孩子困扰，周围的人还各种言语刺激你，那就要孩子。要了就干脆要两、三个，大不了多养几年，这样挺好的。而且你修为到了，哪怕禅定方面的修为没有那么高，但是福报方面足够，再有大愿的话，往生还是可以的。我是这么看的。

心的选择：2025-06-11 09:02

昨天问了精进修行后不顺利的事情出现。是这样的，小孩一直很顺利，现在重点高校上大学，谈的男朋友也是本校的，本人一直在修行自己的，没有支持或反对她谈恋爱。原来一直不知道发大愿的意义，今年三月份听师父传法后发大愿了，修行比以前更精进一些。

就是四月初，小孩突然告诉我们她崩溃了，我们了解分析后，她知道是男朋友 PUA 她了，也发生了不正当的关系。我们让她和男朋友断绝关系，她表面答应了，回学校后两人继续在交往。回来后为这个事她和她爸爸发生了争执，把她爸爸打伤了。她爸爸现在不支付她的生活费，让我也不要管她。

我现在不知道是继续给小孩生活费，还是按她爸爸的方式来教育小孩。如果是被动处理，是怎么处理好。感恩师父。

Taiguanglin：

心的选择，你的孩子上大学，在大一、大二、大三、大四中的某一年，我觉得你该给的钱还是给，不要拿父母支付学费为由来干预她的正常选择，这个是和孩子变成恶缘的方式。

你该给的都给了，然后你劝他，这个事你们大人是这么看的。但是说实话，孩子在谈恋爱的阶段，这个时候是你管不了的。因为我们

都有经历过这个事，父母反对的事更想干，尤其是爱情方面，脑子上头的时候是顾不了那么多的。

还有，你从孩子的立场上、角度考虑看看，从她的立场看，你们父母都不要她了，她只能往她男朋友身上靠，是不是？你们的这种行为，只会把孩子推向她目前的男朋友，从她的立场看，这个世界就剩男朋友了，是不是。所以你这种方式不适合，尤其是女孩子的话更不适合，女孩子更重感情。

佛经里也说了，女人长大之后出嫁，就和男朋友很腻歪，和丈夫关系变得非常好，从而甚至都不去管自己的父母了。佛是这么说的。

所以我劝你，还是该给的钱给到，这是你该给的，算是义务。虽然法律上规定，到十八岁上大学之后可以不给，但是我们现在大部分人还是给的。

在中国，不知道现在怎么样，大学生出来打零工赚钱的条件好不好我不知道，但在我上大学的时候是很少有这个机会的，你想出来赚点钱不容易，做个家教什么的不容易。

所以父母给，我觉得应该是更好的，我是这么看的，所以我劝你还是该给就给。

还有，跟你丈夫也好好说一说，这个事你越是激她，她只会越讨厌你们，越往你们不希望的方向发展。而且，你想一个女孩子她没有钱，父母不给钱的情况下，她还能怎么赚钱呢？你觉得她肯定会出去事一个正常的职业，赚一些零花钱、学费吗？是不是。

你好好想想，她会不会肯定从事一个正当的、好的职业。而且外边有很多诱惑，有很多不好的事情会发生，为了赚钱有可能会干出很多不太好的事情，这个时候对你们父母来说是更不好的，所以我是建议该给的钱还是给。

还有，跟孩子好好商量，你说你们对爱情观怎么样，你们对她男

朋友是怎么看的。但是不管怎么样，命运由她自己来选择，最后的结果由她自己来承担，这样告诉她就完了。

孩子大了本来就管不了，尤其是女孩子跟着一个男人要跑，谁都拦不住的，只会让她觉得自己变成了爱情故事里的悲剧主角一样，反倒会变成不听父母的话的那种快感。这个问题就说到这里。

山野村夫 11：2025-06-11 11:41

顶礼师父，双盘能硬熬到三小时，但过程中很疼，经常需要用两个双手左右支撑身体稍微减缓点疼痛，最近发现两个手掌正面血管突出，平时还有些疼，是否是这种坏习惯导致血液循环不好导致，这种习惯是否需要改掉？

Taiguanglin：

山野村夫 11，你觉得是因为双手撑的原因的话就不要撑了，中间休一下。我的建议是打坐到一个半小时或者两个小时，疼得不行的话，就起来走动五分钟、十分钟，然后再打坐，这也可以的。

在寺院里都是这样的，一般打坐两个小时左右就起来转几圈，五分钟、十分钟转一圈。有些人是不起来转的，但是对于初学来说还是有点必要的，因为长时间强行地打通，有些人可以，但对有些人的确不太好，尤其是自己修的人。

如果你在寺院里跟着大家一起修，你强行打通，寺院有这个环境。一个是有护法神加持，佛菩萨加持；还有周围有过来人，他看出问题的话，会指导你的，至少禅堂都有上座师父。你自己在家里硬通，如果通不好，出了问题怎么办？

所以我一向对在家人建议是循序渐进，不要过猛，自己能承受的话就好。但是一旦承受不了的话，那还是慢慢修，然后磕头也很有必要，磕头会加速血液循环，这种负面的、不太好的状况都可以化解掉。

平时多磕头，腹式呼吸要练好，饮食也控制好，这样就可以了。

我觉得，你现在中间还是至少休息一下，休息五分钟、十分钟再打坐是最好的。

无限连：2025-06-11 12:05

师父好，接着昨天的问题，三个引力点为什么可以收敛散乱的阳神，跳过丹田，两个引力点也可以的原理是什么？

Taiguanglin：

无限连，阳神物质的运转，你想象一下，一个球形，这个球形是液体般的东西，不是固体的球形，里边的东西都是一个个细小的粒子，在运转的时候，如果是一个引力点的话，是围着做公转运动。但是它不是围着一个轴运转，它是液体，它围着一个中心转，它不像地球一样围着一个轴转。

这个时候应该是阳神比较完美的状态，或者说接近完美的状态，如果没有引力点应该是更完美的。没有引力点的话，这个物质会往外扩散的。

那么有一个引力点的话，就会围着引力点转。如果有两个引力点的话，它就会形成车轮似的旋流，就像橄榄球一样，变成那样的状态。如果三个的话，把这个橄榄球就拉长了，这样的话，它还是会形成一个比较规律性的旋转。

如果你不修行，那注意力是胡乱跳的。一个头上注意力肯定有；然后情绪中间注意力有；第三个就是你的注意力放到外界的任何地方，也就是如果你看手机，那你前面的手机上就会形成引力点。

阳神物质就围着这种三角形或者算是一种平面三角去旋转，它就不是在身体层面上自己内部形成一个旋转，这样的话就会消耗，我不喜欢讲能量，但是阳神物质也可以看作是一种能量，它就会向外消耗

很多能量。

所以在丹田上放的话，它就在内部形成循环，会收敛。阳神粒子会形成有规律的旋转，能量消耗会变得非常少。对应到我们身体上看的话，能量消耗变少的话，身体用来恢复的能量就更多了，是这个原理。

跳过丹田的话，要把脑子这个也放掉，不要注意力形成的引力点，只有情绪形成中间引力点，这样是正常的，物质的旋转可以变得更好一些。在我们在脑子里引力点当下无法灭除的情况下，就把注意力放到丹田上，这样形成三个点，让它比较有规律的旋转。

极乐是我家：2025-06-11 14:14

每天早晨一睁眼起来就是听师父法音！感恩知足！顶礼师父。

1、最近数学超级天才韦东奕特别地火，他从小吃素，不爱跟人互动，很修行人特征，师父，他是带任务来的吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，超级数学天才，我还是第一次听见这个名字。他是带任务的……？我不知道，不过一些科学家的灵感都是上边给的，这个在书上说过了。

现在有一些科学家自己也出来说了，他就是脑子里突然蹦出一些公式，后来发现很多人都是这样。并不是他在冥思苦想之后，在书本上或者纸上演算出来一个什么公式，而是脑子里突然间蹦出一个他想很长时间的某些东西来。可能这样很专注的、脑子妄想少的人更容易给他一些灵感。所以不知道他是不是带什么任务来的。

2、在日常修学中，有时会刷刷视频，有一个点就是即使这个法师讲的再好，只要他说佛陀也吃肉啊，吃肉不影响成道，这类似的话，

我马上就想把他拉黑，就会觉得他有大的认知错误，基础的因果都没搞明白，要离得远远的。我不知道我这样的判断标准是否正确呢？

Taiguanglin：

下一个问题，日常修学中，有人说佛陀也吃肉这样的话……，看什么情况下说的，如果是为了接引那些门外汉，不修行的人，说一些方便话也无妨。

但是如果是讲一些正法，或者讲比较正式的、深层义理的时候，就应该因果上通明，因果要通，不能说一些违背因果的话，或者告诉别人造一些恶业没有果报或者不影响成佛这样的话，这个是不如法的事情。

现在大部分情况下，外边都是这样说的，自己吃肉一定要说是佛也允许人吃肉，或者吃三净肉没事，这样的说法。

你就说你自己爱吃肉，戒不了这个习气所以吃了，但是要想成佛或者好好修行最好戒肉，这么说也可以。你把这个责任放到自己身上就行。但是很多人都是把责任推向别人或者推向佛、其他的一些宗派、小乘的理论，往别的地方推，这就不是一个正常的修行人该有的思维了。

你说要不要拉黑，这个你自己来判断。

冷峻的画师：2025-06-11 14:24

顶礼尊敬的师父：弟子在拜读您《坐禅 1》的书籍时，看到对众生相的解释，一个你分成无数个众生，这个没办法理解，还请师父慈悲开示!!!

Taiguanglin：

冷峻的画师，人相变成众生相，在第二本书里有解释了，分别心是怎么从人相变成众生相的。把自己和他人分别叫“人相、我相”，

把人相再区别开来，这个和这个不同，这样区别认知的时候就变成众生相，或者说同是同，但是产生了个体认知，那也会产生众生相。

你去好好看第二本书，怎么是个体差异，这个先弄清楚然后再看分别心，书上都有的。

青绿青青：2025-06-11 17:12

师父好，丈夫私生活不检点，吵架多次后分居，之后没有夫妻生活。他现在状态不好，失眠憔悴，对我怨气很大；我对他已经没有感情，同处一室就很反感，很难过得下去。善缘变成恶缘，离婚对双方都是解脱，但是离婚的话，太伤害小孩子。勉强和好的话，一来身体上排斥，二来现在社会各种性病，他私生活不检点很难遏制，实在担心。还请师父指点！

Taiguanglin：

青绿青青，如果你已经从身体上排斥到生理上排斥的话，基本没什么希望了。如果生理上不排斥，但是也不喜欢、不讨厌，大部分人都是这样的，但是不喜欢他的某些过错或者行为，那么这还可以谈谈。

跟他谈好了，他愿意改的话，再给一次机会倒无妨，有没有病去医院查一查，他愿意接受的话还是可以的，如果不接受的话没办法。

如果已经到了生理上排斥，看到他就讨厌、无法忍受，这种状态的话，我劝你还是分吧。

度人之前还是先度自己，救人之前先救自己。

孩子的问题是次要的，你得先管好自己，让你以一个正常人的状态来生活。如果你一直处在这样的状态里，你调节不好自己，你要是自己出点问题，得了什么精神类疾病，这样不好的病，之后你怎么办？所以先保护好自己，孩子的问题以后再说。

你跟他谈，如果离的话，该谁来抚养，谁来支付抚养费这些。等

孩子稍微大了，他也理解你们为什么会分。尤其是你这种事情，总得会告诉他的一天，让孩子也知道，为什么父母分了。

先保护好自己，让自己能过上正常的生活，我是这么建议的。

大部分来咨询的，我都是先从他的立场上来考虑，先帮助这个人，其次再看别的人。如果和这个人没有直接利益冲突的事，我都劝他不要管。

你目前是自己得先活下去，其次才是孩子问题。不要为了孩子，你自己将就，硬忍一辈子，可能忍着忍着就憋出病了。而且你这种不好的状态反过来会影响很多人，包括你的孩子。孩子在你这样的父母身边一直待着，他也不太好，还不如一个人带着。孩子和抚养方很和谐，两个人相处很好，这样对孩子也是有好处的。

虽然我们都希望孩子有一对健康的父母，正常的家庭环境。但是有些父母，两个人经常在家吵架，这种状态对孩子来说甚至比单亲家庭还差劲，现实就是这样，没办法。

苏小雅 helen：2025-06-11 17:20

顶礼 Tai 师父，请问我们学佛的人，在找工作方面会有局限性吗？比如销售类的工作，房产销售，金融销售，保险经纪人，也就是销售保险的。像这种类型的工作，我们学佛的人可以去做吗？

因为我身边有学佛的师兄，她是做保险销售的，但总感觉，他们为了业绩的压力，在向客户销售产品的过程中，肯定会添加很多违心的东西，这是销售行业无法避免的。

想问一下，这种工作性质产生的负面行为，是否会增加业的总量，对往生西方极乐世界会有影响吗？望师父开示，感恩师父。

Taiguanglin：

苏小雅 helen，我觉得卖保险本身是个正当的职业，因为现在这

个世界意外事件发生的概率很大，有人需要买保险，所以你卖人家需要的东西，那就是很合理的交易，没有什么。

你说的后面的这些问题，那就是一个做销售的人的职业操守和操作，就是方法论的问题。为了卖东西，说谎或者过度夸张、过度营销，这是个人的问题。

做销售没有关系，或者卖保险没有关系，你就做一个正直的销售员，老老实实地卖，如实地告诉对方，这样就可以了，这个没什么。至于你能卖多少，怎么销售，做得好不好，能赚多少钱，这是你的福报问题。你这种真诚的态度，诚实销售的，我觉得更容易吸引好的客户。

还有，平时多布施，你想赚钱平时就多布施，布施才是真正的能给你积攒福报的方法，其他的行为都是在用你的时间和精力去兑换。时间、精力，健康，拿这些你的不可再生的资源来换钱的，而真正福报是靠布施来的。这些布施来的福报是不需要用时间、精力和健康来直接兑换，是以各种方式回到你身上的。

所以我建议你还是多做一点布施，然后做一个有职业操守的、真实的、真诚的人，这样就可以了。

是否会增加业的总量，你做的是好事的话，你有职业操守，做正常的、好的销售人员的话，应该是善缘，都是算是善业。

业的总量那就难说了，你遇到的客户们，有可能是上辈子有缘的人，也有可能是第一次遇到的人，所以从业的总量上看的话，一切造作的行为都有可能让你增加业的总量。但是如果增加的是善缘的话，对你的修行是有帮助的。尤其是在凡夫阶段，前面已经有了很多恶业，那就需要用善业来对冲一下。

所以我们还是建议凡夫广造善业，你现在不需要考虑业的总量增加的问题，而是多做点好事，多布施，然后做一个正直的、有职业操

守的人，这样就可以了。

贴吧匿名 1966： 2025-06-11 17:24

Tai 师父好，问题一、双盘的话屁股需要垫东西吗，特别是长时间的话，我看屁股垫的东西有斜的，还有平的那种。搞哪一种。

Taiguanglin：

贴吧匿名 1966，打坐的时候屁股要不要垫东西？

如果你是正常的修行的话，不垫东西更好。但是初学身体会往前塌，所以后边稍微垫一点，可以让你抬高一点，还有垫的东西可以稍微把屁股刚好压住的地方，会让你很麻痛酸的那个地方抬高一下，这样血液会通，然后你腿麻的程度会明显减少，所以初学是可以这么做的。

屁股后边稍微抬高一点，具体平、斜，根据你自己的情况来选择，你自己坐一坐就知道哪个更好，舒服一些。一开始不管怎么样，先把打坐双盘时间拉长就可以了，不管坐什么垫子。

问题二、今天午睡的时候，因为练耳根圆通，刚睡醒我就下意识的把注意力移到了大脑中然后就听到了流水声，那是血液流动还是妄想出来的？我听到的那一刻就涌来了巨大的睡意，眼皮都睁不开了。

Taiguanglin：

下一个问题，好像以前也说过了，半睡半醒之间，会进入类似于禅定的状态，你有可能是那种状态。在那种状态会听到一些声音，不管你修什么法门都会有一些觉受。但是我们建议把它当作幻觉来看，不要过度于执着它，也不需要什么特别的解释。你越是抓住那种感觉，继续想要那种感觉或是声音的话反而走偏了。

问题三、磕头的时候到了二十分钟就不怎么想磕了，全身也不是特别累，就是感觉没有精力了。全身趴在垫子上的动作会停留得比较长。就想一直趴着很舒服。是不是这种情况要强逼自己一直磕不能享受？最后感恩 Tai 师父出来传达。

Taiguanglin：

下一个问题，磕头二十分钟就不怎么想磕，我建议你给自己定个数，然后就坚持做。磕头是为了打坐而服务的，对打坐有帮助的数量就够了。如果磕的太多了，又会消耗太多气，打坐的时候不舒服。如果磕的太少，又没有起到真正的疏通内部循环的效果，至少要磕半个小时，让你出一身汗。

半个小时基本能出汗了，二十分钟还稍微短一点。半个小时的话，如果是一百零八个为一圈，十五分钟到二十分钟之间可以磕一圈的话，半个小时至少应该能磕两圈左右，半个小时稍微多一点，磕两圈就可以了，出一身汗。然后如果你年轻的话就多磕些，这也是增加体能的，对打坐是有帮助的。

---

qqw_huanghua1： 2025-06-11 17:50

师父吉祥，阿弥陀佛。我叫心得。我想问一下。

1、灭文字妄想，是除了打坐站桩时念佛，平时也要吃饭、走路、洗澡也念，这样更快吗？我平时经常忘记念，是不是会慢慢习惯起来？如果平时不打坐练功时，与人交谈或者看视频看书等，是不是也在加深文字妄想？

Taiguanglin：

qqw_huanghua1，念佛的问题，就像你说的一样，吃饭、走路、洗澡，只要一想起来就念，嘴巴念着念着，然后可以生起思情，这样是最好的。

平时经常忘记念，是不是会慢慢习惯起来？念的多了自然会习惯。

平时不打坐练功时，与人交谈或者看视频看书，是不是也在加深文字妄想？一定程度上是的，所以每天要坚持至少两个小时的修行。初学，至少两个小时，这样你的修行还是在进步的。到一定程度之后两个小时不够了，修行会一直停留在那个阶段，所以后面要加时间。一天上午一个小时，下午一个小时这样修行，对前期初学这样修行还是会持续进步的。

在做别的事情的时候，妄想肯定是有所加深。但是你已经有了正确的知见，认为这些都是妄想，应该放下。有了这样的念头之后，行为开始成为习气的时候，你就会觉知，然后就想办法稍微压制住。按照你说的，做其他事情的时候肯定是有所加深的。

2、我现在每个月一两次七天共修，开始双盘。您昨天说，开始身体不太好时，双盘是更好恢复身体，相对单盘需要更多的能量。那有没有一种可能，打坐密度太大，身体能量来不及补充，透支了？因为我觉得相比以前单盘，双盘有点累，有点力不从心，好像只有多睡觉才能打好坐。而且有时太累有点不想打坐的感觉，特别结束回到家头那两天，什么都不想干。

但我是很有决心打好坐的，目标直奔西方极乐世界。是不是慢慢的会好起来？

Taiguanglin：

下一个问题，打坐密度太大，身体能量来不及补充了，透支了？也有可能，你身体不太好的时候，这么长时间密集打坐的话，就可能能量消耗的太多，跟不上。

所以我是不建议那么拼命打坐的，我建议每天按时定量完成，然后逐渐增加。而不是平时过正常生活，然后一个月专门找七天时间去

拼命打坐，然后又回来过正常生活，又不打坐。这种方式，对于想要长期修行，并且想在修行上有所成就的人来说，不是好办法。

我们应该把修行融入到生活当中，每天坚持，某个时间段就坚持打坐，时间稍微一点一点增加，这样才是正确的、好的是修行态度。

3、我现在双盘后，结手印觉得很不舒服，特别右手肩背，只想放在膝盖上，请问可以吗？

Taiguanglin：

下一个问题，我现在双盘后结手印觉得很不舒服……，也有一种手印是放到膝盖上的，两手放到两边膝盖，食指和大拇指贴在一起，手背放到膝盖上，这样就行了。这也是一种手印，只不过和三昧印不一样，如果长时间打坐的话，这个印稍微差一点。

4、最后一个问题。我现在四十岁，打坐一年半，从勉强的单盘，到现在双盘勉强一个小时多些。现在念观世音菩萨，开始能参点思情。，基本都是按照您的教材来修。

请问作为在家人，这个年龄有机会修到二禅吗？因为听师父您说二禅基本保底下辈子到西方极乐世界了，我发大菩提心，必须保底去，否者就完蛋了。请问还够时间吗？

在我影响下，妻子也开始实修了，父母也开始修，丈母娘老丈人也开始修，我很希望他们也能去西方极乐世界，但他们修行时进时退。我发过大愿要度三世亲朋怨亲，但我现在还不是菩萨。请问这份执着，会影响往生吗？

我的问题有点长，让师父费神了。感谢师父，阿弥陀佛。

Taiguanglin：

下一个问题，现在四十岁，有机会修到二禅吗？理论上都是可以

的。十年一个禅定境界，那么三十年能修到二禅，如果你专注修行的话。二禅是要能打坐八个小时的，那你得好好算算时间，怎么增加时间，然后在二、三十年内达到一次打坐八个小时。

保底去极乐世界，二禅……，如果你只是修到初禅，但是有强烈的愿望去极乐世界，还是可以的，剩下不够的拿福报来填，多做点福报，有大菩提心就更好。

二禅肯定是没什么问题的。初禅，可能是在死的时候，因为初禅下三根境界只是暂时熄灭，还没有完全熄灭，那么有可能一些冤亲债主会变成你能看到的形象来勾引。

二禅是下三根彻底熄灭，那些冤亲债主是没有办法变成上三根对应的状态的，所以在往生的时候基本上不会受干扰。所以说二禅是更有保证的，初禅还稍微差一点。但是你的愿望足够大，加上佛菩萨加持、他们的接引，还是可以的。

发大愿度三世亲朋怨亲，但我现在还不是菩萨……，不会，你有这个愿的话就更容易去。你只是发愿未来必定度他们，而不是在这个愿上设置时间、环境这些前提条件的话，就没有关系，不受影响的。你先解脱了再来度他们也可以，所以这个不受影响。

偶米大：2025-06-11 18:01

顶礼师父！以前总是期望在工作上越来越好，譬如职位越来越高，收入越来越多，这当然是我们凡夫世俗意义上的成功。

但师父对此提出否定，明确指出追求工作或者事业上的成功，那会让我们凡夫在未来吃更多的苦。

我认为一旦追求工作上的成功，一是没时间修行，二是对这个世界的执着更深。请问师父这样理解对吗？

最近打坐稳定在三个小时有三个月了，明显感觉浮躁的情绪在膻

中升起，浮躁不安。

Taiguanglin：

偶米大，有关于工作问题。先确定我们的目标是什么，我想好好修行，那把所有的事情安排都围绕着修行来，你就求时间、健康、钱，这三样就够修行了。

如果你的目标不是在修行方面，而是想在工作上有所成就，就是人世间的事。你可以求人世间的事，你的福报够了，佛菩萨说不定给你改点运，也能满足一些你的欲望。

但这个不是我们修行解脱的问题，因为想要好好修行的话，摒弃万缘，也就是少点社交。你想工作上有所成就的话，那肯定是更多的社交，更多的思索，脑子里想更多的事，本身就已经占用了很多时间。

所以你先明确你的目标，你是好好修行求解脱，还是先享受一些这个世界的快乐，尤其是这种工作上带来的成就感。

有些人是有权利欲的，就想在人前风光，指使别人觉得很过瘾，这也是工作成功带来的一种快感，有些人就是喜欢享受这个快感。那样的话你就往这个方向求，那也没有问题。

偶米大：2025-06-11 18:21

顶礼师父！我老婆是一个不信佛的人，她本身有一点胖，大概有一百二十到一百三十斤，有脂肪肝，血脂有点高，是正常人的两倍，还不到四十岁，阳虚湿气重便秘。

我之前建议她跟我一样磕大头，但是她不爱运动，走一万步腿就打哆嗦，她说她身体比较虚，不爱运动，还在肚脐眼这里打司美针减肥。我多次劝过她靠运动和忌口减肥，但都无效。

我之前还劝她跟我一起吃素修行，但她居然说我不要干涉他人因果，我一时语塞。祈求师父指点。

Taiguanglin：

偶米大，你老婆的问题，我建议还是多做功德回向给她，求佛菩萨给她开点佛智慧。你管得多了关系就变僵了，这样得不偿失。先做好你自己，你就发愿未来度她，这样就可以了，不要过多地影响，试图去改变她。婚姻更多的是忍耐，而不是试图去改变，越想改变越改变不了，而且把关系处得更不好。

首先修好你自己，你自己修得足够好的话，她也会有所羡慕的。至少知道她那种生活或者过法可能对自己不太好，对你会产生一些羡慕心理，这就够了。不要指望一个不信佛的人一下子彻底改变，这个不太现实，先管好你自己。

她不干扰你，她不妨碍你现在的修行，我觉得这已经很了不得了。很多人就是想尽办法骚扰别人修行，不让身边人好好修行，这种人很多。在一个家庭里，父母也好，配偶也好，孩子也好，这种逆缘的人很多的。

你有一个妻子能支持你修行，或者不干预你修行，这已经很好了。人应该知足，不要反过来去想着怎么改变她。如果人家愿意学，愿意和你一起好好修行那更好。如果没有这个愿望的话，就算是一种随顺，顺着她来，好不好。

与人无争于事无求：2025-06-11 19:00

1、师父，您说见过面是有缘，但不一定非由自己来度，因为这个人可能跟其他再来人的缘更深，由其他人来带出轮回。自己成佛后，知道这个曾某世见过面，不由自己来度的人还在轮回，已成佛的自己及还在轮回的有缘人各有何影响？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，自己成佛后，知道曾某世见过面，不由自己

来度的人还在轮回……，既然是有缘人，这个有缘人没有解脱，没有成为阿罗汉，你自己就成不了佛。你得把和你有缘的众生都带到阿罗汉，你才能成佛，逻辑上是这样的。所以你这个问题不成立。

2、菩萨回忆起过去世曾经历过的事时，会一同忆起当时的情绪吗？如，记起某世谈恋爱时，会记起当时快乐的情绪吗？这样算升起情绪而重新堕落吗？同样的，当菩萨读取佛的某段记忆时，如，报仇杀人时的记忆，能感受到那位佛当时的嗔恨情绪吗？

Taiguanglin：

下一个问题，菩萨回忆过去世曾经经历过的事，会一同回忆起当时的情绪吗？会，但这是一种观察者的立场，那个情绪也是从自己心中升起，但是是一种观察。

比如佛知道所有众生的妄想，但是他不会跌落，因为他是以观察者的状态来观察的。但是我说这个语言的时候，就已经分出了我相、人相，你要注意理解，我们语言本身就有我相、人相。

在佛的境界里，所有众生的妄想和意识都和自己的意识重叠在一起，所以所有众生的妄想都展现在自己的意识当中，感觉是这样的，但是他知道这些妄想不是他自己的，因此也不会被这些妄想牵扯进去，所以也没有堕落之说。

真正把自己引入轮回的是别人对自己的执着，对“我自己”的执着，那也是一种执着。从菩萨立场看，一个有缘众生对自己发出的执着，它本身也是执着，因为在菩萨的境界里没有人我分别，那么“他对我的执着”实际上也是执着，去掉“他对我”、“他和我”这些人相、我相，那还是执着，就是把我拖入轮回的执着。

所以有业的话，就会被其他众生的执着拖入轮回。修为足够高的话可以维持那个状态，但是想再往上走的话，还得把这些业消掉。

你说报仇，读别人的记忆的时候感受是什么样的？同样是以观察者的姿态来观看的话，是不会被拖下去的。

3、师父，您能分享一下为何选人王职业来学习吗？

Taiguanglin：

为何选人王职业来学习？我一般不愿意讲个人事。因为讲法是有规矩的，如果你一旦开始多讲自己的事的话，人们逐渐地就开始关注你这个人，而不是关注你讲的法。

所以神通也好，算命也好，讲自己过去的辉煌历史也好，都不适合在讲法的时候讲，因为这样做都会把人的注意力引向别处。而且你说的越多，人家拿这个来攻击你的可能性越大。

现在我自己不否认我是菩萨，很多人都觉得我是菩萨，光是这一点就已经让很多人开始攻击我了。如果我自己再说一些我曾经的故事，感觉就像编出来的一样，更容易成为攻击我的把柄。

所以我们还是专注地讲佛法，在上边不喊停之前，我还想继续讲，把十三经尽量多讲一些，所以现在还是不做这些让别人容易攻击我的事。

为什么选人王职业？我最多能讲，在遇到佛法之前，我已经是这个行业里的人了，贵族、皇帝都当过，所以可以说是我的师父有意识地来度我的。一开始不是我主动去学法，而是人家有意识地来接近我，在和我接触很多世之后度我，是这样的。

我们传法肯定是希望以正常的途径，正常的方式，还是有人来求的时候我们再传，这是最好的。但是从佛菩萨的立场看，当他们很需要那种有能力的人的时候，会有意识地接触，机缘成熟的时候好传授一些方法。

比如黄粱一梦那个故事，那个人遇到一个修行人，没开始修行的

时候遇到一个神仙。分手之后，自己去过了一生，当官什么的，一醒来，发现自己做的一切事情都是梦，修行人还在身边，原来自己睡了一觉，然后就跟着这个修行人开始修行去了，类似的事情还是有的。

所以佛菩萨为了专门度一些人，度一些拥有他们需要的能力的人，会主动出手，有这种事，有的，我是这么来的。我个人对我师父的感情是比较深的，因为人家完全可以不度我，他可以再找别人。因为我也没主动去找他，他主动来度我，所以在这方面，我对师父还是有更深的感情的。

极乐是我家：2025-06-11 19:39

顶礼师父：替我十二岁爱好探索宇宙的儿子问问题：他学习了您《坐禅 1》

1、圆周率是否能算到尽头？

Taiguanglin：

极乐是我家，就怕孩子问一些很那啥的问题，圆周率是否能算到尽头？按照我们目前认识来看，圆周率是没有尽头的，准确地说用十进制来算的话，圆周率是没有办法算出整数的。如果你换一种，九进制、八进制、十一进制等等，都试一试，用不同的进制说不定能算出一些完整的数来。但是这就不是我们研究的问题了。

2、人类这一期文明是否允许用核聚变飞船飞出太阳系。

Taiguanglin：

太阳系是飞不出去的，目前这一期人类是。

3、在可观测宇宙之外有下一个巨引源，请问那是什么情况？零到十二维是否存在？

Taiguanglin：

下一个问题，在可观测宇宙之外有下一个巨引源，请问什么情况？这个世界中心是有引力源的，我们现在看到的银河中心，就是须弥山插进来的柱子一样的东西，那里就是引力源，再往上也同样是上一个世界的引力源。还有，两个世界重叠的地方，从我们视角看，那里也算是一种引力源。看第二本书，讲这个世界的构造，大概能够理解。

零到十二维是否存在？看刘慈欣的《三体》，他说宇宙有十一维，把十一维的粒子层层展开，然后可以变成二维，这是他的想象的问题。

这个世界是由粒子拼接而成的，所谓的高维是由更细小的粒子组成，并不是一个小粒子层层展开的，而是更细微的粒子组成的。我们看到的光子是我们这个物质世界的能量单位，再往上一个能量单位的光子我们是看不见的，但是它们的光子是可以随便穿透我们身体的，所以称之为高维，是因为由更小的粒子组成。

以前书上说过，四天王的身躯如果像我们正常人这么大的话，地球就相当于一个乒乓球那么大。我们地球就那么小，在他的视角看地球的话，就是这样的，就像我们看细菌一样。

所以我们在真实的维度是这样分的，并不是一个粒子可以像刘慈欣的小说里想的那样。

4、人类灵魂是否能转移到互联网里（磁场），并且转移后身体能不损坏的情况下继续活动吗？感恩师父。

Taiguanglin：

下一个问题，人类灵魂是否能转移到互联网里？这个不能。

因为我们对肉身的执着是无法摆脱的，这一点首先你得清楚。如果你真的可以摆脱肉身的执着，那就等于是已经到了二禅、三禅的境

界了。我们对肉身的执着强大到什么程度，你只是打坐到一定程度，意识有时候会飘出去，出体，但是只要妄想一升起就会回到身体里，所以根本就没有办法从我们的肉身里把意识抽离出来放到别处。

而且这个意识，你要是抽离的话，肯定是有个什么东西的，有实体的，没有实体的东西你又如何抽离？

并且转移后身体能不损坏的情况下继续活动吗？这个问题不成立。因为意识不能转移。最多你修行到一定境界之后，你的意识可以脱离身体，可以出体去别的地方。意识从我们境界看就是阳神状态，它可以去别的地方，但是它不需要依附，你能抽离身体的时候就不需要依附于其他东西了，大概就是这样。

所以有些科幻它是不可能。人没有办法把意识上传到互联网，这个做不了的。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-06-11 19:50

顶礼师父。

1、修行半年左右，按照师父说的都在做。从三月份开始有一次做念经诵咒的日常，突然眉心位置有所感应，只要诵经念咒观想菩萨就会眉心感应有些酸酸胀胀，这种感觉有点无法形容。这几天开始眉心诵咒的时候暖暖的，但是结束后就不会有感觉，日常难得会出现，但是今天日常结束一个多小时了，眉心一直酸胀有些头疼，这是不好的现象吗？

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，眉心这个问题，这个我也经历过，就是前面拼命念咒那个阶段，念咒念到一定程度，就感觉眉心开始胀，我感觉自己都快要出天眼了，结果没有任何事，胀那么一段时间就过去了，这也是一种气通的过程。

眉心也是一个大穴，它的气要往下通。我们念咒是从嘴里出气的，但是它不影响后边的气上到头顶，再从眉心下到嘴这里来，气还是正常运转的，所以会有这样的一个过程，没什么大不了的，过一段时间气通了感觉就过去了。

2、这个期间梦到过拿起祖先的画像，然后摸到的瞬间突然说要把他们的力量给我，突然开始现实中自己的身体真的浑身发颤，持续了二到三分钟，这是念《地藏经》的感应吗？

Taiguanglin：

梦见祖先的画像，他们愿意力量给你……，我觉得这是一种真实的感应，因为你念《地藏经》回向给你的冤亲债主，包括你宿世、累世的亲人们，他们得到利益了，他们自然就愿意帮你了，这个很正常，所以我建议你还是多念《地藏经》。

Fun09：2025-06-11 20:51

Tai 师父吉祥，请问师父，念百字明咒的时候，注意力应该放在观想金刚萨埵，还是心念耳闻听声音，还是放在丹田？

Taiguanglin：

Fun09，怎么做都可以，如果你是想一边念咒一边修耳根圆通，那就应该专注地听。如果你修的是观法，观想佛菩萨或者金刚萨埵，这就是一种眼根上用功的观想方法。你是选择耳根用功还是眼根用功？如果你把它放到丹田，那就是身根上用功，相对应的是初禅，还不如上边的耳根和眼根，你自己选择吧。

师父说：好了，今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 6 月 11 号，周三，回答微信公众号的问题。

一方：

1、往生西方极乐世界，念佛修行，但是如果平时还有很多事情放不下，是不是不能往生？如果是，怎样才能彻底放下万缘？

Taiguanglin：

一方，如果平时还有很多事情放不下，是不是不能往生？应该是，如果你舍不了这个世界，放不下这个世界的事，那么应该是往生不了，你得先把这个世界的事情都放下，你才能往生。

怎样才能彻底放下万缘？这个世界是无非就是两个，一个是财富金钱等物质的问题，还有一个是感情的问题，就是对其他众生的执着。

物质这个问题多修布施就行。平时广修布施，每个月拿出一部分钱来布施，甚至有些人专门把自己很喜爱的东西故意布施给别人，明知道自己很喜欢，但是能割爱，愿意把它拿出来布施掉，好让自己早点放下对物质的执着。

广修布施来应对放不下物质世界的问题，还有就是情感的问题。

情感的问题，首先你要知道真相——就是正法，知道在自性层面上所有众生都重叠在一起，所以没有“真实的分离”这一说法。自性是重叠在一起的，无法分开，所以不可能真实地分离。

你只是到一个自己所执着的环境当中去了，你去的这段时间，他留在这里，那只是你们在执着世界当中的一种分离而已，并不是真实的分离，所以未来因缘成熟的时候还会见面，把这种分离当作一种只是暂时的分离而已。

这么看，一个是你自己心里放下这种执念，还有就是发愿未来度

他。等你回到自性的状态，让他也回到自性的状态，你们之间不就重叠到一起了吗？这样就没有什么割舍，或者分离的事情可说。

你有了这样正确认知的话，就可以放下很多感情问题。实际上都是一种习气或者欲望，这些是可以靠修行慢慢灭掉的，所以坚持修行就对了。

2、妄念多，如果平时少看、少说能减少吗？

Taiguanglin：

那肯定。在寺院里有一种修法——默言，就是什么都不说，修个半年到一年。脖子上挂几个经常用的牌子，上面写是或者不是，别人问你什么，你就拿个牌子回答，一句话都不说，这样坚持一到三年的话，脑子里文字妄想基本就消得差不多了。

因为所有的文字妄想都是在心里想着怎么跟别人对话，所以你只要不说话，慢慢都会减少的。同样可以减少能量的消耗，妄念也可以不断减少。当然我们对在家人不建议修这种方法，拼命念咒就行了。

3、念经和念佛打坐都有进行，但是不断有新的念头冒出来。

Taiguanglin：

下一个问题，那肯定啊，一般人初学都是这样的。因为有不断的妄念升起，所以我们要好好修行，不要指望短期内就能灭掉所有妄念，这是不切实际的，不可能的。

而且越急，修行进步就越慢，你就给自己定个每天修行功课时间，完成这个目标就可以了。

三颗橘：

请问师父，打坐双盘，腿老是自己滑下来，高盘变中盘，然后低

盘，这种是髋还没拉开吗？打坐有时候感觉有什么往头上冲，然后晕乎乎的沉沉的，不像是缺氧，就像很混浊的感觉，这是什么情况？

Taiguanglin：

三颗橘，打坐的时候腿会往下滑，有些人有这个现象，就是身体还没有彻底放松下来，比较僵硬的时候，硬搬上去的，腿会自己慢慢滑下去，这个很正常，等修为到了，自然而然就好了。一开始就是拿这样，手往上搬，继续坐。

寺院里有些人是故意把腿绑到腰上，不让它往下去。对在家人来说，我不建议这种过度的、激进的修法，就正常的修行，下去了再搬上来，每天坚持一段时间就可以了。

打坐有时候感觉有什么往头上冲……，这也是正常的感觉。第一本书里大概说过，气往上走的时候，普通人多多少少都是有感觉的，如果气通了反而没感觉。没有完全通之前，气的流动有时候会感觉到，你不去管，过一段时间自然就好了。

薛祖宜：

師父午安。就是對了你所說的無記空狀態，多次放下注意力後走入無記空，過去三星期不未開攤，我一直抖結尋找方法，但沒什麼急躁的，只像調查為什麼為什麼有什麼方法，若果日後等孩子考試完成，試著一個人走上山上慢走十小時陪養情緒，或在繁囂街上走一日，這樣在生活中先給自己籠罩情緒可以嗎？

Taiguanglin：

薛祖宜，你应该参思情就可以了。你只要参着思情，一直抓着思念的情绪，就不会掉入到无记空。抓着抓着就沉浸到情绪当中，然后意识会扩张开来，你就会感受到周围很多事情了，是有感知的，只要有感知就说明没有掉落，没有感知状态下有可能会掉落。

没有感知的时候，自己会屏蔽掉外部的一些刺激，你看的、听的会屏蔽掉，你看见了貌似看不见，听见了可能听不见一样，那才是无记空。你要一直有所觉知，你参思情就能做到这个效果，所以你就专注地参思情就够了。

至于你一个人慢走，算是一种行禅，一边走着一边感受全身心的感受，这也是一种修法。但是我感觉目前你的状态已经过了这个阶段，你愿意这么做也可以，但是当下我建议你继续打坐，参思情就够了。

小乔：

师父吉祥，师父答疑说，皮肤病是体内有重金属等有毒物质导致，如果单靠双盘打坐三小时以上身体修复，牛皮癣、白癜风等疑难皮肤病是否可以治好？

Taiguanglin：

小乔，打坐能不能修好皮肤病、牛皮癣、白癜风等？这个可能有前世因果，你得先跟冤亲债主们和解，多做功德回向给他们，然后发愿度他们，从这里开始做。然后再配合一些食疗，要正常打坐，不要想着很快就好。

还有一个方法，前面都做到之后，做大悲水，一半喝，一半抹在皮肤上。最好心里同时发愿，和你有缘的那些众生、你曾经伤害过的众生，你未来都会度，有这个愿的话就更容易好些，佛菩萨加持力也能得到。

实在不行，你也可以拿地藏占察法直接跟地藏菩萨问问，目前什么状态，未来还会多久，他有办法可以测十善业、十恶业的总量，大概能算出病什么时候会好，这个也有办法的。

总的来说，最终你想把这个因果病治好的话，一个是你的忏悔和发愿，还有就是佛菩萨加持。佛菩萨加持是需要靠一定的功德、福德

来兑换的。加持虽然一直在，但是想让他们直接改变你的命运，你皮肤病本来命里是维持多少年的，想把这个缩短，那么需要用功德、福德来兑换，理论上都是可以治好的。

惦记着希望：

顶礼师父，

1、大乘教和小乘教的区别很大吗？谢谢您师父。

Taiguanglin：

惦记着希望，你是新人吗？大乘是普度众生为目标，小乘只度自己。

2、修行时修大乘教好？还是小乘教好？

Taiguanglin：

修法本身是没有分大乘、小乘的，只是大乘、小乘有自己的修法而已。修法本身不分，但是大乘、小乘提倡的修法不同。像观呼吸、安般这种法门小乘提倡，我们大乘现在教的都是参话头。修法本身不分大乘、小乘，是不同根器的状态下修的。大乘、小乘主要分的是愿，一个是普度众生，一个是只度自己。

3、修行大乘教是修菩萨吗？小乘教是修罗汉吗？

Taiguanglin：

应该是这么说，菩萨叫觉有情，就是度和有自己有缘的众生，小乘只度自己就够了。

A 贝壳 链家：

师父好，学生面对孩子学习磨蹭，态度不端正的时候就会发火，

事后也会忏悔，知道这样不对，也知道孩子成长需要时间，长时间在发火反省忏悔中度过，但就是改不了发火的问题，我该怎么办？请师父指点。

Taiguanglin：

A 贝壳 链家，教孩子作业的问题，然后自己发火，忏悔，再发火，该怎么办？就正常修行，这不是正常的生活吗？大部分人都这么过来的，谁不对孩子发火。

我记得小时候，爸妈也对我发火。我是学习比较好的人，在班里学习应该算是最好的那一波。但是回家写作业有时候很晚，到了十点、十一点还没做完，我爸就过来教我。说是教，就是一再督促，让你赶紧写，然后一边催一边念，让我抄什么的。我觉得他当时也是有点那啥的，但是没看见他正式地发脾气。现在回想起来觉得还是挺了不起的，他不发脾气，那样一直陪我把作业做完了。

下面有人回答了，专业的事就找专业的人来干，这也是个办法。你就跟孩子多做一些好的事情，互相之间都能有好的情绪的那种事情。

有一种说法，夫妻不互相教开车等这种事，因为这种事一旦做起来会只想吵架。所以父母带孩子也是，你有条件让别人来做，那就让别人来做，你带孩子就一起玩，让他开开心心的，带他多玩，这样你们之间感情也会好。

这种让孩子痛苦，让你也痛苦的事，有条件不做就不做。一定要做的话，那没办法，那就忍着。

现在孩子也是，就像这位说的一样，孩子对自己的父母有一套应对方法，他知道你的底线在哪里。如果你做一些突破底线的事，比如说你到几点不做，我就暴揍你一顿，你真的做到了，说不定对孩子会有点影响，让他有所改变。

以前在电视上看曾仕强，他说小时候他的母亲是一直叫他赶紧睡

觉的，到了点就让他赶紧睡觉。如果没做完作业的话，他上学得被老师骂，为了不被老师骂，他不得不回家之后赶紧写作业。

我不知道这样的方法对现代人有没有用，可能现在的老师都是直接找家长。不写作业的话，不是教孩子，而是叫家长来教孩子。我觉得这不是一个拿着工资教孩子的人该干的事，但是这个社会就是这样。好像只有这样，家长才是多关心孩子。跟孩子多消磨时间，从老师看来，这样才是好的家长。

那么就是，第一，你能找别人来做，那就找别人来做。至于你的心态，先忍着，平时多念咒，拼命念咒就行了。过一段时间，过一年、两年、三年，然后心态慢慢就改变了，那就好了。还有，对孩子的一切行为，你都认可就行，他现在那个状态就是他应该有的状态，那才是正常状态，你认可、接受他，慢慢来，这也算是一种教孩子的乐趣。

空空无我：

修行以后知道世界是虚幻的，对世俗间好多东西没兴趣了，有时候感觉生活好多事情没意思了。对世间有更多的厌离，自己觉着有时候难以安住当下，只想早日解脱。但现实和预期差距大，我现在每天修四小时以上。请问师父，这是修行要经过的一个过程吗？如何调节这种心态呢？

Taiguanglin：

空空无我，出离心的问题，这样的状态挺好，我们不是都是这样来的吗，一开始对这个世界执着，然后开始执着于摆脱这个世界，这也是一种执着。义理上得先明白，你想解脱，也是一种执着。等再过了一个阶段，发现这个执着也可以放下，放下之后就随遇而安了。该解脱的时候就会解脱，当下的事情就当下做好。

再往上，你就会发现佛菩萨的意识遍虚空，所以没有什么厌离、

进入哪个世界、离开哪个世界这个说法，佛菩萨一直在那里。是我们这个世界在不断地变化而已，所以我们的妄念跟着变化，就是想什么要离开、有厌离心这种，在佛菩萨的境界就谈不上有厌离心的。

所以正常修行，每天完成功课就可以了，这样的状态大部分人都会经历的。都会经历想早点解脱，想早点离开的这种想法，因为人世间的确有太多的痛苦了。这很正常，不用着急，也不需要刻意地调节，你在义理上明白就可以了，到了一定境界自然而然就会好的。

金刚钻：

师父好，昨天答疑师父说过双盘如果脚不能贴腹股沟，在大腿中间会伤膝盖，是指外面那条腿吗？我目前就里面的脚跟可以贴腹股沟，但外面的脚只能到大腿中间，虽然目前盘腿时间不长膝盖没疼，但如果保持这个姿势盘两个多小时以上甚至三小时，是否会伤膝盖？

Taiguanglin：

下一个问题，两个小时以上三个小时会不会伤膝盖？你自己坐着看看，膝盖慢慢会越来越疼，那就有可能会伤。如果你坐三个小时膝盖不疼，那就对了，就没有问题。

一边的脚是有点难度的，因为人稍微胖一点的话，先盘上去的这条腿容易贴到腹股沟，后盘上去的腿有时候就贴不到腹股沟，稍微胖的话就这样，这个没有关系的。

Yunxiang：

老师好，请教个打坐的问题，双盘屁股底下垫高了一点，三十分钟左右，感觉垫子和地面交界处，腿的气脉被垫子硌住了，脚马上就麻了，把垫子撤掉，感觉脚有一股热流从大腿通过去了，马上又不麻了。我问题的核心是双盘屁股要不要垫高，垫子会不会阻碍气血的流

通？请老师百忙中指点一下，感恩。

Taiguanglin：

Yunxiang，垫垫子感觉被硌着，一般建议打坐最好是不垫厚垫子，就是平面的垫子，不需要垫高哪个部位，不需要垫高屁股尾巴骨这个地方。但是有些寺院里的人都是这么垫高着打坐的，所以自己判断。如果你觉得是因为垫子影响了气的流转，那就不用垫高就可以了。

按理说不是垫子影响气的流转，而是垫子会让全身重量的分布有所变化。如果正常的情况下，不垫垫子平地上坐着的话，全身的重量会压到屁股和大腿上，大腿也能承担重量。但是如果你把屁股垫高了，重量更多的压到屁股垫高的部位上，它就会有被压住、气不通畅的感觉，所以最好是不垫垫子。

小老鼠：

师父不好意思，又想起一个。我吃素念咒十六年，时常只有脚底发热，不打坐也有。不知道咋回事，想请教师父。

Taiguanglin：

小老鼠，脚底发热的问题，以前年轻的时候看到一些同修脚底发热，所以故意把脚贴到冷墙壁上，这种人我见过。那是因为淤堵，气的运转、血液的运转不太好，会淤堵，血液流动缓慢的那些地方就会出现发热的状态，实际上是不好的状态。

它不是本来脚底冷的人打坐之后脚变暖和了，不是这个，而是本来就发热的，就是有一些淤堵导致血液不通畅。有拔罐这种方式来打开筋膜让血液流通，也有把淤血抽出来这样的方法。

你还是正常地打坐、磕头、念佛，尤其是磕头，会让血液循环加速，淤堵的地方会好一些。

小老鼠：

师父阿弥陀佛，我今年五十二岁了。身体僵硬，只能单盘。师父讲可以磕头或者慢跑来帮助练双盘。我只慢跑可以吗？还是磕头必须要有，躲不过去。

Taiguanglin：

只慢跑可以吗？说实话，慢跑有效果，但是和磕头比不了，同样时间的慢跑不如同样时间的磕头，最好还是磕头。慢跑是你的环境不行，像一些学生住在宿舍里，没有地方磕头，那就先慢跑开始。但是如果你有环境的话，在家里随便找个地儿铺个垫子就可以磕头的话，还是好好磕头更好一些。还有练好腹式呼吸。

水城守村人：

请问师父，我站桩的时候，经常会感觉从心底里冒出来一股像是寒气的东西，然后浑身皮肤都起鸡皮疙瘩，这是什么情况啊？

Taiguanglin：

水城守村人，站桩的时候冒出寒气……，打坐的时候或者站桩的时候，应该是身体慢慢发热，但是冷的感觉突然升起，这个有可能是冤亲债主，你现在身上有这些不好的东西。要是鬼道众生的话，它是阴性的能量，它会影响到你的身体，意识层面上也会让你有一些不好的情绪一直升起。

所以我建议你多做功德回向给他，然后念《地藏经》回向给他，先从冤亲债主开始解决。

杰克东岳毛卡：

请问师父，磕大头时要不要一定在前面摆尊佛菩萨像？网上请尊佛菩萨像要不要开光？请回来只在磕头时摆在前面，平时不摆着供可

以吗？因为平时不方便供香烛、鲜花、糕点等。

Taiguanglin：

杰克东岳毛卡，磕大头要不要一定在前面摆着佛菩萨像？这个没必要，不需要。你随便吧，你愿意放就放，不想放就不放。因为佛菩萨的意识遍虚空，你不管给谁磕头，你只要为了修行磕头，他们都知道的。

网上请尊菩萨像要不要开光？这个无所谓，我是对形式不在意的人，有些人很在意，所以必须开光。开光有开光的咒语和一套流程，去寺院咨询一下，人家会告诉你的。

如果你自己很执着于这一点，一定要个开光的佛像，那你去开光。如果你根本不在意这些，那就可以不去。开光的确有一套仪轨，然后用什么咒，对佛像还是有点加持。

请回来只在磕头是摆在前面，平时不摆着供……，这个完全可以，没事的，你怎么方便就怎么来。

慧光：

师父慈悲，以下这段话，是曾跟您提到过的那位居士与我的聊天原话，她的这翻领悟是见性的体现吗？原话是："把心收回在当下此刻，就是那个东西，我们名为概念定义为心的东西，结果是无处不在，你要刻意去找，到哪里去找？哪里都不是，又哪里都是，若无若有…和那个相应，你（心）就是那个，这就是牵引牵动…意思吧，做自己，是不是一下子就了知了悟了，这样 1 说…"

Taiguanglin：

慧光，她说的这些话算不算见性？很难说，你得先确定什么叫见性。我在前面定义开悟，什么是开悟，就是到四禅才算开悟，这样的话就没有什么好可模糊的。到没到四禅自己知道，每个禅定的境界怎

么分，我也都说了。

那么见性，怎么理解见性这个词？如果你说一个人了解到我们都有不生不灭的意识，那也算是见性了，理悟了，也相信这样，也算见性。如果从果位上说见性，见到这个世界自性本来的存在状态的话，起码得修到菩萨才行。

所以这段话不知道该怎么理解，就只能算是她有所悟。

Liuhl：

师父吉祥！请问师父关于回向的问题，之前看过师父的答疑，是不是想要自己得到的功德多一点，就回向得面大一点，比如法界众生。如果想被回向的某个人受益多一点，就只回向指定的人和事，是这个意思吗？感恩师父！

Taiguanglin：

Liuhl，你说的对，回向的问题就是这样。要想功德大，就回向给法界众生最好。你有当下要解决的问题，那就回向给那个问题和与问题相关联的众生，就可以了。

蕙质兰心：

师父好，请问师父，我最近一个多月的时间，有五、六次晚上十二点以后肚子疼，恶心，上吐下泻，白天就好了，隔几天就这样一次，也没有吃什么东西，不知道是什么原因，请师父解答。

Taiguanglin：

蕙质兰心，有问题先去医院，看看医院怎么诊断，然后在医院诊断不了的时候再找别人。

如果按照我以往的经验来看，通常鬼道众生半夜十一点以后到凌晨三点这个时间段是发作的时间，很多病都是在这个时间段发作，甚

至医院里人死的多的时间段也是这个时间。

所以如果一些不好的症状，每到这个时间点就发作，尤其是夜里十二点以后，可以怀疑为有冤亲债主，身上有鬼，可以这么看。那就多做功德回向给他，发愿度他，然后读《地藏经》回向给他，正常的修行就可以了。

这是我一方面的看法，我还是建议你先去医院，看看医院怎么说，然后按照医生的指导，先好好治疗看看吧。

S N Z Y L G:

Tai 师父好，近期每天双盘三个多小时一坐，坐中只有里面的脚小疼一段时间，或不怎么疼只剩通脉感一段时间，然后完全舒适，坐中主要参情绪。近期发现淫欲恢复到二十多岁时旺盛程度，现在已经三十多岁了，虽然没漏，但经常会主动产生一些邪淫的想法。

1、是否只要升起了邪淫的想法，就会产生对身体不利的阴精？阴精是否不能化气？是否排出才会身体更好？

Taiguanglin：

S N Z Y L G，是否只要生起了邪淫的想法，就会产生对身体不利的阴精？从来没听过阴精的说法，在正常的佛教修行里是不提阴精这样的说法的。

阴精是否能化气？肯定是能化气的。虽然没有阴精这个说法，但是我指的是你升起淫欲的时候，的确会往下边会聚集一些前列腺液，会流出一点，然后精液也会往下边流动，但是都可以靠打坐把它都给吸收掉的，算是化气了。

是否排出才会身体更好？没有这种说法。如果你一旦排出了，你可能未来好几天就比较萎靡了。

现在三十多岁，可能三十岁左右排一次，自己不会觉得有累的感

觉。但是年纪再大的时候，排一次的话会累好几天，可能白天就很困、乏力，就有这样的感觉，所以不排反而更好。

2、这个阶段如何度过比较好？

Taiguanglin：

没有什么特别方法，就正常打坐、磕头、念佛。如果淫欲来实在忍不了，我是不反对手淫这些的，这不能算邪淫。但是一旦泄了，可能就好几天又萎掉了，所以自己把握好就可以了。每个人都有这样的过程，淫欲要灭肯定是需要时间的，可能要好几年的时间，每隔一段时间就会发作，这个很正常。

作了便放下：

Tai 师好，请问 Tai 师，这个娑婆世界的众生，最终都会怎么样？释迦牟尼佛、弥勒佛成佛后会不会解散这个世界，这个世界的众生又会去哪里呢？感谢 Tai 师。

Taiguanglin：

作了便放下，目前这个世界是刚造的世界，不会解散，后面会陆续的有人成佛，所以没有解散这一说法。如果一个世界真的解散了，那基本上和那个佛有关联的大部分人都已经成了阿罗汉，也就是说轮回世界基本消失了，这个时候才会解散。所以我们这个世界当下是没有办法解散的。

JY-L：

师父，现已在研究脑机接口及芯片植入脑的技术，未来是否会发展为师父曾提过的，会将一些东西放入人体，且如手机普及程度一样，不安装不行，因日常工作生活中涉及的事项离不开这些东西，所以人

人都得植入，若真的发展到那般，会给人类带来何种不好的影响？

Taiguanglin：

JY-L，脑机接口，身体里大脑里植入……，一旦发展到这个程度的话，修行或者灵修，所谓意识层面上的修行就很难再发展下去了，所以这个世界的大部分人都是往物质世界沉迷，比我们目前的社会还要更加沉迷。

因为大家已经没有办法在意识层面上修行，不能在修行上得到更多的快乐，只能在物质层面上找。这也是人类堕落到一定程度的标志性事件。

JY-L：

师父，请问堕无间地狱是否地狱刑罚中最重之处？那里的众生如何才能有机会出离？新佛出世格式化时，连阳神被打散的众生都能合拢，无间地狱也能有机会出离地狱吗？作为处罚来说，是阳神被打散惨还是堕无间地狱惨？这两种是否就已经是这世间最严重、最终极的惩罚措施呢？

Taiguanglin：

请问堕无间地狱是否地狱刑罚中最重之处？佛经上是这么说的。

那里的众生如何才能有机会出离？等报受完了，地狱主要是消磨掉不好的情绪、欲望，还有习气，所以把这些欲望都消磨差不多了，就可以解脱了。

新佛出世格式化时，连阳神被打散的众生都会合拢，无间地狱能有机会出离地狱吗？不能，新佛出世和地狱是两回事。新的佛会把这个世界的所有部门都接管，但是地狱里边的众生该怎么受罚就得怎么受罚，不会因为新佛出世了受罚的业就没有了。

作为处罚来说，是阳神被打散惨，还是堕无间地狱惨？阳神打散

更惨，因为意识是不完整的，所以没有智慧了。

这两种是否就已经是这世间最严重、最终极的惩罚措施？算是吧。阳神被打散算是最严重的惩罚，直到下一个佛出世为止都没有办法恢复，而且一旦打散，他也没有智慧，每一个都成为独立的碎片。没有智慧的话，就没有办法通过接触佛法和学佛来摆脱。

这两种是否就是这世界上最严重的、最终极的惩罚措施？

从我们佛教徒的立场看，这个算是。但是从整个人类社会来看，最终极的、严厉的惩罚，肯定还是会有人的。我说在某些细节上，可能有比这个惩罚更严重的一些惩罚。但是阳神打散已经是最严重的了，打散得越碎恢复起来时间越慢。

师父说：好了，今天的问题就回答到这里。

Tai 师父 2025 年 6 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 6 月 12 号，周四，先回答贴吧的问题。

心画世间： 2025-06-12 09:14

感恩师父，师父的讲法，用武侠小说打个比方，像九阴真经，是武学总纲，看了师父十年前的书和十年后的开示讲法，再去看别的书，感觉通畅了很多，前面零零散散的东西也连接起来了。

整个武侠小说的武功，总纲，然后有各种各样的拳法，刀法，枪法，掌法，腿法，内功，外功，感觉佛法也像这样，不同的人各自挑

一种自己喜欢的武功。但是武林中人总喜欢比较，我的功法比你强，我的剑法比你刀法好，其实是殊途同归，对机而练，都是工具。

请问师父，四禅开悟以后，这些工具功法是不是都要扔了，相当忘记了，然后无处不是法，无处不是招，已经不执于具体的招式功法？

Taiguanglin：

心画世间，四禅开悟以后，这些功法是不是都要扔了，就是各种具体修行的法门都要扔了，这个问题。

四禅以后，主要是靠上边来带的，已经解脱的人和你意识重叠的状态下，让你看看一下下一个境界。我以前也说过，很多人都有过这样的感觉，就是自己还没有修到那个境界，但是有一段时间会感觉到或者说体验到那个境界。我说这是在佛菩萨加持下，让你体验一下，后面都是这种教法。

你得和已经解脱人结缘，人家愿意带你，前提就是你有大菩提心，没有大菩提心就不会带，所以四禅以后关键是你有这个大愿。

没有大愿的话就放任不管，放任不管的结果就是自己瞎修，哪怕修到了非想非非想处天，就像佛说的，他见到的那个外道师父一样，到了那里也还会堕落下去。因为上面不允许你随便解脱，没有大菩提心就不让你解脱，有的是办法阻碍你解脱。

因为命运是上面可以安排的，编剧菩萨可以把你的业障拉过来，把和你有恶缘的那些众生拉过来，把你拖下去，这是有办法的。下去的话，靠自己的修行上到很高的境界，再下来的话，有可能直接堕落到下三途，因为天界会快速地消耗福报的。

所以四禅以后最关键的还是你的大愿。有大愿的话，有已经解脱的人带你，你就可以层层往上走。而且这个大愿必须是在三禅有情绪

的状态下，或者三禅更下，比如现在我们有执着的这种状态下，有情绪和欲望的状态下，你才能发得起，这个很关键的。

前面也说了，没有情绪和欲望的状态下发的大愿才是真正的大愿，因为情绪和欲望随时会变。但是反过来，没有情绪和欲望的话，你就发不了大愿。到了那个境界，靠自己修行达到四禅，没有情绪欲望状态下，你都不想和人交流。没有任何情绪和欲望就不会去交流，不会去学习，就靠前面学的那些知识来继续修，这样的话就堵死在那里了。

这个世界设计得非常严密、有逻辑的，不要以为随随便便就可以到某个程度。这个世界除了初始的三个设定之外，所有的事情都有原因，有前因后果，都有满足了什么条件就会出现什么事。所以有大菩提心就有人来带你，然后你就可以解脱，没有的话就解脱不了。

所以最关键就是在我们这个阶段开始发愿，保持不断地发愿，让自己强化有大菩提心，这样到后面就可以有把握了，这是最关键的东西。

你说的这些各种功法，那都是在三禅以下修的，从三禅开始参思情和疑情，分两套。然后再往下，注意力层面上，开始分出很多套了，很多种应机的法门，有各种人修了。然后再往下，就是文字妄想的层面上，有太多的咒、经书、佛号等等。

法门千万种，最后走到上面，就是最简单的由上面人带。最后就是大菩提心，有没有这个最关键。

净红： 2025-06-12 09:16

师父好。

学佛初期我听到一种说法：小孩子不要太早带到寺庙去，特别是大的寺庙，因为小孩不懂事，容易不恭敬等等，被护法惩罚，大的寺庙护法更多。当时有个人不了解，带了孩子去寺庙，然后有小孩不好的情况。请问这个是真的吗？我有时候也带孩子去寺庙拜佛，他们也挺喜欢拜佛的，没事吧？

今早我五岁的二孩大清早醒来跟我说，梦见一个鬼到我们家来了，然后吓醒了。我安慰他说梦都是假的，害怕就念佛。他会背大悲咒、会念佛，请问师父，小孩很小就能梦见这些东西吗？大孩从来没有做过这样的梦。感恩！感谢！顶礼师父！

Taiguanglin：

净红，小孩子去寺庙，一般很小的，就是一、两岁这种建议不带去。因为这时候，孩子的意识和身体还没有结合紧密，有可能在寺院里看到一些东西，然后就被吓到了，意识会脱离身体。因为他看到的影像未必是那么好的影像，这种可能性有。

你说护法神会惩罚他，这个不会，你要这么看的话，那护法神和小孩不是一个级别吗？护法神不会和小孩子一般见识的，人家是有智慧的。能做护法神，他起码是信佛的，有一定修为的，他怎么可能不知道孩子是什么状态。

护法主要是保护那些天魔外道或者是恶人来伤害这里的修行人，或者妨碍他们修行，主要是做这个的，不是看小孩子做什么。你看现在去寺院里有虔诚的信徒，也有很多游客，游客去了，脑子里各种妄想，护法神也不惩罚啊。所以，这种担心就不需要了。

还有，孩子做梦这种事，有些小孩子天生有点这方面的，谈不上是能力，只能算是一种敏感，有些小孩没有。年纪大了，长到一定程

度的话，慢慢会消失，但是有些人还是会保留一些能力。

你不刻意地去强调这个的话，还好一点。你越是强调的话，孩子会往那种神神叨叨的方向发展，有些孩子就喜欢说这些，然后就不容易交朋友等等。还是做一个普通人，先融入普通的社会当中，这样是最好的。

请问小孩很小就能梦见这些东西吗？很正常，有些人就有，有些人年纪大了，还是有。

像我妈就是梦比较多的人，而且一般所说的预示梦，能梦见不好的事情发生，梦经常中的，梦见之后就真的发生那种不好的事情，她经常梦到。所以有时候她说什么，我作为过来人也是有点在意的。一般情况下别人说梦，我都是不那么在意的，听完就完，但是我妈在这方面还是稍微有点那种能力的，只不过她现在，怎么说呢。

从另一个角度看的话，身上有冤亲债主的情况下也容易做这类梦。所以说，让孩子多念咒、念佛好，只要他愿意就可以，不要过度地强迫他。还有，要约束孩子，在外面不要说这些事，尤其是跟其他小朋友不要说这些事，会带来不太好的结果，尤其是上学的时候。

青䕷 2050：2025-06-12 10:07

请教师父一个关于命运编辑的问题，用放生来举例子。

我的善念善行，放了五条鱼。五条鱼的感恩心很强，对我产生多的好情绪，那么编剧菩萨再次编辑命运会给我转成善报。

如果这五条鱼没有什么感恩心，没对我产生多少好情绪，那么我的善念善行在编剧菩萨那里依然会转成善报吗？善报的量会变少

吗？

Taiguanglin：

青黎 2050，我为什么建议大家放生？因为放生是真真实实地帮助到众生的事情，你不需要考虑其他问题。因为所有众生，尤其是境界越低的众生，它对生命的执着心越强，贪生怕死的程度越强，所以你放它，百分之百肯定是对你有好的情绪的。

如果是人，人就开始有了理性，他就开始思考了，开始想很多乱七八糟的事情。所以有些时候，你帮助了，人家不一定感谢你。还有一种话叫“大恩如大仇”，帮得大了，人家反而把你当仇人一样。所以说，人有些方面，这个理性往坏的方向走的话，比动物还差劲。动物，你看狗，狗起码知道忠诚，它认主人，一旦认了，它就不嫌家贫，但是人不一样。

有些时候我在网上看那些情感类问题答疑，真是什么人都有，有钱的时候一起过，一没钱就想着怎么逃，甚至还要把人家剩下不多的那点钱，想怎么变成自己的，这种人有的是。所以，有些时候恶人比动物还恶劣。

动物纯粹是靠欲望，不需要靠理性思考，就是情绪带出来的欲望来活动，想吃就找东西吃，就这么简单。老虎吃东西、吃动物，肚子饱了就不会去乱咬死动物的，它饿了才去捕猎。但人不一样，人肚子饱了照样去杀，然后拿去卖，什么的。人的贪欲加上理性的话，可能比动物更恶劣。

你考虑放了五条鱼，它们对你没有感恩之心，这个问题，我觉得不需要考虑这样的问题。因为它的确有好的感恩之心。

那么善念善行，编剧菩萨依然能转成善报吗？肯定是，不过，要

不要给你现世报，还得看你目前的命运。

你的命运和周围的人的联系在一起的，你当下的身份、你的状态、你的财富状态、你的身份地位都和周围人的业力都是牵连在一起的。你如果突然间变富了或者身份提高了，有可能会影响你正常地消业，这个时候编剧菩萨会考虑一下。总之会有办法，用一些别的办法，也可以还到你身上，报到你身上，只不过有时候不会那么及时。

善报的话量会变少吗？应该不会，该有多少就是多少。我们做事，首先不要计较这么多，当然，你可能会说，肯定不计较这些，只是想知道而已。但是有这样想知道的念头时候，就等于是有执着了。咱们就知道做这个事是肯定是有功德、福德的，这样就可以了。

一定要量化计算的话，你就开始，有些东西怎么说呢，接受不了。因为有些人并没有做多大的善事，虽然做了，看上去不那么多，但是照样有很大的善报。有些人一辈子在精进地做，但是不见得有多少善报。

以前见过一个人，他说他这辈子献血，已经捐了多少多少的血，但是自己还生病了，现在也不敢献血了等等。他觉得自己干了这么多好事，应该有这样这样的好报，至少在身体层面上应该健康一点吧，但还是得了一些病，他接受不了。所以觉得“是不是因果有问题，不是那样的”，有这样的顾虑。

每个人的命运不一样。你一旦开始计较，“我干了这么多的量，应该有这样的果报”，这么计算的话，就可能看到一些事情没法接受。

所以咱们就不考虑这些，不考虑结果，尽量地在自己能力范围内多做，就可以了。

心画世间：2025-06-12 10:20

师父您好！我怀着特别敬重和忐忑的心情再向您请教。我知道在修行中，谈论禅定境界是比较敏感的事，但最近读到一位大德的修行经历，里面的内容实在让我困惑，所以想冒昧向您讨教，希望您别介意。

文如下：

阿阇黎年轻时即随天台宗大德兴慈老法师习台教，一日听讲罢，忽然【人身顿失，光明历历，透体清凉，轻松无比。】

禀之于师，师曰：【此虽不无消息，但犹是过路客人，非是主人。莫睬他，奋力前进，直至大地平沉，虚空粉碎，方有少分相应。】因此更加用功打坐。腊月随众打禅七，因工作关系，未能善始善终，直至三七期满，亦未得更进一步之消息。继又随范古农老居士学习唯识，后随华严座主应慈老和尚学华严，习法界观，最后依无相密心中心法第二祖王骧陆阿阇黎修心中心法，彻悟心要得大成就，于一九五八年接任心中心法第三祖位。

师初经灌顶后回家修习，坐第一印第一座，即【全身飞起，如直升飞机直冲霄汉，因惊怖而出定。】方知此法果与他法不同，乃潜心循序修习，不再见异思迁，改修他法。余遵师嘱每天按时上座，每座坐足二小时，勤勤恳恳地按师所说口诀心念耳闻地修习，从不间断。于坐满一百座后，即加座猛修，从每天坐四小时逐渐增至六小时、八小时，乃至十八小时。每逢星期日及例假日，整天在家习坐，不外出游乐。师因之常勉余代为说法，嘉勉同参。

余于修至第四印时，【一夜于睡梦中忽闻老母一声咳嗽，顿时身心、世界一齐消失而了了分明灵知不昧。】

晨起请益于师，师曰：【虽是一则可喜的消息，但尤欠火候在，更须努力精进，不可稍懈。】

一日，修法毕，步行赴邮局上早班，【途经四川北路，忽然一声爆炸，身心、马路、车辆与行人当下一齐消殒而灵知了了，一念不生，亦不觉人在走路。】及至到了邮局门前，忽生一念：到了。果于眼前出现邮局大门。脚步未动，人已到了邮局，身轻松而心透脱，有如卸却千斤重担相似，欢欣鼓舞，不胜雀跃。佛法之妙有如是乎。此情此景岂笔墨所能形容。

一日晏坐中见佛前来托一日轮与我，【刚伸手接时，日轮忽然爆炸，佛、我、日轮、世界与虚空一时并消，妙明真心朗然现前。】佛恩浩大，加持、接引众生无微不至。余感恩之余，不觉大哭一场。我等后生小子诚粉身碎骨难报深恩于万一也。

又一日打坐中见一老太太安坐在盘龙椅上，旁立一童子，召余曰：来来来，我有一卷《心经》传授与你。余应曰：这卷无字《心经》深妙难思，您老怎么传授。老太太乃下座，余亦礼拜而退。

偶于修六印时，【神忽离体，方于室内巡行间，道友来访扣门，复与身合，皆如梦幻。】

【人身顿失，光明历历，透体清凉，轻松无比。】

师曰：【此虽不无消息，但犹是过路客人，非是主人。莫睬他，奋力前进，直至大地平沉，虚空粉碎，方有少分相应。】

针对“睡梦中闻老母咳嗽，身心、世界一齐消失而了了分明灵知不昧”的境界，师曰：“虽是一则可喜的消息，但尤欠火候在，更须努力精进，不可稍懈。”

1. 听讲罢，人身顿失，光明历历，透体清凉，轻松无比

2. 坐第一印第一座，全身飞起，如直升飞机直冲霄汉

3. 修至第四印，睡梦中闻老母咳嗽，身心、世界一齐消失而了了分明灵知不昧

4. 修法后步行途中，身心、马路、车辆与行人当下一齐消殒而

灵知了了，一念不生，瞬移至邮局

5. 晏坐中伸手接日轮时，日轮爆炸，佛、我、日轮、世界与虚空一时并消，妙明真心朗然现前

6. 修六印时，神忽离体，室内巡行，后因道友扣门复与身合

这位大德修行时，出现过好多特别的状态，比如听完讲法后突然感觉“人身顿失，光明历历，透体清凉，轻松无比”；修法时“全身飞起，像直升机直冲上天”；还有睡梦中听到母亲咳嗽，瞬间感觉身心、世界都消失了，但意识却格外清晰……类似这样神奇的体验还有不少。大德的师父对这些状态的指导，让我反复琢磨。比如师父说“人身顿失”这种状态“只是路过的景象，不是真正的悟境，别在意，得继续努力，直到彻底突破”；对睡梦中的特殊体验，也提醒“虽然是个好苗头，但火候还远远不够，千万不能松懈” 。

我自己在学习修行的过程中，虽然还没遇到这些境界，但心里一直有担忧。我明白修行路上出现的任何境界，都不应该当成“悟道”的证明，不能执着，它们就像幻觉一样，不是修行的终点。可我特别想知道，如果以后真的遇到类似情况，到底该怎么正确应对？

所以想诚恳地请老师您指点，以此大德经历为案例起点，举一反三，系统完整开示：普通人在修行中容易遇到哪些常见的境界？一禅到四禅修行中，都容易出现哪些好的哪些不好的？面对这些情况，具体该遵循什么知见去处理？怎么才能客观判断自己的修行进度，避免因为一知半解就骄傲自满？您的经验和见解对我们来说太珍贵了，望师父给后学留明灯！

Taiguanglin：

心画世间，你写了很长，我也都念了。第一本书看了吗？第一本书里大概会出现的各种状态都写过了，你自己看一遍。

主要是你的理论逻辑要完整，这个很重要。你说这个人，他前面听，去跟着这个人学、跟着那个人学，但是他理论上还没有完全通透，所以这个时候容易出现的各种境界，他无法解释。

我们用肉身来感知的时候，最初的状态，首先是身体轻安，就是身体没有毛病的状态下很舒服，这是第一个境界。

然后是身体的感觉彻底消失。这个消失是有过程的，从手，从脚，每个人不一样。但是不是突然间消失，而是慢慢地，突然感觉到，坐着坐着手不见了，有这样的感觉。这种状态一点一点扩散到全身，身体的感觉全部消失。所以他说人身顿失，光明历历，就是开始变成阳神状态的生命体了。这是第二个阶段。

这辈子能达到这个阶段已经相当不错了。然后到了阳神阶段后，意识开始往外扩散。这个时候看整个世界，山河大地都会变样，变什么样我也不好说。看似透明，像是雾气一样的状态，逐渐逐渐地你能感知到它，但是它不是真实的东西，我也只能这么说了。

所以境界这种事情，首先你要把理论逻辑给想通了。这个物质世界，我们这个肉身，都是对应在初禅境界的。到了二禅开始就是发光的球体状态，那么在发光的球体的世界里是没有这么多物质的。从那个世界里往下看的话，我们这个世界物质都是像雾气一样的状态，这个就是所谓的大地平沉、消失这种说法吧。

还有定中看到什么人像，老太太像，这个说实话，已经不是真实的境界了，可以说是一种说法，或者说他可能是执着于那种状态。

你一旦认为众生都没有实相，佛菩萨也没有相，认知到这一点的话，你就看不到，他们也不会以看得见的形象来出现在你面前。就是因为人们还执着于相，认为佛菩萨有这样那样的相，哪怕你听了我的

理论，觉得不应该有相，但是你潜意识里还是这么坚定地执着的话，佛菩萨梦里会显示个形象，打坐的时候也会显示形象。

如果你真的悟到了，他就不会显示形象，他是有办法在不显示形象的情况下，意识重叠状态下给你传递一些信息的。我也只能大概这么说了，你把第一本书好好看看。

人魔障最多的是淫欲灭尽之前，这一段时间是最容易出现障碍的。因为所谓的天魔外道，他们都是欲界天下边的，最多是欲界天，他们都是有淫欲的，所以在这个阶段他们会来影响你。

再往上是初禅，初禅那个世界是我们肉身开始消失的阶段，对应下三根。这个时间段，就算有东西来影响你，最多也是伤害肉身的方式。如果你不怕死的话，可以越过这一关，也就是初禅这关可以过去的。你不执着于肉身，你就可以不怕肉身的死亡。

佛经里说了，魔王波旬来障碍佛陀的时候，一开始是用魔女来勾引他，这是欲界定以下，也就相当于欲界定，有淫欲的状态。

然后波旬派魔军来攻击他，相当于初禅境界了，就是伤害肉身。如果你怕死的话，这个时候就会受影响。但是你不怕死，因为放下对下三根的执着就不怕死了，那就可以不受影响了。

在这之上，最后魔王波旬也没有办法了。一旦过了肉身的死亡之后，后面阳神的死亡阶段不是魔王这个境界可以干扰的。所以最后魔王没办法，就只能求佛赶紧入灭，大概就是这个意思。

当下你这辈子能修到二禅已经很不错了。我不知道你现在年纪多高。大概理解每一个境界和我们的意识层面上对应的执着，你知道之后就可以理解，什么是肉身，肉身的感觉消失，什么是意识扩张，大家大概可以理解吧，理论上先理解就好了。

3nnn.： 2025-06-12 10:27

是否关于练精化气，我想到一个问题，如果一个男人因为各种原因没有了睾丸，没办法产生精子，是不是就没办法化气了。

Taiguanglin：

3nnn，没有睾丸不能产生精子，是不是就没有办法化气？

在我们物质身体上，好像精液是能量的储存态，但是在更深、更高维的，也就是阳神状态的话，它已经不是我们物质世界的东西。所以没有身体某个器官也可以修行，你只要不执着于这个事就可以修行。

你认为“我没有睾丸，我没法产生气”，你有这个执着的话，你就过不了这关，你放下这个观念的话就可以达到那个境界。所以你不要管肉身的各种问题，比如说“我吃的少了，是不是营养不良”，你这么一想，有可能会营养不良。

但是你反过来想，我吃的这么少，我修为很高了，我根本不在意肉身的状态。那么好好修的话，反而肉身不会成为你的障碍。

上官言： 2025-06-12 11:18

请教 Tai 师：最近了解到净土也是一种密法，有一种“三密相应”的修法，即打坐时意念观想阿弥陀佛梵文种子字“赫利（Hrīḥ）ह्रीः”，手上结上品上生手印，心中或口中念南无阿弥陀佛赫利。请问师父这样的修法您是怎么看的呢？用这样的修法需要灌顶么？您建议这样三密相应的修么？感恩！

Taiguanglin：

上官言，以前讲过，灌顶是功德的一种横向转移，真正的灌顶是这么来的。你的师父给你回向巨大的功德，让你暂时提高修为，或者说可以压制你的一些业障，然后你就可以达到可以修某个法门的境界。

我们也知道，一个业障很重的人，他是没有办法接触佛法的，这算是一种极端吧。业障少一点，但还是多的话，有些法门他修不了，有师父这样转移一下功德的话，他就可以修这个法门了，所以这叫灌顶。

那么灌顶需不需要呢？就看每个人业缘和状态吧。如果你看功德转移是好事，所以需要，有了就好，那也可以这么看。

我个人不那么在意这个事。因为作为修行人，就不要对其他众生有所希求，不需要别人给我转移功德，我自己做就完了。我自己法布施，我去度人，法布施的功德很大，这不就可以了吗，没必要上师给我转移功德之类的。

如果我不是再来人，我没有那么大的能力去度人，那起码我可以印经送人等等，做一些帮别人结佛缘的好事，这也是可以产生功德的，所以不需要灌顶之类的。

这是他们那边的说法，因为那边是非常注重上师的作用的。因为他们那个社会环境、密宗的传承这个问题，导致了现在他们那种习俗吧。在我这里是不需要这个的。

而且你说的这个三密加持，一个意念观想字，这是注意力；手上结印，这是身根；然后口中念阿弥陀佛，那是文字妄想，那都比参思情境界低。你直接参思情的话，比这个境界要高，那就没有必要修这个三密加持吧。你怎么认为，你随便。你适合修哪个法门，你现在可以修，你在理论上明白了就可以了。

你现在觉得文字妄想多，就要多念咒、念经；你觉得注意力很散乱，那就可以修观法。等这些都过了，后面就往参思情上靠，前面都是过渡态的，不是终极的修法。

你如果一辈子修那些法门的话，也会跟那些人一样，念了一辈子咒，最后老年的时候，心脏不好还要去手术等等，修了一辈子也就那个样。因为他一直放不下咒，一直在念咒，身体都跟着发生变化。

贴吧用户_58NtK16：2025-06-12 11:26

师父您好，我孩子从几岁开始就发现有狐臭，作为父母挺愧疚的，因为我老公有，是遗传性的。这个是否是业力病，因为感觉这个病没有办法治愈，生活和工作中会有各种困挠，我该怎么做可以减轻孩子的业力，有没有办法可以治愈呀？

Taiguanglin：

贴吧用户_58NtK16，有狐臭怎么办？首先多做功德，如果你觉得是前世因缘的话，多做功德回向给你的冤亲债主，还有发愿度那些冤亲债主，这是一种。具体做法上，可以做大悲水来抹那些有臭的地方。还有就是佛前供养香、花。香和花是不一样的，花是花，香是香，香和花都是有香气的，以香、花庄严佛像，然后转过来的果报就是身体常有香气。

你自己看着办吧，我觉得什么方法听到了，那都来做。平时多修行，多做功德，多做供养，反正能做的都做到，做大悲水也抹，平时都坚持这个，嘴上也不说恶话，这也有影响的，嘴上不说脏话，多说多说好话，多给别人好的情绪，这样就可以了。

这个孩子还是来日方长嘛，现在不用太着急，慢慢来。还得靠他

自己来多做，父母能做到的还是很有限的，父母能做个修行上的榜样，这样就可以了。

---

hffhi：2025-06-12 12:05

师父您好，我现在穷得有点快活不下去了，然后身体也不好，没有办法工作。我现在真的是疯狂的想求财，如果我念经的时候，就想着佛菩萨能让我有点财运。能让我的基本的生活有一个保障，就是普通的那种状态就可以了。我这种是不是不如法的求，我这个合理吗？佛菩萨会管这种吗？这种算不算是有邪念，然后会招来不好的东西？

Taiguanglin：

hffhi，穷得过不下去了，那应该多布施。不是向佛菩萨求什么，而是你现在开始要勤修布施，你这样发愿佛菩萨才有办法帮你。

你向佛菩萨要钱，人家也不会把自己的功德转移给你，而是把你做已经做的功德，看你的情况兑换给你，会稍微给你改命，但是你没有功德的话就没有办法了。

所以你得先想办法多做功德、福德，多布施。有财布施，也有无畏施，可以去医院做侍工，去寺庙做义工等等，都有办法的，你只要肯干的话还是有办法的。

先发愿，以后你要勤修布施，怎么修法，你就具体说，如果我赚一块钱，我就布施两毛五或者三毛钱，你这么发个愿。以后开始，但凡我兜里有多少收入，我就布施百分之二十五、百分之三十，还有，看到任何乞丐我都要给他钱。你这样发愿，但凡一块钱、一毛钱也要给。

这样发愿后面就开始有事了，你有可能会经常看见乞丐，在你很穷的时候，兜里只有五毛钱的时候，说不定还会见到乞丐，这就是佛菩萨要看你的表现了。你这么发愿的话，后面才会有事。然后你这个时候坚持做、坚持做，那财运就慢慢会好起来。

不要想着直接跟人要东西，向佛菩萨要东西，这本身就是不如法的。你先发愿，先舍掉自己的东西，哪怕是你的执念和欲望、物质，都是可以的，你先舍弃一些不好的东西，以此来求个好报，我也只能这么说了。

以前我在书上说过，有一段时间我在上海的时候，手里很紧，兜里只有五十块钱。是要至少过三天的，每天花个十几块钱，不到二十块钱。但是看到有人，在上海，在大城市里经常会看到这种事，就是看上去不太如意的一些人，向你讨个饭吃，求帮助这些。

两个人，一个中年妇女和一个老奶奶，她开口向我说话了，我就带她们到路边的餐馆，给她们买了两碗面，又给了她们一点钱。然后剩下的钱，我就过了一天。后两天我是拿床头的那些零钱，去便利店里换了最简单的零食来吃，基本上饿了两天，就这么过来了，没什么大不了，人死不了。

你越是着急的话，事情麻烦的程度就越大；你越是看得开，就越容易走出困境。求财是最容易的，这个世界上比求财更容易的事情没有，因为布施就可以嘛。你总有东西可以布施吧，再困难也有东西可以布施吧，咱们普通人。

哪怕一个要饭的人，在路边的乞丐，他要到饭，把饭分一点给路边的野猫、野狗，这也算布施，是不是。除了生命之外，还是有多多少少可以布施的东西。你只要做了，那就肯定有果报的。

所以不要想着直接求，我只能这么告诉你了。加油，努力，这个世界没有过不了的坎。至少你在这里学法，已经比别人要幸运得多了，我是这么看的。

Lijiaxin：2025-06-12 12:21

顶礼 Tai 师父！六月三号加了个据说是实修的网友，给我发的第一个信息是“身后过来一趟武汉江夏上空”，我很好奇，就百度地图查这个地方，不到一分钟就头晕，心里难受（我一直都非常敏感），我立马就很讨厌他，觉得他不尊重我，不怀好意，在我不知道不清楚的情况下好像在引导我什么。

那个网友后来发信息说“等安排”。当天晚上就梦见有个人说让我帮他儿子做件什么事儿，还告诉我大概是让我继承他的公司或者财产，说下一步帮我，我问他为什么要帮我，他说看我的两个女儿，觉得我又苦又累，说我眉毛高，然后我好像看到他丢下模模糊糊的一叠钱，我看了一眼，我清楚的记得没拿，大概有万把块那么厚，我一下子就醒了，一睁眼是零点二十五了。

我觉得这个时间做的梦不好。还梦到自己被架起来，双手双脚和背、头 被牢牢的粘在墙上不能动，被控制住的感觉。这一晚上做了好多梦，一直没停的感觉。第二天很累，上午九点左右洗衣服的时候总感觉家里有人，一扭头，在阳台和客厅那扇门旁边看到一张和我差不多身高的呲牙的脸，像个道士，刷手机就直接刷到了一个呲牙的道士，我内心或者骨子里一直都不喜欢道士，总觉得他们会诅咒人，想离他们远远的。大概有十天，每天都觉得累、困，想睡觉。这两三天才好点。

弟子向 Tai 师父诚心求教：

我是不是和他们链接上了？我该不该让他们退出我的生活？在不伤害双方的情况下，我怎么跟他们沟通？我如何知道我自己身后是谁？我能不能和自己的身后沟通祈请他们保护我？

恳请师父慈悲开示，助弟子走向正确的修行道路，感恩师父。

Taiguanglin：

Lijiaxin，这样的事情，我虽然不是听得很多，但多多少少还是有点。多念楞严咒，身上戴个楞严咒的项链，有项链的戴上。

还有，不要吃肉，这个很重要的。因为吃肉本身就是恶业，会招感恶人，一旦有了吃肉这种行为的话，你的心也不是慈悲心，所以一定要戒肉。如果你以前吃肉，从现在开始戒，然后平时多念楞严咒。还有，人阳气足的话，就可以对抗这些东西。每天有时间的话，磕磕头，跑跑步，平时加强一点锻炼。

我觉得你这个还没严重到像东南亚的降头之类的，只是有人试图利用你做点什么事，我希望你不要上那个套。一开始往往都是拿点小恩小惠来引你上套，一旦收了，后边就麻烦事多了。

当下做的，就是平时多念楞严咒，晚上睡不着就念楞严咒，有音频的可以放着。大概就这样，我觉得应该可以。我放大悲咒的音频，认为它有效果的话，它就有效果了，你试试看吧。

链接爱：2025-06-12 13:02

师父，感恩您开示！

1、发了同体大悲心，以前读的是政府管理，目前工作也是，包

括给最上层做咨政。之前您建议读三千年的历史，有推荐看什么书吗？曾被推荐《资治通鉴》,《贞观政》要之类，惭愧我买了多年也没看。

Taiguanglin：

下一个问题，链接爱，学政治，推荐读什么书？

你能找到的都读点，《资治通鉴》是首选的，还有《毛选》也适合读一读，你想读后人已经把前面都概括好的那些书的话，《毛选》更好一些，他的书还是有颇有含金量的。还有古代的书，《史记》、《二十四史》，都可以翻一翻。

你要知道，人间的所有政治理论都是入门级而已，是打基础的。到了那个境界，开始学人王的时候，还有很多内容要学，在这里就不说了。

2、如果从剧本的角度读历史的话，在这个最好的剧本中，我们应该关心的是什么？

Taiguanglin：

如果从剧本的角度读历史的话，在这个最好的剧本中，我们应该关心的是什么？政治最关心的，大概可以分三个方面。

在权力高层，争的是权力。权力是不能分享的，你占了，别人就占不了，所以有人老是想抢你的。所以网上有句话——“总有刁民想害朕”，因为你是朕，所以有人想害你，想抢你的权力。所以在政治上必须要保持基本大方向正确，不会犯太大错，一旦犯错，有人就会试着抢位置。这是内部的斗争。

然后下边，国民内部，到了社会这里是分配的问题，怎么从既得利益者那里多分点给下边没有的人，以保证社会的安定、和谐。还有，怎么把饼做大，这也是问题。

对外呢，是外交，外交最底层的是争夺生存权的问题，再往上是争夺利益。

在有杀戮的文明里，人王要做的事，在国内尽量保证大部分人都能吃上饭，有个希望、有个盼头，做到这个就可以了；对外，让其他国家觉得你这个国家不能欺负，不能占便宜，要有充足的武力储备等等，这些就够了。

要系统地说的话，可以写很长的一本书，但是上面是不允许讲的，不管是我的上边也好，这个社会的上边也好，都不喜欢讲这些内容。因为愚民政策也是维持社会的一个重要政策，不能让所有人都知道很多有关政治的问题。所以你是进入这个行业的话，可以学，不是这个行业的人就不让你学，学了反而造乱，大概地理解这些意义、这个含义就可以了。

你当下要做的事，是政治上你想走得很高，你想爬得很高。你目前算是一个小干员，从这里开始，你想走得很高，首先你得选一个上边的人。政治上站队是很重要的，你得首先选好站队。

然后就是忠诚，让他觉得你这个人是和他一条心，这样你就可以走得很远。如果让他觉得你这个人很聪明，反而控制不了，这样的话，你爬不上去的，我也只能这么建议。

你现在干的是把领导给你的任务做好，然后看上边各个领导都是什么样的人，选择一个有道德的、有人品的、手里不那么肮脏的，这样的人，跟着就可以了。

3、目前我的想法是被动做好被安排的事，但去年发愿后事情责任就越来越多，修行人从政过程中被训练的是什么能力呢？心态，日常等等您有什么建议吗？我比较担心业，所以很多事都很保守。

Taiguanglin：

修行人从政过程中训练什么能力？首先是真实地了解当下的状态，国家的状态、你所干的工作的状态，第一步是了解真相，了解工作。为了真相，皇帝可以养很多专门刺探的部门，是吧。现在国家也有情报部门，这个真相很重要。

第一步是了解真相。其次是制定目标，明确的目标。第三，大国和小国目标还不一样，小国是可以积极进取的，大国因为不断地出现各种状况，所以大国主要是被动治国，哪里出现问题就及时处理，有个苗头就要及时处理。所以在情报方面，对大国要求就更高。

第一步是了解情况，第二步是发现问题、隐患，或者说制定更大的目标，第三步就是拆解目标，然后继续实施。

第四步就是心态，主要心态是什么？学政治的，最重要的心态就是一往无前。按现在说法就是神挡杀神，佛挡杀佛。只要我认定这个目标，我要完成的，就可以舍弃一切，一往无前，这样的人才能学人王。但凡有所顾虑，学佛的人不杀这个、不杀那个、不干这个，那你学不了人王的。

人王有专门就干这个事的，用很少的牺牲来换取社会、国家的稳定，来提供佛法传播的大环境。总得有人做这个事，愿意承担这个恶业带来的恶报，以自己牺牲作为代价，来给别人提供学习和修法的环境。就是做这个事的，所以得有牺牲精神，这是很重要的心态。

你说现在比较担心，很多事都很保守，你要学人王就不要担心业。你认为这个事就是要办的事，那就继续办，就可以了。有人捣乱，该消灭就消灭，不管是物理消灭还是精神消灭，反正能灭掉就最好灭掉。

因为政治场上的斗争，没有办法用我们的说服、辩论让人家理服的，根本就没有办法。越是职位高的，接近权力中心的那些人，他们是没有办法说服的，所以最后都是用杀来解决问题。因为那个状态里，每个人手里都抓着巨大的利益，你让他放下，他就放不下，那还能怎么办。

所以，你这样担心业，那可能就学不好。你自己要好好思考一下，要不要学人王。因为这个是需要一定牺牲精神的，是需要很大的牺牲精神。

因为你当一世人王，造下的业可能后面要用好几世来消掉，有时候需要承受果报的。最简单的，比如说，我现在在家里照顾母亲，我可能在某一世当皇帝的时候，人家做个宫女或者太监照顾过我，伺候过我，给我端茶倒水，端屎端尿了，所以我得回过头来都得还她，最后还得度她。所以你都要想好，这些有可能出现的各种不得不做的事。

Elaine…：2025-06-12 13:44

师父好，母亲八十多，信佛但是不主动修行（难断肉，随机念观音圣号，有看师父的一些书，半理解）时间也不多。感觉她下辈子能做人已经最好。我为她做功德的话，怎样做或怎样回向，才能让她未来生最大机会接触到正法，增加日后修行解脱的机缘？

Taiguanglin：

Elaine…，你想让你的母亲下辈子继续能做人，还能接触佛法，

那就在佛法上多做功德。不光是放生，还有就是去寺院，多印经送人，帮助别人结佛缘，让更多的人接触到佛法。你现在做这个，大概率让你的母亲下辈子也能接触佛法。

也就是说做好事也是有一些应机的方法的，你想让别人得到什么好处的话，你就多做相应的好事就可以了。

你希望你母亲未来下一世还能做人，还能接触佛法，那你在寺院里搞个超度法会。超度法会是想让地狱道和鬼道众生早点进入轮回，下一世成为人的这种法会，你可以花点钱去参加这样的法会。还有就是多印经送人，这样就可以让很多人接触佛法，你母亲未来世有机会接触佛法，能提高这个概率。我是这么看的。

咪了个喵 xxx：2025-06-12 13:47

请问 Tai 师父，在生活中用善巧方便引导有缘分的人，见到或者是听到佛菩萨的名号，是否也算是传法？十二生肖有自己的本命佛，这种说法是否正确？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，在生活中用善巧方便引导有缘分的人，见到或者是听到佛菩萨的名号，是否也算是传法？也算，也算是帮别人结佛缘。

十二生肖有自己的本命佛，这种说法是否正确？这个就是民俗说法，世俗间的说法，没有这样的，在佛法里是不分本命佛、生肖这些的。

从佛菩萨的立场看，凡夫就分两种，一种是学佛的人，一种是不学佛的人，就是修行和不修行的人，再把修行人分成有大菩提心的人

和没有大菩提心的。佛菩萨这么看的，不拿生肖分本命佛的。

小合波罗：2025-06-12 14:25

1、师父好，我现在的打坐方法是，通过观身受心法体会无常苦无我，源自《大念住经》，从东南亚小乘佛教传过来的，主要因为国内道场比较多，自己在家打坐过段时间就开始没有自制力，这两年时隔几个月就去找个道场闭关。

下问题：

（1）、因为这个方法，没有念咒语或者佛号一念代万念压制念头，目前就是观身体觉受。平时在家打坐就经常会被念头妄想牵动，心里告诉自己，这些都是过眼云烟假的，让注意力关注呼吸引回来。但是有的时候还是被牵引跑了，睁眼睛或者开始刷手机，怎么能改善些，是自己的定力不够么？

（2）、在道场里有的人可以连着闭关半年一年，我在那里呆二十天就是极限，忍不住想要出去，这是为什么，因为习气欲望重么？

Taiguanglin：

小合波罗，注意力会被牵引跑了，怎么能改善些？是自己定力不够吗？是，就是定力不够，那怎么办？那就多打坐，多练，多修行，你既然选择了那个法门，那就继续修吧。

不过，我想说，一个脑子里文字妄想纷飞的人，文字妄想太多，就没有办法观身心住，还不如老实念佛。注意力散乱也同样做不到观身心，还不如老老实实看经书，或者是把注意力放到佛经上，专注地看。或者说观想，打坐的时候观想阿弥陀佛，观想观音菩萨等等，这

些更简单一些。

观想法和注意力关注呼吸还是有区别的。观想是在眼根，观想阿弥陀佛佛像是在眼根。观呼吸是在身根，呼吸本身有起伏，有呼、有吸、有停顿，这样注意力是跟着跳动，跟着变化。观想是专注想象面前站着一个模糊的人影，这样想象，注意力是不跳动的，反而是更好的修法。

就看你自己怎么选了，先把理论都搞懂了。当下你觉得自己文字妄想太多，就多念经、念咒；觉得注意力散乱，那就观呼吸，也可以观佛菩萨；如果是打坐两个小时都困难的话，那就观丹田。

这个逻辑清楚之后，随便选个法门，适合自己的就可以去练了。不需要想小乘、大乘，去哪个道场什么的,这个本身也是一种执着。有些人到了某些地方就可以好好打坐练功，到了某些地方他就练不了，他总觉得那里的气场不好什么的，这都是自己的妄念而已。如果一个地方太吵闹了，那没办法。但是一般正常的家庭环境，晚上还是比较安静的，这个时候还是可以打坐的。

待二十天就是极限，忍不住要出去，这也算习气，还有你的业也在起作用。你得消业，有些事你还必须得干，不消业没法修行，所以还得出来活动活动。

出家人也是,打坐通常一百天，然后中间有休息。一年有两个禅期，一百天一次，两个就二百天，中间还有一百六十天，分两次的话，每次有八十天的时间。这个时间可以去打坐，但是一般情况下都会出来走动走动，就像放假一样，出来去各地寺院看看、见见人、学习。

2、类似“共情即共业，不要随便参与别人的因果”的说法和“慈

悲”这个概念，这两方不矛盾么？如果有慈悲心又如何能不共情同情？

Taiguanglin：

下一个问题，“共情即共业，不要随便参与别人的因果”的说法和“慈悲”这个概念，这两个不矛盾吗？如果有慈悲心又如何能不共情同情？

《大悲心陀罗尼经》里有一句叫“无为心内起悲心”，无为心就是不造作，在菩萨境界没有执着、没有情绪、没有文字妄想，就是感觉到而已。在菩萨境界里是可以同时感受到和自己有缘众生所有执着的，能感觉到他们的痛苦，所以希望他们好，有这样的意愿会升起，这就叫慈悲心。

在凡夫的阶段里，就不要主动去接触一些事，但是你周边有人找上门了，那该帮助就帮助，该怎么处理就处理，这样就够了。不要随便参与别人的因果，就是人家不主动来找你，你就不要参与。

但凡见到的，都是和你多多少少有缘分的事。在外边看到流浪猫在饿肚子，你有条件的话，给它布施一点食物，这就算慈悲心了。见不到的事，你就不要主动跑去招惹。你见到了周边有事的，那就尽能力地去稍微帮助一下，但不是过多地干预。

干预和帮助还是有区别的。人家需要帮助，最好是人家提出要求的时候，你再做。不要主动去干预别人的正常生活，尤其是传法这个事。你觉得人家挺可怜的，挺痛苦的，应该学习佛法，你主动去给他送个佛经，这是不太好的，不一定有好结果，自己应该有智慧来分辨这些事。

3、遇到过一个人第一面即有很深的感觉，会在一瞬间回溯完过往人生中很多相关片段，又觉得自己变成一堆跳跃的粒子，对方是另一堆粒子围着自己这堆粒子欢呼雀跃，然后感觉双方是从一个地方来的，觉得很圆满，这是为什么，有什么缘由。（我不认可灵魂伴侣这个词，这是应了贪图美好眷侣才发明出来的词）

Taiguanglin：

小合波罗，你觉得和人感觉缘分很深，算是前世有善缘，也有可能是恶缘。因为恶缘之间也会有很强的吸引力，一开始见面的时候都是很美好的感觉，真正结婚相处之后，就发现纯粹是来讨债的。有感觉，那就说明是前世有缘而已，好不好，那另一说。

这种问题就不展开地说什么例子，这是你个人的感觉。咱们修行，在寺院里是不建议讲过多的自己的感应或者觉受的，除了师父之外，尽量和别人不说，未必对别人都是有帮助的。

4、看到有说法：念阿弥陀佛或者诵读《楞严经》或者放大悲咒，有很强的超度能力，会吸引很多负能量体和阿飘过来，说是没有很强自我清理和净化能力的人尽量选别的经比如《六祖坛经》等读，师父对此怎么看待？

Taiguanglin：

下一个问题，你这句话本身就有矛盾了。念阿弥陀佛，或者读诵《楞严经》，或者放大悲咒，有很强的超度能力，会吸引很多负能量体和阿飘过来。

先不讲能量不能量的，就是他们的情绪状态，他们是有恶念的、不好的。如果是有恶念的、不好的，那就没有办法接近，没有办法吸

引。只有那些真正想在佛号当中、经咒当中得到利益，想解脱、有这个欲望的鬼才可以接近，带着恶念的是不能接近的。

没有很强自我清理和净化能力的人尽量选别的，这也是纯粹错误的。我一直在教大家，要选一个咒来把它背熟，尤其是楞严咒和大悲咒。楞严咒是可以对抗外魔的，所以你越是觉得自己弱，就越应该念。你自己脑子里妄想纷飞，那就更多念一些。

自我清理和净化能力，这都什么意思？那到底自己是脏的还是干净的？自我及清理进化是能超度别人的意思吗？

读什么经都一样，没有明确的什么说法。有些咒是佛讲经的时候，说过这个咒是有什么作用，这样明确地说的。《楞严咒》是为了保护四禅八定、对抗外魔，有这样的说法。大悲咒也有这个效果的，有一定的效果，尤其在治病、对冤亲债主、灭自己各种不好的习气等方面。

山野村夫 11： 2025-06-12 15:47

顶礼师父，打坐入静参疑情过程中，发现外面的声音会直接影响身体内气脉的正常运行，听见声音气脉运行就会混乱，有时是导致胸口的几团气冲上脑部，很影响入静效果。

是否是参疑情时注意力没处安放，就容易被外面的声音吸引导致？那么参疑情时，注意力没灭的情况下，放在哪里才不容易被外界声音吸引过去扰乱气脉运行？

Taiguanglin：

山野村夫 11，参疑情的时候容易受声音影响，参疑情的时候，如果还有注意力的话，用注意力来观察你的疑情就可以了。

这也不能算是把注意力放到你的胸口，如果放到胸口的话，是身体上感觉胸口的那种觉受。但也不能算是把注意力放到胸口，来感觉胸口的觉受。就是观察，意识层面上观察自己的疑情。

你专注地观察的话，就不会受外界的影响。你现在注意力乱跳，外边有声音就会跟着走，因为专注力还不够。你先专注地试着去观察自己的疑情，它变化的这个过程。

---

qqw_huanghua1： 2025-06-12 16:17

师父吉祥，阿弥陀佛。我叫心得。

我想问几个问题。

1、我四十岁，想修到二禅，保底登西方极乐世界。师父说十年一个禅定境界，那二三十年后，师父还会指导我们吗？

2、我每天打坐前就发心，师父能帮我看看正确合法吗？

烦恼无尽誓愿断

众生无边誓愿度

法门无量誓愿学

佛道无上誓愿成

我愿所有人都能平安无病，能悟入大乘，发菩提心，精进修行，离苦得乐。

我愿所有儿童都能健康快乐成长，能悟入大乘，发菩提心，精进修行，离苦得乐。

我愿度尽过去现在未来一切亲朋好友，怨亲债主，能悟入大乘，

发菩提心，精进修行，离苦得乐。

我愿破诸邪魔外道，彰显佛陀正法，辩才无碍，能悟入大乘，发菩提心，精进修行，离苦得乐。

我愿世界和平，大家能有安稳环境修行。

我愿护念护持，修持修证，开演开示《妙法莲华经》。

我愿登西方极乐世界，修证无生法忍，再救度众生。

谢谢师父，阿弥陀佛！

Taiguanglin：

qqw_huanghua1，这位说自己叫心得，就叫心得吧。

这位心得同学问，二、三十年后我还在不在？我自己也不知道，我是服从上边安排的，当下就说当下的事吧。我尽量把法讲得完整、圆满，到后边就算我不在了，也可以看书。

而且我教大家和直接佛菩萨联系起来，就是连接吧。你有大菩提心，还有戒行、善行、修行做到了，就可以直接从佛菩萨那里得到帮助，不需要一个活人继续做指导。所以我建议大家，不要执着一个活人。我只是一个指月之手，完成我的任务之后，该退场就退场。

那么你说的这个发愿文，我觉得都挺好的。但是我觉得也没必要这么复杂，你只要发愿度和你有缘的所有众生，这就可以了。

还有，你有什么职业趋向，比如说，你想做教职业，希望自己能得到辩才无碍，你想做人王，希望有勇往直前的勇气，无所畏惧的勇气，这样发愿倒是可以的。

一般情况下我们发愿，不求自己得到什么，也不求别人得到什么。

世界和平这些，我们发愿时也不发这个愿。虽然法会时，做各种佛事的时候都会祈求天下太平，这倒是有。但是我们修行的目的是解脱生死，而不是在太平的社会继续活下去。

让大家快快乐乐地活着，这不是我们大乘所诉求的。大乘就是希望大家都能发大菩提心，都能修行，最后都能成佛，这是大方向，所以不求人世间的福报。尤其是个人修行的时候，你只要发愿普度众生，未来和自己有缘众生都会度，这样想就够了。

无限连： 2025-06-12 16:58

师父吉祥，双盘一坐四小时，坐中后期脚已经不疼。但下坐后，整个脚还会隐隐作痛几个小时，恢复的比较慢，影响第二天打坐。下坐后的脚疼，如何快速恢复？

Taiguanglin：

无限连，打坐中后期脚已经不疼，但是起来后又疼。我觉得你的病灶在发作，坐到一定程度，本来疼的，过了那个劲就不疼了，然后起来之后会疼。这也是一种很正常的现象，不要太在意。

如果你想快速恢复的话，首先是饮食要控制好，其次是打坐完之后，起来之前换腿再坐一段时间。换个腿，这样气脉又会接着运转，还会起到一定的修复作用，这样坐一段时间之后再起来。具体坐多长时间，你自己看着办。这样的话会好一些。

平时打坐的时候，你觉得哪里有病灶的话，可以用注意力放到那里，好好细细感受，它会修复得会快一些。一般情况过一段时间都会好的。能坐四个小时的话，身体大毛病慢慢基本都会修复的，慢慢都会好。

不知道你这四个小时怎么坐下来的，总之能坐四个小时已经很不错了，但是好像离禅定还是有些距离，因为你还有这种感受。

与人无争于事无求：2025-06-12 17:57

1、师父，请问《佛说天地八阳神咒经》写“若善男子、善女人等，父母有罪，临终之日，当堕地狱，受无量苦。其子即为读此经七遍，父母即离地狱，而生天上，见佛闻法，悟无生忍，以成佛道。”是真的念七遍此经就能让父母离地狱生天及见佛吗？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，佛经里说，《佛说天地八阳神咒经》里说，念七遍就可以让父母离……，这种词，它有根据有道理，但是不要完全放到自己身上来对应。

因为没有说善男子、善女人是什么样的状态。《地藏经》里说地藏菩萨那一世是圣女，所以她那么做很快能得到感应，得到佛菩萨的加持和帮助。凡夫的话，就有很多妄想，读经的效果很明显就不行了。所以并不是这么看的，有些佛经笼统地理解大概意思就可以了，尤其是关系到数量、数字的。

也有些说法，念一万遍阿弥陀佛就可以往生，但是一万遍够吗？大部分人肯定不够的。也有说临终前一万，可能念一万很快吧。

这本经念了对父母有帮助，那平时多念就可以了，不要想着只念七遍。念七遍就不行，觉得佛法错了，这样说的人，我觉得不是正确理解佛法的人。

2、另外，昨天的提问中，师父说见过面的人都要度他到阿罗汉才可成佛，但听之前的答疑音频，您也提及不是每个见过面的都由自己来度，他或许与其他再来人缘分更深，会由其他人来度，只是自己成佛时，那个人还未被他所分配的再来人度到阿罗汉，这样为了成佛，自己要出手，接过此工作来带这个人到阿罗汉吗？做天人时见过的天人，或阎罗王判官鬼差因工作也会见很多众生，或见到的蚊虫鼠蚁动物这些也要全部度吗？

Taiguanglin：

下一个问题，度和自己有缘众生成为阿罗汉的问题，不一定都是要自己度的。你度了一个人，这个人又去度了另一个人，这也算是可以的。你度和自己有缘的众生，先度亲近的人，他们再去度和你稍微距离远的人。你见过面也认识，那也是和你有缘的人，但是由别人来度，同样你也可以成佛。

阎罗王判官鬼差因工作也见很多众生，的确是，见过的蚊虫动物也算有缘众生。

但是到了上边四禅天以上，没有情绪欲望的四禅天以上，在那个世界里见面的人之间是不会产生业的，这是另一回事，不一定有度不度的问题。

但凡下边的人，见过都会产生执着。四禅天开始，见过之后，他会产生我见。这也算是一种执着，但是这个执着，和下边有欲望的执着还是有区别的。而且在上面不会造业，影响有，但是很小。

咪了个喵 xxx：2025-06-12 18:32

请问 Tai 师父，密宗的破瓦法和净土宗法门是否非常接近？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，密宗的破瓦法，净土宗法门是否非常接近？密宗的破瓦法是什么呢？破瓦，翻译过来是搬迁的意思，就是意识搬离，搬到别的地方去的出体的方法。这和往生还是有区别的，他们认为这个是可以往生到极乐世界。

但是真正的往生是由极乐世界的佛菩萨接引你，帮你改变意识的结构——可以说是一种频率，才能去。不是你自己阳神出体，然后就可以去，那个世界不是靠我们这个世界阳神可以直接飞过去的。所以破瓦法和往生是有区别的，他们以为是出体之后去，但是实际上去不了极乐世界。

但是去天界倒是可以的。到天界，就是阳神出体，达到阳神境界相应的天界，这倒是可以的。所以升了天了，在世的人觉得他已经成就了，已经往生了，说他去了极乐世界，有可能产生这样的误解。

我们往生的方法是向佛菩萨求，是由佛菩萨来接引，这才是正确的。不要指望在这个世界横着直接跳过去，尤其是凡夫的状态，哪怕你修到阳神状态也去不了。阳神也是属于这个世界的，在那边不接的情况下去不了的。

密宗把这种方法看成一种超度的方法，把别人的意识搬到别的世界去，或者说重新送入投胎。但是这个也有很多都是夸张的说法。真正有这种能力的人我没见过，在密宗那个圈子里，我看过的密宗大部分所谓的上师都和凡夫没啥区别，因为他们很多人还没戒肉。

橘子舟：2025-06-12 19:34

顶礼 Tai 师！

1、淫欲心是什么？是对另一个众生的占有眷恋执着吗？我今年二十四，女，刚学佛几个月，学佛前的那些年通过对生活的体会，我感觉我的淫欲心不是很强。无论是爱情友情亲情，我感觉我都不执着了。就是淡淡的，一度认为自己很凉薄。

2、淫欲心不强对打坐中所要灭的淫欲是不是有帮助，打坐要灭的淫欲是不是更加细微？

3、咒可以换着修嘛？比如一个咒修个几十万遍一百万遍的再换一个咒可以吗？

4、上次备考体制内的考试，都遇到障碍了，影响我心情和积极性。我真的很想考上，但是我对考试我总是有很多妄想，总是觉得自己准备得不够，害怕自己考不上。我要向什么菩萨求嘛？现在打算每周去放生小泥鳅苗，去公园山上喂鸟。从小到大都害怕考试。

5、怎么把药师法门和净土法门相互辅助？想修一个药师心咒。我要是平时念药师心咒的话就没有办法长时间念阿弥陀佛了。

Taiguanglin：

橘子舟，你觉得自己淫欲心淡，那挺好，打坐可能障碍会小一些，更快地进入状态。

咒可以换着修吗？可以，一般都是长咒修到一定程度之后觉得很累，念着很累，那就换个短咒，最后换个佛号，这样换的，不是长咒再换更长的咒。

考试想进入体制内，求什么，以前说过了，一个是求健康，然后时间和钱，这是最简单的，佛菩萨也有很多操作空间。

只要有足够的钱和时间，那就可以修行了，身体健康就好。你具

体地定个目标，我要进入体制内，我要当官或者说事业单位、有保障的那种好职业，你这么一定的话，如果你命里本来就有，那求不求都无所谓，都已给你写好的，肯定会来。

但是如果命里没有的怎么办？编剧菩萨是不是要给你修改一些，这样的话就有一些麻烦了。比直接求钱、健康、时间还是麻烦一些，因为这样的话佛菩萨可操作空间很大。直接求结果的话，你要进入体制内，就会稍微有些麻烦。

你要向佛菩萨怎么求？多做功德。放生也好，在寺院里、在佛事上多做功德，放生、喂鸟这些是福德。你要进入的行业是服务大众的，是为人民服务的职业，那你应该提前多做一些为人民服务的事，不只是为畜生道的小动物们服务，还要多为人们服务，得有这个心态才是。

怎么把药师法门和净土法门相互补充？想修一个药师心咒，这就是典型的既要又要。我们选法门，不是为了选法门而选法门，而是为了达到某个目标才选法门。当下我要灭文字妄想，所以我就念某个咒、某个经，具体念啥都无所谓，随便找个念就可以了。都是这么选的，而不是我喜欢这个法门，我讨厌那个法门这样选的。

你学法的目的是什么？你要去极乐世界还是去东方净琉璃世界，你自己选，选好了你就选哪一个佛的法门，这就可以了。你想去西方极乐世界，那就修阿弥陀佛的法门；你想去东方净琉璃世界就学药师佛的法门。以最终的目标来作为选择法门的依据，而不是根据你的喜好来作为依据。

与人无争于事无求：2025-06-12 19:44

师父，《地藏经》上写“六道众生临命终时，得闻地藏菩萨名，

一声历耳根者，是诸众生，永不历三恶道苦”，以及第九品中写“号宝胜如来，若有男子女人闻是佛名，毕竟不堕道，常在天上受胜妙乐”。请问我们现在读到过也听闻了是否就真的不会堕恶道啊？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，《地藏经》的某些话，人们就喜欢断章取义地拿出来问，只要念了这个经或者听到这个佛号就可以马上有好报。但是人家前面也说了，善男子、善女人等等这些名词，就是你得基本的要求要达到。

首先你得是个持戒修行的正常人，而不是什么屠夫、干尽坏事的人，不是那种贪嗔痴很重的人。首先你得满足基本条件，然后再根据各大菩萨的愿，或者他们留下的一些法门来达到某些目标，我是这么看的。

有些佛经写得很夸张，我也承认，可能那个时候的人就喜欢这种夸张的说法，不是像现在科学一样很严谨。所以现在人看着有些就很夸张，不切实际的说法也很多，我们就选择适合的方法来接受或者修，就可以了。

与人无争于事无求： 2025-06-12 20:11

师父，我从事由政府出资的第三方服务，但现在经济环境差政府拖欠我司几百万，导致每月仅能发一千元给员工。有些同事们不肯完成月工作计划，容易的工作就做，难的不肯做。作为中层管理者，我感到为难。

首先，未能让大家按时领取工资本来就是公司理亏，同事按合同是可以提出控诉的；其次，这种情况下也不敢处罚或炒人，怕激惹更

多负面情绪有，炒人后很难再找人(每月只发一千元其他尾款一直拖，很少人愿意应聘，但我们人手不够，不敢炒人)；再次，已有人不完成工作，若不处理此事怕会给其他按计划完成工作的人带来坏影响，引发不公平，本来有绩效考核的，但现在拖工资导致此手段没效。请问师父有何建议？

Taiguanglin：

公司的事，你是中层管理，这公司不是你的，那你就管你自己的事就可以了，做好自己份内的事。你觉得拿工资少，你可以跳槽，可以不用管这个公司，公司又不是你的。

你有这样的主人公意识，把公司的事都想做好，这倒不是什么坏事。但是有一种说法是“不在其位，不谋其政”，你不是大老板，就不要想公司怎么怎么样，做你份内的事就可以了，老板让你干啥你就干啥。

你公司的这种状况，我觉得还是跟政府多谈谈。如果不行的话，跟政府该分手就分手，别老讲究做政府的生意容易一些，我是这么看的。我觉得你当下有些事管的有点过了，不是你该管的事，你就做好份内的事就可以了。

与人无争于事无球：2025-06-12 20:18

问题常被系统删除，希望师父能看懂：请问于东来（胖东来的创始人）对企业管理与经营模式是否就是四大职业中商职业菩萨的做法吗？另外，前天听答疑美国特朗普先生是凡夫，俄国普京先生以及我们国的现任习大大也像李德胜同志那样是上面重点培养的人王预备人才吗？

Taiguanglin：

你问胖东来的做法，我觉得在做企业方面他倒是有一套的。在菩萨这里商人职业是不求利的，而是带着更多的人去创造物质财富，让人们有事做，就是创造更多的工作岗位，这才是重点。让大家有所期盼，让生活觉得有希望，这才是重点。所以我觉得他做得挺不错的。

至于政治家的问题，现在活着的人咱们最好还是不要说了，尤其是国内的。但凡多说一句，有可能被人抓住把柄，给自己带来不好的结果，说国外的倒是可以。

普京的确是，当下称得上政治家的人没几个，尤其是懂战略的人，没几个，普京算是一个。只不过他处在一个相当困难的位置，他那国家向前走不了资本主义，向后又退不了社会主义，卡在中间。

以他为中心形成的一个政治团体，走的都是资本主义。只能是以前的寡头都换掉，换成他的人，这么来的。想再退回社会主义又难，想完全走资本主义又会被那些西方资本给控制，所以等他死了之后，会变成什么样就很难说了。国内的人就不说了。

对于现在的人来说，在当下的世界格局当中，能称得上懂战略的人，也只有这两位。其他的就算懂点战略，但是他的位置没有办法影响世界格局，只能是被动地保住自己的小国，也只能这种状态。

Fun09：2025-06-12 20:28

Tai 师父吉祥，请问师父，感觉时间过得好快，好多事情都还没来得及，一天时间就没有了，吃喝拉撒睡消耗了很多时间，怎么解决呢？打坐熬腿好痛苦，感觉要命，怎么办呢？

Taiguanglin：

Fun09，你的问题感觉像发牢骚一样，吃喝拉撒睡消耗了很多时间，那就少吃、少喝、少拉、少睡，这样就解决了。

打坐熬腿好痛苦，你想不痛苦的话，干脆不熬腿就可以了。修行想往前走的话，那就继续熬。你可以拿手机看，不需要非要专注地熬腿。坐到一定程度，实在痛得不行，那就做点别的事。腿上盘着，做点别的事，先把时间凑够，然后就该干嘛干嘛。大家都是这么熬过来的，这很正常，没什么大不了的。

而且有些人明显有这种熬腿快感。就像有人说的，像打仗一样，有冲劲，有困难就有解决困难的快感。有些人有困难就想退缩，我希望你是有韧劲的人。

大家都是这么熬过来的。你要想象，这种痛苦，如果你现在不熬的话，未来会以某种病的状态出现，那个时候还是被动的，那可能就很难受了。当下以主动的方式，把这种潜在的病因都给去掉，这多好，你这么想就可以了，好吧。

师父说：今天贴吧的答疑到这里。

师父说：今天是 2025 年 6 月 12 号，回答微信公众号的问题。

星星要早睡 l:

Tai 师，我参思情过程中，就纯粹的感受思情，没有指向。但我记得您说要把思情指向阿弥陀佛，我试了下，必须要用注意力调动眼根或者耳根才行，比较麻烦。您觉得，我这样纯粹的感受思情对嘛？

会影响往生嘛？还是说，自己没感觉到指向，实际上是有指向的？或者，只要临终时指向阿弥陀佛就能往生，平时不用？

Taiguanglin：

星星要早睡 I，参思情过程中感受思情，就是沉浸在思情当中，这样就对了。但是你说没有指向，我有点难以理解。因为思念本身是有针对对象的，没有人说“思念但是不知道思念谁”这样的说法。你说孤独感，这是有，但是孤独感和思念还是有点区别的，所以我还是有些难以理解你现在这种状态。只能劝你，思念的时候认为自己思念的就是阿弥陀佛，这样想也行。

星星要早睡 I：

再问一个，习气应该会在轮回中延续的吧。假如说，我从小就有个不良习气，长大后深恶痛绝，疯狂消磨，然后拼命培养好的习气，那么下辈子那个不良习气还会出现嘛？好的习气能延续嘛？再如，我此生一直深度学习经济、政治、人心、文化等等内容，下辈子，能在这些方面保持敏感性嘛？对以后干人王有益处嘛？

Taiguanglin：

习气的问题，你只要把不好的慢慢消磨掉，坚持修行，把习气都灭掉，这样就可以了。

菩萨来到人间也会带出以前的习气，实际上不是我们所说的这种不好的习气，而是思维方式，带出来的是思维方式。还有吃、喝这些小习惯倒是会有一些，不是和业相关的大的习气。好的习气是可以延续的，不好的习气可以靠修行灭掉，无所谓的，精进修行就够了，不要想这么多。

还有你说，一直深度学习经济政治人心文化等内容，下辈子能在这些方面敏感性吗？

你是想下辈子还做人吗？我们在人间的绝大部分知识都只适用于人间，到了天界都不一样，都不能用的，那里是不需要的。天界都没有学校，不用教这种东西，都是意念沟通，不需要学校来传授。都是在意念里相互交流，把东西传授给别人。你现在学的东西只能适用于当下，不要想着还有下辈子、敏感性这些问题。

对以后干人王有益处吗？益处是肯定有的。首先对政治、历史都得了解，主要是你要跳出写历史的那些人的视角，而是从一个写剧本的视角看看这个大的历史怎么来。

每一个帝王他一生当中都做了什么，这个也可以看看。那些有大成就的帝王，他们是怎么做的，看看，把自己带入进去，看看如果你是他会怎么做等等。这些问题倒是有必要考虑或者学习，都是有帮助的。

但是，其他很多问题，文化、人心、经济。经济当作政治的一部分的话，那可以，但是把它当作纯粹的经济学的话，那当下的经济学更多的是扯淡的。

无无：

顶礼师父！在清净布施中您提到：有人带着挑战的心态来提问，被释迦牟尼佛说服了（口服心服那种）然后供养，这种供养佛陀是不收的。但您又说“现实里还有一些人内心险恶，向传法者布施之后说，如果你所说之法有假，那你要披毛戴角还。等于是用布施的那点钱试图钓鱼。这样的布施我是不拒绝的，因为这种话一旦说出口就变成对

赌，不管你接不接受，以这种心态布施，还说出口，让对方和第三者看见。那么传法者所说法没有错时，你自己就要披毛戴角还。”这里的“不拒绝”是不是口误？

Taiguanglin：

无无，你说的这段是不是口误？不是，以前在群里也有人问过，我不拒绝，我有啥有不能接受的，你敢对赌我就敢接受，无所谓了。

而且过去的大德们，像大势至菩萨扮演的玄奘法师在印度，跟人辩法都是拿人头赌的，以此来证明所学的是坚定的真理，敢为此付出任何代价。至少有这个觉悟，就算不是用来唬人的，来证明你自己是坚定地相信这个的。要不然你怎么向别人传授，是不是。

你自己都不相信，别人拿出一点问题来怼你，你就开始怀疑了，或者是不敢对赌了，那你怎么认为自己的真理是坚定的。至少别人都不认，这个人都不敢赌，那还有什么好传授的，是不是。所以我是敢赌的，有人敢拿这个来跟我对赌，那我们赌一把看看。

以前就有一位，说披毛戴角，那好啊，如果我说的是假的，那我披毛戴角还；如果我说的是真的，那轮到你来披毛戴角还。怎么还法，我很明确，我的说法很明确，因为这种人我见过很多。过去的累世当中，我干这个行业见了很多，因为我这个行业就本身就是这样的，有时候就是拿命来拼的行业。

所以有人来赌，那就赌，怎么赌？你要带披毛戴角，那行啊。我未来还要到其他世界继续传法，我做人王的，做人王很多世界是有坐骑的，有骑象的、骑马的、骑飞鸟的，既然你披毛戴角，那你给我做个坐骑吧。

我免费教了你一千天，不求任何回报地教了你一千天，然后你拿

这个来怼我。那好，一世当一天，我的一天就是你的一世，你给我做一千世披毛戴角的动物坐骑，好不好，这个符合因果吧？咱们就这么赌，是不是。我现在就公开这么说，未来他给我做一千世的马或者什么可以骑的动物，这就可以了。未来我去任何世界传法，就有这些后备。

这种事很多的，还有人拿做女人生孩子来赌的，我也接受，什么事都赌。你愿意，你敢来赌我就敢接受，没有什么大不了的。

刘奎宇：

Tai 师父您好，能否讲讲《占察忏》是否适合刚刚修行一年的新人？刚开始修行总是渴望可以知道很多“机密”。比如前世的来处，今生的去处，业障到底有多大，我到底有没有可能解脱，修行的效果是否正确得利，等等。通过《占察忏》来了解这些，是否是一个正确的重要的途径。 应该怎样正确看待或使用《占察忏》？

Taiguanglin：

刘奎宇，《占察忏》也好，《占察法》也好，当下你没有办法解决的、的确很需要指导的，这些可以做。像你这种问答，各种好奇心，对当下没有什么直接影响，就是纯属好奇，这种问题还是不要问了，未必能得到感应。

地藏菩萨也知道你是什么心态，他能看到，你当下的确需要这样的帮助或这样的指导的话，他会给。如果纯属娱乐的话，他可能就不那么管你了，我是这么看的。所以向佛菩萨求占也好，求帮助也好，都是在自己最迫切的时候求，而不是一种娱乐消遣的方式，这是不太适合的，而且人家也不帮这种事。

三颗橘：

请问师父，如果修行人过渡到晚饭用水果代替，那么最好是温性水果吗？因为我见，有时候空腹吃果，有些果吃了，肚子感觉凉凉寒寒，疼疼的。

Taiguanglin：

三颗橘，我觉得水果是不太分寒性、凉性、热的，这种水果我是从来没听说过的，就算有，我也不那么认可。

主要是你可能吃的太冷了，因为冷和热倒是有关联的。胃是喜暖的，年轻时候可以喝冰水，年纪大了喝凉的、喝冰的，还是有点难受的，年纪越大越难受。所以年纪大了的话就吃点温热的，稍微热一热，或者放常温里，不要从冰箱里直接拿出来吃。这样就可以了。

大部分水果不分什么温性、凉性，正常地吃应该没啥大问题。如果你觉得凉了，那稍微放热一点，也可以直接榨成果汁，然后稍微加热一点，这样也挺好的。

齐齐：

师父您好！我之前看师父说守戒，戒肉，一直念阿弥陀佛也能去极乐世界的下品下生。我现在刚刚戒肉，中午在单位食堂，荤素搭配的菜里我就只吃那个素的，但是难免吃到一点肉的油或者汤。请问师父，这样是不是不行，要戒干净才行？

Taiguanglin：

齐齐，戒肉最后的标准是在梦中戒肉，梦中考核，这个在书上说过了。当下你的环境不允许的话，可以吃点肉边菜，这倒无所谓，最终达到的目标是梦中戒肉，你现在还年轻的话继续修行，修个十年、二十年，大概都没有问题。

一般戒肉只要五到七年，精进修行的人可能不到五年就可以戒了。当下这个问题你不用太多的顾虑。如果你是有洁癖的人，那也可以自己带饭去，如果你怕麻烦的话，倒是无所谓了。我觉得没什么，六祖慧能也吃过一段时间肉边菜。

每个人的业都不一样，你现在就处在这个环境里，你也跑不掉，那还是正常地过正常人的生活。而且在单位里和大家一起生活、工作，不要做过度的那种特立独行的事，会影响你正常的仕途或者你未来的进程，职业上会受影响的。

我们在大部分情况下装一个普通人就可以了，只是在食物上稍微不吃肉，仅此而已。不要做得特别过度，让人觉得你这个人有点夸张了、过分了这个程度，会影响你正常的生活。

---

dlfu：

师父，默念在心里念佛号或者经文和出声念，功德和修行效果是一样吗？

Taiguanglin：

dlfu，默念在心里念佛号或者经文或出声念，功德和修行效果是一样的吗？很多人就是想问功德哪个大，我说没有功德的话，可能就有点那啥。功德的确有，出声念的话，可能让你身边的一些小动物们听见，功德上会更大，比默念更大一些。

修行效果的话，你要打坐的话还是不要出声念。出声的话会漏气，气从嘴里跑出来，不能形成一个完整的循环，所以打坐的时候就默念。

出家修行的人，都要练一段时间出声念，练声量什么的，唱佛、念佛都需要练的，所以出家修行的人都主张大声念佛，一开始都是这么教的。但是在家人，还是看个人情况，尽量保护好自己，默念应该更好一些，尤其是打坐的时候。如果是脑子里妄想纷飞，不打坐，平时走动时可以小声地出声念。

大道之行：

看到在此留言师父能看到，很是高兴，没什么问题，还是自己功夫不够，给师父磕个头，感恩师父。

Taiguanglin：

大道之行，这位朋友没有问什么问题。谢谢，感谢你的支持。

薛祖宜：

师父晚安。《楞伽经》三十八课的内容有不明内容如下，希望师父讲解多一下。

真实决定究竟自性不可得，彼是如相。究竟自性，也就是说我们看到的一切相，这些名相分别啊，这些妄想，这些分别心和执著心，他们的究竟自性不可得，他们都是没有本体的。分别心和执著心本身都是没有本体的，这叫如相。

如果你是真实决定，真实的观察到这些都没有本体的那个妄想之后，就可以说是彼是如相，知道什么是如相了。

Taiguanglin：

薛祖宜，究竟自性，彼是如相这段，在这本书里，自性有说多种说法，有一种就是本体的意思，在这里说的就是本体的意思。

究竟自性都是没有本体的，所有的名相、分别、妄想、分别心、执着心，是没有本体的。究竟自性不可得，它们的本体不可得，就是不存在，它们的本体不存在，所以说这种状态叫如相。所有的相是不真实的，没有本体的，这一点你悟到了，称之为如相。在我们这个阶段，也只能这样解释了。

你只要知道妄想、分别、执着，它没有本体。如果你真的体悟到了这一点的话，就算悟到了如相的状态，也是接近于佛的状态，佛是称之为如如。如相就是比如如稍微低一个阶段，但是知道了相的真相，所谓相的真相就是相没有本体，只能这么解释了，你能理解就理解。

我觉得还是能大概理解吧，就是妄想、分别、执着，它没有本体，因为它没有本体，所以可以被灭掉。如果反过来说它是有本体的，那就灭不掉了，那佛法体系就不成立了，一切都是虚幻的这个说法就不成立了。

Yugan：

Tai 师父好，这一次百年的传法结束后，人类社会还会再延续一段时间吗？

Taiguanglin：

Yugan，这一次百年的传法结束后，人类社会还会再延续一段时间吗？是的，还会再延续，可能一千年还是没有问题吧。没有佛法的

时代，可能延续的时间会更长一些，看后面的人们接手之后怎么写剧本了。

小乔：

师父好，双盘可以一坐四到五个小时，但是下坐后身感觉心脏发闷，就像是有内伤负重哪种感觉。但如果歇一天就会完全恢复，这样现象是否是禅病的前兆？这种现象是什么原因？如何对治？

Taiguanglin：

小乔，连续坐四五个小时之后，下坐后心脏发闷，什么感觉？

就是你起来得太猛了，打坐的状态和正常状态切换得太快的话，身体跟不上变化，就会有一种不舒服的感觉，过一段时间就会好，不算什么大毛病。

你起来之前坐一会，打坐双盘的情况下，活动活动上肢，然后看看手机，稍微动一下。不要猛的起来，然后就干别的事去，这样的话身体一时会跟不上。因为打坐四、五个小时的话，心脏跳的速度慢，然后它马上要快速跳动，跟不上的话，就会有这种感觉。

这个没有太大问题，你就正常打坐完起来之前，稍微动个五分钟、十分钟。先从上身开始动起，胳膊、头、腰左右晃动，先坐一段时间，然后再动下肢，把腿松开之后，坐着揉揉腿，敲敲大腿肌肉，这样再坐个几分钟，然后慢慢起来，走动几分钟，慢慢回到正常的状态里，不要急着来，这样就行了。

2、连续天天长坐，身体会感觉到疲惫，浑身酸疼感，如何快速

复原？

Taiguanglin：

然后连续天天长坐，身体会感觉到疲惫，浑身酸痛感。正常的打坐，如果身体已经基本恢复完的话，打坐完身体应该是舒畅的，不是疲惫的，而是全身舒服，精神头也非常好，意识清明。

但你说身体疲惫，可能当下你的身体还没有彻底恢复，所以消耗能量大，感到疲惫。浑身酸痛很正常，这个谈不上复原不复原，自己坚持修行，过一段时间自然就会好的。

金刚钻：

师父好，我之前膝盖受过小伤，现在弯曲伸直的动作会听见骨头摩擦的响声，平时不疼没有其他不适，如果通过每天双盘打坐三小时以上，大概多长时间可以修复好？

Taiguanglin：

金刚钻，膝盖受过小伤，打坐三个小时以上的话。那得看伤的程度，如果小伤的话，修复骨头最少半年开始算起。因为骨头断了愈合，正常不修行的人也需要一百天。

一百天下来它是愈合了，但是并没有完全到以前没有受伤的状态，那是达不到的。骨头受伤，就算愈合了也是那个程度。因为有些人骨头断了，都愈合了，等死了之后，再过个几年挖开坟看，骨头还是断的，愈合的还是不够紧，不能恢复如初。

如果你想靠打坐来把骨头恢复如初的话，需要更长时间，至少是半年开始算起。如果伤得比较重的话，一年、两年、三年都有可能，

这是个漫长的过程。而且骨头愈合的时候，打坐三个小时会疼得非常厉害，你自己试一试吧。

玲珑：

师父，有一个女子说自己是观音再来，说我妈妈是极乐来的，今生虽然不修不念，吃肉，但临终依然可以回极乐，这事儿能信吗？可能吗？

Taiguanglin：

玲珑，师父有一位女子说自己是观音菩萨再来，说我妈妈是极乐来的，今生虽然不修不念，吃肉，但临终依然可以回极乐，这事能信吗？我建议是不信的好。如果真的，她也不会说出来。真的就不会说了，她说了反而是不可相信。她这么说的目的是什么呢？

如果是真的的话，她是有这个智慧的，她说出来会影响到你的正常修行，是不是？你听了这样的话，就开始怀疑了，或者说信心受到动摇，或者跑偏了，以为不修不念、吃肉也能回去，有这样的念头，导致你对修行产生其他的想法，是不是。她有这种智慧的反而不会说，所以反过来证明，她不是有这种智慧的人，也就不是再来人。

观音菩萨目前没有投胎，任何但凡说自己观音菩萨再来的人都是骗子，我是这么看的。

她要但凡有点智慧，她说一些，比如像我一样，说一个不知名的菩萨，菩萨有那么多，怎么可能人人都是观音菩萨。菩萨现实里的确很多，那你就说是某个不出名的、大家不熟悉的菩萨，那反而还有点可能性。你这说是一个最有名的菩萨，那说是他的人老多了。

招财猫：

顶礼师父，我想问一下，隔一段时间就会梦到我姥姥生病很严重，前段时间梦见后，我念《地藏经》回向给她，自从上月家里着火，总是心生恐惧就一直没念，我昨天又梦见生病严重不能动，是我念的太少了是吗？我记得《地藏经》上说念七天就可以了，我还需要怎么做呢师父？

Taiguanglin：

招财猫，你说梦到姥姥病得很严重。你姥姥还在世吗？你都没说她是去世了还是活着，还是怎么的了？如果你梦见一个活人他生病很严重，那只能认为可能是你太牵挂她了，这个不能把它解释为真实的那种状态。

如果是一个去世的人，在梦里她生病很严重，说明她在那边需要福报，所以希望你在这里多做点功德。对于活人来说，做功德回向也没有关系的。所以目前你能做的，就是多做功德回向给她，这没什么大不了的。你只要觉得你的亲人在遭受痛苦，那你就多做功德回向给他，这肯定没什么问题，没毛病。

《地藏经》上说念七天就可以了，这种数字就不要过度地较真，我前面也这么回答的。你就多念，尽力多念就行。因为每个人的境界不一样，念出来的效果也不一样，你多念就行，一直念到有效果，那边得到真实的利益为止。而且也没有为止的说法，你可以一辈子每天都念。

玲珑：

师父，即便佛念的再多，学的再好，一个不孝敬父母且犟嘴顶嘴的人是不是都不配去极乐？

Taiguanglin：

玲珑，即便佛念得再多，学得再好，一个不孝敬父母且犟嘴顶嘴的人是不是都不配去极乐？你问得很笼统，为什么不孝敬父母呢？你是在说自己还是说别人呢？有些人的确是说的一套，做的一套，最终看的是你的行为，你的行为还是要看的。

好不好，看他是以什么心态这么做的，这也很重要。比如说虚云，父母死了他都不回家，那你说他孝敬不孝敬？但是人家是阿罗汉再来，他和父母的缘分就那样，所以以此方式来了却这个缘分而已。

所以你不能把这个事完全说死了，有可能每个人境界不一样，身份不一样，我只能这么说了。作为普通人来说，孝敬父母是必须的，哪怕你和他关系不太好，但不住在一起，如果你赚钱的话，给点起码的零花钱，这也算可以了。

父母当中也有一些人是相当坏的，对孩子有太多不好的负面影响，这样的人也没有办法一直在旁边，一起正常生活。那所谓的不孝，可能从他立场看是不孝，但是作为被害的子女来说，先保护好自己，所以这个倒无所谓了。

但是后面你说犟嘴顶嘴的人，犟嘴顶嘴这个怎么说？这个算不孝吗？父母和孩子之间也经常有斗嘴，这很正常。孝不孝这是看大事。你犟嘴顶嘴把父母气哭了，是不是天天给父母心里打钉钉，这种说法，那可能是严重了。但是一般情况下应该不算什么，光是顶嘴还不能算是不孝。

一方：

师父吉祥！如果每次打坐时间长了就疼很难延长，可以分几次打坐吗？分几次打坐，这样对后面延长一次打坐的时间有帮助吗？另外《念佛往生传》可以看吗？是真实的吗？

Taiguanglin：

一方，每次打坐时间长了很疼很难延长，可以分几次打坐吗？可以，你只要坚持坐了，总的时间坐够了，一开始可以这么做的。然后每隔七天，你就试着尽可能地坐最长时间看看，其他六天就按照你的方法来坐，每隔七天来延长时间，看看你能坐多长时间。和上一次七天相比，你哪怕多延长了一分钟、两分钟，那也是进步。

另外《念佛往生传》可以看吗？是真实的吗？我对这些书，比较玄的书，观点是对你有帮助，你觉得看了那本书之后信心大增，对你有正面的影响，你就看。如果看了之后没啥正面的影响，甚至多负面的影响，觉得书上写得太夸张了，全是扯淡，那就不用看。就根据你的状态来判断，不要问那个书是真是假，因为有些书很难辨真伪。

科学上说，你想证明一个东西存在，那很容易，你找到证据就行。但是你想证明一个东西不存在，那你怎么找它不存在的证据？它可能不存在于当下的时空，超过这个时空可能就存在了。

所以你只能说明这个东西在当下的时空不存在，你看得见的范围内，你能探测到的范围内，或者这个时间段不能存在，但是再往多了就不能证明。这种玄的东西，你只要看对你有没有帮助就行了，不要太考究它真不真实的问题。

商业与经济洞察：

Tai 师好，

1、请问您如何用现代普通话来解释和理解奢靡他、禅那和三摩地的区别和修法？

Taiguanglin：

下一个问题，商业与经济洞察，理解奢摩他、禅那和三摩地，三摩钵提吧，这个是《圆觉经》里有的内容，你去看《圆觉经》，我在《圆觉经》里都讲完了。

2、请问您教授的净土禅属于哪一种？感恩！

Taiguanglin：

请问您教授的净土禅属于是哪一种？你先去看《圆觉经》。我教的净土禅和这三个好像不太着边，净土禅都是在凡夫阶段教的，奢摩他、禅那、三摩钵提都是菩萨阶段的。但是如果你说着边的话，净土禅是灭自己妄想、分别、执着，这三个当中，有一个也是灭自己妄想、分别、执着。你去看我讲的《圆觉经》，里边有答案，肯定和你在外边看过的《圆觉经》不一样。

三颗橘：

请问师父，在没有再来人和大修行人指点的情况下，一禅、二禅、三禅、四禅的凡夫是否会误认为自己圆满了、开悟了？

Taiguanglin：

三颗橘，其实你说的对，在理论不完整的情况下，很多人自以为达到了很高的境界，一禅、二禅、三禅、四禅都有他们的一套标准。我说的标准和他们的标准不一样，他们是拿自己的觉受来感觉，我一再反对用觉受来判断一禅、二禅、三禅、四禅的。

误认为自己圆满了、开悟了？是啊，很多人有这样的误认为，甚至误以为自己什么菩萨再来，观音菩萨这种说法，误以为自己是菩萨。他们有些人是真的相信自己是菩萨，这就很神奇了。

金西：

回答问题的音频重复了。

Taiguanglin：

金西，回答问题音频重复了，不知道，这不是问题。

Torre：

师父，想请问您，为什么阿弥陀佛和地藏王菩萨能想到发那么厉害的大愿而我不能，这个愿是从何而来？是他们本身就有的吗？我发不了这样致胜的大愿是不是因为我多世以来没发过？

Taiguanglin：

Torre，你说你不能像阿弥陀佛、地藏菩萨一样发那么大的愿，这个愿是从何而来？愿就是他们自己发的，又不是外边来的。

但是你说依据，他是怎么知道有这样的大愿？肯定是从上一任佛那里学的，在他们师父的师父那里，往上一直倒，这样层层传下来的。

这个大愿多多少少有改善，但都是围绕着普度众生这个核心来展开的。

你说你发不了大愿，也就是说，你很难发普度众生的大菩提心，这很正常。大部分人一开始都是这样的，让你度你的仇人，你愿意度吗？这很正常。你只要在我这里学习到有大菩提心才能解脱，还有完整的义理，这就够了。你有了正确的认知，后面等修为到了，自然可以发大愿的。当下发不了愿这很正常，不用着急。

就如你说的，你前世都是为自己活的，现在突然要改变自己，改变这种观念，要为众生而活，那可能是一时改不过来，这很正常。

三颗橘：

请问师父，您说过不要坚定认为某种事情一定是这样，所以可以理解为，包括您的讲法也好，任何人的讲法也好，有一些是不适合套用的是吗？所有会有各种修行方法？

还有，有些开示，只是对机，正好符合那个人，但是后面其他人来看，就会觉得这个说法让他觉得疑惑，甚至同一个老师，明明外人觉得他修为非常高，但是有时候某个开示，会和某个大德的有出入。是不是在佛门里面，有时候就是这样？

应机说法，法无定法，同一个问题，因人不同，答案会不同。不要执着困在文字里面，要站在各种立场角度去理解，从最底层真相去理解。

Taiguanglin：

三颗橘，我们所说的我见，就是认为，我认为怎么样，这本身就是一种执着。佛要求的是要成为阿罗汉，就要把“我认为”都给灭掉，

这是一种妄想。

你所说的一切，都是妄想的内容，而我们要灭的是妄想本身，这句话不知道你能不能理解？要灭的是妄想本身，也就是执着本身，我见也是执着，就是执着本身，而不是执着的内容。

你下面说的都是执着的内容，这个讲的法好不好，或者适合套用、能不能用、各种修行方法等等，这些都是执着的内容，而不是真正的执着。最后要灭的是执着本身，而不是执着的内容，你先理解这句话就可以了。

从我们凡夫的立场看，这个人这样说，那个人那样说，我不坚定地认为他说的对，我也不坚定地认为那个人说的对，我就站在中间，看这个也行，看那个也行，那我算不算不执着？其实也是执着，因为还是有我自己的我见，以我见来看这个世界的。但凡你只要是个凡夫都逃不了我见，当下是这样的。

所以你看这个问题，当下不要把自己困死在一个境界里。

最后你这句是对的，从最底层真相去理解，就是这样。你学佛把最底层的真相知道了，这就够了，后边的各种说法都是应机的、当机的说法。

三颗橘：

请问师父，是否可以根据修行人去世后烧出舍利来判断这人的境界？至少什么境界的人才能烧出舍利？不同境界的舍利子数量、质量、大小、颜色是否不同？比如佛的舍利，菩萨的舍利，罗汉的舍利，凡夫二禅、三禅、四禅的舍利？是否有大修行人不留舍利子的？

因为有时候有很多人回去看前人写的书，或者开示汇总之类的，通过舍利子也可以增强对该人讲法的信心。对于普通人而已，不是说故意看哪个舍利好去专门找谁的书，只是说至少证明此人有实证，凡夫看他们的书，信心多了更能获益，学进去。

Taiguanglin：

舍利的问题，有和没有倒是有区别的。但是有了舍利之后，哪个舍利是境界高的，哪个舍利是境界低的，这种说法从来没有过。有些人死后烧出一大堆舍利，有些人死的时候就烧出几个，有些人平时生活的时候境界很高，但是死后没有舍利，所以我们就不要执着于这个相。

网上看张志顺道长，他说道教修的是性命双修，佛教只修性不修命，所以最后还留下舍利，他们道教就把舍利都给修没了，所以不留下什么的，他们这么认为。

舍利这个东西，只能算是一种人活着的能量，在死的时候经过烧化之后变成了看得见的这种实体。所以有些人，不一定是有大修为，但是还能修出舍利，这也是有真人真事的。

以前在韩国有一个大德，他晚年修行的时候，身边有个老太太一直给他做饭，也不见得是修为高的人，但是老太太死后还烧出了舍利。所以就有人说，可能是再来人来帮助这个和尚成就，伺候他，有这样的说法。所以很难说，到底是不是再来人不好说，有可能就是凡夫，但是她居然烧出舍利来了。

咱们就不要执着于这些问题，当下好好修行就可以了。

因为看了舍利而信心增益，可能有些人就执着于这些。我建议大家还是关注法的内容，真相，而不是去关注那些表象的、能看得见的

实体物质，一切实体都是假相，这么看就可以了。

师父说：今天回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 6 月 13 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 6 月 13 号，先回答贴吧的问题。

极乐是我家： 2025-06-13 01:02

顶礼师父！

听您前几天提到您也经常看体佛法师的视频，我也偶尔看到法师视频。有个疑问，体佛法师的视频经常讲空，破相，有个视频完整的文字版本：了则业障本是空，不了还要还旧账，业来自我们的念，念叫作业，你放下念，众生本无业。你了业之后，也是要受因果，可是因果干扰不了你，那就叫做，以无所受受诸受，因为你入三昧。什么叫受诸受？你还要受因果哦，但是因果干扰不了你，连佛也要受因果，但是佛跟我们凡夫不一样的是因果干扰不了他，而我们凡夫受因果的当下，受到因果的无限干扰，而去再制造因果，而再去干扰因果，再去制造因果，所以何时何地了？

首先我敬重每一位法师，不讨论人，只纯粹就讲法内容产生的疑惑请示师父。

疑问就是我每次听就感觉很绕口，但又不知道法师想表达什么意思，前半段不懂想表达什么，后半段是不是就是表达恶果来了要面对接受，这样就能终止继续纠缠了结业债吗？不知道是我愚钝没理解法师的含义还是怎么呢，如果后半段是这么简单的意思那就真的讲的看起来很高深。

另外法师经常讲破相，空，放下，我认为是没什么意义的，凡夫是无法做到的，根据师父您讲的知识，这是叫做妄上加妄，不知道我这么理解对吗师父？但凡把这些破相挂嘴上的讲法我都会不选择，凡夫就应该脚踏实地持戒实修，请问是否正确？

Taiguanglin：

极乐是我家，问体佛法师的视频，他的视频我也看了一些，他讲得速度非常快，说话比较快，有些人说话慢，有些人说话快，我觉得他说话有点着急，好像有很多东西想传达给别人，但是语言跟不上他的脑子似的。

当然，我赞叹所有出来讲法的人，我不想、也不喜欢评论那些人，咱们就讲他讲的内容。

“了则业障本是空”这一段，前面一段，他把业和因果理解的和我可能不一样，我不说他错，就是和我不一样。他认为的业和我说的妄想一样，就是自己脑子里产生的，所以把妄想灭了，业就没有了。你放下心念了，众生本来就没有业，妄想、分别、执着你放下了，业就没有了，这是他认为的。

后面的因果，他理解的因果应该是和我说的业一样。我说的业是

和其他众生互动之后，相互之间有了情绪变化，有了指向性，这种互相指向对方的执着叫业，我说的业。

他是把因果看作是我讲的业。所以不管你是什么果位，哪怕是佛，到了人间，以报身的形式进入轮回和别人互动，那就产生了因果，这个因果就得有果报，就有受。但是你果位很高，菩萨或者佛，那样的话在你很高的境界里，你是不受因果直接伤害的。果报是有，但是你已经没有承受痛苦的妄念，他说的应该是这个意思。

他说佛也是要受因果，但是佛跟我们凡夫不一样，因果干扰不了他，因为佛是没有妄想的人。凡夫有妄想、有情绪，一旦遇到了事情，我们会起情绪，然后就会受到影响。有了情绪之后又会有欲望，有了欲望就开始行动，不管说、做什么，对当下的事情开始进行回应，然后因果又会往下滚下去。

这是他说的凡夫和佛的区别，但是他也没有明确地说到底区别在哪里。他只是说凡夫和佛不一样，佛不受因果干扰，而凡夫受因果干扰，具体为什么会受，他没有讲明凡夫与佛的区别。还有上边业和因果，我也说了，他理解的、他讲的意思和我们理解的可能稍微不一样。

下面破相、空、放下，法师经常讲破相、空、放下。我个人认为，你对一个普通人，对门外汉，尤其是你没有把意识的结构整体地表达清楚和传递清楚的情况下，只是单纯地讲破相、空、放下，那就是妄上加妄，我们就是把它当做一种生活态度来接受。

我看到一些事，心里想着这个本身是空的，然后我不去执着，这么做是一种生活态度而已。我的心大，通常我们所说的心量大，所以

我不计较一些小事，只能这么看。

破相也是，对很多事，好相、坏相、善相、恶相，各种事遇到了，我也不把它分别开来认知，只是把它称作当做虚妄世界里的一种表现，这么看。但是归根结底，这只是我们在已有的执着上增加了又一层执着，把它当做另一种状态来理解而已。

我们所处的这个世界里，都是由我们意识里产生的，执着产生的。我们的执着怎么分？这个你得明白，光是看和听也是执着，这个就很重要的。我以前讲过，你找别人问，很多人不知道情绪在哪里，甚至很多人都不知道我们的看和听本身也是执着，是不是。

我们都非常依赖看和听，还有嗅、吃、触，都依赖。按照现在说法，人的百分之七十的信息都是通过眼睛来的，剩下百分之二十多又是通过耳朵来的，剩下的百分之几，是通过嗅觉、触觉来的。

我们非常依赖于眼睛和耳朵这两个根器，你得先明白根器怎么作用的。你要解脱的话，就得先放下对眼睛和耳朵的执着和依赖，所以要长时间地打坐，不用眼睛，不用耳朵，把心静下来，这样才能解脱。

但是很多人像他说的一样，破相、空、放下，以为这么一想就可以了。平时还在用眼睛，还在用耳朵，那能解脱吗？到死的时候还得跟着业继续轮回，你只要执着不灭，那下一世还是会投胎成人。

我觉得你说的对，凡夫就应该脚踏实地地持戒修行，光是研究理论实际上解脱不了。因为光是眼睛和耳朵的执着都放不下，前面还有淫欲和吃肉的习气。大家理解是理解，但是放下与否还是需要一定的禅定，吃肉倒是不修禅定可以放下的。

一个人提前接触了破相、空这种理论之后，他反过来以这个理论来解释前面的吃肉和淫欲这种行为，认为这些行为本身都是空的，我不执着就行，事情来了我享受，然后不去执着。很多人都有这样的念头，尤其是一些其他宗派。古人就有一种禅叫狂禅，什么事都照样干，然后说这是禅，我们也不知道他是什么禅。

我觉得你的理解是对的。

无限连：2025-06-13 09:14

顶礼 Tai 师！现在西医认为，打疫苗让身体产生对体外病毒蛋白的抗体，免疫外界病毒侵害。

但如果打一些未被长期验证不成熟的疫苗，比如新冠疫苗，一旦错误的产生了对自身正常组织蛋白特定抗体，自身免疫系统就会不断的攻击自身正常组织器官，这就是西医认为的自身免疫疾病。

1、如果由于上面这种打新冠疫苗引起的，自身免疫系统疾病，且西医认为这种错误的坏循环一旦开启将会不可逆，只能控制维持。从修行角度讲，通过每天双盘打坐三小时以上，是否可以修复自身免疫系统到未打疫苗之前的健康状态？从而根治西医认为不可治愈的自身免疫系统疾病？

Taiguanglin：

无限连，你问自身免疫系统疾病能不能用打坐三小时以上来治愈，理论上是可以的。事实上，有很多人有各种疑难杂症，靠打坐、磕头、念佛、做功德这些方式治愈的有很多。自身免疫系统疾病不算是硬性

的伤害，不是胳膊腿少了这种大伤害的话，还是可以慢慢好过来的。

如果你真的修到了二禅以上、三禅以上的话，你可以观察自身的细胞甚至分子，也可以靠自己的意念重新去组合。

我们这个身体叫报身，报的意思就是我们曾经伤害过其他众生，或者和其他众生有了互动之后，他们对我们产生了执着，我们的身体是自己的执着和其他众生的执着混合起来之后产生的。

如果我前世伤害了其他众生，那么在他们那里形成的痛苦，反过来形成对我的执着。他们认为这个人，他的仇人，就应该有这样的身体和这样的疾病，这就形成了一种执着，也会影响到我，在我这里形成报身，我就会生出有病的身体来。

从理论上看，修到二禅以上的话，就得先把这辈子可能用身体承受的痛苦基本全部受完，如果过了这关的话就没有病了，所谓的免疫系统疾病也可以治愈。

到三禅以上，自身内部的一些细胞、分子都可以重新组合，甚至可以影响到身体外近距离的一些东西，也可以稍微控制一些。所以有一些人有神通，可以改变一些东西。

像我在书上写的鸠摩罗什可以吃铁针，像吃面一样，他可以改变这些很多东西，周围和自己身体近距离的，或者在自己控制范围内的一些东西，可以改变得了。那改变这些免疫细胞肯定是很容易的。

还有，如果你真正地信佛，依赖佛菩萨，认为佛菩萨意识遍虚空，那向他们求，求他们的加持，改变这些小东西对他们来说是易如反掌的事。

2、从中医的角度看，由于疫苗等外界蛋白抗体刺激，一旦引起自身免疫系统疾病，是否也是西医认为的攻击不可逆不可治愈？西医对这种过程认为是外邪入侵，从《黄帝内经》，培育正气，外邪不可干的角度是否中医是可以治愈的？

Taiguanglin：

下一个问题，中医和西医主要的区别是中医讲究和谐，身体处于一个稳定的和谐的运转。在这里不讲什么病，中医反而是不那么注重关于病的，尤其是现在的很多病，认为人本来就有一些病，很正常，带着这个病怎么正常的生活。

你认为这是个病，一定要排除出去，反而就不是中医思想，中医思想是可以带着病正常生活的。所以说中医是可以稀里糊涂的活着，西医是明明白白死掉，有这样的说法。

中医和西医主要区别在于，中医是把人看作一个整体。中医也讲哲学，用哲学方向再大了说，人和这个世界也是一体的。人生活在世界里，那肯定会有各种细菌病毒存在的，大家可以和平共处。

不像西医说的，我们用免疫系统把病毒全给杀死，所以就怎么样了。而是中医认为可以和平共处，病毒在体内的时候，我们自身的心念正、身体好的话就可以和病毒和平共处。

从西医上看，这就是用我们的免疫力压制住了病毒，等我们人老了，体力衰了，或者什么受了伤，气血亏虚的时候，免疫力下降，那些病毒就会发作。像带状疱疹这个病，认为大部分人都有带状疱疹病

毒，只不过是免疫力强的时候一直压着它，西医是这么认为的，大部分人也这么认为。

但是中医上讲，这是内部的和谐破坏了，内部的平衡被破坏掉了，所以就开始出现这样的问题。不管你年龄多大都可以找到平衡点，中医是这么看的。

带状疱疹病毒从目前看，大部分人都有的，但是有些老人发病，有些老人就不发病，中医上看还是可以找到平衡点。我们学佛，从因果上看的话，发生这个病肯定有前世因果的。所以在农村说蛇缠腰，那么个说法。

医学是从我们看得见的身体上找到原因再治病。我们学佛就是从因果上，在自己的心性上找到毛病、找到原因来去除，这个是区别。西医更加趋向于物理化，中医有一个和谐的、系统的观念。大概也是这个意思。

总的来说，我觉得大部分疾病，只要不是脑子和脊椎受损的情况，正常打坐，大概率大部分病都可以治好。不够的话那就用福报来填，多忏悔，多做功德，再不行还可以向佛菩萨求，拿功德来兑换，基本还是有办法的。

像前面有人说了，她发了大愿之后，她的丈夫应该是很严重的疾病也有了好转。没有办法用医学来解释的事情还是在发生的，所以我们还是坚定地修行，坚持每天的功课，就行了。

欢欢 11： 2025-06-13 10:07

师父吉祥！

1、欲界定身体两小时不疼标准，是下面三种情况的哪种？

1）只能一次双盘打坐两小时，但两小时全程不疼。

2）能一次双盘坐四小时，前两小时不疼，两小时到四小时间还疼。

3）能一次双盘坐五小时，前三小时断断续续疼，后两个小时完全不疼。

2、初禅身体四小时标准，下面两种情况哪种算？

1）能双盘一坐四小时，四小时过程中都不疼。

2）能一坐双盘八小时，前四小时断断续续很疼，但后四个小时完全不疼。

Taiguanglin：

欢欢 11，说实话，不要过度关注制定什么标准这个事。

以前有个女孩一直在问，自己是初禅还是不是初禅这个问题，还想着改变初禅的标准。我是这么认为，她一定要按她们那里学的标准来认定，这样子。根据她们的标准来说，她们一起打坐的人里有三禅、四禅的，还有好几个。所以标准这个问题每个人不一样，我们在这里讲的是根据大部分人来说的。

首先，欲界定就是能打坐两个小时，坚持两个小时身体不痛，还比较舒服，这就算够了。后面你说打坐四个小时，前两个小时不疼，两个小时到四个小时还疼，那也算是欲界定。

你要是能坐到四个小时的话，你的心性也得跟上。很多人身体过

了关，意识层面上情绪还是发作，就坐不下来，心烦气躁。注意力发作，手脚开始动，眼睛开始动，耳朵也开始动，想找点事来做，实在坐不住。

所以我建议大家，你就盘着腿，然后看看手机什么的，动一动都可以，坚持盘腿就可以了。那这样算不算欲界定？也算，至少你坚持了前面两个小时。

你说能坐五个小时，前三个小时断断续续疼，后两个小时完全不疼，也有这样的状况。就是他的心性已经到了，但是身体可能前一天做了一些劳累的事，气还有点亏的时候，前面打坐的时候会腿疼，过一段时间气开始通了，就不疼了，然后就开始进入很舒服的状态。但是同样是，你的心性要达到能坐五个小时的状态，你才能坐五个小时，要不然坐不住的。

下边是初禅身体四小时标准，就是四个小时，在这里初禅有入定和出定的区别。如果你入不了定的话，坐四个小时也好，八个小时也好，那还不能算是真正的初禅，更不能是安住于初禅。

初禅是在暂时熄灭下三根，还有明确的入定的过程，前面讲过的意识下沉的感觉，然后进入一种境界里，这是有过程的。不是静静地待着，脑子里什么妄想都没有就叫初禅。

如果坐了四个小时或者更长时间，但是入不了定的话，那还不能算初禅，只是你身体层面上已经能坐得住四个小时了，但是可能心理层面上、意识层面上还不能暂时熄灭下三根，如果心浮气躁的话那更坐不到。

还有，初禅身体的感觉会慢慢消失的，这个过程也得有。如果没有的话，身体的感觉还在的话，那也不能算是初禅，不管你坐八个小时也好，四个小时也好，都一样。

---

qqw_huanghua1：2025-06-13 16:42

师父吉祥，阿弥陀佛。我叫心得。我想问一下。小男孩九岁见到鬼。有次晚上九点我接我小孩放学，开摩托车。经过夜市，他说见到有黑衣人在哭，我没理。过了几个路口，他好几次说见到有黑衣人在哭。我警觉停车问人在哪里，他说就在前面，但我什么都看不到（当时周边是有人的），我说不用管。过了条桥，他还这么说，于是我让他念地藏菩萨。

经过河边，他说那个人在水里对着他笑，我让他继续念地藏菩萨。我也开始念观世音菩萨。就这样，经过了一两个红绿灯，还是看见。到经过一条山路快到家的时候，我边念边观想周围一大范围都有白光超度非人众生。过会他就没看到了。

请问师父这是怎么一回事？阿弥陀佛。

Taiguanglin：

qqw_huanghua1，小孩看到鬼，其实你也知道答案，你只是想从我这里得到认可，是吧。

有些孩子的确能看到鬼，现在你该做的是叫他不要对外说，还有，看到什么也装作没看到，这个很重要的。鬼是知道小孩能看到的，说不定开始找麻烦了，想求他做点什么。平时多念佛，然后假装看不见，

这也是一个学习的过程。

小时候多多少少都有这样的事，我见过的孩子当中概率还是颇多的。年纪大了之后自己就没有了，可能九岁，年纪已经大了，但是也有可能会一直带下去。

平时还得多多念佛，念佛之后可以求佛菩萨先关闭这个能力，但如果他对这个并不在意或者是不感到恐惧的话无所谓了。有些孩子是怕的，而且话还多，这样容易遭到不好的东西。

你劝他不要跟人说，假装不认识，不要让他们知道你能看得见他，这样是最好的。

你说观想超度非人众生什么的，这样想倒是好，有没有超度到那是另一回事，至少能保护好自己，让小孩也平时多念地藏菩萨或者观音菩萨什么的。

飞翔的雨衣 ： 2025-06-13 16:59

各种原因，用功少了。以前每天读一、二遍，周末在家可能还读不了。尤其是五月份到现在，有段时间在外面，半个月没办法读《地藏经》，磕大头每周三、四天够五、六百，其他日子，时间的原因都是二、三百个吧。上班他们老开空调，躲不开的时候连续好多天，吹的后背右边肩膀那里堵着发紧，这几天读《地藏经》，一读身上就出汗，读三分之一就开始犯困，今天不光犯困，身体还打激灵一样（像冻得哆嗦差不多的样子）抖了抖，这是因为身体里面堵了太多湿气吗？

Taiguanglin：

飞翔的雨衣，读经，会让身体打激灵一样抖了抖，犯困，这个都很正常。泛泛的说，犯困就说有业障，以前师父们都那么说的，读经犯困，读不下去那就是业障重，脑子里妄想太多，都是那么说的。

你说身体抖激灵一样，这个也算是吧。因为读经可以把心静下来，身体会放松，堵的地方开始有通的感觉，然后就有这种抖的现象，打坐的时候也会有。不需要太在意，当下就是每天找机会好好念，有时间就念，念一遍《地藏经》也不过半个小时，

如果你觉得必须得念的话，还是有办法找出时间地点念的。磕头随因缘吧，实在是没有环境的话，那真的磕不了。

贴吧用户_Q8Q9M18： 2025-06-13 17:49

Tai 师父吉祥！

1、请问娑婆世界净土学佛修行人，临命终时西方三圣来接引，阿弥陀佛大放光明，是大放金色的光明吗？如果万一来接引的某位菩萨闪耀的是白色的或其他的颜色的光明，我们修行人能跟这位菩萨走吗？

Taiguanglin：

贴吧用户_Q8Q9M18，临命终是怎么样这个问题，是大放金色光明吗。金色也好，白色也好，不是你跟着什么走，不要理解为像一个人走路，跟着某个人一起走到一个地方，不是这样的。

真正往生的状态是，有些人还没有修禅定或者义理上不通的情况

下，他认为菩萨也有人的形象，他这么想的话，他一直有这个执着的话，那可能看到佛菩萨的形象，会让他过来，然后他貌似走进了一团光，然后就过去了。

如果已经悟到了，已经知道了，佛菩萨是没有形象的，最多也就是光，这个光也是他让你看到才能看到的，已经到这个境界的人，是感受到一股白色的光或者什么样的光把他给笼罩住了，然后他自己心态开始非常地平和，开始欢喜升起欢喜心，然后这种状态直接就过去了。

不是把你扯出来，然后飞到另一个地方，不是这样的。就是这么一下子，光笼罩之下感觉就好了，过去了，不是你想的那么复杂的。

我劝大家还是好好修行，把心静下来，至少你能坐到欲界定、初禅，这样更容易感应到佛菩萨的状态。

而那些冤亲债主也好，天魔外道也好，他们都是有淫欲的，你只要能灭掉淫欲，或者灭个七七八八的话，这些众生来了你都能感知到的。知道他们不是真的佛菩萨，哪怕显出了佛菩萨像，你也能感知到的。这个是重要区别，淫欲是重要的关，能过了，后边障碍就少了很多了。

2、每天精进修行戒行善行的学佛修行人，是否不同的阶段，其身上的辉光是有所不同的？身体是白色的辉光，是否说明其身体健康没有负能量？身体是金色的辉光，是否代表其处于修行的最高阶段？

Taiguanglin：

下一个问题，是否不同阶段，其身上的辉光是有所不同的？大概是从粉红色开始，一点一点变淡，最后是乳白色光芒，我也只能这么说，因为每个人看到的也不一样，一般黄色的或者金色的那种光是修道的人的。

3、法界中有没有助力打通奇筋八脉的法器？感恩太师父答疑解惑。

Taiguanglin：

第三个问题，法界中有没有助力打通奇经八脉的法器？我不知道，我没见过，但是有些人在网上说，教人几天内可以打通任督二脉，还收费，不知道是不是真的，我也不相信这种。

因为打通经脉是你身体的某种状态，你得维持那个状态，它能一直通着，如果你在短时间，哪怕你不用法器，外来的东西，就算你全靠打坐打通了，拼命打坐，每天十个小时、二十个小时这样一直打坐，短时间内拼命打坐可以打通，但是你一旦放下的话，回到正常生活的话，它会慢慢又开始堵掉。

所以打通是一种维持的状态，不是一条路打通了就可以永远一直通的，不是这样的。

你说用什么法器来打通，哪怕真有法器给你通了，你也得每天坚持打坐那么长的时间，才能维持打通的状态，至少三、四个小时是需要的，哪怕不是连续的坐三、四个小时，至少每天坐两个小时，再坐个两个小时，这样维持的话你身体还是通的。但是如果你一、两个月

不打坐的话，一上坐就开始腿疼，哪边不通，身体又开始堵。

橘子舟：2025-06-13 19:03

顶礼 Tai 师

1、往生东方净琉璃世界，也有像西方极乐世界那样，按照禅定的境界生在不同品位嘛？

Taiguanglin：

橘子舟，那是肯定的，和咱们娑婆世界一样，根据禅定的境界可以生到不同的天界，那边也是一样的。

2、东方净琉璃世界没有像西方极乐世界那么多的佛的加持力，是不是成为阿罗汉的速度就很慢？

Taiguanglin：

东方净琉璃世界有没有像西方极乐世界那么多的佛的加持力？我所知道的，东方净琉璃世界的加持力没有西方极乐世界大，因为佛的数量少。

是不是成为阿罗汉的速度就很慢？上哪里都一样，你只要到了到那个世界的话，就不要管什么时间，因为没有痛苦的状态下，时间就没有意义了。

对我们普通人来说，因为有时间才有痛苦，或者说有痛苦才有时间的观念。因为你痛苦的话，你就想着啥时候这个痛苦结束，你处在快乐的时候，过一段时间痛苦又会来，所以就有什么时间的想法。如

果人一直处在一个非常快乐、安详的状态，就没有时间的观念。

去了那个世界慢慢修到阿罗汉，不用管时间长短的事，而且也没人催着你。

3、东方净琉璃世界加持力没有西方极乐世界强，这样的话那里的众生会产生恶念导致堕落退转？还是说只要顺利往生任何一佛国净土，就是清静没有痛苦的，就可以在那里一直修到阿罗汉，之后再去别的世界消业度有缘众生。

Taiguanglin：

下一个问题，东方净琉璃世界加持力没有西方极乐世界强，这样的话那里的众生产生恶念导致堕落退转？这个不会。因为佛的数量达到一定程度之后，基本上就不会产生恶念，也不能造恶业。

东方净琉璃世界那边佛的数量已经过了这个标准，所以肯定不会有堕落这个说法的。当然你要去的话，至少把杀生吃肉的习气灭掉。

可以在那里一直修到阿罗汉之后再去别的世界消业，度有缘众生。是的，去了那里就可以在清静、没有痛苦的状态下一直修到阿罗汉，然后可以随愿去到和自己有缘的众生所在的世界继续度人。

4、要想往生东方净琉璃世界跟往生西方极乐世界的修行方法步骤是大致一样的嘛？是不是也是按照您在《坐禅》系列里说的那些方法步骤，把往生目标定成东方净琉璃世界，然后信愿行，平时守五戒十善，戒行善行发大愿，将来证果了度众生。然后通过修禅，减少对

身体的执着，减少脑子里的妄想，灭情绪和淫欲，就有机会往生东方净琉璃世界吗？

Taiguanglin：

第四个问题，修行步骤都一样，发愿的时候你发愿去东方净琉璃世界，观想的时候就观想药师佛和他下边日光菩萨、月光菩萨，你要念咒的话念他们的咒。发愿一个是发愿要去那个世界，还有和那个世界的佛的愿力相应的话更容易去。所以你看药师佛发了什么愿，你就跟着一起发那个愿，你就更容易去了。

5、要想往生东方净琉璃世界，是不是要强化与那个世界佛菩萨的联系，比如念有关日光菩萨，月光菩萨的咒，药师咒？

Taiguanglin：

上一回答里。

6.去西方极乐世界，只要戒行、善行做得差不多了，禅定功夫修到欲界定或者初禅就有很大概率往生了。那去东方净琉璃世界是不是可能对于禅定功夫要求更高呀？

Taiguanglin：

第六个问题，去西方极乐世界，只要戒行、善行做得差不多了，禅定功夫修到欲界定或者初禅，就有很大概率往生了。那是对的，只要有愿就行，然后其他的条件差不多满足就可以了，不够的话，还可以拿福德、功德来填。

去东方净琉璃世界也是差不多的，那边之所以宣传得不像西方世界一样广泛，是因为他们没有派传法团队过来，只是有零星的个别人曾经来过，仅此而已。但是药师佛和释迦牟尼佛也是有些缘分的，不算是人世间这种见了面、造了业的因缘，相互之间是有点关系的，所以也允许那边的法传到这个世界来。

7、学佛前就觉得女儿身很麻烦，心中暗自发誓有下辈子再也不想生女儿身了，打小觉得做女人好麻烦，女人嫉妒心也强。不想生女儿身的想法，也是受到阿赖耶识里的一些记忆的影响而生出这样的想法嘛？

Taiguanglin：

对于女儿身的麻烦这个想法，你说的对，可能你前世一些不好的记忆吧。但是我想告诉你，做人就是麻烦，不管是男人女人，都麻烦。

你想，光是吃饭、睡觉、拉屎本身就很麻烦，你不吃吧又肚子饿，想吃的时候吃不到想吃的东西又很烦。困了不能睡的话又烦，睡多了，又觉得浪费了太多时间，也是很烦。想拉屎、撒尿还得跑过去，出门在外想拉屎又麻烦，而且厕所也很脏，这都是麻烦，都是苦。

所以人活着光是吃饭、拉屎、睡觉，加上呼吸，本身就是苦。有时候出门到大城市，我所在的这个小城市基本没有什么工业，所以空气挺好的，但是到了大城市的话，一开始都有点打喷嚏、鼻子敏感流鼻涕等等，那也是苦。

所以做人处处都是苦，只不过你已经习惯了在这样的苦里，所以

才觉得不那么苦。现在你只是觉得做女人麻烦，实际上做男人也麻烦。

3nnn.：2025-06-13 19:28

师父，今天看新闻：浙江省首例克隆湖羊在湖州诞生。克隆技术是通过提取单细胞经核移植培养成胚胎，无需雌雄交配即可复制优质基因。意识投胎不一定要看到雌雄交配，一个单胞也会有意识投胎进去吗？

Taiguanglin：

动物的投胎是受上面管理的。人的投胎也是受管理的，虽然管着是管着，但是人一旦福报多到一定程度，或者你的修为到一定程度的话，自己还是有一定的发言权的，没有决策权，但是起码你的意愿，上面会考虑的。但是动物投胎是没有任何权利的，根据你的业报，直接放到哪里就是哪里。

不一定非要雌雄交配，因为有些动物它就是孤雌繁殖，也有这样的。还有一些动物像蚯蚓那样，用刀一剁就变成两个了，你说是不是。剁的时候是又有一个新的灵魂下来了，还是怎么的了。也有很多小动物没有灵魂，就像细菌一样，也有些是有灵魂的，像蚂蚁一样也有灵魂的。

动物那边是有专门控制的，只不过不像人那样，多多少少有自我的意愿表达的可能性，动物没有这个权利的，只能是上边怎么安排就怎么来，就是根据它的业和习气来安排。

师父说：今天贴吧的回答到这里。贴吧从 1353 楼开始到 1372 楼，但是问题根本没有 20 个，中间好像少了很多，应该是有人发了之后被删掉了。所以大家发问题的时候，一定要了解一下敏感词。我也是不敢在这上面发什么了，因为写了很多之后有发不出去的时候，甚至有时候忘了复制存档，写了一、两个小时都发不出去，就很烦，所以就不发了。

以后书就发到群里，然后可能拿去印，以这种方式来。在贴吧我自己不发，当然大家可以继续提问，提问的时候尽量注意一下敏感词，关键是贴吧也没有明确地告诉你什么词不能说，这也是管理的问题。

好了，今天就说到这里。

师父说：今天是 2025 年 6 月 13 号，回答微信公众号的问题。

薛祖宜：

师父午安！《楞伽经》三十九课内容于下：「尔时大慧菩萨摩诃萨复白佛言：“世尊！愿为我说一切诸法刹那坏相。何等诸法名有刹那？”何等诸法名有刹那？那句在另一个版本里也叫云何一切法刹那。刹那是什么？是在我们认知里是一种时间单位吧。很短暂的时间叫刹那。刹那坏相，指的是妄想一刻不停留，不断在变化的意思。所以说一切诸法刹那坏相，就是诸法它不停止，不断在变化的状态。何等诸法名有刹那？ 那为什么说云何一切法刹那，为什么所有的法都在不断的变化？大概是这个意思。这个刹那妄想是否十年前问答录那位师兄所

问的“闪烁注意力”的修行法门呢？因为那是你的答案是高级法门，在这里一律不答，所以我在这里就留有一份比较深的疑惑情绪了。

Taiguanglin：

薛祖宜，《楞伽经》三十九课内容，“云何一切法刹那”，这是在菩萨的境界里，佛给菩萨境界的状态里说的，就是菩萨的妄想也是在不断的升起，消失，升起和消失，在不断变化。往下的延续看，所有的妄想、分别、执着都是这个细小的妄想不断地生起和消灭的过程。

不是大家看到这个世界一直恒定的叫“常”，菩萨的世界里，不是妄想一直处于“常”的状态，而是妄想升起消失、升起消失……，把升起消失的这个状态也可以看作是一种“常”。它在短期内一个升起一个消失，它不是“常”。但是它变成了不停地升起消失、升起消失这样一段一段连续的状态，也可以看作是一个“常”的状态。

就像海边的波浪，一直在拍打、一直在拍打，我们看一个波浪一个升起，一个拍打，下去了，这不是“常”，它在变化。但是放到一整天来看的话，一天之内波浪一直在拍打，波浪的升起和拍打也可以看作是一个“常”的状态。

那么在这里说的是，菩萨的境界里，妄想一直在升起和消失、升起和消失，在不断地生灭，一直在做这个变化。

注意力闪烁是凡夫的阶段，修行达到四禅以上的时候，可以控制注意力，让注意力升起和消失、升起和消失。注意力升起的时候，阳神物质就会往注意力的点聚拢过去，消失的时候它就开始扩散。

在三禅，有情绪的引力点的情况下，用注意力也可以形成阳神物

质的集中点，就是引力点。但是在已经先有一个情绪的引力点的情况下，新的引力点产生的吸引力没有办法让物质快速地过去，形成聚拢的那种能量。

如果到四禅，没有情绪的情况下，整个阳神物质都是在向外扩散的状态，这个时候一旦升起注意力的话，马上就会聚拢过来，然后再消失、再升起。这样的话，阳神物质就会聚拢消散、聚拢消散反复这个动作，然后就会产生振动，是很细微的振动，但是振动就会产生很大的能量。

从凡夫的角度看的话，这个能量大到可以燃烧一切东西，所以我说的用这个方法可以让身体燃烧，类似于交流电，是一样的。

交流电和直流电不一样，学过物理的应该知道。直流电是电子往一个方向流动，但是交流电是来回移动。来回的，那不能叫移动了，只能说是一种振动了。快速的来回振动，就会产生电能，可以让很多电器正常运作。注意力的闪烁就是这个意思。对于普通人来说谈不上有什么指导意义，等你修到四禅以后拿来玩一玩倒是可以。

金刚钻：

师父好，师父书中说，如果脖子僵死，修行将无法提升，如果脖子之前，由于不好的低头等坏习惯受过损伤，未修行前就曾经脖子疼，西医诊断某段骨头受损，打坐修行后如何能修复到脖子筋骨？是需要打通任督二脉时，气冲脖子才可以修复到吗？平时除了打坐，睡觉不用枕头，闲着时做做脖子运动，还有那些修复脖子筋骨，激活脖子神

经的好方法？

Taiguanglin：

金刚钻，脖子僵死，一个是睡觉不用枕头，然后闲着的时候做做脖子运动。

还有什么修复脖子筋骨，激活脖子神经的好办法？有一种极端的打坐方法——倒过来打坐，但是一般人做不来。我是不建议做稀奇古怪的修法，你就正常地打坐、磕头、念佛，还是会慢慢通的。一般的小伤，只要不是骨头完全错位，需要物理修复的、物理调整的之外，正常的筋骨有点受损，都会慢慢调整好。

如果打坐的时候脑袋耷拉的话，可以靠墙打坐，最好靠个沙发一样的，软的而且不冷的，如果直接靠水泥墙打坐的话后背凉，冷对身体不好。

找一个暖和的东西这样靠着，然后脑袋也是挺直的往后靠，不能直接贴到墙上，快接近的状态这样挺着，这样挺着也能坐，只能靠用力来打坐，一旦放松下来的话可能会身体往前倾，尤其是初学。

就这么挺着，先坚持个十分钟、十五分钟、二十分钟，然后就开始放松身体，不用再继续靠着了。等脖子开始有点热乎的感觉的时候，就可以放下来了。

如松：

Tai 师好！问一个关于杀业的问题，A 杀了 B，下一世 B 杀了 A，这样应该就了结了啊！为什么又有冤冤相报的情况呢？如果命债已还，

编剧菩萨应该重新编写，A 和 B 之间应该就没有命债相欠了啊？这个因果关系到底是怎么回事？

Taiguanglin：

如松，A 杀了 B，下一次 B 杀了 A，到这里应该结束了。

但是 A 不知道前世自己杀了 B，所以他会生起很强烈的复仇的欲望，这样编剧菩萨就会把他们安排到一起去。而且他本身就有欲望，所以编剧菩萨才能安排，如果一个人从来没有欲望，从来不和那个世界的人有关联，都不认识，那样的话就安排不到一块去。因为他有了要报复的欲望的时候，就可以继续安排，然后这个轮回就会继续下去。

冤冤相报的事情，按照你的说法，好像还完了一债之后编剧菩萨就可以不把他们安排到一起。但是 A 一旦产生了想报复的念头之后，也放不下这个念头，他就一直处在那种强烈的执着当中，所以想要让他过正常生活，还得放到一起去。

鬼也一样，他应该不知道前世的因果，但是他变成鬼之后就一定要报复，所以以鬼的状态进行报复，这也是下边允许他上来报复。你往前倒的话说不定因果很复杂，这回就应该是他被杀了，但是他成了鬼还是想报复。

还有，从编剧菩萨的立场看，首先看这个人是修佛还是不修佛，然后再看有没有大菩提心，这些人是重点保护的，还有编写命运的时候有各种考量的。如果不修佛的话，就基本上按照业和他的习气来安排，没有业他也有习气。

比如说一个人，他在这个世界没有杀生吃肉的业，他是从外边来

的，但是他有这个习气，那也可以把他安排到这里来，他也可以在这个世界里继续吃那些陌生的、和他没有缘分的肉，也有这样的概率的。只要他习气在的话，不管在哪里他还是会吃肉，编剧菩萨知道的，根据其他的业就放到这里来，他就会继续做这事。

但是编剧菩萨在写命运的时候，不能只考虑吃肉这一个问题，要知道，人一生活着，我们认为的大事肯定不是吃饭，我们认为事业、爱情这些才是大事。

所以编剧菩萨写命运的时候，一看这个人事业上的有缘人们在这个世界里，还有配偶、孩子这些因缘的人也在这个世界中，但是被他吃的众生不在这个世界，但还是会把人放到这个世界里来，那么他在这个世界里继续他吃肉的习气，就会吃到很多一些和他不相干的众生，这样又开始产生了业。

那编剧菩萨是不是应该把这些算得非常清楚，不能让他触碰任何一个和他无缘的众生，但这做不到。

因为很多众生的业都会纠缠到一起，所以我们只能大概地直接进行分割，这八十亿、九十亿放到这个世界里，让他们互相杀来杀去。有八十亿的众生是人，还有可能几百、几千、上万亿的众生，甚至更多的众生是动物，就放到这里来一起被杀，这是他们的共业。

但是和他有关联的一些众生先分割业，放到其他世界去，所以分割世界这个活也是挺麻烦的，只有在菩萨的境界里，在一念内可以读无量众生的业的状态下才能做。

好像我这样解答，你可能一时也解不了惑，因为一旦抓住一个小

问题钻牛角尖不放的话，很多大问题答案对这个小问题好像也没有直接的那种解释，我只能大概这么说。因为从大的角度来看编剧写命运的话，那只能一个众生一个众生互相之间的业忽略掉，保证整体的共业一直维持下去。我也只能这么说了。

青骢踏露行：

顶礼师父！请教师父：

1、孤独感与思情是同源的，并且在更底层，那么是否还有参孤独感的法门？

Taiguanglin：

青骢踏露行，孤独感与思情是同源的，可以这么说，逻辑上因为孤独才开始思念，希望有其他众生。但是参只能参思情，没有参孤独感的。

你到修行可以参思情的境界的时候，你会发现孤独感和思情实际上是一样的，没有所谓的孤独感这种情绪。但在凡夫的阶段里所说的孤独感，刨根究底地看的话，其实就是一种执着，就是想找个人交流、互动的执着。

一个人待着很无聊，想找个人来交流，有这样的执着称之为孤独感。这个时候孤独感也不一定要找个情人、爱人，也可以找个朋友，可以一起聊得来的，总之有互动感就舒服一些。

这是普通人阶段里看到的孤独，所能体会到的孤独，这个是不能用来参的，因为这种执着是比情绪往下很多境界之后产生的。

而在思情的层面上，所谓的孤独感和思情基本上等同于一样的，逻辑上就是因为感到了所谓的孤独，可能是自己一个人待着有点不得劲吧，只能这么解释了，所以想找个人，希望有人，这样的念头升起的时候就是思情。

2、游泳对修行有益还是有害？（每周两次左右）

Taiguanglin：

下一个问题，游泳对修行有益还是有害？

每天游个一、两小时都算很正常，但是要长期游泳，像运动员一样每天长时间训练，那对心脏是有一定的压迫，所以很多游泳运动员年纪大了之后，会出现心脏病，和前面讲密宗拼命念咒是一个逻辑。

从身体层面上来看，游泳运动需要扩上胸，游泳的肺活量不是靠扩腹肌来完成，而是扩胸腔来完成的，这样的结果就是肺往横着长，压迫到中间的心脏，所以容易出心脏病。而且游泳不只是胳膊动，腿也要拍水，腹肌一直处在紧张的状态，所以不能放松打开进行呼吸，只能靠胸来呼吸。所以经常做运动的或者是游泳职业运动员年纪大了之后容易出心脏病。

我们普通人一般是一次去玩个一、两个小时，很正常，这个时间内谈不上会对身体有长久的损害，不会有，正常的运动都没什么大事。

3、众生看着忙忙碌碌，在自性的层面本质上其实没动，只是一直在想，众生互动本质都是想法的互动，在物质世界制造东西都得先

想好再做，做出的东西包括物质本身，本质上都是各种想法的产物，这样理解对吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你的理解是对的，自性本身不生不灭也不动，如如不动，我们都这么说，佛是如如不动的，所以一切的都是，一切我们看到的世界所动的都是妄想和合而成。

4、一个人心里可以同时存在一个以上情绪吗？个人感觉情绪升起重的时候只能有一个，情绪轻的时候可以有两个情绪互相感染似的感觉。

Taiguanglin：

一个人心里可以同时存在一个以上情绪吗？普通人应该是可以。不修行的人情绪很多，又烦躁、又生气等等，各种情绪同时来。

个人感觉情绪升起重的时候，只能有一个。这是修到一定程度，你能观察到自己情绪的时候，反而情绪会变得单一一些。

5、分别心在哪里，也在膻中但是比情绪更底层的位置吗？感恩师父开示！

Taiguanglin：

下一个问题，分别心是遍虚空，可以这么说的，在自性层面上可以看作是遍虚空，到人的层面上可以看作是遍身体，我们能感知的身体。如果睁开眼睛或者睁开耳朵来听、看，那么在我们的感知范围内

也是周遍的。

执着就是一种集中点，或者从阳神层面上说，它就是引力点，它是集中点，在人的身体上可以对应一个位置，因为它是集中起来的。但是分别心是没有集中点，它是一种感知的认知，是感应或者认知，只能这么说。

我把一个东西分别认知，只是认知而已，我不执着于这个就不会形成一种引力点，所以我的感知范围内，分别心一直都存在的。我看着前面，这眼睛前面就有什么，有手机有电视，那么我的分别心就囊括了我的视野范围内的一切。我只能这么说了，你自己能理解就理解吧。

无无：

师父吉祥！我们身边有没有 NPC？怎么辩别？

Taiguanglin：

无无，有是有，但是你要说辨别的话，有这个必要吗？和我们不相干的事就不要做了。

通常 NPC 一般来说，不会让他干抛头露脸的事，做一些简单的单纯劳动，在一个角落里做，只负责一些必须得有人做，但是没人做，或者没有业缘的众生的时候还得有人做，那么就只能制造个 NPC 来做这些单纯的劳动，一般情况下是这样的。

还有，再来人来执行任务的时候，有必要有人来协助，但是没有找到合适的人选的时候，也可以找 NPC 来做。所以一般我们周围是

有 NPC，但是和我们生活没有什么直接密切的关联，所以不用去找，也不用管。

而且上边控制 NPC 的人也希望他做出来的 NPC 没有人能认出来，如果认出来的话说明他控制得不太好。

觉知平等：

师父吉祥！大约半月前在路边捡了只小流浪猫（手掌那么大），很可怜不停叫又没人管。师父说过不与动物结缘，但担心小猫饿死或被其它生物吃掉，犹豫再三抱回家。感恩师父解答：1.想等猫能独立觅食放生到寺庙里或公园，这算遗弃吗？

Taiguanglin：

觉知平等，养猫的事，你既然动心了，把它给带回来了，那只能说明和你前世有缘。

我们是尽量不养动物的，你去施食可以，放点食物给它们，也有很多人在外边一直给流浪猫放食物，没必要放到家里来结这个缘。但是你既然做了，那就算是有缘，既然是有缘了，那就希望把这个缘成为善缘，别让它变成恶缘。

你说要把它放生到寺院、公园，好像寺院也不是养猫的地方，你放生到寺院干嘛？

寺院来的也都是野猫，寺院里一般把食物放到那些地方，法会之后食物会放到一个地方，专门给那些过路的小动物们吃，所以野猫自己会进来。但是没人会关注，寺院的师父们不会关注这些动物的，它

们该吃就吃，吃完走就拉倒，也有的是长期住在那吃，那也可以。一般很少有出家的师父愿意和动物互动或者过多地交流，这样的人是有，但是并不多。

你说遗弃，那么遗弃的话是不是又结了恶缘，从猫的角度来看，是不是你对它不负责，所以你既然决定养了那就老老实实养。当然你可以送愿意养的人，这就另一回事了。

2、小猫身上、肚子有虫就喂了驱虫药；还有给它洗澡时淹死了猫身上的虫。这是杀生吧？我受了五戒，应该不杀生。我就做功课回向它们，发愿度它们，这样能化解吗？

Taiguanglin：

下一个问题，小猫身上有动物，有寄生虫，你帮它杀。那你多多少少又染上了和它们一些的因果。

做功课回向给它们，发愿度它们这样能化解吗？那可以的，至少寄生虫不是你身上的，是猫身上的，而且对猫来说，杀寄生虫对猫是健康的。缘分说近说远，还是和猫更近一些，你发愿度它们就可以了。

还有，这种小事你不要放在心上，你就算打死个蚊子，打死苍蝇那又如何，你发愿度它们这就够了。你未来发愿度它们，这些虫子有这样的死法，那也是它们的果报。

佛经也说了，做了什么什么业的话，变成蚊虫之类的被人拍打，这也是它的果报。我们尽量不主动去杀这些虫子，只有蚊子真的来叮你了，或者不让你安心睡觉了，那你杀它也是它的果报，你这么想就

可以了。不要老想着会给自己带来什么不好的影响，自己又造了杀业，这么想的话生活就没法过了。

3、以后遇到这种事是不是不管好，就没有这多麻烦。

Taiguanglin：

下一个问题，我觉得不管最好，你放个猫罐头在那里就可以了。

薛祖宜：

师父午安！请问，有没有佛经中那一本的经书，可能是比较冷门的是会有很多下化众生的技巧要诀，例如你所比喻斯德哥尔摩后群技巧可以参考参考的呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，下化众生的技巧，你要说单纯的人对人的这种讲法技巧的话，那《楞伽经》也有一些说法，就是什么样的问题佛可以直接回答，什么样的问题佛不回答，什么样的问题佛是以反问这种方式来应对等等，这些讲法的技巧是有。

还有应机度人，什么根器的人你就讲什么样的法，这个倒是有说法的，但是谈不上哪本佛经明确地有，大概率就是想学声闻的人就讲声闻法，缘觉乘的人就讲缘觉法等等。

这个问题好像不是你想知道的，你想问应该的是有关设计方面的问题，大范围内让人怎么产生信仰这个问题。这是后面要学习的，你看当下的文明设计就大概能理清这个脉络，你多看点历史书，我们这

个文明是怎么设计的，宗教在这个文明里是怎么传播的，这才是真正的大范围度人的技巧，或者说一种设计的理念，设计的方法。

这也是经历了无数次实验，各种失败之后，归结出来的，我在书上也大概写了。你要做四大职业的话，肯定会去学的，这个是要到能做那个职业差不多的级别的时候，会接受专门的指导和训练。

当下说这个有点太早了，一定要说学什么传法技巧，那就学佛陀所说的那种一对一讲法的技巧，或者根据什么人讲什么法，像心理学上怎么疏导一些心理有问题的人，这种类似的方法，这个倒是可以看一些书的。

小狮子 lucky：

师父您好，想问一下发大愿的问题，我本人能力不足还自我要求高，嗔恨心重，还有跟别人交往心直口快，所以不能让人亲近。还有我认为答应别人的事一定要努力办到。像我这样的人，如果许了大愿，我就认为我应该要尽力完成心愿才可以，可是我的能力差，万一我许完愿办不到岂不是失信了？所以每次想许大愿的时候又打退堂鼓，师父能给愚痴的弟子解答一下吗？

Taiguanglin：

小狮子 lucky，发愿之后觉得又办不到。可以这么说，你发了愿就没有办不到的事，只有在办的过程中和还没放弃这两个状态，你放弃了那就办不到，但是你没有放弃的话，那就是一直处在办的过程当中。这次失败了，那继续再来。你试着度一个人，结果人家不理你，

那当下就先放一放，未来继续度，不能算你没有完成。

所以说，未来必然会完成的，你这么想就可以了。你要度和你有缘的众生，你只要有这个愿，未来必然会完成，只是中间时间可能很漫长而已。只要你不放弃的话，就一直在努力的推进过程当中。

就像我现在讲法一样，有些人中间跑路了，有些人还攻击我，那算失败吗？也不是。那就让他们在轮回中多吃点苦，啥时候想学的时候我再度他们，度完了就算成功了，现在只是度的过程中，稍微放缓一缓，是吧。

所以说你发愿不用担心完成不了这个问题，你只要一直做到完成为止就可以了，不像打游戏，死了几条命就算彻底失败，没有这个说法的。因为在轮回内我们有无数条命，可以这么看。当下是一条命，但是放到历史长河上看，我们有无数条命，可以反复地试。可以是不用投胎的方式，也可以试着去加持一些人，这都是可以的，

不用想这么复杂的问题，你就想着未来必定会度，等你的能力够了度也行，或者说你会不断地尝试去度，这样想就可以了。

如善：

师父，我参思情很容易引得胸口紧，多说话的话就会胸口累，不舒服。可以请菩萨加持，硬冲过去吗？我好像参疑情更溜一点，参思情经常要使劲去勾出情绪一样，而且我也分不清我勾出来的情绪是思情，还是疑情，还是悲伤。

Taiguanglin：

如善，一开始参思情会感觉胸口闷或者紧，这个很正常，相比而言，你比不参思情、疑情的状态更加放松。

只要不参疑情、思情，一旦开始动用注意力做任何事，看、听这样的状态，人是更紧张的。你闭着眼睛打坐的时候参疑情、思情，你感觉胸口闷，但是这个状态远比你动用注意力的时候身体要放松得多，所以坚持下去慢慢来，也可以求佛菩萨加持，这倒是可以的。

你说你分不清到底是参疑情还是参思情，疑情是疑问，思情是思念某个对象。疑问就是不知道情况下，你想知道什么这种疑问。你觉得参疑情更容易一些，那就参疑情就可以了。

我觉得应该都能分得清，思情是思念某个人，疑情是不知道一个答案，你想知道某些答案。念佛是谁，念佛的这个到底是谁，这样的答案也好，也可以找个其他的，任何能让你生起疑问的那种问题，你只要不知道答案的话，大概可以升起疑问吧。哪怕你拿个手机，你想知道这个手机是怎么造出来的呢，这么想，你一直想、想、想，也可以称为疑情。

这和悲伤更扯不上关系，悲伤是悲伤，悲伤和疑情、思情相比，那是已经堕落到很严重的情绪了。

冰夏雪：

师父慈悲吉祥！现在欲望越来越小了，衣服首饰送出去好多，吃饭啥都行，清淡最好，聚会啥的没了兴趣，只想安静的看看书，打打坐，亲情也看淡了许多。请问师父，之前冲洗出来的自己的照片怎么

处理？大片也有。

Taiguanglin：

冰夏雪，真是什么问题都有，之前冲洗出来的自己的照片怎么处理？你要是不想要的话扔掉吧，你又怕别人看了不好那就烧掉，这就可以了，没有什么复杂的问题，大片也可以烧掉。

如果是搬家了或者说地方少了，一定要处理的话那就处理，如果有地方放的话就先放着。我觉得有些记忆还是保留地好，因为修行也是需要一些过往的记忆来支撑的。你想想过去以前的事情，吃了那么多苦，就知道当下修行很重要了。

前面你说的，欲望越来越少了，这很好，加油吧，本来就是要把这些欲望都要放下的。

玲珑：

师父，我的亲生姐姐总是去祸害别人，辱骂、造谣别人，无中生有，捏造事实 ，会得到相应的报应吗？因果会饶过她们吗？我感觉也不可能是所有人都该她欠她的吧。

Taiguanglin：

玲珑，你的姐姐总是去祸害别人，那肯定有果报，报应会有的，哪怕这回是轮到她该报复了，这个回合就是她该报复的回合。

按照你打我一下，我打你一下这种回合制游戏来看，这回的确是你姐姐该报复别人、祸害别人的回合，但是对方不学佛，他不相信、他不认为因果什么的，他不知道这些理论的话，大概率他还是要报复

回来的。所以从你姐姐的角度看，她所做的行为大概率都会有果报的。

也不能说因果饶过谁，因果不是独立的个体，我们所说的因果就是互动之后产生的后果。

我感觉也不可能是所有人都欠她的。前面说了，就算欠她的，对方不学佛的情况下，大概率还会报复回来的，所以你姐姐还是会有果报的。

兰：

感恩师父，感谢能有机会看到《坐禅 1》和《坐禅 2》。想请问：佛有一个妄想就变成了菩萨。众生根据下来的路径，再一步步修回去，那成佛后或者成菩萨再来度人，就不会退转。也就是说没有妄想的佛，都有可能来一次“初妄无因”，“泡泡”不知道什么时候就炸开了？而重修回去的佛 ，就不会再来一次初妄了，对么？

Taiguanglin：

兰，这个问题已经说很多遍了。佛一旦堕落了之后，再重新修回去的话，就有了堕落过的记忆。当生起妄想的时候，他就知道妄想放任下去会变成很多，可以带来很大的痛苦，所以他是可以马上控制的。

修回去的佛是有这个认知的，但是没有堕落过的佛当生起妄想的时候，他不觉知，妄想会越来越多，然后就开始往下堕落了。

所以说佛在度人时，有必要的时候，可以显个化身。通常是显化身的方式比较多，很少有直接投胎下来跟人结缘的事，大概率用化身也可以帮助。而且化身也可以扮演一个人的人生，从出生到死亡的整

个人生都可以扮演，让人们看到，以为真的是一个人投胎出来，然后过完一生一样。

大乘认为现在释迦牟尼佛是化身来的，并不是真实的报身，只有小乘认为是报身。我不知道，我对这个问题一向保持无可奉告，大家自己去琢磨。或者说等你修为到了，跟释迦牟尼佛直接沟通一下，问问他吧。

无忧：

Tai 师父您好！您说您的大师兄现在在某个角落消最后一段业，弟子有个疑惑：那怎么才能保证最后消业不结新缘呢？

Taiguanglin：

无忧，观音菩萨没有投胎，我说的是二师兄，大势至菩萨目前在人间。

消最后一段业，怎么才能保证最后消业不结新缘？到了最后阶段，会提供很强大的保护，周边基本上能出现的人，大概率都是经过筛选的，不会造新业的这种。也会用大量的 NPC， NPC 就是在最后这个阶段开始起作用，肯定保证你消完业而不会再造业，要不然这个世界成不了佛。

你想，一个人要消一段业就得和很多人结缘，那还能成佛吗？

所以在即将要成佛的最后一个阶段，或者一个下来的菩萨要回去的阶段，会提供强大的保护。搭档甚至控制他的意念，让他不生起任何欲望，在他境界还没到那个境界，带着报身的时候。可能他修为还

没有达到菩萨的境界，但是完全可以被加持力推着，让他不生起欲望，以保证他不去造作，也不去干扰其他人，或者和其他人互动。

先拜众生再拜佛：

Tai 师父好！当修行越精进时，造了恶业，果报来得越快。这背后的逻辑是什么？是编剧菩萨或者护法善神的提醒吗？

Taiguanglin：

先拜众生再拜佛，当修行越精进时造了恶业果报来得越快，这背后的逻辑是什么？可以看作是编剧菩萨这么做的。但凡这个业不是你上辈子带来的情况下，你只要做了，尽快地把果报安排下来，这样的话你的业的总量就不会增加了，至少在这件事情上不会增加。

因为你作为修行人或者有大菩提心的人，让你这一辈子修行之后，至少业的总量应该减少，而不能让你增加。所以这辈子你新造的业尽量在这辈子里让你受完报，赶紧结束，然后把上辈子带来的那些业受完报，这样这辈子过去的时候总量就减少了。

肯定是有编剧菩萨和护法神一直在保护着的，这也是命运保护的一个重要环节，要不然不提供这样的保护的话，这辈子修的时候又造的业会推到下一辈子。下辈子能不能接触佛法，这个很难说。除非有大菩提心或者佛菩萨的安排，所以肯定是有保护的。

艺：

睡觉前躺在床上可以持大悲咒吗？

Taiguanglin：

艺，可以，我以前拼命念大悲咒的时候也是，躺着，念着念着就睡着了，就是这么催眠的，就是促眠吧，让自己睡着。我念着大悲咒，一直念，念着念着然后睡着，早晨起来接着念，梦中都在念。

悟色：

顶礼 Tai 师。现在四十五岁，三年前看了《坐禅 1》后开始吃锅边素，《坐禅 2》也看了，断断续续打坐磕头有三年多了，腹式呼吸练得很少，每次打坐六十分钟(到五十分钟左右开始比较痛，心也不静)，磕头比较少，每次一百零八(心跳也还是加快，有汗)。最近一年开始静脉曲张比较严重，很多时候会有腿不舒服。是不是继续加强学习，加强磕大头？请开示，感恩！

Taiguanglin：

悟色，静脉曲张，主要是先把腹式呼吸练好，然后戒肉，不要吃太油腻的东西，让血液更加清澈一点，这样就不容易产生静脉曲张。当然你现在已经出现了，而且你说比较严重。

那么除了练腹式呼吸之外，磕头应该稍微加一点，然后平时多揉捏。做揉捏也是有帮助的，有些地方有专门用捏的方式来治静脉曲张的方法，把血液往上推一推，这也是有帮助的。主要还是得靠磕头多排点汗，把血液里的杂质排掉，然后吃的要清淡一些。

练好腹式呼吸很重要，腹式呼吸是修行的第一步。你都修好几年了，你说三年多了，怎么还没练好呢，你只要抓紧时间练的话两个月

就能练好，练好了后面的修行障碍就少了很多。静脉曲张，站的时间尽量少一点，长时间站着的人容易得，平时该休息就休息一下。

现在四十五岁，还年轻着呢，这种慢性疾病来的时候肯定是慢慢积累的，所以想靠修行恢复也是需要一段时间的，不要着急，慢慢来。如果身体比较胖的话，最好减减肥。

是不是继续加强学习，加强磕大头？是啊。磕头要循序渐进地增加，不要一下子加太多。你一次只磕一百零八，太少了，至少磕两圈，两圈才能正常出一身汗，三十分钟以上会有减肥的效果。

现在关于健身的说法，人前面二十分钟是靠身体内血液里本来有的能量、葡萄糖来运动，等过了二十分钟开始，把里边的脂肪，肝里边的一些脂肪拿出来分解，开始提供能量。所以你要想减肥的话，就得超过二十分钟，就是三十分钟以上。

这样看的话，每次你磕头，每次重新开始做运动，尤其是隔了一天再运动，前面二十分钟肯定是不能减肥，不能起到减肥的效果，后面开始才有，所以尽量增加一点运动的时间。不是无氧运动，是有氧运动，至少超过二十分钟，你觉得前面二十分钟不能浪费，那后边的时间越长越好，这样持续地消耗体内储存的能量，减肥的效果就会更好一些。

这个病不是严重的病，只要坚持锻炼，主要是练好腹式呼吸，大部分都会好的。

师父说：今天就回答到这里吧。

Tai 师父 2025 年 6 月 14 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 6 月 14 号，先回答贴吧的问题。

Fun09：2025-06-13 20:39

Tai 师父吉祥，请问师父，选了一个修法的话，是不是其他的修法就放下，就长时间专注地修一个就行了？感恩师父！

Taiguanglin：

Fun09，那肯定是。修法就像上学，你上这个小学，上完再去另一个小学，再上第三个小学，那你还是小学生，你把一个小学读完了就该上中学了。修法跳来跳去的话，就没有办法往上走。

我一直劝大家念佛，然后观佛，然后思佛，这个在逻辑上是连续的、连贯的，而且符合我们意识的构造，一层一层往上走。修到没有文字妄想的时候开始修观法，然后没有注意力的时候，注意力差不多快灭了，减少到一定程度就可以参思情，我主推思情，疑情也可以修，每个人有适合的法，这样才能往上走。如果你在前面跳来跳去，你就过不了那坎。

在这里提问的人当中，有些人说了，他长时间修观法，就是观呼吸，到了一定境界之后，开始出现不好的现象，就是不自如地会把注意力放到呼吸道上，然后器官开始收缩，自己都控制不了。因为长时间修一个法的话，会形成惯性，就是习惯。

我们要修法，首先逻辑分清楚，每个阶段修什么法，这个法是针对什么的，要灭什么执着，你得先理论上通，义理上通透，然后每个阶段修完了就该修下一个法，这样一层一层下去。

在寺院里修行最大的问题就是，很少有人把意识的结构完全地告诉你，就是带着一起修行而已，然后就修观法。人们在不知道义理逻辑，自己到底要灭什么的情况下，就很容易开始专注于那些境界上。然后跟人谈论，我有了这样的境界是不是到了某个层次，禅定到了什么了，我有这样的感受，是不是到了某个禅定层次，都是这样的讨论。

你能遇到一个正法，把意识能够给你说得通透的，这是很少的。

你在这里学到了，你就应该知道当下你有文字妄想，就是修某一个咒或者念佛、念经等等，不管你修哪个都一样。经书那么多，你随便选一个都可以，咒也那么多，可以随便选一个，但是一旦修起来，那就专注地修那个。其他的经书你就当作扩展知识面的那种学习，但不能当作一个修行的法门来看。

就专注地念一本经书，比如《地藏经》我反复地念，念个一年、两年、三年，等文字妄想减少到一定程度了，就可以念个短咒或者念佛等等。然后开始修观，然后再修思情，这样就可以了。总是跳来跳去没有好结果，主要是浪费时间，最后升不上去。

山野村夫 11：2025-06-13 21:21

师父好！

听说《观无量寿经》对修行很有指导作用？是这样的吗？里面的修法哪些是适合现代人修的？后面有讲这部经的打算吗？

Taiguanglin：

山野村夫 11，听说《观无量寿经》对修行很有指导作用，是这样的吗？也算是吧。《观无量寿经》是专门修西方世界的法门的，我记得应该十八种观法。最初的是落日西山观，就是观想太阳下山一样的那种状态，太阳白天看好像是白色、黄色，但是将近下山的时候是红色的，你就观想红色太阳，一直到平时不打坐睁着眼睛看世界的时候也有一个太阳在你面前，这个程度的话就算观法成功了。

上面是这么写的，然后连续几个这样观法，最后一个是观阿弥陀佛。所以我就教大家就想象自己面前站着一个佛像，不需要太大，也不需要太仔细地观想，大概模糊的人影，你想象他就是阿弥陀佛，这样把注意力放在那里，这是最后一个修法。

里面的修法哪些适合现在的人修的？你直接修最后一个就够了，前面的不能说没有用，但是现在最后要达到的目的是那里，你就直接修最后一个，观想就可以了。

后面有讲这部经的打算吗？说实话这部经没有什么太深刻的义理，教一个修行法门而已，为什么修这个法大概知道就可以了。后面讲不讲现在不好说，现在答应大家讲十三经，那就先讲十三经，讲完了之后看看，有时间再讲其他经。

宁缺岁岁平安：2025-06-14 10:41

代微信用户“听风走过”师兄发：

1、师父：我们供养佛菩萨和大德僧人为啥会有利益呢？供水果、供灯、供花等等都有福报，这个福报为啥会因为供养能使众生得利益呢？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，这位是代微信用户“听风走过”师兄发，我们供养佛菩萨和大德圣人，为啥会有利益呢？因为佛菩萨传播法，还有僧人们继续传承佛法，是利益众生的。你在利益众生的事情上提供了一定的帮助，不管是财布施也好，去当个义工，做点力气活也好，都是在为这个大事提供帮助，所以也有利益。

供水果、供灯、供花等等都有福报，这个福报为啥会因为供养能使众生得利益呢？同样的逻辑，你让寺院正常的运转，而且能够庄严，就是让它看着能吸引人，可以利益更多的人，所以你的行为也是有相应的善报。

2、师父，我们给冤亲债主做超度时一般情况超度表文上写累生累世冤亲债主历代宗亲等等，能不能直接写今生冤亲债主？还有，我们做功德后回向时，是不是单独说回向今生今世冤亲债主？

Taiguanglin：

第二个问题，这个可以，你觉得当下来找你的冤亲债主更麻烦，那你完全可以写当下的，而且功德也专注地回向给当下的冤亲债主，先解决这些再说。也可以的，你就先解决当下的问题。

宁缺岁岁平安：2025-06-14 10:54

代微信用户“空壳建房”师兄：

1、师父好！净土去的极乐，和基督教去的是一个地方吗？

Taiguanglin：

下一个问题，这位肯定是没有看过书，净土是西方极乐世界，另一个世界，基督教说的天堂是我们娑婆世界里的天界，最多也就这样。而且基督教是不戒肉的，所以基本上去不了天界。理论上去不了，只有按照他们的教义做得很好，福报很大的人，虽然没有戒肉，还可以靠福报来把他们推上欲界天的下面两层，四天王天、忉利天这个程度，还是有一点概率的。

就像这回讲《楞伽经》里说了，释提桓因是欲界忉利天的天王，第二个天的天王，但是他吃肉的习气没有灭尽，所以还会投胎到下边来变成动物，变成鹰。所以后面有了佛陀割肉喂鹰的故事，他说鹰就是释提桓因变的，就是前世释提桓因，但是他的修行还不够，还有吃肉的习气。所以你的福报足够大的话，也可以带着吃肉的习气去天界，但是再往上是去不了的。

2、李德胜这么伟大是怎么练成的？能得到全世界人民的尊重！

Taiguanglin：

下一个问题，都是专门培养，有专门一套的培训教程，而且还会提供很大的保护，不能让他在关键决策上出错，生命也不能受到威胁。

他自己写的传记里都说了，至少有两次，在逃亡的时候，就是国共合作破裂之后，逃亡的那段时间，有一次他逃进像草丛一样的，或者芦苇丛一样的地方，明明看见来抓捕他的人，肯定能看得见他，他已经都放弃希望了，应该能看得见，但是那个人居然看不见他，这样的事情不止一次。

所以该是一个那么大成就的人的话，背后有力量保护他，生命受到威胁的时候，肯定能让你逃过去的。还有，重大的决策时机点抓得

非常好，这也是有提供情报的方法。

你想，李德胜带着人四渡赤水，就在几个军阀中间的边界线上走，哪个军阀都不愿意跟他死耗，拿自己的实力去打他。这是一个战略，但是后面追、前面堵，围追堵截，这个情报怎么来的？

他总得有个办法吧，现在说了，蒋介石旁边有一个女记录官，专门记录会议的，她是个共产党员，这个人还活到很晚，专门给李德胜同志提供情报。蒋介石的军事部署，她比蒋介石下边的将军们还先知道。肯定有办法让你保证能把这个事情完成。

情报是再来人最有利，可以说最大的王牌，往往就是这样。因为佛菩萨意识遍虚空，在情报方面肯定是及时的。

你看李世民用三千骑兵把突厥颉利给抓来了，之前渭水之盟（又称便桥之盟）是颉利带着他的盟军们，突厥人，一直打到长安边上，李世民把城里大量的黄金和国库大量的财宝拿出来，跟他签个盟约，让他们吃饱了走，实际上打不过的。但是就那么一下，三千骑兵就直接干到人家的王庭里，这个情报怎么来的？

人家是草原的王庭，他们到处游荡，而且草原那么大，到处都有他们的眼哨，只要得到情报了，他们马上就可以逃跑的，但是居然被他抓住了，这种情报怎么来的？所以有办法让你把这个事情完成。最大的方便之处是有情报优势。

还有，他个人的素养，对这个事情的执着程度，都不是一般人能比拟的。有些人就是前怕虎后怕狼，这种做不来，这种人很难做人王。一旦有了明确的目标的话，一往无前，这样才有资格学这个。

3、欲界兜率天，还没色界光音天层次高。为什么那么多修行高

的智者前往兜率天宫和内院，而不是其他地方。

Taiguanglin：

下一个问题，因为那里有弥勒菩萨，弥勒菩萨专门制造了一个结界，天宫是他自己使用神通造出来的结界，里面的时间尺度和外面不一样，所以有人去那里学。而且他是专门针对天人教法的，就是下一次传法的时候，他要带的弟子们做提前培训的地方。

4、又为什么是光音天的人下来地球，不同肤色地球人都是光音天的吗？

Taiguanglin：

可能问这样的问题都是没有读过第一本书，第二本书。在佛经里说是光音天，人形成的过程当中是每一层都会层层下来的，只是在佛经里专门拿出光音天来说，仅此而已。光音天和其他天有什么区别，你去看书，在第一本书里都讲过的。

随顺世缘：2025-06-14 10:59

师父您好！前段时间看群里师兄们聊安东尼威廉饮食法，我也跟着尝试，修行以来这几年一直是和家人肉边素，在单位也是。开始喝西芹汁、蔬果汁后，就自然地不想沾油，肉边菜也不想吃了，愉快地开始纯素，自己觉得身体变得更轻松畅快。现在弟子有点困惑的是：

1、安疗更主张生食，豆制品、玉米、小麦尽量不吃。现代的我们修行，豆制品、玉米、面食这些吃还是不吃？

2、因为上班族，以往是早上挤四十分钟左右来磕头，晚上的时

候就双盘。现在早上要洗、榨西芹汁、再弄排毒果昔还是比较耗时，早上的磕头时间就没了。是继续磕头排毒还是安疗饮食排毒更好？

Taiguanglin：

随顺世缘，你说安疗和磕头怎么选？磕头是真正的修行，安疗是辅助手段，你看应该怎么选。你当下身体的确需要这个辅助手段来快速让你恢复，那你一段时间先修这个，但是最终的归宿还是磕头、打坐、念佛，前面安疗也是为这个服务的，让你身体快速达到那个状态。

你要是有时间的话，晚上回来哪怕磕半个小时以上，两三圈，三圈基本上四十多分钟。晚上回来磕头，再洗澡，再打打坐。

如果你不是加班的那种很苦的人的话，晚上应该还是有时间的，晚上少吃点，然后磕头、打坐、念佛，三个小时是足够的。早晨你就正常的喝西芹什么的，重排果昔这些，试试。

你觉得时间不够的话，可以向佛菩萨求，拿功德去求，希望佛菩萨多给你安排点时间，不要求其他的、复杂的问题，就要时间，健康你现在已经开始恢复了，那么健康有了，下一个时间。再下一个，你要做大功德的话，那就需要更多的钱，这个时候可以去求钱，一步一步来，现在不着急。

极乐珍珠：2025-06-14 11:19

师父，我诵《地藏经》四百多部时梦见了外公外婆，外公在妈小时候就走了，我在梦中才认识外婆介绍的，他们是不是去投胎了，很多年就梦到这一次。

Taiguanglin：

极乐珍珠，你觉得他们去投胎了，那就好吧。这个无所谓了，他们只要不来找你麻烦，或者说反复地向你提出什么要求，那基本上已经得到利益了，该走的就走了。你已经念了这么多，大概率他们走了，是走之前向你打个招呼，表示一下感谢，我觉得是这个。

---

qqw_huanghua1：2025-06-14 12:38

师父吉祥，阿弥陀佛，我叫心得。

前天师父在贴吧回答一个问题时，说有的人修即使到高的禅定，若没有发菩提心，佛菩萨也不会给他解脱，会安排一个业拖着他。我想问一下，佛菩萨不是希望别人解脱吗？难道是为了防止他解脱成阿罗汉了，他又不愿意度人，与他有业缘的众生就无法消业成佛了？

Taiguanglin：

qqw_huanghua1，你第二本书看完了吗？好好看，把逻辑都理清楚了。为什么不让他解脱？因为一旦解脱了，和他有关联的很多人就没有办法消和他的业，所以能不能解脱就得看消其他的业，一旦消不了这个业的话，成佛是肯定不能成的。甚至这个业很重要的话，可能就卡着别人都解脱不了，所以不能让没有大菩提心的人解脱。

在很久很久以前，前期传法没有规范化的时候，有些人这样稀里糊涂地解脱了，然后他们就不去度人，就一直待在那里，导致很多人没有办法解脱。

后来这些稀里糊涂的解脱的人，一直安住在阿罗汉的状态，也不是永恒的。如果不持续地消业度人的话，他的妄想慢慢慢慢会增加的。他不消业的话往上走是不可能，但是往下堕落还是有可能的，所以只要时间足够长的话，就算内心安住于那个状态了，他不想堕落，但还

是会有妄想一点点地增加，然后就会堕落下去。

所以没有大菩提心的话，哪怕你真到了阿罗汉，还是会堕落下去。因为度人是帮你消业和修心境界往上提升的一个重要条件，你不度人你就上去不了，只能处在那个状态里，而且时间长了还是有可能往下堕落的。

现在传法已经都规范化，规则已经都基本制定完美了，所以你没有大菩提心的话就会卡到一个地方，然后就不让你上去了。就像佛的外道师父，已经升到非想非非想处天了，他只要再迈出一步，就可以解脱了，但是他还是不能解脱。

有的是办法让你解脱不了，因为这个世界还是由佛菩萨控制，业也由编剧菩萨安排，最重要的刀把掌握在别人手上，所以你没有办法解脱。

只有解脱过了，你的命运才由你自主，现在电影里说“我命由我不由天”，很抱歉，你的命不由你，百分之百不由你。你的意见只能提供一点点参考而已，你的福报大的话，你有一定的愿力的话，下次投胎的时候佛菩萨会参考你的意愿，但是决定权还在别人手里，你的命运在剧本里是别人给你写好的。

所以还是先解脱为妙，要解脱的话就得先有大菩提心。而且佛菩萨还可以读懂每个人的心思，你有没有真正大菩提心人家知道，这个欺骗不了任何人。

所以有没有大愿是很明确的，有愿的话后面持续地给你提供加持、帮助、引导，这个很多人都体会得到的。没有愿到了一定程度的话，就不会再有往上走的可能性。修行也会处在一种停滞状态，也有可能遇到一些恶缘，等等问题连续出现。

还有很多人连义理都不通，因为他没有大菩提心，上面也不会刻意安排善知识给他传播正法。在义理都不通的情况下，把佛法当成一种求各种好处、福报的修法来修，更容易遭到一些外邪的入侵。

有一种说法是，鬼道众生更喜欢信佛吃素的这类人，因为他天天念佛吃素，但是他的欲望不是解脱、普度众生，甚至连出离心都没有，单纯地求个人福报。这种状态下，他所做的一切都是求自己的，而且他还信佛，那信佛说明他也相信有鬼神，那这些鬼神就更容易靠近他。而且他义理又不通，义理不通的情况下，这些鬼神稍微给他弄点佛的形象看，他就以为是真的了，然后就相信，然后鬼神以佛菩萨的形象叫他干点什么，这个人就很容易被欺骗，然后就跟着干，甚至出家人也一样。

只要你义理不通透，就很容易被外邪给迷惑过去。这也是一种现实。在咱们中国修净土的人魔事比较少，因为我们是有一定的保护方法的，但是一旦超越了这个范围就有很多这类现象，哪怕是台湾、香港那边，就有不少信佛信到神神叨叨的程度的。

所以我们能学到正法，本身就是一个大福报，是前世种了很大福报的结果，不是什么人都能接触到的，哪怕你学佛、信佛，同样你也接触不到真正的解脱之法。

佛经都是引你入门的方法，你入门之后，按照佛陀的指导来真实地做了、持戒了、修行了，开始慢慢的有慈悲心了，后面会有一些机缘让你学到解脱的法，或者说禅定方面的，更高境界的法。

一般光看佛经里各种修法，很多都是咒。先是咒，咒类最多，然后四禅八定他讲了，但是你按照现在我们的理解还有语言表述，很难把它落实下来，你很难把它按照当下我们的身体状况来把它修下来。甚至佛说的安般纳法，你把它拿过来，想自己全靠那个观呼吸方法来，

有时候还有点不对，因为佛说的安般纳法的呼吸长度什么的都和我们有点不一样。

所以最关键的，还是当下能好好修行，多做功德、福德，持戒，还有在佛法上有真实的佛说的出离心。至少佛在佛经里很重点地提了出离心，你得先有出离心，之前对人间有比较真实的认知，就是认为人间都是苦，这一点你得有认知。

如果你在人间还求福报的话，说明你对识苦心，就是认为人间是苦的这个认识还没有建立，你认为人间还是有幸福的，所以你在求人间的福报。如果你真实的认为人间是苦，哪怕是一呼一吸都是在痛苦当中，有这样的认知的话，就不会再去求人间的福报，而是一心想解脱。这个时候开始，这种加持、引导会明确地多起来的。

2、如果是，那佛陀当年也度了很多人成了阿罗汉。弟子不太明白，师父能解答一下吗？阿弥陀佛。

Taiguanglin：

下一个问题，如果是，那佛陀当年也度了很多人成了阿罗汉，你有没有考证过他们都是有没有大菩提心的？

能成为阿罗汉的人，在佛陀那个时代，大部分都是再来人，他们本来就是再来人，大概率都是这样的。不是再来人的凡夫修成阿罗汉的，那也是有大菩提心的。没有的话佛菩萨也可以在关键时候给他点拨一下，明确地告诉他，要解脱就得有大菩提心，你愿不愿意发，明确地直接点拨，人家接受了就可以有下一步的指导。

欢欢 11： 2025-06-14 13:42

师父吉祥!

1、我双盘能坐四个多小时，但三个半小时到四个小时之间，里面那只脚的膝盖，间歇性突然疼了四次，每次几十秒，之后就不痛了，这种疼法是疏通的修复疼？还是姿势不对的损伤疼？

Taiguanglin：

欢欢 11，你说的这种痛楚应该是修复的痛楚，因为损伤的痛是持续性的，而且越来越严重，越来越痛，越来越痛。

2、如果双盘一坐前三小时内间歇性疼痛，但三小时后就一直不疼了，从三小时一直坐到七小时，也就是后四小时完全不疼，这期间如果意识层面修的很好，初禅的标准都满足，这种情况是否也算初禅？

Taiguanglin：

下一个问题，初禅是有明确的入定的过程的，已经说了很多次了，有意识下沉的感觉，你也不用刻意地去求这个感觉。下三根暂时熄灭的时候，意识会有下沉的这种感觉是明确的，有了你就会进入另一种状态里，禅定中的状态。

一开始进入状态的时间不长，里边会出现很多稀奇古怪的幻境。因为其他的根器还活跃着，所以妄想形成的各种幻境会出现的。但它不是我们现实里的那种能看得见的物质世界，它是意识层面里头的一种幻境。

你得有这个过程，如果没有的话，你只是静静地坐着，心很舒服，

但是没有下沉的感觉，也一直处在有知觉的状态的话，那就不是初禅了。而且肉身的感觉要慢慢消灭，肉身的感觉会消失的。没有这个感觉就不能算初禅，只是在你的身体层面上，已经恢复到可以长时间打坐的程度而已。

无限连：2025-06-14 15:11

1、师父好，自身免疫性疾病，西医认为自身抵抗力越高，免疫系统攻击自身正常组织器官就会越猛烈，病情就越严重，通常都是吃抑制和降低自身免疫力的药物。

2、打坐等修复会让身体更健康，但是否也会增强自身免疫系统，免疫系统变强后，是否更猛烈的攻击自身正常组织器官，从而病毒更严重？

Taiguanglin：

无限连，我们讲打坐，打坐是让身体和谐达到健康的状态，而不是让你强化了某一个器官或者某一种能力，导致这个和谐被打破了，从而去控制压迫其他的部分，不是这样的，是让你身体全面和谐下来。身体是一个整体，从西医上看，好像解剖了，这个器官、那个器官分得很清楚，但是从中医上看，身体是统一和谐的一个整体，所以它是全面、全方位地提升状态。

每个人出生的时候，某个部位多多少少都有问题，可能一个人是肝问题，有些人是心脏、肺，五脏六腑多多少少都有一个比较差的。

那么打坐的时候先把差的修复过来，然后是身心全部开始提升状态。而不是说我把免疫系统提上来，然后免疫系统就去攻击其他的正常细胞了，不是这样的。

我们学佛修行从业的角度，意识层面不好的习气和执着这两个来看，我们身体生病是有可能是我们不好的习气，就是这辈子吃肉、喝酒、睡眠不规律等等不好的习惯导致的。

还有一种是上辈子业造成的，业靠受报的方式来解决，或者拿福报来稍微缓冲一下等等，把业解决掉，那么，因为业带来的身体上的疾病就会从根本上好，不是身体层面上进行治疗了那种好，而是业障消失了，业障解决了，那身体就会相应的发生变化。

还有我们意识层面上不好的习气灭了，不再犯这个不好的事，比如吃肉的不再吃了，手淫过度的现在不手淫了，那身体也自然会变好。把前面的因给灭了，后边的果就开始出现了，而不是说打坐免疫系统就会强化，会攻击别的什么，不是这样看的。

按照这位朋友这样的问题，我们可以按照佛说的所知障来理解。

学到了很多医学知识之后，就开始把别的学来的东西拿医学知识来套，想把别的知识往医学知识上一一对应起来，看看能不能放进去。我不说这个方法是不好的或者错误的，但是你开始有点钻牛角尖了，一定要拿医学来解释。有些人身体器官少一个，他照样可以打坐，也可以解脱，也可以往生，那这种是怎么解释呢，是不是。

山野村夫 11： 2025-06-14 15:48

顶礼师父！

1、昨天答疑师父说二禅以上阳神可以重组人体分子，治愈各种人体病患，能达到什么程度？如果肉身有器官没有了是否有希望重组重生？

Taiguanglin：

山野村夫 11，二禅以上阳神可以重组人体分子，治愈各种人体疾病，能达到什么程度？绝对健康的程度是可以达到的。但是你说这个人少了一个胳膊、腿，这个能不能做到，历史上像野史般的一些故事里有过这样的，也不是断了胳膊、腿，是某些脏器被切掉了，或者受了刑之后坏掉了，这个恢复过来了，等去世前发现他恢复过来了，有这样的野史般的记载，无从考证的。

但是也有没恢复过来的，像慧可，慧可是断臂求法，他少了一个胳膊，到他死的时候胳膊也没长出来，所以这个是不好说的。没有胳膊可以打坐，对打坐来说，胳膊倒不是绝对重要的，最重要的是脑袋和脊椎这块，这块如果彻底有问题的话，可能气根本运转不过来，因为气就是顺着脊椎中间的空隙走的。

脊椎中间有个脊椎管，管里边有脊椎水，这个里边还有旁边的大血管，这些都是走气的，运转的重要通道。如果这个被坏掉了，人有可能半身不遂、瘫痪等等这种问题。就算你没有严重到那个程度，也可能气会受阻碍，没有办法正常运转。

头脑也是重要的气通过的地方，如果脑袋哪里坏掉了，解脱是肯定很难的了，百会穴打不开，就打通不了，气往下走不了，就会堵在那里。

除了这两个重要地方之外，其他的地方相对次要一些，哪怕是被割了或者少了一个肾，只要他有心好好打坐，比别人要承受的痛苦可能会多一些，相信还是可以的。

2、二禅以上是液态，那么是否可以在定中穿过一切固体，实现

身体方位瞬移，出定后，发现身体穿越障碍物移到几千米外的地方？

Taiguanglin：

二禅以上是液态，那么是否可以定中穿过一切固体？不是，定中的话，阳神会出窍，出窍的阳神是可以穿越物体的，但是肉身还得留在这个世界上，肉身是这个世界的报身，还没有摆脱这个报，那就还得在这里。

如果说一个人的修为达到了菩萨的境界，菩萨是有八识转六识的能力，所以佛经里说上身出水下身出火这种能力，还有穿越物体、改变物体，菩萨那里是可以的。但是凡夫修行达到四禅都没有办法让身体穿透别的东西，这是不可能的。

如果一个物体和你业比较紧密，比如说你手里把玩的佛珠，因为这个是已经属于你的东西了，在业的层面上它已经和你联系到一起，你想让佛珠变软或者改变形状，这个大概率是可以的。

就像魔术，有些人靠意念来把勺变弯，的确有人能做到，现在的确有一些特异功能者可以用意念改变一些小东西的形状，这是可以做得到的。但是更往上，你想让身体突然穿墙过去，这个只有在道家的一些典籍上有这样神通的人，现实里好像从来没有过，从来没见过或者没有明显表现过。

端庄诚静：2025-06-14 16:29

顶礼师父！师父，弟子右边的牙坏了，连牙根周围的下颌骨都发炎坏了一圈。师父，以后要打坐修行的话，能种植牙吗？还是镶个牙冠，不动骨头？打坐修行是不是下颌骨里也不能有东西？师父，弟子脊柱侧弯，两只肩胛骨距脊柱的距离不相同。一个很近一个很远，有

时候打坐一个多小时以后会腰疼，很多时候总是会塌腰，和侧弯有关系吗？师父以前说过腰椎突出，磕大头可以改变回来，侧弯也可以改变过来吗？感恩师父，愿师父和妈妈一切吉祥如意！

Taiguanglin：

牙坏了，要不要种牙？如果是在骨头里打洞种牙的话，我劝你还是不要做，因为骨头修复的时间最晚，而且很疼的，本身没有外来物质植入的情况下也很疼，所以尽量就不要做这种打洞的东西。镶个牙冠，上面套一个东西，不动骨头的情况下做点补救，这个还是可以的。

如果你是正常打坐开始牙龈发炎的话，那你应该先练好腹式呼吸，还有做好磕头这种前期工作。前期的基础没打好的情况下，长时间打坐的话，也有可能牙龈会出血发炎。我也有过这个经历，还好在有人点拨之下，严重之前马上去改变，然后就好了。

修行是不是下颌骨里也不能有东西？最好骨头里不要放什么东西，以前在寺院里见过，他是做过手术，在骨头里打了钉子，打坐到一定程度就疼得厉害，坚持不下去了。后来好像是他跟师父说，师父叫他取钉子，他又舍不得那个东西，因为那个东西在那里，他一条胳膊才能正常运动，否则就是有点问题。

后来怎么样，我也不知道，反正骨头里放钉子或者放什么东西，它都是受影响的，因为会很疼，到了某个时间点就非常地疼。

脊椎侧弯不是问题，两只肩胛骨距离脊椎不同，这都不是问题，你正常地磕长头，就是五体投地的磕头，两边用力一样的话，脊椎侧弯是可以慢慢恢复过来的。

你仔细看的话，大部分人都是一边肩膀高一边肩膀低，走路也是，一边腿长，一边腿短，很多人都这样的。但是你正常磕头的话，还是

能把两边对称起来，打坐也是，可以让两边都能对称起来。

总是塌腰，会腰疼。塌腰，这是你气不足，体内还是有问题的，健康程度还没达到的时候就会腰疼、身体往下塌等等。

好了，这个问题基本回答了，坚持打坐、磕头、念佛，其他没有什么，能坚持下来，基本上身体本身的慢性疾病都可以恢复过来。

恒河沙丫：2025-06-14 16:34

顶礼 Tai 师父！很忏愧，最近一个月修行处于停止状态，读经，打坐，磕大头，都比较少。这是从去年七月份到现在，这个月是最懈怠的。其实我是有时间的，但是，心静不下来，现实的原因是我爱人的事业遇到瓶颈，我就一直处于担心的状态，我知道担心是没有用的，都是自己的妄想带来这些情绪，就像师父曾经说过，感觉修得不错，一遇到境，就又快速产生情绪。因为爱人遇到问题，我就一直想着去帮他做事情。请问师父，这是因为我的福报少的原因吗？让我没有办法一直专心地去修行。还是说，这是业障现前，有冤亲债主试图阻止我？ 还是我的习性导致？怎么判断呢？

Taiguanglin：

恒河沙丫，因为爱人事业遇到瓶颈了，所以一直担忧导致没有办法好好修行。这位在问，这是因为我的福报少的原因，让我没有办法去专心的修行？这是你和你的丈夫有密切的业缘，所以他的一举一动、他的行为、他的境遇都让你产生相应的情绪。你俩在业上绑得比较深，这个不能完全看作是你的习气，当然你的习气也有作用，这两者都起作用。

如果你是对丈夫完全不上心的人，说不定就不会那么痛苦了。那

不上心就说明你和他业比较少，业缘不多。但是现在你比较上心，为他痛苦，那是说明你和他业比较重。现在能做的就是帮他多做点功德，回向给他。

还说这是业障现前，有冤亲债主试图阻止我。按照你现在这种状态来说，你的丈夫就是你的业障，但是你也不能把他消灭掉，你该帮助他摆脱困境，这才是正常的把恶缘转为善缘的修法。

而且你丈夫也未必是恶缘，很多人结婚后都会遇到这样那样的问题，尤其钱财方面，不可能都是顺顺利利的，不太可能。

所以你现在不是判断这个到底是哪来的问题的时候，而是多做点功德回向给他，没有钱也可以多念《地藏经》、各种经，来回向给他，希望他能增点福报，能让你们家安全地度过这个难关。

恒河沙丫：2025-06-14 17:03

顶礼 Tai 师父!

1、师父，传说猫能通三界，这是真的吗？老家有说法，家里来野猫不走了，说这家风水好；家里有燕子来筑巢，说是家庭和谐，有财运，这是什么原理呢？猫也好，燕子也好，来家里，不是因为业缘，才来家里的吗？

Taiguanglin：

恒河沙丫，有些动物的眼睛是能看到一些我们看不见的东西，比如狗的眼睛里世界是黑白的，但是它能看到鬼，猫也有一定的这样的能力，尤其是经常在夜里活动。猫是经常在夜里活动的，它是有点能力的，所以它能看到一些环境比较好一点的那种家，愿意来待，尤其是生孩子的时候。

猫生崽的时候，它会找一些环境比较好一点的家，如果是一个怀孕的猫来了，那可能说明你家里比较好一点。你该提供的帮助就提供一下，反正主动进家门的我们不拒绝，自己来的就是算是缘分。但是我们不主动去招惹畜生道的动物，提供施食、一些便利是可以，但是尽量少互动，该给的给，给完就走人。

如果它主动来了也不要拒绝，就像寺院一样，如果你家里是有院子的，就在院子里放点食，让它吃完该干嘛干嘛，不要让它进家。如果直接闯进你的家里来，这个还得考虑考虑，要不要在家里养，这是个问题。我觉得还是不要在家里养，修行人最好不要在家里养畜生道的众生。

燕子筑巢这些的确是好事，应该是好事，好事的话那就忍着吧。以前我爸把我们家屋檐上的燕子窝给捅了，后边好几年都有各种不好的事发生。他觉得出门的时候，燕子窝下边经常有燕子的屎下来，很脏，他嫌麻烦，就给捅掉了。

他是在夏天捅的，东北夏天的时候，燕子会来产孩子的。如果他冬天捅掉，燕子回来之后，发现家没了，那可能再找别的地方筑巢去了。但是夏天燕子回来在那里待着呢，他把燕子窝给捅了。我当时极力反对的，但是人家偏要这么干，我也管不了我爸，跟我爸也说了，你这样拆别人家，小心你下辈子没有家，那他也不听，没办法。

2、师父，我心里很是希望，此生一直有您的陪伴，过了此生，之后在哪，我不知道，但拜托您加持我，让我在解脱之前，不要停止修行。

Taiguanglin：

下一个问题，希望我长时间待着，这个我不好说，但是佛菩萨的加持一直在，我只是告诉你佛菩萨在加持你，你怎样满足佛菩萨加持你的条件和要求，我只教这个法，仅此而已。

你看《地藏经》里福度光目的罗汉，他也是教她念佛而已，他是有能力帮她看一些事的，看到她的母亲在地狱，只是帮她看一下，然后就教她多念佛，他不提供其他的什么便利，就仅此而已。真正传法就是这样的，把你送到佛菩萨的怀里，然后佛菩萨来照顾你就可以了。

我们不会把自己的作用过度放大，我没有什么特别大的作用，只是把真相告诉大家而已。我现在向大家讨饭，大家认为这是有功德的事，那就稍微舍点；没有功德，完全可以白嫖。因为我只是传法而已，我自己都不认为我在做多么大的事。

Muma 吉利：2025-06-14 17:39

顶礼师父！菩萨的妄想生起消失，生起消失，把这种生起消失这个状态看作常，不停的生起消失连续的状态看作常。之前我想到一个问题，自性它可以生“生”，也可以生“不生”，我就认为它其实一直在生，只是生出来就没有本体，所以生即是无生。这种认为它一直在生的状态，是不是也算认为常的状态？所以这个所谓的常，一直生的这种状态也要破掉？

Taiguanglin：

Muma 吉利，就是佛经里说的生灭灭已，才能达到最高境界，就是妄想不断生灭的这种状态消失了，不再生了，那就可以达到佛的境界了。

所谓的常，一直生的这种状态也有破掉，就是这样，你说的对，

就是妄想不断地升起消失这个状态也灭掉，这也是一种习气，在菩萨那里也可以看作是一种习气，生妄想的习气。

还有，如果和某些业相关联的话，这个妄想还灭不掉，所以得消业，去把人给度了，然后才可以灭掉这个妄想。

飞翔的雨衣：2025-06-14 17:46

之前结缘楞严咒，给发来好几本经书，其中《地藏经》里面几处漏印文字空白，还有一个错字，断句似乎也有太不合适（可能是跟我最开始常看版本不一样的原因）。这个可以用铅笔补漏和更正断句，方便自己看吗？不知道是否有对经书不敬？

Taiguanglin：

飞翔的雨衣，我不知道你在这里学习了多长时间，如果你学习时间足够长的话，应该知道我根本不在意这种细节的问题。

佛经里要不要拿铅笔画画，如果是一本纯佛经，就是没有什么其他文字的，全部汉字，连拼音都没有，这样一套完整的佛经的话，你作为收藏把它留着，尽量就不要动。但是有些佛经有拼音，或者说有注解的这种，你就可以拿来写写，都无所谓了。你自己看着，你自己心里没有什么不恭敬的想法，那就是恭敬了。你心里这样一叨咕，反而就变成了另一种执着和妄想。

我讲经的时候，我是在佛经里直接写的，无所谓了，反正拿出来讲给别人听，这就够了。佛经的目的就是让我反复地看，一个是修行，然后给别人讲经等等，这样它的目的已经达到了。而且我的佛经还是不怎么给别人看的，所以在里边乱画了，那也无妨。你如果是要传给别人的，或者你放在那里，有其他人又来看的，那最好还是不要乱画。

wxpcjrjgcs：2025-06-14 17:52

1、“修慧不修福，罗汉托空钵”。这句话不明白，请师父讲解一下。

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，你光打坐、磕头、念佛等这种修心的方式来修行，但是不修福报，不做福德、功德，可能下辈子投胎，就算修行上有了很大的进步，有可能成为罗汉什么的，但是因为没有福报，没有帮助过其他众生，所以下来学佛修行的时候没有人愿意布施于你，供养于你，所以说是“罗汉托空钵”。

这次讲《楞伽经》里也提到一个故事，佛说“空钵而还”的故事，就是佛去的一个地方，那里的人都不供养他，然后下边的弟子就问他，为什么他们不供养你？

佛说，因为曾经有一世他也是婆罗门，但是他从来不供养出家沙门，这也是一种果报，所以说修福也是必要的。尤其是你做不了修慧的时候，尤其是你现在的环境不允许你打坐、磕头、念佛等正常的修行的时候，你还能做的就是多修点福报，其他的就没有办法了，那个时候先修福报再说。

2、在家供养一座佛像，供养的功德能否像空心管子那样被放大？这种方式是不是远远超过放生的功德呢？用同样的钱来供养佛像是不是功德会更多？

Taiguanglin：

下一个问题，在家供养一座佛像，供养的功德能否像空心管子那样被放大？这种方式是不是远远超过放生的功德？不是。

用同样的钱来供养佛像是不是功德会更多？你是以什么目的来供养？你是以大菩提心来供养？还有，佛本身是不需要功德、福德，也不需要供养，所以你供养他只是你的一种表达心态的方式，佛更希望你能做一些有利于众生的事，佛菩萨这么希望的。

你在寺院里供养是庄严寺院，从而让更多的人来这个寺院得到利益，所以你这是有大功德的。但是你在家里给自家的佛像上供什么的，是有一定的好处，但是没有寺院那么大，所以该放生还是得放生。

在家里你放一杯清水也算供养，插一个香也算供养，放点水果，你吃前先放一天或者放半天，再拿下来吃，这也算作供养了，请佛菩萨先吃了，虽然他不吃东西。

在家里的供养更多是修你的心，功德方面是有，但是没有去寺院供养那么大，你先搞清楚这个。更不能和放生相比，因为放生是真真实实地救其他众生的性命，所以它们对你产生的很好的情绪，这是你的福报、功德，这辈子后面很容易就可以给你兑换成善报。

还有，你在家供佛像，如果你的心态不正的话，很容易引来一些不好的东西依附于佛像来吃你的香火，然后你的很多事情越来越不顺等等，这种事也有很多。因为很多人供佛像的目的就是想得到自己的利益，所以更容易遭到这种不好的东西来钻空子。

供养佛像你说它简单就简单，但是它还真是有点学问，所以我们都是在家里供个一年、两年，然后再把它拿到寺院去放一段时间，再拿回来供。很多人都不知道这个，一直在家里供。

很难判断到底上面是什么东西的时候，你就拿到一个正规的大寺

院里放一段时间，这样里边不好的东西就待不住了，它就跑了，至少它当时跑了，然后你拿回来再继续供，至少这也是一种开光。

所谓的开光除了有正规的仪式，还有最简单的方法就是放到大寺院里佛像前面一直供着，让师父们在前面正常地做课，正常地礼佛，让它沾染寺院的气息，这也算开光了，然后你带回来再供。

所以你要供佛像的话，还是先保证自己的心态是纯正的大菩提心，没有大菩提心起码也有出离心，对正法有极大的信心。如果你是一心求个人福报，要供佛像的话，还是先想想看，悠着点。

行者 20230202： 2025-06-14 18:37

顶礼师父，师父吉祥！感恩师父这么耐心地回答问题！

我的问题是工作方面的：目前的工作很累很忙，忙的时候每天从早上八点半到晚上十一点左右，基本上一直处于高强度的脑力劳动中，弟子是做机械设计画图的，基本上每个项目设计周期都很短，所以不得不加班往前赶。有一次加班到第二天凌晨两点左右，然后睡几个小时又接着干，感觉严重透支身体。

时间对每个人都是平等的，我把大部分时间都花在了工作上，想挤出时间来修行感觉很难。

目前的工作我就当是消业想，因为我还需要这份工作养家糊口，两个小孩还未成年，需要我去工作才能养家，福报微薄或者以前造作恶业太多所致吧，所以现在不得不拼命工作。在忙碌的工作中，我的功课只有早上去上班之前打坐几十分钟，诵几遍楞严咒，几遍大悲咒。

我目前的想法是继续干着忍着，忍到哪天实在忍受不了，或者公

司把我开了，我就出来重新找份工作，同时也多做功德求佛菩萨加持，让我找一份能多一些时间用来修行的工作，这样可以吗？

Taiguanglin：

行者 20230202，可以的，你现在应该求的就是时间，做功德求佛菩萨给你可以修行的时间，创造点时间出来，让工作变得轻松一些或者换个工作等等。具体什么不要求，你只要求时间多就可以了，这样佛菩萨就有操作的空间。

你具体要求，让你的上司提拔你，或者工作安排到好一点的地方，这样佛菩萨操作空间反而变少了。他的一切操作都是要先找到和你有缘的众生，这个不是随便胡乱改的，不是瞎改的，他所有的操作都是和你有业缘的众生联系起来的。

所以你单纯地只想求有时间，只想求多一点清闲的时间好好修行，这样的话他的操作空间就更大，很容易做到。所以先做功德，然后求这个时间就行了。

实际上大部分人都像你这样，每天都很忙，能挤出时间修行就很不错了。

极乐是我家： 2025-06-14 19:01

师父您好，一直疑惑体佛法师以及其他法师各种关于空，着相的讲法，您昨天认真地讲解了他们的体系，因为现实中确实没人能给我讲解，大部分人都是说法师讲的对的，这么有名的法师怎么可能错？就是本是空之类的话，感觉说空，破相就很高级，但我就觉得有问题，感恩您对我这个疑惑很久的问题的确认，我更有信心了。

继续您昨天的回复，我有几个小困惑：

1、如昨天所讲，如果体佛法师认为没有妄念就没有业了，业障就消失了，那么凡夫怎么才没有妄念，认为就纯靠脑袋想空就空掉的吗？（我觉得他们的体系就是这么认为的）。其次，如果他们的体系是这样的话，等于根本逻辑是有错误的，而且让初学者更迷乱了，甚至不再遵守戒律，那么他们讲法人怎么背因果？ 最后，其实有不少有名的法师讲法都是这样的逻辑，您说能出来讲法的都是佛菩萨加持，佛菩萨为什么不纠正他们的逻辑，而会让这种不正确的逻辑大量传播呢？

Taiguanglin：

极乐是我家，有些法师讲的理论看似逻辑上有问题，但是为什么佛不纠正？因为从佛菩萨立场上看，先把佛法大概的内容传播出去，让更多的人先接触，不管他讲的逻辑有没有严谨或者是不是终极法。

很多时候，大部分人讲的都不是终极法，不是佛说的第一义谛。在《楞伽经》里说了，法身佛说的法是真法，化身佛说的都是方便法。那么他们讲的可以看作是方便法，先把人引进来再说。高深的逻辑一般人听不懂，所以先讲的就是这个。

为什么小乘还存在，密宗还存在，不光是逻辑有问题，有些地方明确的有错误，按照那个修法可能出问题，但是还是允许它们继续存在。就是因为它们是一个过渡的过程，不能因为有了大学就把小学全给拆了，是不是，那以后小学生就上不了中学，上不了大学了，是不是。

先让传法的人根据他们的境界，传他们那个状态的法，引导那个境界的众生过来，经过一段修行、学习，然后让他们自己慢慢来悟。

我也是，以前是看到别的法师讲，法理有点不通透，我想去纠正他，告诉他，但后来想想就算了。因为我的师父有时候在对大众讲方便法，像空啊，佛说的色啊，色是什么，他也是讲了一些方便法。当时我就想，色不是我们看到的所有物质世界都可以称之为色吗？他说一般人听不懂那样的话。

一般寺院里来听法的人，很多都是中老年妇女为主，年轻人很少，男的比女的要少。这样的人你不要跟他们讲什么物质世界、什么这个，就简单来说，色就是你看到的光，后来发现光可以分解成七种不同的颜色，所以说色也是空的。这么一讲，那些中老年妇女们觉得有道理，这样大家对佛法还是有点信心，这就过去了。

你跟他们讲这是物质世界，我们的色是怎么来的这一套，人家听不听都难说，听了之后理不理解更难说。所以很多都是方便法，对大众讲的、广传的佛法都是大众法，都是方便法，你可以这么看的。

我在这里讲法，很多内容可以说是终极的法，终级的法只能在小范围里讲。而且我也不主张大家主动把这个书到处乱传，我们只是把书放到书店里或者一些正规场所，还有在网上放上去，然后由佛菩萨来引导适合的人过来看，这样就可以了，我们的传法目的也达到了。我们不做针对性地甄别人，然后送书过去，这种事最好不做。

所以你说的这种状态，这种很多法师讲的一些佛法上不通透的部分，还是让他们继续传播，也是一种方便法，先把人引过来再说。

2、空，破相，执着等其实到了初禅以后眼睛看到的就是迷雾一样的状态，那是真的就懂了。在没有到初禅之前，我们只是知道以后会有这么回事就行了，不用过分关注，这么说对吗？

Taiguanglin：

第二个问题，空、破相、执着等等这些，到了初禅之后是这样的，那怎么办？可以这么理解，的确是对的。空是佛的状态，破相是菩萨状态，无相就是没有分别心了，那就是菩萨状态，执着那就是凡夫的状态，中间还有个阿罗汉的状态，就是有相，但是没有执着那种状态。我们在逻辑上首先把这个弄明白了，在佛理上通了，然后再按部就班地修行就可以了。

后面的状态，以后到了那个境界就可以理解。当下我们肯定是有执着的状态，先看看自己到底是有什么执着，从最初的吃肉开始，然后是淫欲，然后注意力等等，一个一个灭就可以了。

这些理论能从善知识或者某本有缘的佛经里得到，能通透的理解，就已经走在了别人的前面了。你看很多人都是听了这些法师的说法，觉得很有道理，然后听完也就那样了。大部分人不是实修的人，都是理论家，都是学知识的，很少有人学佛之后真正把它落实下来，往自己身上一个一个体悟，修行体悟，这种人还是少的。

---

qqw_huanghua1：2025-06-14 19:39

师父吉祥，阿弥陀佛，我叫心得。经脉通了，就是打坐不疼了吗？谢谢！这么说，欲界禅定，就是双盘两小时腿不再痛，那也有可能三至四小时会疼，对吗？谢谢师父！！阿弥陀佛！

Taiguanglin：

qqw_huanghua1，经脉通了，就是打坐不疼了吗？对，也可以这么看，你打坐两个小时身体不痛就算通了。

欲界禅定就是双盘两小时腿不再痛，那也有可能三、四小时会疼。你能坐两个小时不疼的话，三、四个小时一般是不会疼的。有些人有可能是脚脖子的筋没有拉开，所以两个小时、三个小时以上开始脚脖子筋有点疼。

我有过经验，脚脖筋没有彻底拉开的时候，过了两个小时还会疼。但是这个筋问题并不是气脉不通的问题，筋和你的心态是有关联的，你的意识里妄想越少，注意力越小，筋就越容易拉开。人有注意力或者文字妄想的时候，它是处在紧张状态的。所以你的境界越高的话，筋的拉开速度也快，这不是什么太大的问题。

理论上两个小时能不痛地坐下来，后面就算疼那也不是你气不通的原因，大概可以这么看。所以先坐两个小时再说，哪怕疼一点也坚持，先坚持着。

————————————————————————橘子舟：2025-06-14 19:46

1、发愿往生别的佛国净土的人，平时心中有疑惑，求佛菩萨，是向那个想往生的佛国净土的佛菩萨求，还是求观音菩萨地藏菩萨这些跟娑婆世界缘分很深的菩萨？还是说不需要向特定的菩萨求，因为起念头佛菩萨的意识遍虚空都知道。

2、从小到大感觉自己的生活剧本感很重，所经历的曲折，刚好能承受住的程度。又刚好让我从这些经历中识苦，厌离，生出要修行解脱的心。刚毕业一年，父母希望我考公务员事业编，说我考上了就是对他们最好的报答。于是，我就赋闲在家。年初问了一下会解读阿卡西的人，她也是学佛的吧，她说我今年会得到很多长久以来心中问题的答案。年初爸爸给我去庙里求签，大意是说让我先别急着挣钱，劝我做个修心享福人。后来机缘成熟了，二月份我接触了佛法，学了

《地藏经》，被地藏菩萨深深感动，同时抑郁症焦虑症也好了。三月份有一天晚上脑子里观想了一下观音菩萨，认识了一位师兄，他给我介绍了您的书。让我务必要上心，说这书对我修行有帮助。在此我非常感恩这辈子能够遇到您给我们带来的善知识，让我们有了解宇宙人生真相的机会。

因为我之前大学四年，了解过很多外道都觉得不究竟，不是我想要的真相，不能让我心里踏实自在，直到遇到您，看了您的书，终于解了我这么多年来很多的疑问。感谢您不辞劳苦，每个月都给我们答疑解惑。在这个末法时代能够遇到您传的法，真的百千万劫难遭遇。

Taiguanglin：

这位没有提问，我就祝这位朋友能顺利考上公务员或者事业编，那也是为人民服务的岗位，也是为众生谋福利的岗位，都是好的正业。如果是从事正式政府部门的公务员的话，那和政治还沾点边。多学点政治，哪怕你未来不从事人王职业，对社会的运转也会有更深入的了解，祝福你。

与人无争于事无求：2025-06-14 20:49

师父，请问华藏世界是个怎么样的世界？另外，是否各个世界的众生都长的不同？传法时，是否要化成当地的长相(有些是否不是人的样子)？在设计的文明剧本是否也要依据当地的风俗传统？还是说都一个套路：先动物世界消杀业，然后上行文明，然后下行文明，大体框架相同？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，请问华藏世界是怎样的世界？华藏世界是

《华严经》里说的，就是佛的、如来藏的那个世界，起个名字称之为华藏世界。佛是可以靠意念创造任何世界的，这只是一种名相而已，我是这么理解的。华藏世界并不是某一个佛世界的专属名字，而是佛的境界里，所有佛共有的那种状态，称之为一个华藏世界，我是这么看的。

是否各个世界众生都长得不同？肯定是，多多少少不一样，我们人间也是有黑的、白的、黄的，不同的世界都不一样，而且寿命长的、身体高大的、寿命短的、身体小的，各种都不同。

是否要化成当地的长相？肯定是，你要去哪里传法就投胎到那个世界，或者说显化身也得是人家能接受的样子。

在设计的文明剧本是否也要依据当地的风俗传统？风俗传统也在文明剧本里，是可以被塑造出来的。

还是说都一个套路，先动物世界消杀业？这个和风俗传统、和你说的文明大设计完全不是一回事。风俗传统是一个文明内部的、一个地区的、一个民族的风俗传统，只能这么看。

而先动物世界消点杀业，然后是上行文明、下行文明等等，这个是众生轮转的一个大框架，大的一个轮回，一个文明世界的一个大轮回，可以说是一个星球上的众生的大轮回。

也不能说有先后，就是这几个轮着来，上行文明之后，再来下行文明，下行文明过程中，会分几段，中间都会穿插动物世界来消杀业。这个大框架是基本都一样，哪个世界都一样，因为这是经历了无数次的实验之后找到的，最后还能够传法度人的这样一种状态。

如果你想换，你有这个智慧，你也可以写出一些剧本来，也可以拿去试试。等你成为罗汉菩萨的时候，你也完全可以去自己创新一下，

看看有没有什么新的、更好的传法方式，我们是欢迎创新的，但是创新的后果你还得自负。

师父说：今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 6 月 14 号，回答微信公众号的问题。

Hyacinth：

Tai 师父，普通人修行过程中，请问，怎么提升信心，除了梦境感应还有什么能影响现实世界的感应，可以增强有菩提心的修行人的信心，甚至可以知幻即离？

Taiguanglin：

Hyacinth，普通人修行过程中，请问怎么提升信心？说真的，信心来自于佛菩萨的加持，而佛菩萨的加持是来自于你的戒行、善行、修行和发愿程度，标准有没有达到，而且越强烈，愿力越大，持戒或者修心的、修行的精进程度越好，你就越容易得到佛菩萨加持。

梦境感应是最初级的。一开始我们普通人什么能力都没有的时候，没有实修的时候，没有明确的实修方法，这个时候就是梦境感应，等过一段时间梦境也会逐渐减少。真正的感应是在你境界达到某个程度的时候，或者说你遇到一些困难的时候，佛菩萨会用一些你能接受的

方式来点拨你一下。这个时候你就知道，佛菩萨真的一直在看着所有人。

所以说，现在我们有没有信心？就算你没有信心，每天的功课坚持做就够了。

甚至可以知幻即离，这是一种境界，认知上我们可以做到。认知上我们可以知道这个世界都是幻，既然是幻觉，所以我不应该执着，这样想是可以的。但是你真正体悟，那是到一定境界才可以，所以就得好好坚持修行。

上天安排的最大：

说起境界二字，可能更多讲的是文字境界，觉受，标准，但可能还是绕不开超能力吧，达到某一境界自然就有了某种超能力，这些超能力可以不谈不用，但一定会有。是否拥有掌握发挥这些超能力是判断达到某个境界的硬性指标本质？其他的是现象辅助参考？比如像四禅境界，可以嗖的一下去月亮太阳看下，银河系看下，或者看下天人什么样。这个超能力属于避谈又心照不宣的规则吗？

Taiguanglin：

上天安排的最大，神通并不是唯一标准，也不能说是硬性标准，因为有些人前世有修行，这辈子禅定功夫没有到那个境界的时候，还能用一些那个境界的神通，有不少这样的人。所以我们不能单看神通，但是如果你的确达到了那个境界的话，神通还是会有的。

真正的境界判断还是佛在《金刚经》里说的，一切圣贤以无为法而有差别。就是你的修为是看无为法，就是妄想、分别、执着灭的程度，由这个来判断，而不是看你的神通什么的。

就是你的执着灭到哪里，那你是哪个禅定境界，你是哪个果位，你灭到哪个执着的话那你去哪个果位，你灭到哪个分别心的话就是哪个果位，这样看的，不是和神通直接挂钩的。我希望你不要过度地关注神通，神通只是你到了那个境界，就可以展现出来的一种能力而已，并不是明确的果位或者境界。

金刚钻：

顶礼师父，目前双盘打坐可以两小时以上，平时打坐和站着呼吸正常，顺腹式呼吸腹部起伏正常。但平躺睡觉时有胸闷憋气感，腹肌紧张，睡眠中，腹肌的自主神经，不能像几年前一样睡眠中自主起伏顺畅呼吸，现在晚上睡眠中腹肌紧张起伏小，呼吸不畅，有憋闷感，请问师父是什么原因？如何改善？

Taiguanglin：

金刚钻，正常的磕头你做吗？你说睡觉的时候腹肌紧张，一个是你可能磕头没有做好，你的肌肉还没练好，还有就是你打坐是不是在观丹田或者观下边肌肉什么的，这样长时间观的话就会容易造成紧张感，没办法放松下来。

观法不适合长时间的，你如果打坐可以超过两个小时的话，就该换个什么参，哪怕观你也不要再观丹田，观佛就可以了，我是这么看的。目前你身体上有一些不适，如果有条件的话，还是先去医院查一查，这是最好的，判断到底是什么毛病之后，再想其他的方法。

哪怕是一些慢性疾病，也先去医院诊断一下，你知道什么病因，什么机理，这些知道之后再靠修行慢慢修复。在不知道的情况下，如果你的信心足够坚定，是足够精进的人，认为一切苦难在佛菩萨加持

下都可以闯过去，你有这样坚定的信心，就像万行上师在洞里修行的时候，疼的时候也是这么硬挺着过去的，有这样坚定的意志力和信念的话是可以的。

但是你是心比较活跃的人，最好还是先去医院查一查，我觉得可能是你的修法上，把注意力放到肚子上，或者说你平时可能你做的工作什么的，经常把注意力放到肚子上，可能导致这样的状态。

亻田：

师父好，我打坐喜欢动，呼吸变深，就会有一些动作，比如身子往前伸让空气多吸点，肩膀耸起来之类的。呼气会控制速度。时不时也会扭扭身子，捏捏手臂，挠挠这。我看师父说是应该把注意轻轻放在丹田上。那是不是整个身体都不去管，呼吸深就深浅就浅。但深呼吸真是很爽，主动去控制去多吸点气，整个肺冰冰凉凉的。这个过程我身体会绷住让空气尽可能多吸一点，吸到吸不进去为止。 我就是觉得我打坐跟那些安安静静坐那的太不一样了，是不是不对，要不要改改。但是背挺直整个身子尽量不动的话，吸进去的气就没那么多，不得劲。

Taiguanglin：

亻田，打坐就是静下来不动，如果你身体动来动去实在忍不了的话也无妨，但是你得确定大方向。

打坐的目的就是灭掉好动的习气，磕头也是灭好动习气的一个好方法。以前也一直反复地强调，打坐时身体自己乱动的话，肯定是你好动的习气在发作，有些时候就是你身体不由自主地会动，这时候就应该多磕头。你知道了好动就是该灭的习气的话，就尽量去静静地坐

着。

不要控制呼吸，你就把注意力放到丹田，在前期就这么做就可以了，或者观佛、思佛，能做到哪里就做哪个。如果你这样长期控制呼吸的话，后面可能会出问题的，一旦养成习气的话更不好。

还有打坐也不要过度地挺直身体，自然挺着，挺到舒服的程度。如果过度挺着就得用力，然后就开始不舒服了，坚持不了那么长时间。

莫西：

放生的小泥鳅，每一个个体是完整的自性吗？ 师父之前说小昆虫、蚊子可能是被打散的阳神碎片附着？

Taiguanglin：

莫西，放生的小泥鳅，每一个个体是完整的自性吗？应该是。

小昆虫、蚊子可能被打散的阳神碎片附着？是的，有些小动物、小昆虫有可能是完整的意识，但是也有很多是打散的碎片。佛经里说了，有可能会依附于小虫子，遭受拍打的果报。每一个都不好说，没有天眼来观察的情况下，这两种可能都有。

三颗橘：

1、再来人的任务形式：是否存在“在人间执行任务消业”或“在寺庙传法当讲经法师”等形式？

Taiguanglin：

三颗橘，再来人的任务，如果你是四大职业的话，就有大众传法

的任务。如果不是四大职业的话，以你的消业为主，你的传法也是针对于你的有缘众生来做的，更多的是一对一，把有缘众生度完就完事了。

只有四大职业的人有大众传法任务，不在你的业的范围内的，和你没有业缘的众生，只要是愿意学的你都得教。所以你说的这两种任务都有。

2、出名讲经僧人与再来人的关联：知名讲经僧人是否可能是“再来人”？

Taiguanglin：

下一个问题，一般很出名的，目前市面上很出名的，这种人反而不是再来人。就是普通人出来讲经，佛菩萨推着他，让更多的人从他那里学到一些法。

再来人有再来人的考量，再来人尽量不结缘众生，非四大职业的人是尽量不结缘众生的。他们都躲在自己的角落里消消业，度和自己有缘的众生，也就是一个小范围的传法。

如果是四大职业的人可以做一些大范围的传法，但是结缘与否还是看情况的，尤其像目前这种状态。目前极乐世界传法快结束了，所以没有再来人直接跳出来，露着脸跟大家直接结缘，因为这是会结相当多的缘的。

前期是可以的，前期不管是玄奘也好，达摩也好，他们也结了不少缘，在世的时候。但是那是没有网络的时代，结缘就是当面结，见面了才算结缘。还是和我们现在的状态不一样，能结缘的都是少数。

3、再来人的行事风格：是否存在“低调不露面”的情况？

Taiguanglin：

下一个问题，大部分都是这样，低调不露面，而且不说自己是再来人。就算见了面，他也不说自己是再来人。

4、传法模式：是否如师父您般在小圈子接引有缘人，且受“上边任务安排”？

Taiguanglin：

下一个问题，那肯定是，再来人传法都是服从上边安排的，上边让你传的时候传，让你停就赶紧停。

而且，每个人讲法的内容可能不一样，而且上边要求的也不一样。让你讲到哪个程度，可能是讲初级的法，那是可以接触更多的人，初级法的话可以普及更多的人，但是高端的法可能就接引少数人。

5、再来人的分布领域：除师父您外，是否分布在政界、商界、僧界、居士群体等？

Taiguanglin：

下一个问题，都有，如果有必要的话，各个行业都可以有。佛经里说了，屠夫可以有，甚至妓女也可以有，这个不是问题。

觉：

请问师父：如果今生和过去世，因为以前不懂发愿和承诺的因果，发了很多不如法的愿和对别人的承诺，应该怎么办？

Taiguanglin：

觉，今生的，你尽可能的去完成。完成不了的，如果是你对某个人说的，你也可以当面去说，这个办不到，这也可以的。一旦发了愿，大概率就得完成，这也是一种愿力，不管是好愿还是坏愿，有可能都会变成现实的，等你福报够的时候都可能去的。

如果你的愿没有对某些众生发，只是单纯地自己发愿，我这辈子一定要当个亿万富翁，一定要赚很多钱，这样的愿你发了也无所谓，可以取消掉。如果是对某些众生的承诺，这个就得和他好好商量。

如果你说的是很荒唐的愿，人家也不认真听，也不拿它当回事，这样反而更好。如果你觉得膈应的话，你可以去跟他说一下，以前那个时候你不懂事随便发的，说取消了。以前小时候，小孩之间互相打赌什么的，然后就输各种东西，有时候还输一辆坦克，一辆飞机，这也算是愿吗？但是如果从因果的角度往后推或者往前看的话，这个愿也有可能会实现。

所以我们尽量不要对其他人很容易地做一些承诺，尤其是自己能力范围外的承诺。

你能完成的就完成，完成不了的去向他去说一下，取消，人家大概率应该也会接受的。然后大部分愿是你可以重新发的，重新发愿，以前的不作数，重新发一个，只不过这个看程度吧，我也只能这么说了，会不会起效果，还是这么看的吧。

还有你多修福报，你既然承诺了很多人，那就多修福报尽量去兑现，不要想着逃避。

祝丽娜：

师父吉祥!《六祖坛经》说:“何其自性，能生万法”，佛说“一切法无生”。怎么理解？请师父开示！谢谢师父!

Taiguanglin：

祝丽娜，以后打算讲《六祖坛经》，你这样单拎出一个问题来问，我还真不好回答。

佛说“一切法无生”，这是从自性层面上说的，这个自性不是指我们意识，而是本体，这个在《楞伽经》里反复说的，本体。一切法无生，一切法就是妄想，妄想没有本体，既然没有本体，从本体的角度来说的话它就是无生的，可以这么看的。

“何其自性，能生万法”，就是自性能生万法的意思，这里的自性就是我们最底层的意识——阿赖耶识，所以自性是可以生万法的，可以生起所有妄想，应该这么看的。

富贵无量：

《地藏经》中，佛像一定要放在南方吗？是坐南朝北吗？还有供养佛菩萨的“玩具”是什么意思？

Taiguanglin：

富贵无量，供养佛像“玩具”是什么意思？“玩具”是以前贵族们手里把玩的一些东西，有手里盘的串、一些把玩的鼻烟壶、如意这些东西，古代都统称为玩具。这种也可以拿来供养佛，那肯定是宝贝做的，宝贝不是随随便便在大街上能买得到的东西，所以才那么说的。

在这里，玩具甚至和七宝有时候还能挂上钩。

佛像一定要安在南方吗？这个有不同的说法，要供养西方三圣，那就放在西面墙上；供养地藏菩萨是南方墙上；供养药师佛是东方墙上，有这样说法的。释迦牟尼佛可以供北方，也可以供南方。

释迦牟尼佛供任何方都没有什么问题，所以释迦牟尼佛更容易供，因为人家是这个世界的主人，他不管在哪里都无所谓，因为他的意识遍虚空，这个世界都在他的控制之下。

通常地藏菩萨、观音菩萨这些有明确名字的，就按他所属的世界，按照说法来说，地藏菩萨叫南方化主，所以就挂在南方；西方三圣肯定是西方的；东方净琉璃世界来的药师佛，日光、月光菩萨，那肯定是东方。

还有一方神仙，护法神之类的，专门只供护法神的时候是供北方的。北方星宿之类的说法，那一般是看作是天界的护法神，这种是供北方的。

三颗橘：

师父，我感觉很多用人单位的领导，或者有点小权力的人，基本都像皇帝官僚一样使唤下面的人，下面的人不合他意就想耍架子，耍官威，站在高位去主宰别人职场生死，这种心态，是贪嗔痴三毒的具现化吗？权力和心态之间，真的是权力的高位会让人膨胀吗？

Taiguanglin：

三颗橘，你说的这个问题，都不能算是佛法。领导们耍官威，站在高位去主宰别人职场生死，这种心态，是贪嗔痴三毒的具现化吗？

也可以这么说，人都有被尊重的欲望和表现欲，还有权利欲，很多人都有。权利欲不一定是人人都有的，有些人是不愿意当官的。但是有些人就很享受、喜欢控制别人的感觉，这也是有快感的，有些人是有这个欲望的，可以看作是贪欲，控制别人也看作是一种贪欲。

不光是领导与下属之间，夫妻之间也有，一方控制欲极强的时候，会给另一方带来很大的痛苦的，所以控制欲不是什么好事。

权力和心态之间，真的是权力的高位会让人膨胀吗？这个就不好说了，每个人都不一样。你说教员膨胀了吗？他好像没有膨胀，人家自己的生活过得很清贫的，平时的生活过得很清贫，但是人家国家领导人也做得很好。而且从他的各种记载上看，他是个非常平易近人的人。相比而言，老蒋和国民党那些官的官架子很大。

石磊：

师父，我不断念楞严咒做好事，是不是可以改变我的人生剧本？

Taiguanglin：

石磊，理论上是可行的，功德足够多，然后拿去跟佛菩萨要求兑换一些好处，这是可行的。不过最好是有出离心，一切的愿望都是和修行相挂钩，让你能拥有更好的环境，好好修行的，这种愿望容易实现。

如果你单纯地求财、各种感情等等，和修行不沾边的东西，或者说远远超出了你修行需求的东西的时候，佛菩萨根据你的人生剧本来看，先看你的人生剧本，你的剧本已经写好了，你目前这个身份是适合还这个债的，你目前就得这个身份或者这样的财产水平，这样才能还债，那很难改掉这个，以你原来的剧本为主。

还有，你有了钱之后会怎么样，佛菩萨也会推演，根据你目前的习气和性格，还有你的境界来推演。如果发现给了你足够多的钱，你就开始飘了，会干很多坏事，在人前显摆，给别人造成痛苦等等，这种不好的有可能发生的话，佛菩萨不一定满足你的愿望。

所以你先确定你这个愿望是为了什么，你有没有出离心，至少有出离心，大菩提心是最好的。有大愿的时候，一切人生目标都往这个大愿上靠，就更容易实现。哪怕你求财，你要成为大富翁，那也是为了帮助更多的众生多做好事、多做功德，以这样心态来做的话更容易实现。

水天一色：

顶礼师父！弟子请问：既然无我，那我是谁？从哪里来？谁在轮回，受报！感恩师父开示，祝师父身体健康！

Taiguanglin：

水天一色，你看了第二本书吗？在这里我们所说的无我是意识层面上的我相人相，你得先搞明白我相人相，去看第二本书里分别心的部分，根据这个来说的。

没有我相就叫无我，不是没有你这个意识，不是你的自性不存在，不是这个意思，你得先搞明白。是我在意识层面里灭了我相人相，就是没有了由我的意念来观察，由我的意识和妄想来观察其他众生的妄想的这个欲望。这个也算是一种欲望，但是在佛菩萨那里不能称之为欲望，菩萨的境界里不能称之为欲望，但是用我们的语言习惯来说，只能说这种想要观察的欲望，只能这么说了。

一旦开始观察其他众生的妄想的话，用你的妄想来观察的话就会

出现人相我相，这样就堕落为阿罗汉了。所以你不去观察，你不试着去观察。

那你不观察就不知道了吗？不是，拿我们肉身来比喻，我现在双腿盘着讲法，我的皮肤上有感觉，嘴巴有感觉，眼睛看得见，耳朵听得见，所有感觉都在，但是我不升起注意力的时候，所有感觉我都可以同时感知到。

但是我一旦把注意力放到了我要做的某一件事情上，比如说我在说法，我把注意力放到我讲的内容上的时候，我的身体其他感知就会弱化，这个时候，我的注意力看作是菩萨境界里的我相，而我正在说的话，这些内容，或者动的嘴可以看作是人相，就是对象，这样就分出了我和人。在凡夫这里，是注意力和被注意力观察到的对象，可以这么看，在菩萨境界里是不一样的，这就是我相人相。

你只要升起这样的念头的时候，就会出现我相，从而说是我。所以说“无我”，不是说你没有意识，而是没有我相，就是不再试图用我们的妄想去观察其他众生之妄想。了解了这个，你后面问题全部没有意义，就是不成立，“我是谁，从哪里来，谁在轮回受报“等等，这些问题都没有意义，是不是。

别离：

在打坐过程中欲望被翻出来，没忍住去正规按摩，事前没有打算发生关系，但按摩有肢体接触后自己定力不足泄了。事前忍不住，事后又后悔。但是经历之后感觉自己对异性的执着减少了，觉着异性也没什么意思了，以后也不太想着去接触女人了。我想请问师父，这种情况算不算破戒？如果破戒了佛菩萨是不是就不认可了？不再加持

引导自己了？完事自己有一种愧疚感、负罪感，觉着自己境界太低了，心情也很低落，这又该如何调节这种心理？

Taiguanglin：

别离，这种状态算不算破戒？

你认为算就算，你认为消业那就算消业，木已成舟，已经过去了，你还追究这个干啥。老和尚背女人过河，过河就放下了，你现在该做的就是放下，然后精进修行，以后不再犯。你一直揪着自己破戒不破戒，研究这个有意义吗，没有了。

如果破戒了，佛菩萨是不是就不认可了？没受过戒哪来破戒之说，是不是。你有没有去正规的寺院受过菩萨戒什么的，有没有这样的仪轨过程，没有的话就算了，你就当消了一段业。

不再加持引导自己了？你好好修行的话还是会引导的，放心。

完事自己有一种愧疚感，负罪感，觉得自己境界太低了，心情也很低落，这又该如何调节这种心理呢？

你就当消业，以后不再犯就可以了，难不成你干了坏事心里还特别舒爽，特别痛快，这是不可能的吧。至少你得有后悔的心态，这很正常。你后悔，以后就不再干了。

愧疚感和负罪感，这是应该有的。心情低落，对自己的状态有点失去信心，觉得自己很差劲，但是就因为自己差劲才需要好好修行，“知耻而后勇”这句话是不是应该放在你身上，你知道自己不行，境界低，那应该更加精进修行的，是不是。过去的事就让它过去吧。

你说没有打算发生关系，接触后自己定力不足泄了。你是怎么个泄法，你进去了没有，这个才是关键。你进没进去，这个是分得很清

楚的，是吧。进去就算和那个人结了新缘，如果是上辈子有缘分的人，那就算消了业。现在你判断不了的话，你先放下，不要管这个，以后不再犯就可以了。

你既然拿这种问题来问，说明你还是比较信任我的，我谢谢你。只不过以后尽量不要去这种场所，好不好。

我不认为自慰是邪淫，我反复说自己动手丰衣足食不算邪淫，只是习气控制不住。泄了，身体当下稍微会漏点气，可能需要恢复几天，还是会恢复的，然后就没啥大事了。自己泄了，书上说会消耗什福报之类的，就算消耗，我们再放点生、做点功德，可以补回来的，这个倒无所谓。

但是你出去找，是和另一个众生发生关系，这是业，业是需要了的。到最后，就是说你要成佛，就得把那个人给度了，你遇到的这位按摩技师就得度了，她没解脱你就成不了佛，这是已经成为既定事实了。

所以以后尽量少去这种地方，和无缘的众生不要乱结缘，好不好。尤其是用不好的欲望去结缘，这不是善缘，你花钱嫖妓不是善缘。

这和正常的夫妻结婚不一样，夫妻结婚是要负责的，互相对感情负责，对家庭负责，而且两情相悦，互相都承诺了，这样还算是善缘。这个世界一个人过毕竟有很多痛苦或者不如意的事，所以两个人搭伙一起扶持，这样走完一生，也算是一种善缘。如果真的走到最后的话，也算是好的因缘。

但是你为了满足一时的欲望，对方也是赚了点钱，为了赚点钱去这个事，两边都是各自带着不好的欲望来完成交易，那就不能算是善缘，而是看作恶缘的。最后都得你度。

而且你作为一个修行人，我们不说人与人不平等这些问题，从修行的境界上，你能接触正法，好好修行的一个人，去和从事这种行业的异性，在境界上说你们应该是有差距的。你作为境界高的人，你要成佛可能不算太遥远，姑且这么说，但是人家要解脱可能很遥远，那么你要带她，难度很大。

你是真的以菩萨心要和人结缘，无缘也要先结了再度人家，是以平等普化心去结这个缘的，那我赞叹你。如果你不是的话，以后就别再干这种事了，好不好。

师父说：今天的问题就回答到这里。一周又过去了，六天很快，三周之后就再见面，三周之后可能就带出新的佛经来了，到时候看看吧，我现在计划是讲《坛经》。

好了，今天就讲到这里，希望下三个星期也是精进修行的三个周，好吧，祝大家好好修行。

Tai 师父 2025 年 7 月 7 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 7 月 7 号，周一，先回答贴吧的问题。

宁缺岁岁平安： 2025-06-15 07:47

代微信听风走过师兄提问：

师父，我以前按照海涛法师教的甘露施食法施食了好几年，后来停止施食了，那么这些众生会干扰我吗？我该怎么解决？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，你觉得有干扰吗？应该没事吧，到目前为止好像没啥事吧，没事就算了。如果你觉得有事的话念几遍《地藏经》，四十九遍或者一百遍，回向给那些你曾经布施过的众生，然后希望它们能早日投胎，这样就可以了。

极乐是我家：2025-06-15 11:57

顶礼师父！

昨天听了您的开示感觉天塌了。我的脸上颧骨有钉子，这个是无法取出的，因为骨头之前断开的，用钉子接上的。还有牙齿也是烂了很多洞，都是把牙齿钻的洞补上的。我现在每天在熬腿，下狠心什么都放下了，是这辈子要禅定解脱去极乐的，这个有什么其他办法吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，颧骨有钉子，牙齿补了，会不会影响打坐？你要说完全没有影响的话，那不是，肯定有点影响。但是这个世界始终是有两面的，一个是靠自力，一个是靠他力。如果你的自力已经不行了，那就靠他力。也有一些胖得不能打坐的人，学弥勒佛的坐姿，也能打坐入定，也是求佛菩萨加持。

你觉得这些地方有那个东西好像影响打坐，首先你在义理上要明白，身体的障碍都是幻觉，身体本身也是幻，痛感也是幻。意识层面上把这个放下，拿身体当做衣服一样看待，你的衣服只不过是破了几个洞，你补了一下，只是暂时用的而已。

你在意识层面上有这个认知的话，可以更容易超越痛感，可能疼到一定程度之后就不那么痛了。或者说疼痛的感觉也是业，有一个量，承受到一定程度，这个业的量基本就过去了。也可以用功德压一压，还有最关键是求佛菩萨加持。有菩萨加持，就连没有胳膊的慧可都可以

得道，稍微装个钉子还是可以的。
我重点说了，脑袋和脊椎是不能碰的，其他地方原则上是不碰最好。尤其是骨头这个东西，它后期会疼，平常只是软骨磨损也很疼的。因为普通人都会软骨磨损，年纪到了它肯定会磨损。
而且从现代医学角度来说，软骨磨损是不可逆的，它会一直磨损下去，到年纪七、八十，如果走路多了，膝盖承受力多了，都会磨损。所以现在有假的软骨，人工软骨的移植。但是它也可以修复过来，打坐会疼，疼到一定程度它会慢慢修复。
至于你的装了钉子、补的洞，我觉得还是舍弃对身体的执着，然后求佛菩萨加持，还是可以过的。
一般出家的和尚牙齿掉落的很多，因为打坐只要心法不对的话，有可能牙齿掉了。但是一般是不会去补的，没有就没有，吃稀的就可以了。大部分和尚都是这么认为的，甚至有些和尚都是直接烧了手指头的，这个也知道，烧一个手指头可以抵无量罪这种说法，也有的烧两个，这种人也见过。
所以对身体，你就把它当作衣服来看就可以了，不要过多执着于身体上。
还有，你去极乐不需要禅定有多高的境界，只要能维持在能达到初禅就差不多了。初禅不行，欲界定，那就功德来补一补。不用太在意，现在不要给自己下什么定论。
我说这些内容它是普遍性的，针对大众来讲法，并不是只讲个例，所以有不少个例在。有些人不修禅都有去极乐世界的，这个以前也讲过，光是念佛也有去的。所以你有禅定功夫的话，就已经比那些人走在前面了，再加上功德。而且你在我这里学法，至少在义理上已经是完善的了，已经是有很多优势了，所以不要太介意，好不好。

上官言：2025-06-15 12:03

Tai 师好，我遇到很多师兄有一观点，即“禅定是在日常生活中无时无刻都保持在觉性、法界性、稳定状态中，而不需要坐禅”，他人提到坐禅就会被评价有“法执”。但我的感觉是，如果一个修行者没在坐禅中感受过六根、身心脱落、觉照大千的感觉，很难对佛理有百分之百的净信。请问师父您怎么看？感恩！

Taiguanglin：

上官言，你要真的解脱，就得摆脱肉身的束缚，准确地说是你对肉身、六根境界的执着，不打坐怎么灭六根境界的执着，是不是。你不打坐怎么可能灭掉呢，当下的这些人六根执着很强大的，现在很多人染上了刷短视频这种事，一时半刻都坐不住了，这能解脱吗？

用以前佛说的四念处修行，直接提起分别心来观照身体的所有感觉，理论上可行，但是解脱是很难的，当下的人解脱很难。如果你是四禅天以上的天人下来的，或者阿罗汉下来的，这种方法是可行的。但是现在是不太可能的，所以还是老老实实打坐就可以了。

这种理论上的说法倒没有错，只不过当下我们是不适合的。拿自己看一看，你闭上眼睛当个瞎子，看看你能坚持多少天；你当个聋子，看看能坚持多少天；你身体不动，看看能坚持多少天。你要摆脱身体，就得试一试，总得试一试。

我们对身体的执着是很强烈的，不是你想象的那么简单，所以就要打坐。你坐到两个小时看看，身体有没有好动的习气、想看，是不是注意力开始反复地起来，情绪也开始烦躁起来等等，这些都是从打坐当中一点一点灭去的。所以我们就是脚踏实地的从自己的状态来看，好好修行就可以了，说这些话的人就不用搭理。

还有，他对你但凡用这种话来说的时候，对他来说已经是有相了。我这回讲《坛经》，惠能就说了，你有是非相。你说是修行人，但是但

凡你有是非相，你就解脱不了。他对你说这些话，说你是法执等等，他已经认为“你是错的，你有这样错误的观点”，所以他已经有了是非相，他就解脱不了。
所以你可以反过来说，以这样的理论来怼他，怼回去就可以了，“你说这样的话就已经有了是非相，你就解脱不了”。你找个佛经，《坛经》也好，其他佛经，引经据典的反驳他就可以了。

皈依自性觉正净：2025-06-16 06:00
1、师父，您自开启答疑以来，从我们问的问题中，您发现我们在修行上都存在哪些共性的问题，您想给予我们什么样的忠告、建议与指点？
Taiguanglin：
皈依自性觉正净，谈不上忠告，作为一个过来人，我看到的很多人，就是我们凡夫，稍微脑子聪明一点的人，都有一个很大的障碍，就是担忧，对未来老是担忧，他学法，他也担忧这辈子解脱不了，这辈子去不了极乐世界，种种担心。
咱们与已经觉悟的人有啥区别？以前的老和尚说了，砍柴的时候就砍柴，做饭的时候就做饭，开悟的时候这样。开悟之前是砍柴的时候想着做饭，做饭的时候想着砍柴，所以你担忧这些问题没什么意义，当下你好好做就可以了。
布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，六波罗蜜，还有就是戒行、善行、修行、发愿，每天规定好功课的量，每天坚持做，不要管后面我能不能解脱，这辈子能达到什么境界，这个就不用管了。
你就当作漫长的游戏当中第一关、第二关，这么慢慢走，只要玩到通关就可以了，不用想着这一世一定要达到什么级别，这个没有意义。当下你就好好练、好好玩、好好修行，这就可以了。

很多人就是一直在担忧这些问题，未来怎么怎么样。你看刚刚回答的这位朋友，他就担忧脸上颧骨打了钉子，牙齿打了补丁，这些会不会影响打坐？你先打坐到那个地方开始疼的时候，你再想这个问题好不好，是不是。你当下就不用想了，你还没到打坐时这些地方发疼的程度，那就先打坐，想都不用去想，慢慢打坐，打到那个程度的时候说不定就不疼了。

未来的事情咱们就不管，活在当下。就像前面那些修禅的人他们建议的一样，无时无刻不保持在觉性当中，在这个觉性里，未来的担忧是不存在的，所以不用去想。

这是我想给当下的修行人最好的建议。

2、发现自己与很多修行的师兄姐们都存在愿力不够、修行的道心不够坚定，甚至心态方向走偏等问题，以至难以摆脱世间五欲六尘、名闻利养的诱惑，生生世世苦陷轮回沼泽难以脱离。而您第一本书以最难摆脱的身体执着入手，教我们练腹式呼吸、磕头、持咒念经、打坐等，但能修到初禅的人也不多。关于执着，您在体验过拥有生杀予夺的无上权力后，如何以及为何甘愿放弃舍得下这些常人难以企及的东西而走上这条艰辛、漫长甚至是孤寂的出离轮回的修行路呢？

Taiguanglin：

第二个问题，有一种智慧叫极限思维，你可以想象你死的时候怎么样，你死了会怎么样？你看看别人死的时候怎么样？你想一下你当了皇帝之后肯定会死，你死后会后面会怎么样？我自己又能怎么样？你想一想这些问题就可以了。

好像活一辈子都没啥特别大的意义，哪怕当皇帝也是没啥特别大的意义。但是自从进入这个职业开始传法，那当皇帝就有了意义了。我要做的是大事中的一个环节，重要的环节，所以干起来就有意义。如果

没有这个意义的话，当皇帝就是当皇帝，没啥特别的，可能给自己带来更多的灾难，更多的业报。

很多事情只要想想后面的果报，所以说“菩萨畏因，凡夫畏果”，有些事情只要想一下后面果报，就不想去做了。当皇帝也一样，很多时候不得不干一些事情，不干这个事情会出现更大的麻烦，所以干了这个事情，果报还得你承担着。

所以说很多事情你往后想一想就可以了，想想后面可能带来的很不好的那些结果，当下这些事情就不去执着了。

现在的名闻利养这些问题，它的确是有诱惑，但是你想象一下，你得到之后又能怎么样？失去的时候又会怎么样？脑子里过一下就可以了，看了那么多电视剧什么的。愚痴的人是看了别人的烦恼之后还想试一试；有智慧的人看了别人的教训，自己就不去碰了。

以前上物理课的时候老师说触电会死，有智慧的人是不会去触的，但是愚蠢的人肯定自己要试一试，是吧。咱们做有智慧的人，看看别人的经历，之后就不要去尝试，这是最好的。

3、南怀瑾先生曾透露过，他说禅定中的禅乐体验是超过人世间性高潮 N 倍、成功感 N 倍的乐，体会过的人就不会再留恋世间普通的五欲六尘。但我们大多根本打坐没能到那种能体验禅乐的境界。就如同本师佛苦心介绍极乐世界“好”想让我们去，而娑婆是三界火宅“苦”不能留。

但我们只体验过娑婆各种欲望所来的“美好”，我们都没能体验极乐世界怎么个好法，自然舍不下娑婆的“好”。那带您出轮回的师父，是否也用加持力让您短暂地体验过这些比权力欲望更爽的体验从而让您有出离心，不被权力欲望世间的五欲六尘所吞噬的吗？或是说您的那位师父是用什么方法让您“信”佛、从而肯学佛？

Taiguanglin：

下一个问题，南怀瑾先生说禅定有这样这样快乐。

首先得理解佛法的逻辑，首先认为当下是苦，人生是苦，轮回内是苦。其次再讲快乐，快乐是和苦相对来说的，它不是快乐，它是清净而已，清净和我们痛苦相比它是快乐的。

首先你得认识苦，你到现在还认为这个世界是美好的，有很多好的地方、快乐的地方，那你对佛法还没有完全了解。

佛经里说，这就像一个人被一个绳子吊在悬崖里，他是很痛苦的，但是看到旁边有一个蜂巢，那边有蜂蜜流出来，他就试图去舔，舔了蜂蜜就感到了快乐，幸福。人世间的快乐就是这么短暂的，很假的东西，所以佛说是苦苦，你所追求的那些美好，当它变坏的时候，给你带来的痛苦是更大的。

没有钱的时候，就没有钱的过法，就很正常。一旦有过钱，在失去它的时候就会变得很烦躁，所以很多有钱人破产之后会自杀。穷人本来就穷，也没到要自杀的程度，这个世界上那么多穷人，自杀率也没有达到那个程度。但是富人一旦失去了那些的话，有可能就会想不开。

你把这些问题倒过来想，你所认为的美好的东西终究都会失去，那就不会想着去追求，也不会认为它是美好的，甚至反过来说这些美好都是更加大的痛苦的因，没有的话心反而还能静下来。

你就先从基本的静坐开始，让身体的感觉慢慢减少，慢慢减少，光是这两个状态，身体平时的状态和这个状态相比起来，你就知道，身体本身就是一个很大的痛苦，存在身体本身就是痛苦。你憋气看看能憋几分钟，是不是很痛苦，这都是正常的痛苦。

这身体本来就有这样的痛苦，肚子饿了也是痛苦，你找吃的东西，但是不好吃，也是痛苦，吃完拉肚子也是痛苦，吃完就算不拉肚，要找个厕所但是找不到也是痛苦，一天吃喝拉撒睡都是痛苦。

所以说一般修行到一定程度的话就不想出远门，因为出远门有太多意想不到的痛苦随之而来，像上厕所，想找个好一点的、清净点的吃的，但又不多，周围的人太嘈杂等等，这些很烦躁，所以修到一定程度的人都不愿出来走动，这是正常的想法。
在这之上，欲望再往上看，有身体本身就是痛苦，是不是，所以你就想舍弃掉身体。你还是想着用身体去享受那些美好的东西，认为它是快乐的，那对佛法还没有比较深刻的了解。
还有，你问的是我个人的问题吗？我还是尽量少说个人的问题。我的师父，现任的阿弥陀佛，他先主动找上我，觉得我是可造之材，他是这么认为的，经过几世的循循善诱，把我带出去的。
他让我觉得人世间的东西的确是无常的，只能是一辈子一辈子来，但是下辈子会去哪里、做什么事，还不一定。可能这一世挺爽的身份和职位，或者说在人世间享受权力，但是下一世会去哪里基本上很难说。所以不想再继续轮转了，因为轮转的确很痛苦。
你当了皇帝也有当皇帝的烦恼，有时候烦恼比常人要大得多。常人基本上就是上班、工作、讨饭吃这个事。当皇帝，旁边有个大国天天压着你，动不动过来杀你人，你怎么办，你又打不过它，这个时候你怎么办，这种烦恼是彻夜难眠的。
所以说身为人，不管什么人，当乞丐有乞丐的烦恼，当皇帝有皇帝的烦恼。不出生为人是最爽的、最舒服的，所以还是求解脱最好。
因为之前不知道还有这样的状态，不知道没有生死的状态，所以才会在这个世界里继续轮转。在这个世界继续轮转的话，可能当皇帝比当乞丐还是好一点，至少吃喝没啥问题，周围的人又捧着你。但是想到这个世界还有没有生死的状态，那一切都可以放下，不需要那么大的烦恼，这个时候就想着还是解脱比较好。
佛教以前是贵族的宗教，只有那些已经拥有过的人，他们才会想着快

点舍弃，因为“拥有”本身也带来很大的烦恼。

从现在的一些心灵学说来看，你拥有的越多，这些东西都会消耗你的能量。虽然我不讲能量，但是这些东西在你的意识范围内形成一个所谓的气场，都需要用你的心识来滋养它们。

很多东西，比如说你的家电、房子这些，有人住的话，它能够维持的时间长，但是没有人住的话，它就会消耗得很快，磨损得很快或者坏得很快。这是因为有人在的时候，它在拿这个人的能量来补充，有一种说法是这样的。

所以拥有的越多，消耗的能量就越多，福报不够大的话，你就撑不起来。所以拥有太多东西本身也不是好事，除非你要拿这些东西做很多事，那还好说一点，只是单纯地享受的话不需要那么多。

4、我们人最怕的是得到后再失去，而您曾高高在上、拥有无限风光与辉煌、才华权势地位女人、体验过功成名就的快感，但当您得躲起来消业时，只能“演”个默默无闻毫不起眼的平凡人，必须硬生生地隐藏起您的能耐与才干，这当中的强烈落差感，您现在是已经修炼到没有情绪，但之前呢，您还未到这么厉害时是如何应对这份挑战的？

Taiguanglin：

下一个问题，一般四大职业都是解脱后才安排的，解脱之前定向的培养是有，但是只能给一些培训性的任务，不至于必须让你干一个很大的任务，会影响整个大传法大计划的任务，是不会给一个凡夫修行者的，只有解脱的阿罗汉才能。已经没有情绪的阿罗汉是没有落差感之说的，从那个角度来看的话，干事反而更累，静静的待着最好。

做一个平凡人，躲在一个犄角旮旯里静静地待着是最舒服的，有空还可以出去看看，打打游戏，这是最爽的。你在皇帝那个位置，是一天到晚没什么可休息的时间，从早到晚就是忙，忙到睡觉的时候，有时

候还被叫起来工作。大部分有成就的皇帝寿命都不太长，因为它快速地消耗人的精力。就算再来人也是尽量快速完成任务之后赶紧离开，待的时间太长，那可能造的业就更多，所以还是尽早离开最好。
这个职业也有它的优势，能够快速地积攒福报，比别的职业积攒福报的快得多。因为你想，一个禅、教的职业可以度人，但是能度多少人呢。一个人就用嘴到处传法，像佛陀一生收了一千二百五十五个弟子，加上那些在家的来跟他学过的人，满打满算能达到一万人吗。后面传法的和尚们，他能真正度的人又有多少。
但是当皇帝，他的福报可以覆盖很多人，只要在正常范围内支持一下佛教，都有一份功德。在他的国家里，只要维持佛教的正常运作，皇帝也有功德。推得太猛，像梁武帝一样，反而会坏了佛教。正常地推，就像现在这样，允许存在，但是不让它们过度地膨胀，这都是好事，这样的话他还是有福报的。
还有，把国家管得好，这个福报也大，当你想要独立成家，出来成佛的时候，还是有些优势的。
还有到其他世界传法的时候，人王职业是最容易进去的。其他职业因为人很多，所以要进其他世界带一些和自己有缘的众生出来，还要等那边安排。但是人王职业想去的话，申请一下，那边世界的佛就很容易把你安排进来。有一些优势的，就看自己怎么想。
同体大悲心，度人这个事，你站在旁边一直说："你现在很痛苦，你过来，你到彼岸就不痛苦了"，这个不切实际。你只能是走到他的生活里，和他承担同样的痛苦，分担一下，然后从有痛苦的状态再回到没有痛苦的状态，给他演示一遍，这是最容易度人的方法。
我在网上看，体佛法师，可能网上现在很多。他说他发愿要得癌症，因为他看到几个人得了癌症，叫他们放下，他们理论上知道应该放下，但是放不下，他觉得自己还得体验一下癌症，所以发愿得癌症。

我不知道是不是因为这个原因。反正他得了癌症，快死的时候他看到了一些事情，然后出家之后就出来开始传法了。这就是同体大悲心，别人的痛苦你不承受一下，你不体验一下，你怎么能度人呢，是不是。你先体验一下看看，甚至可以分担一下别人的痛苦，然后才能真正地从他的视角观察世界，然后试图去度人。只是单纯地在旁边劝别人，度人的效果还是比较弱的。有很多人都不愿意真正走到其他人的身边去感受他们的立场，的确是有点难度的，要不然怎么能专门收集有这样大愿的人，建立这样的职业。

5、我们都知道，修行要不怕苦、不怕累，甚至不怕死，否则难以摆脱无始劫以来深重业力与习气的纠缠。业力敌不过愿力，您的愿力为何可以这么强？强到可以发出同体大悲心？我们该如何做以加强我们的愿力与坚固我们的道心呢？

Taiguanglin：

下一个问题，加强我们的愿力和坚固我们的道心，这个就不需要刻意地做什么，你只要认为周围所有人都是未来你要度的人，这样想就够了。

再往下，进一步想，就是像菩萨一样，周围有人承受痛苦，有烦恼、有困难的人，不是因为那个人，是当下我的智慧和福报不足的原因。这么想，就是把责任揽到自己身上，这样想你就有大愿力了，可以帮助很多人了。

我不强求任何人一下子就要发特别大的愿，我只告诉你大菩提心是走向解脱的必要条件。你光知道这个理论背后的运作原理，这辈子已经够了，不需要特别地要求加强这个。你就按部就班地修行就可以了，当下就专注在当下的修行当中，不要想未来太多的问题，对未来的担忧、担心，这些都不需要，先修好当下就行了。

与人无争于事无求：2025-06-16 06:34

师父，

1、请问掌戒菩萨的法王具体是做什么？都到净土了应该没多少人犯戒？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，掌戒菩萨的法王具体是做什么的？通常来说，掌戒菩萨就是负责惩罚不听话的那些人。已经解脱的菩萨、阿罗汉，下去度人的时候是组团下去，团队行动，有人不服从命令，这样的人要惩罚一下，怎么惩罚？就长时间不让他下去而已。

对已经没有肉身的菩萨罗汉来说，惩罚都没啥意义，就是不带他下去了，直到他后悔了，或者说有了改观了。

一般情况下，上边已经解脱的掌戒菩萨做的事还是比较简单的。之前通常是他的师父在人间传法的时候，掌戒的大弟子已经有了，已经有人专门管戒律的事了，等解脱之后他继续当法王。

这个职位不能完全没有，因为惩罚人这个事总得有人干。那个世界的人都没有想要惩罚人的心态，如果完全没有惩罚这个事的话，下去传法这个活动怎么组织，出了问题总得给个说法。大家都各玩各的，然后出了问题谁也不负责，也没有人受惩罚，那传法活动没有办法正常组织了，所以总得有人来做这个事。

2、天龙八部及护法神是由谁来管理？掌戒的菩萨还是禅职业的驱魔师？其实不太明白禅职业具体是做什么？他们怎样研究修法？感觉有点笼统？

Taiguanglin：

下一个问题，天龙八部及护法神是由谁来管理的？护法神是自愿的，

他自己是信佛的，所以自愿护持学佛修行的人，所以谈不上有谁来管理这个事。从上往下看的话，肯定是有天王在的，他们归天王管理，每个天层都有各自的天王，他们是这样管理。并不是有菩萨、罗汉直接挂衔来管理，但是他们愿意听菩萨、罗汉说法的。

掌戒菩萨还是禅职业的驱魔师？掌戒菩萨和四大职业没有关系，他可以是任何其他职业的人，只是负责这个工作而已。

其实不太明白禅职业具体是做什么的？就是研究修行法门的。不同根器的人一开始修什么法门，总得有人研究一下，不能所有人都修一样的法门。而且不同世界众生的根器、意识形态也不一样，所以怎么指导、怎么修行，还是得有人专门研究，观音菩萨主要是做这个的。

修行是你得先信了佛之后才开始修。想让人先信佛，这个问题就变得很困难。一开始以为只要有人出来传法，教你怎么修行就可以了，但发现想让人信佛都很困难，所以就有了教职业，专门研究怎么让人产生信。

后来又觉得，想让人产生信，总得有一个修行的环境，所以就有了人王职业，专门营造这个环境的职业。然后修行还缺福报，所以就有了专门负责研究快速积攒福报的商职业。都是有理论或者逻辑的，并不是随便冒出来的。

他们怎么研究修法？只能是你到他们那里，跟他们学。通常是在可以和众生重叠在一起的情况下，可以感知到他的所有妄想，从凡夫的视角看，然后开始制定相应的方法，看他有什么执着是最厉害的，就选个相反的修法来灭这个执着。

禅职业怎么教人是基本上比较完善了，教的方法已经比较完善了，所以说有八万四千种法门，基本大部分众生都可以覆盖掉。

---

flphm：2025-06-16 20:13

顶礼师父！
看弘忍法师的《最上乘论》中，十分强调“守本真心”。例如这一段：问曰：何知守本真心，是三世诸佛之祖？ 答曰：三也诸佛，皆从心性中生。先守真心，妄念不生，我所心灭，后得成佛。故知守本真心，是三世诸佛之祖也。
这个经典里反复出现的“守本真心”是什么意思？怎么和您讲的佛法义理对应上？
Taiguanglin：
flphm，“守本真心”，不同的书有不同的说法，《圆觉经》说是圆觉，还有清净圆明这样的说法，都是指佛的状态，就是自性里没有妄想的状态，往这个方向靠就可以了。
所以说三世诸佛都是从心性中生，都是在自性当中的。“先守真心，妄念不生，我所心灭，”我所就是能所，就是分别心，我相和人相这个分别心灭了，然后再成佛。
在这里他也没谈到菩萨的境界，直接分别心没了直接就算成佛了，因为弘忍所处的时代基本上已经是阿罗汉们当道的时代，所以到这里基本上到头了。
“固知守本真心，是三世诸佛之祖也”，就是你能做到没有分别心的程度就很了不起了，在这里的“守本真心”基本就是这个意思，到了菩萨境界就很了不起了。我们的视角看，就是妄想、分别、执着，你尽量做到没有，往少的方向修，目前你能达到妄想、分别、执着最少的那个状态，就算是守本真心了，这样想就可以了。
还有，我们现代人情绪、注意力、文字妄想很炽盛，他们那个时代的守本真心，就是基本上用分别心来观照所有执着这样的修法，像佛说的四念处修法，到我们这里有点难。所以我建议大家先灭文字妄想，再灭注意力，再灭情绪，这样次第来。

如果是你觉得你自己没有什么文字妄想，本来就很清净，那也可以尝试一下，用这种所谓的四念处和守本真心修法试一试。如果坐下来妄念纷飞，那就没有办法，先从下边开始来。理论上都是这样的，没有什么太大的难度，就是让你维持在你能维持的最高境界就可以了。

宁缺岁岁平安：2025-06-16 21:36

Tai 师您好，想问下，如果一个人修行，在此生到了四禅，然后下辈子再来投胎消业，因为本期可供传法的人类文明相对而言时间比较短，那么他们的业要是在此期间没有消完的话，会把他们安排去哪里呀？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，先看有没有愿，起码要有出离心，这样的话，佛菩萨会给你安排继续消业和修行的地方。

如果这个世界，这个文明的佛法快结束了，那可以到其他世界。而且他的业，不可能是全部和我们这个人类世界的众生，还有可能和其他世界的众生也有业，那么这里已经没有佛法了，那就先去其他有佛法的世界，和那边的众生还有业的话，先消那个业，然后继续修，肯定是有办法的。

主要还是看你的愿，有没有出离心或者更以上的，最好是大菩提心，有这样的愿的话，可以保证你下辈子继续去可以修行的地方。还有，下辈子再来不只是消业，每一世消业和修行要穿插着来的，不能只是单纯地消业。

---

jxpopper：2025-06-22 16:52

顶礼师父！请问有没有在相对快速、短暂的时间内可以实现财富自由的方法？说个具体的数字吧，目前急需一百万美金，不是我贪，因为各种原因吧，目前处于破产负债的状态，这种状态下把人压的喘不过

气来，死气沉沉的，总感觉这一世已经提前结束了，看不到任何希望。我也知道每个人的福报不一样，每个人每一世的福报都有定量，可惜我还没有宿命通，看不到自己这辈子财富的定量是多少，也不知道会不会在这一世将来的某一天可以逆风翻盘，目前的状态感觉最多只能再撑个一到两年。之后要么变成失信人，要么牢狱之灾。所以我想请问师父，如何在快速短期内实现财富自由，如果这一世注定我已经没有财富命，有没有什么方法可以快速的改变这种情况，比如先挪用一些我来世的一部分福报，或者减几年这一世的寿命，怎么样都行，目前就是急需还清欠款，后面有多余的可以用来建庙捐寺、供佛供僧，心无挂碍后自己去出家都可以。

感恩 阿弥陀佛！

Taiguanglin：

jxpopper，欠债了，现在急需求财，无非就是两个办法，一个是躺平，该怎样就怎样，牢狱之灾就牢狱之灾，一切都是业报，你把它接受就可以了。大不了下辈子当牛做马继续还，这辈子没有还的下辈子继续，披毛戴角还也行，这样想也可以。

还有一个办法就是发大愿，从当下开始布施，你兜里有多少钱，就拿出至少一半来布施。你现在越急的话，布施的比例就应该越大。你现在欠的债也没有关系，总得有饭吃，你还能上网，那说明还是有点钱的。每天只要一有收入进账，不管是怎么来的，你就把一半拿出来布施或者做供养，供养三宝也好，放生也好，然后再发愿：但凡接受你布施和帮助的所有众生，你未来必定会度。

你有大愿，然后每天坚持，就把布施一半的原则一直维持到你死为止。中间可能会有一些考验，可能你兜里都不够吃一顿饭的钱了，但是你还能坚持下去，那说不定这个坎就有人帮你扛过去了。你就不要想太复杂的问题，你先舍得下就可以了。

你前面负这么多债肯定是因为贪欲，想做什么大生意，想赚大钱，结果赔了很多钱是吧，一般人还不可能一下子欠这么多。
我的建议就是这样，你自己看着办吧。但是很多人都是一直想着，我有了钱我再布施，有了钱我成富翁之后我就开始布施，然后就广造庙宇，供佛、供僧，那你一辈子都不会有钱的，你那么想就一辈子都不会有钱。
你就当下开始，先布施再说，先让那些钱财离开你的身体，离开你的控制范围或者你的名下，去往该去的地方，这样就开始有所变化。中间还会有一些考验，看你能不能坚持下去，能坚持的话，说不定一、两年之内就可以吧。
我觉得你能在这里提问，我也告诉你了，说明你还没到死的程度，还没到完全无法破局的境地，所以我还是相信你未来肯定会好的，就看你能不能往下做了。

与人无争于事无求：2025-06-23 06:09

发现对师父最大的争议来自于大家会拿《楞严经》对照，觉得自称再来人违背经教教义。能否这样理解：教职业的菩萨编辑《楞严经》时后面追加的一百多年的剧本还未写出，所以对不上？师父这次传法应该不是原先设计好的环节，师父也是临时被通知拉来做传法的活，因为传法剩下一百多年，总指挥观音菩萨想在最后这点时间能尽力多带些人，所以爱信不信。若相信，试试师父说的这些能否对自身修行有正向帮助，协助自己看破，放下执着，精进修行，在最后的时间努努力，争取脱离轮回苦海；若不相信就不相信呗，不看不听就好了，只要不诽谤也没什么影响。自行选择就是了!是这样理解吗？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，自称再来人，违背经教教义。一切的说法说出来

都是执着，那么一说就变成我见了。自称再来人都是骗子，你一旦这么认为就变成我见，反而会阻挡你学习一些有用的知识，未来有可能会反着来，有人会反着来，相不相信无所谓。

而且大家学佛修行，只要是真实修行的人，他都是相信自己的。大家在这里学习，都是先相信自己的，所以很多人是在到处求法或者花了不少钱之后，求了观音菩萨、地藏菩萨、文殊菩萨这些菩萨之后，看到了我的书，觉得这个法是正法，也有这些人。

还有一些人，他们已经修了五年、十年了，他们有自己的某些方法可以向佛菩萨求启示，虽然还没有开神通的境界，但是修了五年、十年，总得有点办法，能让你产生信心的方法，向佛菩萨求个启示，还是有办法的。一般修这么长时间的人，这些人就按照他们的方法问一下和他们有缘的菩萨，这个人说的法对或者不对。

还有一些人真的是按照这个说法来修行，然后结果真的有明显的进步了，所以就相信。本质上说大家都是相信自己的，很少有人是无缘无故相信别人的。

但凡拿《楞严经》说事的人，都是打嘴炮的，第一，他没有真诚的求法的心，他不像那些求菩萨给他引来善知识，让他学到正法这些人一样，他们纯粹是偶然间看到的。

第二种，他们也不像已经修了五年、十年，有办法向佛菩萨求启示的这些人，他们也不会向佛菩萨求启示。

第三种，他们也没有真实地拿这个法来尝试修行，而且我这个法里最简单的是发愿，这么简单的发愿，你只要肯发愿就行，这里边也没有什么太大难度。就是想法一变马上就能升起来，有了发愿很快就有新的感应，是吧。有不少这种例子，已经有不少人说了，他发了愿之后身心都有了变化了，是吧。他们都不去尝试这个，纯粹靠打嘴炮的这种人，这些人就不用管了。

在《楞伽经》里讲过了，所有的菩萨讲法都是在佛菩萨加持下讲的，所以佛菩萨加持我讲法，同时加持在我这里学的人。大家在这里学，照着修行，境界会快一些，这是肯定的。
是不是观音菩萨故意这么整？我也不知道他的想法。但是我们有一个原则，比如说一百个人在轮回，如果你不去管他们，这一百人永远出不来，就只能一直轮回下去。不管业多业少，反正一直在轮回当中，业会不断地增加。
那么我下去传法，只有一个人相信我，剩下九十九个人都攻击我，从而造了很大的业，那还是得下去，就先度这一个人再说。其他九十九个人本来就在轮回内，不去管他们，他们也会造很多的业，一直堕落，一直在天界和地狱当中上下来回。你下去让他们攻击你一下，然后他们业多了，也就多在地狱待一段时间，这没什么大不了，人家本来就在轮回里，地狱也是轮回的一环。
以前说过，成为阿罗汉是一个门槛，你先成为阿罗汉再说，你只要出来了，后面很多事情就不一样了。
从我们带人出来的这些人立场看，能带出一个人是一个人。其他那么多人攻击你，造了无量业，那无所谓了，先带一个人再说，多一个人出来就好。
从大的环境上看，也是如此，在一个新创造的世界里，前期会快速出很多佛，就是为了叠加加持力。不管什么师承问题，总之业小的人先成佛再说。多一个人成佛，这个世界的加持力就越大，多了一份，后面传法的人能力也会加强，凡夫们升起恶念的强度也会减弱，也就是度人的难度会越来越低，所以快速地先成佛再说。
同样的逻辑，我们也是，能带走多少就先带走多少，其他人就不管了，反正他们在这个世界里一直轮回。你不管，他们也会下地狱，最多你刺激他们一下，他们可能下地狱更快一些，但又能怎么样，这又不是

改变本质上的问题。

从这个角度来看，观音菩萨就是希望能走的人先走，其他人就不管了，该下地狱就下地狱，这么想的。

牧羊少年 571： 2025-06-24 20:39

顶礼 Tai 师父！《地藏经》中讲地藏菩萨有一世是光目女，她的母亲因为生吃了很多的鱼鳖，所以到了地狱。而光目女为母亲设供修福之后，她的母亲生到了她的家里，并且有宿世记忆，知道因果本末。

Tai 师父之前讲法的时候说过，只有福报大的人，在投胎之前能够看这一生的剧本。而光目女的母亲，因为吃肉下了地狱，那怎么也不算有大福报的人吧，那么她有记忆，这个是因为光目女设供修福的福德很大导致的吗？

Taiguanglin：

牧羊少年 571，《地藏经》里的光母女的故事，你说的对，就是因为光目女设供修福，把大量的功德回向给她，所以虽然她自己没有功德，但是在光目女造福回向的情况影响下，还是有点福报了，所以会有这一点记忆。

而且从写剧本的编剧菩萨立场看，这样的人让她稍微有点记忆，让她知道自己的前世因果，还有光目女为她做的，自己的女儿为她做的这些事，能让她更快地开悟，所以也会给她一些方便，这是真的。

---

xp1019： 2025-06-27 20:58

孩子十岁了，注意力不集中，做作业，写一题走神半天。我想问问，是否可以通过打坐来提高注意力，应该注意些什么？期待师父回复！感谢！

Taiguanglin：

XP1019，孩子注意力不集中，最好的方法是你带着一起磕头。孩子现在打坐可能累，想让他坐下来不容易，他本来就走神，想让他专注地坐一段时间不太可能，但是你可以带着他一起磕头。
我也见过一些小学生，被父母带着来磕头，磕了一段时间之后，说是注意力明显提高。以前做功课半小时可能都坚持不了，但是磕了头之后，可以一下子坐两、三个小时在那里看书，这就看你的努力了。
对孩子来说，你讲太高深的义理没有用，你想带他一起念佛也难，这种动的东西反而让孩子更容易接受，而且父母一起带着做。孩子本来就好动，所以更容易一些。我是这么建议的，就看你怎么操作了。
说实话，我自己没有亲身带人做过，虽然在寺院里有一段时间中学生、小学生在周末过来，我带他们一起磕头，有那么一、两年的时间，但是我也不是专门为了带他们训练注意力。
还有，磕头的时候是最好放大悲咒这种音乐，然后嘴上一起跟着唱，低声唱，或者不用出声，但是声带可以动，不影响呼吸的情况下，一边唱一边磕头，这样更容易一些。
————————————————————————————美小柒：2025-06-30 12:43
顶拜师父！
我之前看《坐禅之问答录》，说是大陆主要是极乐世界的一派在传法。那么，世尊留下的这么多经，如果要看的话，是不是就应该着重看《净土五经》，别的诸如《华严经》、《法华经》、《圆觉经》、《金刚经》等略看一看即可，不用深入去读。也不必每天读一遍《金刚经》或者《圆觉经》等略短小的经作为自己的功课，当然《地藏经》除外，主要是用来消业的。末学是真心不懂发问，不是来捣乱的，望师父开示。
Taiguanglin：
美小柒，这个是《净土五经》，师尊叫什么极乐世界的人来传法，所

以就不用看这些经。没有这样的说法。我们传法传的是一整套法，不是只传净土法，我现在虽然讲的是净土禅，但是理论是完整的，从上到下一套全部完整的，《华严经》《法华经》《圆觉经》《金刚经》都是这个完整的理论当中的一环。

你要看，可以，我们不说“学了净土法门就可以放弃其他的，不去看了”，没有这样的说法。但是时间是你来控制的，你的时间就这么多，一天时间就这么长，你愿意一天连看十遍《阿弥陀经》，但是不想看《华严经》，这也是你的自由，这个没什么。《华严经》看一遍，大概了解一下意思也可以，甚至不看也行。很多学佛的人都没有看过《华严经》，因为这个很长，所以这就看你的心思了。

在这里没有说因为我们净土的人来传法了，极乐世界来传法了，所以不用看别的佛经，没有这个说法，佛法是完整的、圆融的。

宁缺岁岁平安： 2025-06-30 17:20

Tai 师您好，列宁是天人来的吗？

Taiguanglin：

不是，给他点灵感就够了。整个苏联的设计就是给中国打前站的，做一个模板，好让中国学，而且苏联先踩坑，让他去踩坑，好让中国及时转弯。因为上边的人好控制，可以让他们转弯，但是下边的普通老百姓，没有看到那些惨状，不知道政策的好坏，让他们认为还是原来的比较好。所以苏联先踩个坑，让它自爆了，然后中国人就看到了，原来这样是不行的，老百姓也就接受现在这样的状态。

美小柒： 2025-06-30 23:46

顶礼 Tai 师父！

我看了《坐禅 2》中有说到世尊把最高权限交给了团队总指挥观音菩

萨。但是《地藏经》有说，佛陀入涅槃至弥勒菩萨降生这一期间，地藏菩萨行代理教主一职，这看上去有点冲突，不知道该如何理解？悉请答复，顶礼您！

Taiguanglin：

美小柒，给地藏菩萨的权限是一直到弥勒菩萨出世以前所有的时间段，而且地藏菩萨主要的工作还是在地狱，是给下边的人——地狱道的众生，让他们结佛缘，这是他的主要工作。而一个文明时间里专门出来传法，这是一个团队活动，有时间限制的，就一段时间。

地藏菩萨是一直到弥勒菩萨出世，这个时间段是很长的。而且整个娑婆世界里有很多的文明，不只是地球一个小文明，十亿个小世界，那得有多少。咱们这是由观音菩萨带头，就指导这个三千年的传法活动，其他的就不管了，做完这个就撤了。

宁缺岁岁平安：2025-07-02 08:16

Tai 师父您好，想问下，夫妻异地，这个一般是什么样的前世因缘，如果想解决这个问题，可以努力做哪些福德或者功德？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，《地藏经》里说"网捕生雏者，眷属分离报"，这个都看过吧，可能你上辈子让一些亲人们分离了吧，所以现在有这样的果报。这个时间肯定是有限制的，也可以躺平一直等着，如果想快点的话，那就多做点功德，放生也好，在寺院里供养三宝等都可以。可以求佛菩萨，让你们夫妻赶紧团聚。

做功德，求愿，这个已经都教过了，没有什么难度。

我觉得对修行来说，稍微分居一下有点好处的。两个人腻在一起，可能对修行还是有点影响。当然我不是建议一直长期分居，因为毕竟是善缘，这段业还得了，所以该走到一起的还是会走到一起。当下就不

要太着急了，先做功德，然后正常的修行继续做就可以了。

美小桼：2025-07-02 16:40

Tai 老师，您好，我这几天在看您的书。在《坐禅 2》中的设计一节中您提到，您个人非常希望这本书能翻译出去，让佛教在最后一百多年里发光一次。您是说极乐世界团队的师父们撤走后，娑婆世界的团队也暂时不接手。佛教就没了，是这个意思么？可是佛经上有说末法有一万年，算算时间还有很多啊。望给末学解释一下。

Taiguanglin：

美小桼，我说的最后一百多年，是我们三千年传法活动的设计当中的最后一百年。我们是从公元前 500 年佛陀出世，再往前，他出世前 500 年已经开始布局了。从那个时候开始，也就是公元前 1000 年到公元 2000 年，这段时间是我们设计好的传法活动，然后再往后多续上了一百五十年。等后边极乐世界团队撤了，就由娑婆世界的人接手，他们接手之后，怎么设计就看他们了。

因为新的世界要允许传法团队有各自的尝试，对文明的各种尝试，这得有。不同的世界，都有他们自己不断地尝试，有了尝试，传法的手段才会越来越进步。所以后面其他世界的团队接手之后，会怎么设计，我们就管不了了。

至于有没有一万年，那是后事。我们一开始设计就先设计三千年，然后再续上一百五十年。一百五十年后会怎么样，现在还没有设计好，都不知道，所有会不会续到一万年，不好说。看现在众生的恶劣程度，要延续一万年的话，可能上面给的福报要足够大，得派更多的有福报的人下来，把福报的水平给拉高才行。

现在大部分众生福报已经相当低了，而且故意降低了投胎为人的一些规定的标准。也就是说，现在还不适合成为人的众生，本来只能在畜

生道里待着的一些众生，也投胎到人间了。也是希望他们在有佛法的世界里稍微熏陶一下，有这个希望。

流浪帝王：2025-07-02 22:15

顶礼师父！

我在 2023 年曾经修行过一年，大概方式就是每天一部《金刚经》，然后用工作以外的百分之八十的时间修禅定，用了三个月的时间，从散盘到双盘能坐四五十分钟。我一共有过两次入定的感受，第一次是修安般呼吸法，大概五百息之后，突然脑子清明，头顶犹如一盆凉水浇下来，浑身清凉舒适，腿部的疼痛消失了，内心生起了非常大的欢喜快乐，之后的两三天里，看谁都有一种淡淡的慈悲心，碰到麻烦事也不会烦恼生气了。

第二次是在梦中，迷迷糊糊中，听到有人在跟我说话，一直在说阿弥陀佛常记念，阿弥陀佛常记念，我跟着他的声音，念了一句阿弥陀佛，一瞬间就进入了上面那次感觉，非常神奇。

后续我在修行中遇到了问题，修呼吸打坐开始出现血压升高，双眼通红，晚上睡不着觉的这些情况，更大的问题是，每次只要一打坐，后面睡觉就会遗精，连续遗了七、八天，整个人几乎虚透了，停止了打坐，找了中医喝了两三个疗程的药才恢复过来。

想请问师父两个问题，第一个是我之前感受到的那种算是哪个境界或者说到哪一步了，第二个就是，梦中提醒我的那人，是不是看到我修行出了问题，在教我念佛法门？

我现在已经认真读了几遍师父之前写的书，修整了一年多的时间，决定重新开始打坐修行，就按照师父教的念佛法门。

Taiguanglin：

流浪帝王，你写的都看了，一个是上头，还有遗精。你就先观丹田，

把气锁住，打坐的时候观丹田，肚脐以下三个手指厚度的位置，把注意力放到这里。也可以想象全身的气流往这里汇聚，不去想也可以，只要把注意力放到这里就够了，然后每天坚持打坐。

还有，磕头很重要的，还有练腹式呼吸，都很重要。基础都打好了，身体足够好的时候，遗精自然就好了。坚持做就可以了，没有什么太大难度的。遗精也是很普遍的现象，你现在是打坐四、五十分钟，能打坐一个半小时的，也有经常遗精的。

然后平时没事就念佛，念佛的时候不用刻意地想什么，能升起思情最好。因为思情是从膻中这里开始升起的，等于是从这里开始用功，这也是可以把气锁在身体里的，所以对遗精的问题有帮助。努力坚持就行，没有什么太大难度，很多人都有过这样的经历。

双子天涯云水间： 2025-07-03 21:14

顶礼 Tai 师父，想问下 Tai 师，如何看待《海奥华预言》这本书里提到的：书中将宗教异化为控制工具，批判其忽视内在修炼；佛教则强调“四圣谛”“八正道”等实践体系，主张通过断除烦恼实现涅槃，还有把宇宙文明分为九个等级，其中佛位于第九级，是最高级别，这些观点呢？

Taiguanglin：

双子天涯云水间，《海奥华预言》也好，还有类似的故事，有几个版本，我觉得就是给西方人看的，不适合我们这边人看。我们这边人心智比他们高得多，所以直接看真相的佛法就够了。那边心智差一些，根器差一些，所以讲这些我感觉比较弱智的故事给他们听，我是这么理解的。

他们讲的那些故事在我们看来，都是故意编来给他们看的，要不然直接上真理，他们还接受不了，所以就用这种方法，这也是一种方便法。

AskJoy 在路上： 2025-07-04 22:45

顶礼师父！

请问，磕大头过了五万以后越来越难，每周磕的天数减少，同样时间磕的数量也减少，以前一小时磕四百，现在只能磕二百，不知如何解决?感恩师父！

Taiguanglin：

AskJoy 在路上，你的难是什么，身体的难还是意识层面上变得懒了，你得先说清楚。你的身体越来越差了，你得看饮食、休息的程度、工作作息、呼吸有没有练好，这些全部都看。如果饮食有问题的话，那就先调整饮食。正常情况下磕四百个应该没啥问题，不知道你是多少岁的人，如果五十岁以下的话，四百个还是可以的。

要说饮食的话，肯定是先从戒肉开始，然后再慢慢戒主食，以蔬菜、水果为主，油也尽量少吃，后面是这样的。前期每戒一个就得过个半年，让身体适应一下。先从饮食开始调整，然后正常打坐。

还是以打坐为目的，不是光磕头的。打坐是用来修复磕头当中身体的损耗，还有补气，这个得有。只是单纯的磕头的话，就像那些运动员们年轻时疯狂运动，把身体透支了，老了就来各种病一样，如果你不打坐的话就会出现这种事。

现在还是以磕头为目标，当下你说只能磕二百个，可以先磕一百个，然后打坐。先打坐看看，看看能不能双盘一个小时、两个小时，身体慢慢恢复了气力，然后再磕头，好不好。

饮食要控制好，腹式呼吸要练好，磕头先减少，然后先打坐，好吧。

牧羊少年 571： 2025-07-05 12:49

顶礼 Tai 师父！

我想请问一下，为什么灭淫欲要比灭吃肉困难那么多？

Taiguanglin：

牧羊少年 571，先有淫欲，后有杀生吃肉的习气，所以修行的时候肯定是先灭杀生吃肉的习气，再灭淫欲。

时时是好时日日是好日： 2025-07-06 07:38

顶礼 Tai 师父！请问 Tai 师父：零极限疗法（未见到精神病患者，通过心理治疗师单方的清理，达到治疗精神病患者的效果）起效的原理是什么？“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”，重复这几句话来清理，怎么会有那么大的效果（让精神病患者康复）？但是除了创始人外，目前还没听说其他人用零极限疗法能隔空治好精神病患者的。

Taiguanglin：

时时是好时日日是好日，精神病这样的问题，我不是专业人，所以我也不知道怎么说。

一般精神病有一些是自己的妄想症，但大部分情况下都是有冤亲债主。冤亲债主是没有办法用这种方法来治疗的，它没有报复完就走不了，要么有菩萨出面调解，拿功德送它走，这也得看人家愿不愿意走。

一般情况下精神病是很难痊愈的。可以用药物来压一压，有一段时间会好，但是一旦到了一定年龄，受刺激的话又会复发，这个只能算是前世的业报。

如果是单纯地用一些心理方法能治疗的，那不是冤亲债主的问题，那可能是他的情绪上本来就有积压的一些问题。用心理的方法、催眠的方法、找原生家庭的一些问题来治好的，有这样的例子，这都是他们自己本身就有的问题。不是冤亲债主的问题那还有办法救，但是一般涉及到冤亲债主的问题，就有点难度了。

你说的零极限疗法我从来没听说过，但是多说好话，对自己、对别人

都是好的，这肯定是，但是拿来治病，我也没听说过。

心画世间：2025-07-07 09:39

1、文字妄想没了，类似发呆状态，意识里没有自言自语，想事情也没有具体文字？

Taiguanglin：

心画世间，一下提了很多问题，咱们以后最好是一次提三个左右的问题，等第二天再提，这样好不好？

先看第一个，文字妄想没了，像发呆一样。不是发呆，没有文字妄想，还有注意力，还可以思考，不算发呆，就是没有语言形成的妄想。想事情也没有具体文字，一般是这样的，如果你用文字来想，那可能是要想着和别人怎么说话了。

2、学佛之后，性格变得有点呆呆的了，不想说话，活泼开朗的性格变得沉默内敛，不想多说话，讲话也变得慢慢，外人看来像呆呆的，反应迟钝，我感觉我是沉重的心情，生死大事未了，然后觉得世间的事情越来越无趣，就开始少言寡语，这种不要紧吧？

Taiguanglin：

下一个问题，性格变了，这很正常，修行到一定程度性格都会变，一般修行好的人是趋向于中性的，不像女性也不像男性。从男性的角度来看，有点像女性；从女性的角度来看有点像男性，性别的观念也会慢慢消失。性别强调的性格，男性的阳刚，女性的阴柔，这些性格都会慢慢磨掉，所以就会趋向于中性。

3、济公为何以疯癫道人状态示人？是因为他显露神通了吗？

Taiguanglin：

第三个，济公为何疯癫道人状态示人？有他的想法吧。如果让我说的话，因为佛教一直强调庄严的威仪，三千威仪、八万细行这种说法，但是这样的说法会让人产生执着，那就会出现反着来的人，所以疯癫道人这种不讲什么威仪的人，也是一种表法的方式。

4、双盘时，感觉莫名烦躁不安，不是疼，就是有情绪来了，这种情况，要硬熬还是下坐调整？

Taiguanglin：

下一个问题，双盘时感觉莫名烦躁不安，这个很正常，你只要坐到没法坚持的程度，起来活动就可以了。你要是能硬熬的话就硬熬，熬不下去的话那就起来活动。打坐肯定会翻出一些情绪的，没有翻出来那肯定出问题了。如果长时间打坐没有任何这种东西出来的话，那说明你修偏了，大概率就是往无记空那个方向走了。

5、地藏经讲到说念佛念经或者做某事，能长生天上，永不复三恶道或者享受其他大福报很久，这种说法是什么意思？这种不堕落是建立在未造恶业的情况吗？

Taiguanglin：

下一个问题，对呀，如果你有出离心的话，一直维持出离心或者以上的大菩提心的话，一般不会去下三途的。有这个心的人，佛菩萨会一直持续给你安排在人间继续修行，哪怕要受报也可以在人间受报，除非造了特别大的业堕入下三途。

但是《金刚经》又说了，念《金刚经》的人在人间被人轻慢，这是在消地狱的恶报，是吧，所以还是有办法的。

我觉得《地藏经》说的肯定是对的，没有什么好怀疑的。你只要如法地坚持修行，还有继续修行的愿，出离心以上的愿，可以继续在人间

修行或者去天界。

这种不堕落是建立在未造恶业的情况吗？一个精进修行的人肯定会精进持戒的，从他修行开始应该不会造那种大恶业了，尤其是杀盗淫妄酒这种，至少杀盗淫是不会再犯吧。

6、持戒不造恶，和剧本安排的伤害其他众生的事情来消业，如何平衡？

那么多人的命运剧本，不可能每个人都剧本都没有要“做坏事”的吧？比如屠夫。

但是师父又说，不给凡夫安排要破戒才能消的业，这是针对宿世修行人说的吧？不针对一般不修行的人吧？因为世上确实有很多人做的事情，太坏了，太伤害别的众生了，但是偏偏就是他是来要债的，害一方是受报。

我们修行人，不像普通人，一般命中没有安排要造恶去消业，所以修行人吃的肉就是新增恶业，杀小动物也是新增的，但是一般人，有可能他吃的肉是消业，杀小动物也是消业吧？

所以修行人，不要找借口造恶做吃肉杀生的事情，直接持戒就行是吧？

另外，是否，如果某人从来没修行，今生剧本也没给他安排学佛，但是他善变，突然学佛了，不干坏事了，但是他剧本中应该干的坏事没干完，账没消，他持戒能逃得了吗？

Taiguanglin：

下一个问题，持戒不造恶，和剧本安排的伤害其他众生的事情来消业，如何平衡？业力来的时候你自己很难把控，这个没有办法，你能把控的，大概率是你持戒的范围内的。业真的来的话，一个持戒精进的人也有可能会犯下的。

《圆觉经》里说了，就像出来传法的人，他命运里有一些过患或者不如法的事情，但是他嘴上还是会劝大家好好修行持戒的，这样传法是善知识。因为人家下来传法，他自己也有业要消，有些业就得以破戒的方式来消，只能这样了，所以没有办法，没有什么平衡不平衡的问题，业来了就消。

我们讲，已经有发心修行的这些人的命运会有安排，不修行的人就按照他们的习气和业来走，他们习气一起来了，本来不用杀的众生他也会杀。就像前面讲过，你一直在吃肉，你吃的肉里有一部分是注定要被你吃的，是前世有因果的肉，也有一部分是你第一次吃的肉，因为你吃的肉已经超量了，不可能是只吃全是有业缘的那些肉。

这些人咱们就不管，咱们修行的人，发大心来修行的这些人上边会安排、保护他的业，不让造一些意外的事情影响他。

还有，不给凡夫安排破戒才能消的业，一般情况下是这样的。破戒要消的业通常都放到阿罗汉之后，如果放到之前，凡夫一时承受不了，或者想法多，这个时候就不能安排这种事。毕竟业是可以选择的，那么多的业，这辈子先消点用持戒就可以消的业。然后等解脱之后，那些需要破戒消的业再安排下来，这就可以了。

修行人不要找借口造恶做吃肉杀生的事情，直接持戒就行。是啊，你说的对。哪怕是你该吃的肉，你也可以不吃，那个肉是上辈子吃你肉的众生的肉，那你也可以不吃，这段轮回杀业到你这里停止，这多好。所以你开始修行，持戒就是必须的，至少杀生吃肉的根本大戒还是要持的。

学佛这个事，在命运里，有些人是安排的，他下来之前已经想好了，他自己有修行的愿，肯定是给他安排好的。但是有些人是在人间生活当中接触佛法之后开始变了，想学了，很多人是这样的。

要不然连这个都不算的话，那怎么能传法呢。我们传法也只能传给那

些本来要修的人，本来就不修的人，他们都没有办法接受佛法的话，他们又不修行的话，我们传法又有什么意义，而且我们也度不了更多的人，是不是。
所以这些不修行的人，不学佛的人，他们的命运当中也有一些空窗期，前面讲业和禅机的时候，书上也讲过了，他命运当中也会有一、两次的机会可以让他接受佛法，能抓住机会的话就可以改变，抓住不了就没办法。如果抓住机会了，持续地修行和积功德的话，后面的命运是可以改写的。

7、如果有人，不信佛，无神论，迷信科学，觉得看不见摸不着的事情没意义，对于这种人，能否下猛药，入定托梦，让他在梦境看点轮回苦难的电影，让他对无神论怀疑，从而开始对玄学感兴趣，这种可行吗？
Taiguanglin：
首先，一般不修行的人入不了定，只能托梦。但是这个办法不行，在书上也说了，一般大部分人是相信现实的，你在梦里看到啥，起来都会把它当作梦，很少有人会把梦里的一些启示当作真的。如果真的可以靠托梦就能度人的话，菩萨、罗汉也不会这么辛苦下来度人了，大概率都是以托梦方式度人，是吧。
除了消业之外就没有必要下来了，但是还是下来，就是因为托梦是有限制的。因为在现实面前，一切梦境都是假的，除非梦境里给的信息很明确，而且真的和你的命运息息相关。但是一旦到现实里，很多重要决策的时候，他看到现实利益的话，还是会按照现实的逻辑来办事，不太可能按照梦里给的提示来做。

8、在家人修到什么程度，就该辞职全心闭关了呢，二禅吗？

Taiguanglin：

下一个问题，这个谁知道，每个人命运都不一样。在家人不出家的话，想要辞职闭关，肯定不是修到什么境界，而是看福报。你有足够的钱，实现财务自由了，不用上班了，那可以在家天天修行，不是禅定境界的问题。

要出家修行，如果你在家都可以修到二禅了，那出不出家已经没什么太大差别了。还有，出家是要看机缘的，有没有福报，每个人都不一样。

9、普通人发愿做利益其他众生的事情，利益千万众生，但是他命中没有这种事业，没有这个福报去做，但是他发愿，他能不能改变命运去做？济慈基金会遍及全球，利益千万人，创始人是五个穷比丘尼，带头人证严法师，她发愿要利益社会，请问她能够成功把济慈基金会做到全球，是剧本还是剧本外的发愿？

Taiguanglin：

普通人发愿，他这么做，有些是剧本内的，有些是剧本外的。剧本里没写，但是他突然学好了，要发愿，如果他做的好的话，后边的剧本也可以改变。他做的过程中福报也逐渐增加了，福报多了，可以改变命运的程度也会大。所以剧本还是活的，不是死的，就像人是活的一样，只不过改变命运需要的福报是有一定数量的。不能说我一天布施一块钱，布施十天之后人生就突然变了。

所以我一直叫大家放生，放生起码三年、五年，坚持三年以上看看，你就知道，命运还是有所改变。收入会好一些，生活环境会好一些，可以打坐修行的时间也会多。这都是需要时间的。

还有，你一直在纠结命运剧本后面能不能改变这个问题。你看我们的命运剧本里，一个人睡觉多长时间，这就是给你一个可控的时间。你

可以每天少睡一个小时，拿这一个小时去看书也行，看电视也行，念佛也行，打坐磕头也行，是吧。你不可能少睡一小时，第二天就彻底啥都干不了，不会这样吧。这就看你怎么挤出时间来。

每个人命运里多多少少给你留了一些可控的地方，除非你的恶报太大，你的恶业太大，从小开始就被命运所追逐，一刻不得闲。你在家里稍微多躺几分钟，就有人来让你起来赶紧去打螺丝，只有这种苦命才这样。

正常情况下，你但凡能接触佛法，能够拿出一点点时间修行的人，多多少少都是有福报的，有不少这种可控制的时间。

10、密勒日巴尊者早年咒杀多人，冰雹毁粮，后面忏悔修行，历经磨难，成就阿罗汉，他是再来人示现还是凡夫身份解脱？

Taiguanglin：

下一个问题，这个很难说，也有可能是再来人，也有可能不是。咒杀多人也好，什么杀人也好，这可能就是他的业，他这辈子就是要消这个业的，所以他有可能是阿罗汉投胎。因为是阿罗汉，有可能给他安排了这种用破戒方式消业的事，他得完成这个事。也有可能不是阿罗汉，凡夫也可以这么做。

如果当做凡夫来看的话，朝闻道夕死可矣，当下开始修行，过去的事情先放一放，不要执着。把未来修行的路给你铺好，昨天杀的人，未来会来向你讨报的，但是至少你这一辈子开始修行了，这辈子后面修行的时间和环境还是会给你安排好。

杀人的果报可以等未来，等下一世也好，等成为阿罗汉也好，总会来报的。但是这一世会给你安排修行的时间和环境。所以还是有可控的、可变化的地方的。

圆满镜：2025-07-07 09:56
顶礼师父！
感恩答疑解惑，特别受鼓舞。有一问，目标之一灭百分之八十文字妄想，具体标准是什么，凡人有十一个妄想，时时有十一个？比如念经持咒，达到什么？其中八、九个妄想忙着念经持咒？还是部分妄想暂时歇息？思佛同理吗？答案用来判断自己是否可以思佛，还是得继续持咒。大悲咒可以连续念，已经停止计数。有点体会到思佛是深层的躺平，类似尘埃落定，不需调动六根，任六根依惯性运作到逐个歇息，几个念佛旋律不时冒出来，一开始思佛就意识到身体的紧缩，一般没多久就跟着某个念头跑了，不清楚底层的思情是不是还在，请师父指点应该继续思佛还是倒回去持咒？感恩。
Taiguanglin：
圆满镜，灭百分之八十的文字妄想具体标准是什么？具体标准是平时不起文字妄想，但是打坐的时候还是会升起的，平时基本没什么文字妄想，这就可以了。
还有凡人有十一个妄想，这个说的是菩萨的境界里。凡夫有妄想、分别、执着，很多的妄想，我们当下所处的这个世界就是妄想和合而成，你看到的外境的所有一切都是妄想，都是由你的妄想与其他众生的妄想和合一起而生的。你拿着手机打电话，这个手机有一部分是你的妄想。所以不是十一个妄想，对凡夫来说全是妄想，而且多得难以数数，按照佛说的是无量的妄想。
比如念经、持咒达到什么程度？念经、持咒就是灭文字妄想，念到平时没有文字妄想这个程度就可以了。
思佛的问题，你就不要考虑那么多，你就先思着看，如果能专注地思就好。文字妄想起的太多了，专注不了了，那就去念咒就可以了。从现在你所描述的这些看，还是继续思佛就可以了。如果念头起得太频

繁、太多，那个时候再念佛也好，念什么经也好、咒也好，都可以。至少在打坐的时间段尽量思佛。

---

wxpcjrjgcs：2025-07-07 10:50

1、我想多做功德，然后求中一张一千万的彩票，这种方式是否如法？会实现吗？

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，我觉得不太可能实现。钱应该是一步一步赚的，功德也是一点一点积的。从现在开始先做功德，先把钱舍出去，每天坚持，然后你的收入会慢慢增加。不太可能直接让你赚一千万，因为直接赚，这个钱来得太容易，对你也没啥好处，你总得做点什么，要不然你就真以为靠这个能发家致富了。

曾经我也有过这样的想法，我在家待着，就算没什么钱，我也会一直去坚持放生。所以我也想，直接拿个彩票多简单，而且我知道我上辈子积累的福德、功德很大。但是上边的领导他不直接给我钱，他让我出来干这个事，向大家讨饭，你觉得他是怎么想的？

所以有些事情就这样，钱就不能以唾手可得的方式来，对人没啥好处。总得让你干点啥，多做点对其他人有益的事情，在这个过程当中逐渐地赚钱，这对人的修行也是有帮助的。

2、盘古开天辟地、女娲造人等是真事还是只是传说？有学玄学的朋友说那些都是真的。如果是真的，那女娲造人与轮回不就冲突了吗？

Taiguanglin：

下一个问题，那些都是传说，盘古开天辟地，女娲造人都是传说，你就当作传说来看就可以了，女娲还是人身，人头蛇身，下半身是蛇的，你觉得这个世界会有这样的生物吗？

心画世间：2025-07-07 10:50

1、只有在人间才能悟道解脱吗？在欲界天，色界天不行吗？

Taiguanglin：

心画世间，这位同学，你不是已经问了十多个问题吗前面？回答了十个了，怎么又来十个了？我还是建议你，一次一天问三个问题，一连问六天也是十八个问题，而且你问的很多问题，都是一些稍微找一下书都能找得到的。比如这个人间才能解脱，第二本书里已经说得很清楚了，只有在人间才可以消业，所以最终成佛都是在人间的。

解脱也是，消业消到一定程度才能成为阿罗汉，所以最多的还是在人间。

2、梁武帝被达摩说没功德，但是梁武帝确实做了很多佛法上的功德，做就是做了，但是达摩说的没功德，是说他修为没功德吗？

Taiguanglin：

梁武帝没功德问题，我现在讲《坛经》，那里惠能法师解释了。从我的立场上看，梁武帝做的事是有求功德的，所以达摩反而说他没有功德。因为他执着于功德，那就说他没有功德，这是反向说法的一种技巧。你执着于什么就说那个没有，应该做别的，另一个，反向的那个，一般有这样的说法技巧。

而且梁武帝他是一个皇帝，皇帝和普通人不一样，皇帝有领袖效应，这个也在书上讲了。他一旦开始做这种事情，周围很多人跟着学，而且知道这个事情有利益的时候，很多人就来凑热闹，有很多坏人也会跟进来。

梁武帝那个年代，一个城里已经出家上万人，建了很多庙，你说上万

人出家人当中有多少真心的，有多少是假的？以前和尚都是不用交税，也不用服兵役，所以打仗的时候很多人就抢度碟，只要有度碟就可以当个和尚，不用当兵也不用交税。
所以一个皇帝这样推这个事，对佛法不一定是好事。从这个角度来说，达摩说他没有功德，有可能指的是对佛法没有什么实际上太大的帮助，反而是有负面影响的。

3、天界佛法很少吗？除了兜率天弥勒内院，没啥人讲法吗？为何天人总喜欢来人间听法？
Taiguanglin：
下一个问题，天界佛法很少吗？大部分天界的众生都信佛，但是不修行，他们过得挺好的，所以没有人那么精进地修行。
除了兜率天弥勒内院，没啥人讲法吗？天王也有讲法的。
为什么天人总喜欢来人间听法？这个谁说的？这得看下边讲法的人是谁，天人一看就知道讲法的人是凡夫还是菩萨、再来人，他是能看得见的。一般他判断不了的反而是境界高的人，他一看就是个凡夫，凡夫讲法人家基本上不怎么听。如果凡夫一定要讲法的话，他至少要持戒精严，这个时候天人是以护法神的身份来听的，并不是为了专求这个法。

4、若起真正般若观照，一刹那间，妄念俱灭。若识自性，一悟即至佛地。这是什么意思？
Taiguanglin：
下一个问题，就是字面意思。般若观照，就是在你能做到的妄想、分别、执着最少的状态，尽量在那个状态里待着。一刹那间，妄念俱灭，问题是灭不了。若识自性，一悟即至佛地，这可没说一悟即至佛地是

刹那间的，你不要这么理解。你只要悟了，以后会成佛，但是没说是当下就成佛。

所以修行的最最初的前提是什么？就是对佛法有正知正见，其中第一条就是自性恒常这个初始设定，你得先接受这个理论。你得先听到这个理论，然后相信它，认为原来我有一个不生不灭的自性，佛地就是自性里完全没有妄想的状态，我可以回到那个状态，你有了这个想法之后才会修行。这里算是“一悟”了，一悟就是理悟，然后到佛地，可以慢慢修到那里。

5、惠能在猎人队伍十年间，是否偷偷打坐修禅？一听《金刚经》句子，他说他悟了，悟了个啥？然后五祖半夜给他讲《金刚经》，他说他又悟了，又悟了个啥？写菩提本无树的时候，又是什么修为？菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。六祖说这句的时候，还是半桶水是吗？他还在执着“无”是吗？六祖觉得时机成熟出来弘法，此时是已经恢复到阿罗汉了吗？《坛经》里讲到很多个“悟”，是理上通了是吗？无关修为修证是吧？

Taiguanglin：

下一个问题，惠能在猎人队伍十五年是否偷偷打坐修禅？应该是吧，他那个境界可能半夜不睡觉，一直打坐。

一听《金刚经》句子，他说他悟了，悟了个啥？悟了他有一个不灭的自性。

五祖半夜给他讲《金刚经》，他又悟了啥？他又悟了升起的妄想都是假的。

写“菩提本无树”的人又是什么修为？他那个时候至少应该是阿罗汉的修为。

“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘矣”，六祖说这

句话的时候还是半桶水是吗？还是执着无吗？不是。我现在正在讲《坛经》，这个问题后面会仔细讲。
六祖觉得时机成熟出来弘法，此时是已经恢复到阿罗汉吗？六祖应该是菩萨境界，本身法身是菩萨，然后他出来传的法是阿罗汉境界的法。很多悟是理上通了吗？无关修为修正了吗？那得看什么人，在什么状态说的，大部分情况下是理悟，也有的是一下子体悟到那个境界。

6、惠能的经历，为什么要设计剧本这种呢？为什么要给他安排不识字，同时拿了衣钵，被人追杀，然后隐藏十几年这个事情？为啥偏偏是猎人队伍，不是其他地方？这种六祖的剧本意图，是考虑到后世什么影响吗？
7、六祖惠能的故事里，为什么大家都要争五祖衣钵？没有实修没有悟道，捡个别人穿过的衣服往自己脸上贴光，骗得了别人骗不了自己，那些僧人不知道这个道理吗？真悟道了，成阿罗汉了，还在乎那个法衣吗？为什么要抢衣服，抢来衣服你也不能开悟啊？最难不成像玉玺，象征地位权威吗？

为什么对法衣看得那么重？不就是一个衣裳吗？代表着地位吗？后面还有人去追杀，这些设局的人，出家人也这么斗争，这么放不下虚名吗？
8、为什么《坛经》里面没有说五祖交付六祖法衣之前，惠能打坐实修的事情？看着好像是惠能根器好，悟性高，好像卖柴的时候听一句《金刚经》就说悟道，从来没有打坐过，从来没修行过，也没有任何基础，有这种人吗？有点颠覆认知啊？另外，五祖偷偷给他讲《金刚经》，惠能就言下大悟，是理上吗？惠能的再来人搭档，什么时候开始给他开挂？一般人开悟，不都得打坐好久吗？从《坛经》上看，好像惠能都没打坐过，也没有读书，没有人教他佛法，像是白纸，怎么

就一下子悟了？是宿世的修为爆发了吗？
9、听说悟道之后，会想起宿世学过的知识技能，获得无师智，文盲也能认字，文章诗歌样样精通，那六祖，后面应该恢复修为，是识字的吧，只是故意示现不识字，证明佛法无关文字，文盲也能解脱恢复大智慧？

Taiguanglin：
下面这一系列《坛经》的问题就不回答了，因为我现在就讲《坛经》，等慢慢放出来听吧。

咪了个喵 xxx：2025-07-07 13:14
顶礼 Tai 师父！
请问多年前向佛菩萨写过《求金榜题名疏》，现在回想起来，大概也算是兑现了。写过的这篇疏文应该一直留着吗？还是烧掉？总觉得把写有佛菩萨圣号的纸张烧掉不太敢。还有一个问题是，旅途中遇到寺庙就礼拜，是否也算是一种修行方法？
Taiguanglin：
咪了个喵 xxx，《求金榜题名疏》，烧了也就烧了，没有什么。寺院里也会收到一些在家人送来的抄佛经的那些书，太多了，总得处理一下，总不能全部积压在寺院里占地方，所以也会烧掉的。佛经里也有很多佛菩萨的名字，照样烧掉，没有关系的。如果你觉得有点难烧，那就拿到寺院里，给寺院里处理也可以。
旅途中遇到寺庙就礼拜也算是一种修行方法？谈不上，就是你的生活态度而已。
我认为的修行方法，是专门拿出来时间做的，我一向认为把修行和生活分开来。但是过去的禅宗大德们，希望人们把修行融入到生活当中，

无时无刻不修行。我当然也是这么希望的，所以我说修思情修到后面，就是时时刻刻都在思着佛，平时也一直思佛。但是凡夫做不到，普通人大部分人一开始做不到，这个时候你得专门拿出时间来修行，先拿出时间来修行再说。

---

muma 吉利：2025-07-07 13:31

顶礼师父！成菩萨之前，是一定要修完十八禅吗？有没有说只修到色究竟天，就可以跳过无色界，登地的呢？还是一定要三界都体验过了，才行？

Taiguanglin：

muma 吉利，理论上都是一层一层上去的，因为每一层都有业相关，消一段业，然后再灭掉一段妄想，就可以上一个境界，很难说是有直接跳过的。

但是你看《大悲心陀罗尼经》里，说观音菩萨在听到这个咒之后，从初地直登八地，直接跳过了好几地。这么说我也相信是真的，但是我们普通人就不指望这种捷径，我们就不指望这个事，好不好。

做普通人，就别想着突然有一天国家主席见到你，觉得你很有能力，让你当个国家总理吧，这种事就不要想了，好不好。就做一个普通人，老老实实脚踏实地地赚钱过日子就可以了，别老想着稀奇古怪的事。可能是看多了电视剧，霸道总裁突然爱上我，想这种事。

回忆助攻：2025-07-07 14:54

Tai 师好！

1、很多人感觉夜晚安静，做事效率高，是否有缘众生睡觉了，内心对我执着变小了，我的内心暂时变得更清净了？

Taiguanglin：

回忆助攻，对，不管是声音也好，环境也好，的确是清净一些的，而且众生他们的心念也会对你产生一定的影响，我自己是深有体会的。我们小城市不管白天夜里，都清静得多了。到了大城市，哪怕是很安静的房间，但是你能感受到外边的众生他们浮躁的心态，整个城市节奏很快，让你就感觉有点不一样。等你突然又回到清静的小地方的时候，感觉一下子紧张感就放下来了，很多年前就有这种体会。

但是现在又不一样，现在可能我不怎么受外界的影响。但是我修行的时候，在专注于修行的那个时间段是这样，有明显的感受的。

所以想专注修行的话，小城市比大城市要好，山上比小地方要好。但是我们在家修行的人，还是待在一个生活比较便利的地方，这样还是好一些。出门还能有个超市可以快点买到东西，这个比较好一点，

所以我建议，不去大城市，但是也不要跑到乡村这种生活完全不便利的地方。

2、天人还能再往生极乐世界吗？道家修成长生不老后还能往生极乐吗？

Taiguanglin：

下一个问题，天人还能再往生极乐世界吗？只要有这个愿，福报够了，然后修为也够了也可以。天人的话修为上应该是够的，大概率都是够的。

道家修成长生不老后还能往生极乐？好像道家能真的修成长生不老一样，他能修到长生不老吗？这个世界有长生不老的生物吗？除了解脱之外，没有解脱的情况下都是有生死的。

道家修行最多还是能达到天界的，他们自认为这样就长生不老了，至少比人要活得长，和日月同寿还是能做到的，日月是我们这个小世界的日月。再往上的世界周期更长，能做到这个小世界日月寿命长度的

话，那也不错了。

当然去极乐世界是另一回事，只要有这个愿还是可以的。

---

hffhi：2025-07-07 15:36

顶礼师父！

我没有用您教的磕头方法，因为我筋骨方面不太好，很害怕受伤。我用网上这种方法，我觉得这样直接滑下去，安全一些。然后这种可不可以起到您所说的作用？

Taiguanglin：

hffhi，可以，你怎么喜欢就怎么试着来。我说了，头要一直在高处，不要起来了撅起屁股，这样可能磕不了多长时间，头就有点难受了。就正常的，头在身体最上边，然后起来的时候也是如此。这样磕着看看，没啥问题你就继续磕，如果接承受不了的话，再用我的方法，我的方法是大腿力量要求更高一些。

---

hffhi：2025-07-07 15:37

顶礼师父！由于我本人八字中有婚姻和子女，所以我就算了一下， 让我 2025 年坚持过午不食，这个婚姻和子女也可以转化的。我问过午不食和婚姻有什么关系，是这样说的。十一点~下午一点是火最旺的时间，这个时候不吃饭，可以抑制我八字中的午火和辰土，减少我对家庭和情欲的欲望，渴望。可以通过修行将夫妻的缘分转化为法侣的缘分，将子女的缘分转化为求法的人或者法器。

请师父开示，请问这样的操作是可行的吗？是正法吗？

Taiguanglin：

hffhi，修行，你就按照修行人的说法来说，不要提什么八字。

过午不食是修行人的习惯，和八字没啥关系。过午不食可以减少情欲

欲望，这样的说法，的确是，因为吃的少的话欲望就少。吃的多了，瞌睡、欲望也多，这是肯定的，就睡眠会增加，然后淫欲什么的也挺多的。所以你吃的少了，肯定有效果。
至于能不能转化缘分，法侣，吃的和你所做的又不一样，这个你得拿功德去兑换，要拿足够的功德，还有好的发愿，希望能遇到比较相合的，在佛法上也能相互有帮助的伴侣。
子女也是，希望是对你有帮助的。但是如果是来讨债的子女，本来就是来讨债的，那可能你的要求稍微过了一点，但还是会有些效果的，来讨债的子女可能讨得不那么严重。
总的来说还是多积福报吧，但凡求什么事就先求福报。如果你是单纯地想修行方面有大的进展，饮食也是一个修行的重要的条件，要调好饮食，所以在修行方面，这个是可以的。但是你要想在人事方面，业的方面有什么好的境遇，还是先修福报，然后修行的功德回向给你的冤亲债主，或者你未来的有缘人。

延伸出一个问题，就是如果我这一世斩断了姻缘和子女，那么我成为阿罗汉之后，回来之后，那该有的姻缘和子女是不是还有呢？还要以婚姻和生孩子的方式去了这个业吗？可不可以选择别的方式呢？
Taiguanglin：
下一个问题，如果斩断了姻缘和子女……，没有斩断这一说，你们业没有消完就不可能斩断，你可以先成为阿罗汉，但是后来还是要来度的。
而且这个关系也不太可能发生变化，因为这个关系不是你一个人的愿望，是和他之间的愿望。和你有缘的那个众生，他希望你给他当母亲也好，给他当妻子也好，有这个诉求，你就得满足这个愿望，这也算是消了业了，你不做这个可能就消不了业。

我们消业，如果按照我的立场看，我想消业，我希望最好能以师徒方式消业，这样多好，我又传法又可以消业，最好。但是看我现在的母亲，她不是我徒弟，而且因为她是我的母亲，所以她对我说的话也不那么相信。一般长辈都是很难度的，是吧，但是业还得以这种方式来消。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-07-07 16:31

顶礼师父！

1、梦中一直有声音和我说要做无畏布施，梦醒的时候自己还在念叨无畏布施，请问师父，无畏布施是食素和提升慈悲心，让人有安全感？

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，一直有声音说要做无畏布施。无畏布施是情绪上的布施，让别人感到快乐或者心安清净就是无畏布施。你说食素，也算是，至少你没有伤害其他众生。

还有，平时和周围人相处的时候，多布施一些笑脸，让别人开心，这也算布施。还有去寺院当个义工，这也多让人开开心心的，也算无畏布施。布施钱财，也包括在内，布施钱财的时候让别人开心了，也算无畏布施。但是你布施的时候是让人感到不舒服了，那就不是无畏布施了。

2、关于食素，已经在尽力食素，鸡蛋暂时还断不掉，190 的个子已经从一百七十斤降到一百五十八斤，全素有时身体会不舒服。请问师父，长期全素是否会贫血和神经损伤，免疫力下降，现在还在单盘阶段，还不能双盘，是否可以通过多进食豆制品和核桃类熬过去？

Taiguanglin：

第二个，食素的问题，是否会通过多进食豆制品。豆制品还是少吃，

按照现在的饮食理论，蛋白质也不是好的。我也尝试过一段时间，把豆腐当主食来吃，但是不太好，肾脏有负担。
不过你现在连鸡蛋都没断，那就先从鸡蛋开始断。豆制品先吃着，过一段时间，过个两、三个月或者半年，等身体适应了，然后你也可以双盘了，或者说单盘更舒服一些了，再适度调整饮食。不要尝试一下子把饮食都给变过来，这个有点难度，身体可能吃不消。

　　3、家庭和工作原因,《地藏经》不能坚持每天都读诵，一周可以读三至四遍，但是每天一千多遍地藏圣号，在坚持做家务、上班、开车的时候只要有空就不断念地藏圣号，请问师父，间断性的读《地藏经》会影响效果吗？
Taiguanglin：
下一个问题，念《地藏经》，这个你随意，怎么念都可以，有时间念就不错了，什么影响不影响，这都不用想。那些不念的人还活得好好的，念了肯定比不念要好。一天三、四遍也好，一周三、四遍也好，能坚持念就不错了。

4、在家长期读《地藏经》会对家人会产生影响吗？有的时候念完夫人就会头疼。
Taiguanglin：
在家长期念《地藏经》会有影响吗？我觉得是往好的方向影响。你夫人头痛问题，如果说她身上有冤亲债主之类的，她有可能会有这样的反应。但是有的话那更得念了，念完应该回向给你夫人或她的冤亲债主，但是你不要试图阻挠冤亲债主讨债，你给他们功德就可以了。

5、关于念珠，一定要用一百零八念珠吗？平时不在家一百零八念珠

用起来很不方便，特别是上班中午休息的时候，可以用手持念珠二十颗左右代替吗？

Taiguanglin：

下一个问题，这个你随意，你在这里看的多了，就知道我是不介意这些细节的，最关键的还是发心，你就坚持修行就够了。有没有念珠都无所谓，有一百零八就一百零八，二十就二十，无所谓了。

6、通过灭文字妄想，读《地藏经》，打坐，不吃肉的状态，淫欲已经在慢慢减退，可有时越要精进的时候淫欲就会一下子起来，而且很上头，这是否是冤亲债主作祟？

Taiguanglin：

下一个问题，淫欲起来这很正常，不是什么冤亲债主，就是你有淫欲而已。这个需要一段时间，有可能十年，有可能更长时间。因为先戒肉，戒肉就五到七年，后面淫欲就十年，所以你用十五年时间灭尽淫欲，那都了不起。

7、工作性质有的时候免不了一个月出去吃饭应酬一次，不吃肉大家都会好奇来问，一次两次能搪塞过去，次数多了就免不了吃几口肉，这种状态会影响修行吗？

Taiguanglin：

下一个问题，吃肉的问题，你有心断，那就坚持，但是周围环境逼你的，那就当你的业，不要过多地为了这个问题和周围人闹得不好，结恶缘，这就没有必要了。只不过我希望你有原则性，你有坚定的原则的话，周围的人也不会太劝你的。现在人还是有素质的，你在这个问题上坚决不妥协，他们也不会把你怎么样，好吧。你要是妥协的话，后边事情更多，劝你吃的人还会更多。

皈依自性觉正净：2025-07-07 17:18

请问，现在是佛菩萨的数量多还是六道众生数量多？若菩萨能化身，在下行文明阶段，能否分配到每位众生，由一位菩萨以报身或化身从小耐心教导到往生？因为小孩子就像张白纸，若有人能从小到大以合适的方法给予他们正确的教育，学坏的几率应该会降低很多，这样不就可以加快度人的速度吗？

师父说过，佛菩萨不为消业的话也可显个化身演一个完整的人生，既然可以这样的话，是否可以为度化某个人，从他小时候起就显这个化身陪在他身边，从小引导并指导他修行，是可以这样吗？若可以这样操作的话，既然法界已经有很多佛菩萨在，他们能否分一下工，各指导一个未出轮回的凡夫，以这种方式帮大家学佛脱离轮回呢？

Taiguanglin：

皈依自性觉正净，佛菩萨的数量多，还是六道众生数量多？目前还是六道众生数量多。佛菩萨有多少都不知道，没有准数，从这个角度来说，到底哪边多，我也不知道。但是一般情况下我们都说六道众生的数量更多。

度人的问题，能不能一直用化身度？在书上也说了，一直用化身是有限制的，有很多局限性，没有办法一直用化身度。以化身到众生身边从小做指导，是以什么身份来呢？父母？那小孩子本来就有父母，总不能把人家的父母给顶替掉吧。

众生本来就有他的业，佛菩萨用化身来度的话，这个问题在书上都解释过了，化身有很多局限性，有很多做不了的事情，显示的程度也有一个很大的，对众生来说会往不好的方向影响，不是一直都是好的影响。不能把化身当作一个报身一样，从出生到死有完整的化身。

要这么说的话，这个世界可以完全靠化身，还有空壳子之类的运作，

但那是不可能的。控制本身就有问题，而且和众生之间的业也会产生影响。
一个佛显了化身，向一个凡夫传递了一些信息，让他好好修行，到这里是可以的。但是你一旦介入他的命运当中，影响他和其他人的业，这就开始出问题了，后面也可能会把显化身的人拖入轮回，因为这个本身就会形成业，有了业他就会被拖下去。
所以那些显化身的人一般都是短暂地显一下让他看到，传递一些信息，然后就消失了，不会一直处在那里。
还有接受佛法的程度，众生也有他的局限性。我们讲根器，你不是显了化身随便讲一下人家就信，不可能这样，所有人都这么容易接受。有些人他就不信，显了化身反而会产生干扰，他正常生活都过不了，这样的情况下更不适合显化身。

当各种恶念从脑海中跑出来的当下该怎么做？意识到这是不好的甚至错误的念头，但就是控制不住，当下该如何做？
Taiguanglin：
下一个问题，当各种恶念从脑海中跑出来，当下该怎么做？你就念佛，念佛都不行，就顺其自然，不用管它，不用刻意地控制，让恶念那么起来就可以了。控制不住那就只能那样，认命了，当下就只能这样了。大部分人都是这样的，恶念起来那就起来，能控制就控制，控制不了，就念佛、念咒压一压，压不了那就顺其自然就可以了。这又不是什么大事，因为每个人都有这样的过程。

师父，阿弥陀佛派自己的弟子外出传法，他会定期询问关心一下进度吗？遇到困难或问题时，他会提出方法建议吗？
Taiguanglin：

阿弥陀佛管不管出去传法的事？他不管，他只要下个命令，让弟子出去管传法，然后就可以了，由团队的领导来直接领导。组织关系上不能越级，不能越级报告，也不能越级下命令，所以阿弥陀佛是不管出去传法的事的，能直接跟阿弥陀佛聊传法事的就是观音菩萨。

传法极乐世界是会同时派出多个队伍到不同地方传法吗？去极乐世界待到成阿罗汉就得离开，那实际上极乐世界的菩萨是有多少人啊？

Taiguanglin：

下一个问题，极乐世界是会同时派出多个队伍到不同地方传法吗？是的。

去极乐世界待到阿罗汉就得离开？这个没有明确的说法。我们是希望你回到原来的那个世界去度人，因为不能一直待在阿罗汉的境界里，还得去度人，然后继续往上修行。但是也没有说你到了阿罗汉就非要把你赶出去，没有这样的规定。

实际上极乐世界菩萨多是有多少人呢？我不知道，很多。

释迦牟尼佛虽然暂时将指挥权交给观音菩萨，他还是会监督整个传法过程的吗？中途遇到情况，他能提出意见的吗？

Taiguanglin：

释迦牟尼佛虽然暂时将指挥权交给观音菩萨，他还是会监督整个传法过程吗？监督这个词难说，他的意识遍虚空，所以我们做什么他都知道，现在我说法他也知道。

中途遇到情况，他能提出意见吗？他不会提意见，他既然把事情交给观音菩萨，他就不提意见了。

麦花香 158： 2025-07-07 17:23

顶礼师父！请问协议离婚和平分手的夫妻，算不算他们之间的业已经消完？

Taiguanglin：

麦花香 158，这个得看具体情况，至少这一辈子，如果互相不打扰的话也算是吧，但是该度还得度，未来还得度人。

与人无争于事无求：2025-07-07 17:24

1、师父说李德胜搞文革为了统一管理是有必要的，但当中确实出了很多惨剧，这样李德胜需要背因果吗？这是否就是师父说的同体大悲心，为了大局造下恶业，自己后续甘愿承担？

Taiguanglin：

文革的确是有必要的，但是他背因果的只有和他有直接因缘的因果才背。他下了命令之后，下边那么多人互相整，然后就出现了一些惨案，那也是他们之间的因果，他们之间的业，这也是命运剧本里给他们写的。不是因为上面这么安排了，所以下边无缘无故就发生了这样的事情，而是本来就有这个业的。所以下边这个事情，与他没有直接因缘的事和他就没有关系了。

2、师父，若日后印制讲经的书籍，特别是难度高的经文，可否建议搞个"直译本":意思是先放完整的原经文全文，然后附上对照的大白话"直译本"全文，方便现代人尤其是看不懂或不愿看古文经文的年轻人，他们可以直接看大白话的"直译本"，就明白经文在讲什么以及义理，可以吗？

Taiguanglin：

《金刚经》七月份就可以印。我也是参考了以前其他人讲法写的那些译本，中华书局的风格也看了一下，然后是按照我的想法来写的，大

家以后看看吧。

肯定是直译本了。先写一段原文，下边是译文，再下边注释一些词语，然后再分析一下，按照这个顺序来写的。不知道大家能不能方便理解，因为中华书局那个版本又不一样，人家是先写注释，然后再写译文，然后就没有过多的内容，因为它只是解释而已，没有个人的发挥问题。

3、不同传法团队之间会有合作的机会吗？若某次传法目标没有达成或中途产生问题而无法继续推进，这时会怎么做？

Taiguanglin：

下一个问题，不同传法团队之间会有合作的机会吗？一般不合作，一般是一个团队负责一个文明时期，要合作的话谁来领导，谁来补充。别的团队的人也会过来的，也可以过来参与，但是领导还是这个团队的人。

若某次传法目标没有达成或中途产生问题而无法继续推进，这时会怎么做？中途出了问题就打补丁，传法团队就是干这个的。写剧本倒简单，但是能不能把剧本如实地推行下去，中间出现各种问题的时候，怎么去打补丁让它继续推进，这才是传法团队所要学习的地方，也是它要执行的东西。没有完全无法推进的事，想办法推进。像第二本书里说了阿难的那个事，导致后边的剧本都修改了，这就是在推进。

4、每一位阿弥陀佛管理极乐世界的时间是否不同？不同是因他下一位接任者消完业的时间长短吗？菩萨一般不投胎而去其他世界时是采用分身的方式去的吗？法身留在自己的世界？罗汉可以分身吗？

Taiguanglin：

下一个问题，每一个阿弥陀佛在极乐世界维持的时间长短？不一样，有些长，有些短。

菩萨一般不投胎要去其他世界时是采用分身的方式去的吗？菩萨没有来去之说，他的意识已经遍虚空，覆盖所有法界，所以谈不上去来这样的说法，也没有分身这样的说法，他可以同时看到其他世界和自己有缘的众生。

法身留在自己的世界？他的意识已经同时覆盖所有世界，凡夫大部分人都是普通人，没有办法超越空间来进行思维，所以一直以为有飞来飞去的分身这种想法。其实就像我们的感觉遍满我们身体一样，菩萨的意识就是这样遍满虚空的，你这么想就可以了。

牧羊少年 571：2025-07-07 17:31

顶礼 Tai 师父！《坐禅 2》中说到，一生之中所能够消掉的业很少，但是在这一生之中一个人每天都要与别人互动，这些不是消业的互动也是因为过去的业才有的吗？那么可不可以这样理解，一个人一生之中与别人的全部互动都是因为有过去世的业才有的今生的互动，但是不是全部的业都能够消掉，这些互动之中，只有少部分的业能够被消掉，而绝大部分的业以回合制的方式继续发展下去，并且在发展的过程中还有新的业出现。并且忍辱只是不造新业不代表这个业被消除，是这样吗？

如果是这样的话，天哪，众生消业的速度与造新业的速度比起来何止几千倍几万倍的差距啊！

Taiguanglin：

牧羊少年 571，《坐禅 2》中，我说一生之中能够消掉的业很少，是相对于一个人业的总量来说的。一个人一生出来，他一生也就八、九十年的寿命，能带出来的业就这么多，一辈子只能死一次，只能消掉一个死亡的业，是吧。这和业的总量相比来说，并不是出生之后的业，所以你的很多问题都是假设的问题。

正常的互动也在业当中，大部分都是业当中，也有一部分是和没有业的陌生人互动，互动过了那就产生了新的缘，后面还会继续有故事发生。
你要放任自己的习气的话，造新业的速度比消业的速度要快得多，这是事实。所以让你持戒，持戒就是不再造新的恶业。还有，新业也分恶业和善业，多造善业，不造恶业，这就可以了。
忍辱是为了不造新的恶业，当恶业来临的时候，甘愿承受果报，不再进行报复，这样，这个业到这一回合就算暂时结束了，度人的事另说，先把这个恶业到这里结束。
布施，多做好事，多结善缘，积攒功德福德，为未来的修行铺路。
持戒，就是不再造新的恶业。
忍辱，就是恶业来临的时候不再进行报复。

皈依自性觉正净：2025-07-07 17:32
师父说过，当世界被格式化时，六道中的所有众生，只要未修到阿罗汉级别都得入轮回，这股格式化的力量是怎么来的？或是说轮回业力这股力量是怎么产生的？连佛都得照着这个规则走？
Taiguanglin：
皈依自性觉正净，世界格式化的问题，新佛出世的时候整个世界都会格式化。因为这个世界就是佛创造的，那新佛出世了，他创造出了一个新的世界，就是在原来世界的基础上创造个新的世界，把原来世界覆盖掉，这叫格式化。
在新的世界里，原来众生都会重新恢复，被打散意识的众生会重新恢复，这是意识层面上的格式化。物质也会重新格式化，因为是重新创造的。
我没说六道中所有众生未修到阿罗汉级别的都得入轮回，我没记得说

过这样的话。这些众生根据业来重新分配一下，这是有的。
格式化的力量是怎么来的？就是一个新佛在意识里重新创造一个新的世界。
轮回业力这股力量怎么产生的？业是相互之间互动之后有了情绪上的变化，这个都说了很多遍了，然后就形成了执着，情绪本身就是执着，指向他人的执着。第二本书好好看看，执着又可以分拆成四种执着。
连佛都得照着这个规则走？佛是知道宇宙的规律的人，宇宙三个初始设定是无法改变的。在这个规定之下，有可操作的地方，就是佛能操作的。

师父，您是否本来与娑婆的众生没有缘，只是来传法才与某些众生结下缘，后续还得回来消吗？还是说，撤离当地前，需先将该处结下的缘清了，才能回去？这是否意味着到处去传法得到处结新缘，后续到处奔波去消？
Taiguanglin：
下一个问题，我们传法结新缘，最好的方法是把他带到极乐世界，这就完事了。到了那里自己慢慢就会修成阿罗汉，不影响我成佛，也不影响我去消这个业。业未来会消，但是你一旦到了极乐世界，成为阿罗汉是必然的结果，那就不影响我了，这个业等以后下去的时候，一起下去慢慢消都可以。一般情况下结的缘基本上都是善缘，如果是恶缘的话，才需要先受报的方式来消掉，然后再度人。

师父，负责指导消业的师父是同时带很多个弟子，还是只够精力带一个人啊？若可带很多人，一般那位指导自己消业的师父，是需要一直带自己到消完所有业成佛吗？还是说，到了多少地的菩萨，就不用再

由师父来指导，而能自己为自己做消业规划？

Taiguanglin：

消业指导是一直要带到菩萨，这是最基本的，因为阿罗汉只能看到前后五百世，所以得是菩萨才能看到所有的业。你想靠自己来消业，靠自己设计，就得至少要修到菩萨级别。

还有，消业是需要经验的，没有经验的话设计消业的时候有点难度。所以就算成了菩萨，后面很长一段时间，还是由上面经验丰富的菩萨来指导或者佛来指导，教你某些业怎么消，这得需要指导。你只看到这些业的前因后果，不足以消业，你就算知道了，有些业你自己还想不出来怎么消，就得有上边的人来指导一下。

一些佛菩萨已将自己世界的众生都带到阿罗汉然后解散世界，这个解散是什么意思？是整个世界消失吗？

Taiguanglin：

一些佛菩萨也将自己世界的众生带到了阿罗汉，然后世界解散了，解散什么意思？就是解散的意思，他的世界消失了的意思。

他手下的菩萨罗汉们随着他们有缘的众生去了别的世界，继续度他们有缘众生，而原来的世界消失了，像地藏菩萨的世界早就消失了。

轮回时有隔阴之谜，都不记得之前的事，如何会对菩萨罗汉形成业的牵引力呢？

Taiguanglin：

轮回是有隔阴之谜，都不记得前世之事。你不记得了那就没啥事的话，这个世界就没有因果了。不是你记不记得的事，你这辈子杀人放火了，然后被车撞了一下，然后脑子不记得了，杀人放火的事就消失了吗？不是吧。

业力不是你记不记得的问题，而是其他众生和你相互之间的执着一直存在，你伤害了其他众生，他对你的仇恨，他的报复心一直在，所以你就被报复心给拖下去，这就是相互之间的牵引力。

一个公众人物或领导，若大众对他有很多负面评价或怨气，是否对该人物带来不好的影响？反过来，若很多人对该人赞赏或祝福，是否对其有好影响？

Taiguanglin：

下一个问题，那肯定对他有影响，负面情绪，就是他干了很多坏事呗，反过来有好的情绪的话，可能对他也有好的影响，就像福德、功德。

牧羊少年 571： 2025-07-07 17:44

顶礼 Tai 师父！

在书中您说只有受报才能消业，那么在业被消除之前，恶业众生指向我的邪恶的诅咒和善业众生指向我的美好的祝愿是不是会一直起作用，直到受了这个果报消除这个业，这个邪恶的诅咒和美好的祝愿才会消失，对吗？

Taiguanglin：

牧羊少年 571，你说的对，在业消除之前，在受报之前，恶业众生指向你的邪恶的诅咒——不好的情绪，和善业众生指向你的好的情绪，一直会起作用的。所以做好事多了，人心态就好，心情好，这个好报还没有来呢，就是单纯地心情好，这也是在受影响的结果。

他们指向我的善报，他们指向我的好的情绪，一直影响我，所以我会心情好。比如说我放生了鱼，我未来可能受报的话，应该是我有生命危险的时候，那些鱼变成的众生可能会来救我。虽然果报还没来，但是我一旦放生了，可能心情就开始好了。放生越多，心态就越来越平

和，欢喜心越升起，这就是它们的情绪影响到我身上的结果。

还有就是，比如说一个人的健康状况，财富状况，与身边人相处时候碰到贵人多还是小人多等等，这些情况是果报的结果吗？还是只是业障的影响呢？

Taiguanglin：

下一个问题，果报和业障是一个意思。一个人所处的状态，可以说是善报和恶报——所有果报一起显现的结果。我们说业障的时候更多是负面的说法，就是想要修行，但是这个业报还在，所以我们称之为修行上的业障，这是负面的说法。果报应该是善报、恶报一起来说的。我们现在所处的状况就是我们正在承受的果报，善报、恶报都算。

还有就是这个冤亲债主的讨债对我们造成的负面影响也只是业障，而不是受报消业对吗？

Taiguanglin：

下一个问题，冤亲债主肯定是业障，对我们讨债了，我承受报应了，承受痛苦了，就算受报结束了，也算消业了。

这个受恶报也会给我们带来坏影响，业障也会给我们带来坏影响，受好报也会给我们带来好的影响，美好的祝愿也会给我们带来好的影响。所以说对这个两者的理解不是很清楚，Tai 师父能说一下吗？

Taiguanglin：

恶报带来坏的影响……，恶报和业障基本上同样的意思，你就这么看就可以了。

受好报也会给我们带来好的影响。是啊。

美好的祝愿也会给我们带来好的影响。是啊，这也算是好报。

所以说对这两者的理解不是很清楚……。我还能再怎么解释呢，你伤害了其他众生，他们对你的不好的情绪，要复仇的那些执着都会对你产生影响，这是持续性的影响。然后等他来伤害你的时候，这就叫果报，这就算受报了。伤害结束了，持续性的影响也会暂告一个段落，到这里算结束了，至少短期内算这样的。

但是有些人报复，打完了对方，他心里还是不够爽，这样的话影响还会持续一段时间。

但是总的来说，受了报的话，恶缘众生指向我们的不好的情绪的影响会减少，只能这样说。好报也是，等他报了恩了，对你来说就是受了好报了，他对你的感激之情也会减少的。这两者都会减少。

这个问题怎么说你才能理解，我觉得这个问题已经说得很清楚了，就是你打了我一顿，然后我开始恨上你了，这个恨一直持续十年、二十年，这可以理解吧。我一直恨你，但是十年后我有机会打了你一顿，胖揍你一顿之后，我的心就释怀了，恨你的情绪也就暂时消失了，可以这么说。我打你这一顿这个行为算是你受报了，但是这个和前面对你情绪上的影响是不相干的，这两者是两个事情。

对你情绪上的影响，维持了十年、二十年，等打完这一顿之后就消失了。受报是短暂的，情绪上的影响是持续的，可以这么说。到这里都理解不了，我也不知道该怎么说了。

橘子舟： 2025-07-07 18:42

顶礼 Tai 师！

1、从小到大，看到电视上别人自刎，或者是别人肉体上受伤的时候，第一反应不是怕，是感觉自己也遭受到同样的痛感。小时候看到我妈切鸡肉的时候，我就感觉自己也被切一样，会哆嗦一下。这也是诸佛同体原理下的反应么？

Taiguanglin：

橘子舟，看到别人受伤和其他众生受伤，自己也会有那种感觉，这是不是诸佛同体的原理？不是。只能说你是比较敏感的人，或者说你共情的能力比别人强，只能这么说了，这个不是诸佛同体的原理。

2、初妄无因，感觉我们就像海里的一滴水，不知道什么时候被蒸发上去了，起了初妄，然后就一发不可收拾，经历轮转再回到海的状态。海里有很多水，难数得清，也重叠在一起，就像我们的自性一样叠在一起。当我们是海的时候，也没有四相，因为都圆融了，虽然数不清哪滴水是彼此，但是也是独立的。借用海和水这些世间的名相，可以这么理解诸佛同体么？

Taiguanglin：

下一个问题，初妄无因，海水这个比喻，你这么理解也可以。但是海水它还是有东西，你要说虚空的话，更好理解。因为虚空是可以无限重叠到一起的，我们只要回到虚空的状态，那和其他虚空是可以重叠到一起的。

我们一旦生起了妄想的话，这个妄想只属于我个体，妄想数会变多。但是不影响其他的自性们，其他众生的自性暂时不受影响的话，他们还会一直保持在那个状态，所以进入轮回受痛苦的还是我自己。只不过因为重叠在一起，其他众生也知道我的妄想。也就是其他佛，他们是知道的。

3、这段时间很放逸自己，功课不好好做。昨天重新读《地藏经》的时候，读完心里那种觉得众生皆苦的心又回来了，接着就很惭愧，觉得自己任由习气放逸自己很不对，觉得自己对不起闻佛法修行的机会。这是怎么回事呀？

Taiguanglin：

第三个问题，就是你的想法而已，你就好好念佛修行就可以了。有自己想法，你问我这是怎么回事，只能说你是一个众生，你有自性，你自己会升起想法，所以这样，每个人都可以自己升起任何想法。至少你的想法是正面的、正向的，这就是好事。

4、思佛的情绪和状态该是怎么样的？我把佛菩萨当成我恋慕的对象，然后我觉得对一个人最大的思念，就是行他所行想他所想（当然我知道佛菩萨的想跟我这样的凡夫不一样），比如佛菩萨是善巧方便、慈悲、拔苦与乐的，我心里想着佛菩萨的行愿，我活着就践行佛菩萨的愿，这样我就能够无时无刻不想起佛菩萨了。我感觉我这样思念的话，就会感觉佛菩萨时刻都与我同在，我就不孤独了。这个思佛的状态和情绪是对的嘛？

Taiguanglin：

第四个问题，思佛的情绪和状态什么样的？我把佛菩萨当成恋慕对象，到这里就可以了，不要复杂地想，你就恋慕，你就心里思念他就够了。再往下，“我觉得对一个人最大思念就是行他所行，想他所想”，这已经变得很复杂，不是思情了。你就抓住最底层的思念，就是淡淡的思情，抓住那个就可以了，不要考虑他行他所思什么，这已经是更多的妄想了，好吧。

所以你后面的这些问题都不成立的。当然不孤独这个倒是一样的，你要是真的理解了诸佛同体的原理，就不会再孤独了，因为佛就和我们在一起。

Fun09：2025-07-07 19:03

Tai 师父吉祥，请问师父平时干啥都散漫惯了，又拖延，怎么样才能

改变啊？晚睡晚起惯了，怎么才能早睡早起啊？好想改变自己，但是感到力不从心，缺少那一念心力一样？

Taiguanglin：

Fun09，不要试图改变自己，你就每天把功课做好就可以了。你的作息是什么样的不用管，你就正常按照你的作息来生活，然后在不睡觉的时候把修行的功课做起来就可以了。

你就正常地晚睡晚起，晚起之后再打坐、磕头、念佛。坐着坐着你的身体开始发生变化的时候，身体会知道什么时候该休息，那个时候它自然会改变回来的。你不用刻意地去改，除非环境要求你必须改。你的上班时间规定死了，你必须早起上班，这样的话没办法，你就去讨饭吃，没办法，你只能这么改了。

如果你是单纯地以修行的目的来问这个问题的话，我建议你不要改变自己，就按照当下你的节奏来生活，把修行放进去就可以了。白天不睡觉的时候坚持修行打坐，过一段时间你的身体也会发生变化，然后你的身体也就知道晚上几点钟睡觉对你最好，到那个时候自然会困的，你就这么来就可以了，好吧。

极乐是我家：2025-07-07 19:09

顶礼师父！

1、打坐双盘三十分钟左右，门口有两声脚步把我惊了一下，瞬间感觉身边的强大的气感从四面八方收紧起来，收回到了胸口，请问师父这是阳神收紧的感觉还是气流的感觉？平时没有过这种感觉。

Taiguanglin：

极乐是我家，气感，就是当强烈的情绪突然升起的时候，它会产生引力，把你的阳神往里收，阳神往里收的时候，在你看来可能感觉像气感一样，但是实际上是阳神问题，并不是真的有气流往里来。

如果气流来的话，你应该感觉到受风了，有风刮进来了，是往你身上吹风，但是不是，只是你感受到这种气感，并不是风，只是阳神问题。

2、师父，没修行之前也会经常做 SPA 放松之类的，也没什么反应。但是自从精进修行后反而出去做个 SPA 或者去了酒店回家以后，第二天就容易被压床，修行后按道理说应该有护法护持，为什么反而修行后更敏感一去杂乱的地方就容易被压床？另外压床都是白天午休，从来没有晚上，这有什么说法吗？

Taiguanglin：

下一个问题，SPA 之类的，放松之类，没有什么反应。自从精进修行后，我回到酒店，第二天就容易被压床……，那就不要做了，我不知道你说的 SPA 是什么，是不是有肌肤接触，有人给你按摩，拿手压着你这种肌肤接触。

一般我们修行人是不建议和人身体接触的，不管男女，所以我们都是合掌行礼，没有握手的。身体接触相互之间的气会互换，气强的人的好的气会流到那边去，气不好那边坏的气也会流到你这边来。

你去那种地方进行按摩，按摩师的一些气到你身上来，可能会发生一些感应。本来没事的，有了这个气的话，会吸引来一些不好的东西，所以你会有鬼压床的反应。

修行肯定有护法神，但是得看你的发愿，你一直求财，这种应该没有护法，甚至求这些不该求的更容易撞邪祟。因为你光是信佛修佛，那就是对外宣称说你是信神的，有看不见的神，但是你又求那些不该求的财富、名誉这些的话，就会有这些不好的东西来贴上你。他们有一定的吸附你能量的能力，他们就愿意吸这种人的能量。

所以建议你发愿要纯，正常，有正确的发心，然后这种肌肤接触的事少做点，别做最好。

另外压床都是白天午休……，本来就没有什么黑夜、白天的区别，会被压的人是白天黑夜都会被压，不被压的人是从来不被压。

链接爱： 2025-07-07 19:36

师父好！感恩您传法。已发同体大悲心，也在修行和训练中。我在体制内，同时也在职读博，方向是政府监管与政策。今年非得挤时间写出博士论文，我想既然非得花那么多时间，想把时间花的更有意义一点，写点有用的东西，以后也可实践。考虑写公私合作的监管，比如在环保或科技等不太敏感的领域，现在引入社会资本整体很不理想。

1、现在的理论大都是西方引进的，感觉不怎么样。想请教您怎么看政商合作本质？感觉是引入民间力量解决钱或技术等问题，但得让企业持续获利才可持续。

2、政商合作中监管的关键是什么？从行政管理的角度主要是构建一个机制体制来达到监管目的。目前想到的是：一是限制公权力，监管合作全过程，让利于民；二是规范企业准入，鼓励企业在提供就业岗位，做大蛋糕可以允许企业有更高比例的收益等等。

感恩您开示！

Taiguanglin：

链接爱，你是在向我问博士论文的问题吗？求个点子吗？要我说，我是反对政商合营的，反对这种形式的，因为这个形式有很多问题。很多时候商这边想得到政府的资助，而负责的官员又想从商这里得到贿赂，所以这两个苟合，然后就坑国家的钱。所以我是反对搞这种形式的，我个人是这么看的。

最好是成立一些只能是公益性的企业，只能是赔钱的，不能赚钱，这种企业尽量直接由国营来做。像高铁，现在国内的高铁只有几条线路是赚钱的，剩下的很多线路都是不赚钱的，甚至赔钱的，这些由国营

来做，这就可以了。用国家税收来补贴，然后就做起来，不能搞成和私人企业有合作，这样就分钱不均，麻烦事很多。

我个人是这么看的。所以你这个问题在我这里是不成立的，我是不支持搞这些合作的。

如果是盈利的东西，那就让社会人来做，民间的资本来操作，然后国家监督和正常税收就可以了。监督者就不能参与到具体事情上去，一旦参与具体事情上，然后自己再监督自己，这合理吗？这能行得通吗？你自己想想看看这个问题。我个人是反对合作的。

经济上最好的模式是什么？以往的经验来看，就是先让民间资本去搞，等它搞到一定程度，扩张到成为一个社会性平台的时候就由政府来接管，这是最好的方法。接管之后由政府来运作，然后让民间继续去搞新的平台去，往前冲，开辟新市场，这个事由民间来做，因为这个是有巨大利益的。

等它普及到全民这个程度，一个行业要开始垄断全国的时候，而且这个行业国家还必须得有，这个社会得必须有，这个时候就得国家接管，只能是这么操作的，这样子国家才能继续运作下去。

创新这种事情国家自己来做是很难的，因为它投入很大，风险很大，国家财政有限，政府的钱不能用在创新企业上，玩这种赌博性质的，税收都得用在民身上。个人资本愿意搞就搞，失败了算他的，成功了，前期赚钱是他的，等大到一定程度就得收为国有。

比如现在网络卖货的平台，拼多多，淘宝这些平台，等大到一定程度覆盖全国的时候，全国人民都要在这里做的时候，就得收归国有。至少有一家是国家运营的，这样才是比较合理的。至少有一家有国家，有两、三家私营，相互之间有个竞争，这样比较好。

等差不多了，所有人民必须靠这个了，这个时候全部收归国有。一旦收回国有的话基本上是赔钱的，而且必须要赔钱运营，才能让老百姓

从中获得到相应的该得的利益。我是这么看的。

贴吧用户_58NtK16 2025-07-07 19:48

顶礼 Tai 师父!

弟子有问题要问,被这个问题困挠很久了。我曾在遇佛法没多长时间,自己盲修瞎练，打坐的时候遭遇了魔事。连续三天，每天晚上七点左右就来，不是在梦中，是真正的有东西来，但看不到，通宵不睡，我念《地藏经》,《金刚经》，楞严咒通宵播放。第三天的晚上它疯狂了,我那一点点浅薄的定力没能抵挡住,感觉它从我心口的位置进入身体了，呼吸都象冰刀刮一样的疼并且寒彻骨，开始几天脸部肌肉跳，眼神不自主的涣散，我就用制心一处（不知道怎么形容）对抗，几天后终于消停了，到现在三年了，像销声匿迹了一样感觉不到了。从那之后就不能打坐，打坐就睡不着觉，第二天就没法上班，直到遇到 Tai 师父才又开始重新打坐。师父，这个是怎么回事呀？

Taiguanglin:

贴吧用户_58Ntk16，这种事情，修不是佛法的很多修行人会遇到，虽然不是所有人都会遇到，但是概率不低。因为你求的不是佛说的出离心、大菩提心，没有大愿，一开始修行都是求个人愿望，那就很容易遭到魔事，而且得不到保护。

你要得到想得到佛菩萨还有护法神的保护，至少得有出离心，没有的话，全靠自己的欲望来修，大家就看着你怎么折腾了。而且你有过体验之后，才知道正法的珍贵。

所以你在这里学，开始重新打坐，我想应该没啥大问题。以正确的发心，然后持戒、布施、戒行、善行、修行都有的话，就没有什么大问题了，你也知道这个法的珍贵了，是吧。

我相信你现在打坐应该没啥问题，你就该念什么经就念什么经，只要

发心对了。还有，佛菩萨一直在，你就这么想就可以了。在你需要帮助的时候，你只要念佛菩萨名字，不管阿弥陀佛也好，释迦牟尼佛也好，观音菩萨也好，你就随便找一位来念。楞严咒也行，平时坚持念，念到睡觉时候都能念的程度，这样就不会有啥问题了。

一般来捣乱的这些魔，这都很正常的现象。你越是在这方面精进，只要发心不纯，遇到捣乱的魔的可能性就越大。

所以一般修道的那些方面的人就有很多这种案例，所以就有很多针对性的方法，还有他们主张必须有师父带，不然的话会遇魔事，没法解决什么的。

但是在佛法里是不一定需要有师父在旁边指导的，虽然我们也提倡师父，主张师父的作用很大，但是并不是绝对必要的，你只要相信佛菩萨一直在就可以了。然后有大愿的话，佛菩萨会引来善知识传授你正法，按照正法来好好修就够了。

实修实证：2025-07-07 20:46

1、师父，观佛用眼根思考很累，我可不可以只观眼前的黑暗，有没有什么不良反应，用这个当过渡法门行不行？

2、观一个法门当观到很累的时候一放就进入下一个境界，怎么理解？这跟观一个法门，最后提不起来法门而进入了无记空，有什么不同？

Taiguanglin：

实修实证，你思佛就可以了，观着累你就思，不要想着突然放，这个是等思的时候再来的，你观的时候突然放的话，按你说的有可能就会无记空了，所以还是先思佛。要思得起来就可以，思不起来的时候就先观着，观累了就开始思，这两个之间选一个就够了。

圆满镜：2025-07-07 22:50

顶礼师父！

有关饮食的问题：安疗和中医的一个分歧，安疗倡议生吃（包括先榨汁或打碎）多种蔬果，对吃这类蔬果后的肠胃不适解释为蔬果中的纤维刺激已有坏菌和病毒的肠胃壁，所以更得多吃蔬果来排毒；而且对温度的敏感表明神经细胞有炎症，原因可能是重金属和病毒，解决方法还是戒肉奶蛋，大量多种尤其几种排毒蔬果。中医的解读是生冷寒凉，尤其夏天体内虚，千万别吃冷的和凉性的。这两种观点基本从根本上对立，请师父指明方向。感恩！

安疗几周，由于应该吃的蔬果种类比较多，米面几乎停了，不仅不饿还经常很饱，现在试图保持种类，每种减量，有些种类向粉末制剂过渡来省时间。请师父指教。

Taiguanglin：

圆满镜，按照成分的理论看，只谈成分的话，是安疗的更适合一些。中医的已经有点过时了，因为中医讲的有些是动物性的，有些是有点玄的，算是已经过时了吧。

胃的确是喜暖的，不管成年人还是老年人。天气热的时候，还是应该吃点暖和的东西，不要太冷了。我建议你吃果蔬什么的稍微烫一下，不是烫熟，就是那么稍微热一下，喝起来不难受的程度，喝就可以了。因为胃和其他内脏本来里边一直保持三十七、八度的温度，突然往里灌了很凉的东西，是有刺激的，它会收缩，所以还是稍微热一下喝。其他的就没什么，按照安疗的说法来做就可以了。

以前佛在世的时候，他说要以火净食，所有东西都要烧一下，因为那个时代没有消毒这一说，而且佛所在的地区很炎热，不烫着吃、不煮熟了吃的话，生吃有可能很容易会得一些不好的病，然后就得痢疾、窜稀，这些事情很多。所以佛是尽量这样的。

而且印度那边有咖喱这个东西，也是因为他们那边食物难以保存久，

所以就放咖喱，放了咖喱之后，它保存的时间就会变长，都有这个原因的。
佛所处的时代和地区与我们现在所处的时代和地区还是有所不同，那就按照适合我们习性来，符合我们现在的环境和我们身体的做法来做就可以了。
还有你说吃的减少量，不吃米面，这些都好事。主要从你的打坐当中来判断，你吃什么，当天和第二天打坐，仔细感受一下，身体更舒服了，那就是对你有用的，好的；如果让你身体不舒服了，那就可能是稍微有点问题了，该调整了。所以你就按照你的身体的反应来判断就行了。
总量还是往减少的方向走，这肯定是对的。
有些种类像粉末制剂，这个可以，无所谓了。

---

gxgsjqwd33：2025-07-07 23:32
生活即道场："无限宽容"修行路——从家庭烦恼中体悟慈悲真义。
无缘大慈，同体大悲。对慈悲的理解，不能用人的思维去触及。我就试图用几个修行的体悟，来探讨一下慈悲可能是什么！
1、儿子在十四到十六岁，进入青春期。由于学业重，压力大，跟老师关系及其紧张。我们试图配合老师，结果孩子出现了自闭征兆：高三下半年，学也不上了，大学也不考了，整天蓬头垢面，整天玩游戏。看到孩子这样，我们就觉得：只要孩子健康快乐，别自闭了，就是我们养他下半辈子也认了。我们心态好了，两年后，孩子跟我们说，我得去考个大学，找个工作了。无限宽容模式，导致情景完全回归了正轨。
2、年轻时，妻子在证券工作，工资比我高，孩子学费支出都是她在负担。我主要负担一些家庭的部分水电油菜米面，取暖费，物业费，

主要是车辆的各种支出等。妻子的负担很重，所以经常抱怨。到妻子退休了，她的退休工资要大部分支付她买的保险。我就成了家里的主要支柱，和她来了个角色对换。孩子结婚好几十万，都是我负担的。她负责家里柴米油盐酱醋，仍然是各种抱怨。我一下子理解了，当初她年轻时的感受。无限宽容模式，矛盾自然也缓解了。
3、母亲 89 岁了，在三线退了休，退休金少。因为钱的事，跟姑娘，小儿子瓜葛不清。还信邪法，每次去不是邪法，就是姑娘拿了她的钱，不帮她办事，烦恼多多。受这影响，好几个月在这个状态里出不来。当我意识到无限宽容时，豁然开朗，一切都云开雾散。
我认识到：人结婚，生子，奉养老人，面对陪伴一生的人，面对懵懂的孩子，面对跟孩子心智一样的，已经老去的母亲，和她们相处，只能是：无限的宽容模式。可以从妻子做起，可以从孩子做起，也可以从父母做起，扩大到身边的所有人。及至单位、社会，从小爱升华到大爱，为人民服务也不是一句口号了，仍至所有有形无形的众生。无限宽客模式的众生版，就是慈悲！不知道我这样的认识对吗？
在打坐时，眼耳鼻舌冷热觉，文字妄想都止了，思维不再紊乱芬飞，只有无限宽容时，就是在思佛，这样的理解正确吗？
还可以念佛是谁？不用动用思维去触及这个谁，也不去追求这个谁的最终答案，不用力，所有的杂念，都成为了“谁"的燃料，最后什么都没有了，只剩下"谁"遍及一切，时间和空间，你我一切都是”谁"。
底层逻辑就是：道不可用语言和思维去触及，只有“谁"这种不动用思维的方式，才是用打坐的方法，去窥探”道和法"的唯一路径。
请师父点评，这种修行状态是否正确？对慈悲的理解是否如法？是否进入了真正意义的修行？
Taiguanglin：
你说的无限宽容，算是这种惠能说的“心中没有是非之心”，也算是，

你这么认为也可以。接受现实的一切，这也是修行的态度。
但是你要生活在人间，对一些不如法的事情或者错误的事情，你有责任去教育的话，还是说上几句是好。有些人他本来就坏，你这样纵容人家，你这样一直无限地宽容，人家就会越学越坏的。所以有些人需要敲打一下，有些人就可以不用管，就看你的智慧了。
打坐方面的事，要么思情，要么疑情，这两个选一个就够了。
我觉得你说的还行，你说的在我看来没有走偏，没有走偏就是对的。你就专门要么思佛，要么参疑情。参一个“念佛是谁”，抓住疑情来走，不是“谁不谁”的问题，不是“谁”这个文字的问题，就是从胸口升起一个疑情来。疑情的内容是什么都不重要，念佛是谁也好，这个世界是什么，这种问题都可以，你只要升出这个疑情就够了。
修行状态是否正确？我个人一向主张，对普通人来说生活是生活，修行是修行，把这两者分开来。一开始都得分开，然后每天坚持打坐、磕头、念佛，这个做了，平时生活该怎样就怎样。你能把修行引到生活中来，在生活中也能坚持思佛、念佛，这样最好。做不到也没关系，只要做好平时的功课就够了。
你问这个是否进入真正意义的修行，就看你每天打坐、磕头、念佛这些有没有做，然后再看你的戒行、善行这些有没有坚持做，有没有大愿，就以这些来判断。不是你平时的生活态度问题，还是以有没有实际的修行行为来判断。

师父说：好了，今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 7 月 7 号，虽然时间已经到了 7 月 8 号 1 点 11 分了，但是回答还是 7 月 7 号的问题，微信公众号的问题。因为贴吧的问题太多了，花费时间太长，都过了午夜了。现在看微信公

众号的问题。

夏奈尔：

阿弥陀佛，师父吉祥！代替一位朋友请问师父，如果我表达的不到位，后期再补充吧。就是我有一位朋友，他修行了大概二十年，理己通晓，现在到了一个瓶顶无法突破。他的问题是：他先天的气已经通到头部，大概眼睛的地方，就一直无法上去，现在就是眼睛看东西模糊了。如何让真气通到头顶，达到"莲花"开的状态。感谢师父慈悲教导通关，阿弥陀佛。

Taiguanglin：

夏奈尔，有人修行二十年，然后就气到眼睛上，然后上不去了。修错了，气应该是从后背上来到头顶，再往下走，通过眼睛中间的位置往下走，通过人中再往下，到膻中穴，这才是一个完整的周天，一周天。并不是从眼睛往上到头顶，这样想就上不去了，这样会修坏的。

所以现在应该是把注意力放到丹田，下边，把气引下去，每次打坐超过两个小时，双盘两个小时，还有饮食要控制好。我想他能修行二十年，肯定是已经吃素了，就不说了。

随息居 Lomi：

Tai 师父好，之前可能因为打坐姿势不对伤了膝盖，现在左腿膝盖内侧痛，没办法盘上去，这种情况要怎么处理呢？有什么办法恢复正常吗？

Taiguanglin：

随息居 Lomi，左膝盖内侧痛，盘都盘不上去，是这样吗？那你先去医院看看，看医院怎么说，是不是软骨出了问题。

双盘不行可以先单盘，单盘两个小时，对身体也有一定的修复作用，

虽然不如双盘。而且要彻底打通，还是双盘，单盘难以彻底打通。但是先坐着，然后做功德求佛菩萨加持，让你恢复身体，这样就够了。现在应该是还比较年轻，还不用担心，不至于这一下就恢复不过来了。先从单盘开始，然后做功德，求佛菩萨加持，让你赶紧恢复。

星星要早睡了 l:

Tai 师，我近一个月，想谈恋爱想疯了，怎么办？我加了兄弟单位同事的微信，然后还去网上跟人聊，但是一想到要修行，要考公，我就觉得不该谈恋爱浪费时间，但又老去幻想，怎么办？这样习气爆发了，除了熬，还有办法缓缓嘛？

Taiguanglin：

星星要早睡 l，想谈恋爱想疯了，那你去谈啊，这个业来了能躲得了吗？该谈就谈，没什么大不了的，人都是这么过来的。你谈过了才能放得下，没谈过你怎么能放下。你对谈恋爱老是抱有幻想，怎么可能放得下。所以先好好谈一谈，先感受一下，美好的滋味感受一下，痛苦的滋味都感受一下。说不定你这一下就可以结婚，然后后半辈子就可以躺赢了，是不是。

也有可能你的伴侣是来成就你的，给你好的环境让你好好修行，我的建议还是顺其自然好好谈一谈。你都说了你加了兄弟单位同事的微信，你就好好跟他（她）谈谈吧，好不好。

小庚：

顶礼师父，我想问一下，如果女生怀孕了，在怀孕早期还可以双盘打坐，做大拜忏吗？怀孕整个期间读经，念咒，念佛应该都可以吧？感谢师父的开示！

Taiguanglin：

小庚，怀孕早期还是可以双盘打坐的，三、四个月内应该没啥问题，做大拜忏还是悠着点吧。还有念经、念咒、念佛这些完全可以，怀孕期间应该更精进地念经、念咒，但是不要长时间出声念，对身体有影响。

杰克东岳毛卡：

请教 Tai 师父，怎么戒掉短视频这种类似奶头乐的习惯呢？看之前师父的书和答疑中提到，让自己身体产生幸福满足感就不需要靠类似奶头乐的这些东西来满足了？可是对于我们初学甚至不修行的人来说，做到很难，有没有更好的方法去根治化解这种习惯？而不是单纯地压制，压制更容易报复性反弹。就像之前戒肉时还在犹豫，直到听到师父讲吃肉是无法达到禅定状态后，我就果断戒肉了，并且现在越来越排斥肉，看到肉食心生怜悯之情。有没有更好的方式帮助我们初学化解掉奶头乐的习惯？感谢师父！

Taiguanglin：

杰克东岳毛卡，你已经知道短视频是不好的，第一步就够了。先有了这个想法，有戒的欲望，然后每天坚持打坐，打坐的时候看短视频就够了，一边打坐一边看，看累了就不看，又想看了就看。

先坐下来，别躺着看，先把双盘练好，一边练着双盘，一边看着短视频这样慢慢熬，谈不上什么熬，只要开心的话，那就是修行。修行方法能让你修得舒舒服服的，能让你爽的，那就是好的修行。坐着看着，注意力高度集中，开始累了，那就不看了，这样反复地来。可能来几个月，慢慢就不想看了，这样就可以了。

不要想着一下子就不看，这个反人性，大部分欲望都不是一下子断的，戒肉能够一下断都很不起了，都有这个习气。只不过看短视频这个习气不像吃肉、淫欲那么深，因为短视频才出来多少年，所以不用担心，

你再那么坚持几个月就下去了，就没事了。

JY-L：

师父的记忆里，有没有元神被打成碎片后能重新修到成就很高的？有没有这种励志的案例可以分享啊？这才是由谷底向上爬翻新。在师父告知元神是有被打散的情况前，感觉自己对这些事有零散印象，怀疑自己是否曾被打散过元神。

Taiguanglin：

JY-L，我个人是没有被打散过，打散是只有你干了极其坏的事，对宇宙有坏影响，对传法有极大的坏影响的事的时候，才会有打散阳神的这种惩罚。

一般你杀个十万人、八万人都不不至于打散阳神，最多也就在地狱待的时间足够长而已。这个是你干的事情严重违背了宇宙存在的目的，这个时候才会有。你自己想想这是什么事啊？

你现在能学法修行就说明已经恢复过来了，所以就不用担心了，你就好好修行，等你找回记忆就知道了。

自业自消：

师父，身体患病每天真切地承受病痛折磨时(精神萎靡，有时甚至难以呼吸，虽然心里会想这是消业受报，注意力全被身体触觉上的痛感给垄断，根本连念佛都顾不上，请问师父这时该怎么办？当身体极度痛苦时该如何是好?

Taiguanglin：

自业自消，很疼的时候念佛吧。你连念佛都做不出来，疼得念都念不出来，你可以放音乐，放大悲咒、药师心咒这些，对你有治病有帮助的音乐，然后心里跟着念，念不出来你心里跟着想，实在想都想不了，

你就用耳朵听，听总可以吧。就算你听都不想听，但是耳朵是开着的，声音还是会灌入到你耳朵的，然后求佛菩萨加持，多做功德回向。也只能这样了，痛苦都是熬过来的，大部分情况下都是熬过来的，没有什么一下子突然间没有这些，把痛苦一下子消灭掉，世界上没有这样的方法，有的话这世界上就没有什么病人了，是吧。

师父，打坐后，腹股沟链接大腿的位置痛是正常吗？打坐一小时后膝盖两侧的筋会很痛，但记得师父说大腿或屁股痛才正常，膝盖两边的经络感到痛是有什么问题吗？

Taiguanglin：

下一个问题，打坐腹股沟这个位置疼，一开始应该会有点疼的，压的力量比较大的话会有点疼，不过没有关系，还有膝盖两侧的筋也会很疼。筋疼和骨头疼不是一回事，骨头疼是姿势可能有问题，需要调整，筋疼就是你气不通的原因，坚持坐着坐着它就通了，然后就不痛了。而且你现在有疾病这么严重，那打坐的时候痛才是正常的，因为你本来就有病，有病就是气不通，不通就全身都痛，不光是膝盖这个地方，有可能是后背什么，也有别的地方会痛的。但是你能坚持打坐，我已经很赞叹你了，在这种痛苦的情况下能坚持打坐，已经很了不得了。坚持修行这本身就是好事，然后该持戒的就持戒，不该吃的就不要吃。

另外，现在中东战争会否导致核战？剧本上会设定我们这一百五十年内会受核战影响吗?

Taiguanglin：

还有中东战争是否会导致核战？不会，你现在都疼成这样了，还关心世界局势，不用管了，你就正常修行就够了。

一百五十年内有没有核战？应该不会，因为超级大国之间，中美俄之

间不会直接对抗，就怕发生核战。而且打了也得直接打到本土上才有可能。就算打到本土上，没有陆军上来之前也不太可能，所以不用担心这个问题。

卍笑对人生卍：

顶礼 Tai 师父！

我一天诵楞严咒以前几年是二十一遍，现在增加了，二十八遍了，大悲咒一百零八遍，师父可以两咒同修吗？

Taiguanglin：

笑对人生，可以，你随意。

M　：

师父，在家修行人如何处理夫妻生活？

Taiguanglin：

你问的是性生活吗？你的欲望是多少，他（她）的欲望多少，先判断这个。比如说你是一个星期一次，人家是一个月一次的，那你可能解决不了，所以只能是两个人先协商好。你的想法是什么，你想尽量减少还是那啥，得先有想法，然后夫妻谈好就可以了。

你想正常打坐的话，一个年轻人要想正常打坐的话，这个频率就不能不能太高。还得看对方的意愿，因为对方也是和你有业的人。你都结婚了，人家有这个诉求，你不满足，把大好的善缘变成恶缘，这也是得不偿失的，为了修行把夫妻的关系弄得不好。如果你的妻子也支持你的修行，那就太好了，你就不用管了。

M　：

师父，明明工作还不错，就是不喜欢上班，不喜欢与人交流，怎么办？

看到人家升职加薪也很羡慕，或嫉妒，但自己就是不想动，觉得没什么意思，没啥动力。

Taiguanglin：

不想动就静静地待着。你要能待下来，那就是你不缺钱了，你是实现了财务自由吗？你不缺钱就静静地打坐就行了，静静地修行，不用管外边的那些事。

你说羡慕和嫉妒，这些就是你的修为不够，更应该多修行。

这个世界没有人规定你必须上班、必须赚钱怎么样怎么样。如果你已经结婚了，需要养家，肯定需要赚钱。但是这个钱也不是肯定靠上班赚的，可能做别的事也能赚得了。说不定你现在已经不缺钱了，过自己正常修行人的生活就可以了。

Susan：

师父好！您说和同事相处，秉承什么样的原则比较好？先人后己，帮助他人，忍让，和善良，换回来的是得寸进尺和践踏，这也是消业吗？如果是消业，那离开的时候是表明这部分业消完了吗？

Taiguanglin：

Susan，和人相处，我觉得是像孔子说的以直报怨。别人对你好，你也对他好。别人对你不好，你就以直报怨。意思是什么？有人说它是对等报复，我觉得不是。以直报怨，基本上就是不搭理人，这么看。人家伤害你，你先表明你的立场，你知道对方对你使坏，但是你不打算报复。但仅此而已，这个人要从你的社交圈里踢出去，以后不再和这样的人过多交流、交往。而且人家在伤害你的时候，你要大声跟他说出来“你这样做不对，让我不爽了”。你连说都不说，人家就越来越上脸了。

你要选择彻底消业就硬忍，那就看你的程度，能不能忍下来。而且全

凭修行来忍，就是你硬忍，它又是另一回事。像惠能法师说的，心中没有任何妄念，对外已经扫相了，对外相已经都不在意了，这个时候还好说一点。你自己心里有很多不爽的地方，但是还是强行忍，这个对健康不太好，我建议你还是该说就说。

JY-L：

师父，以色列赢得五次中东战争，每次危机都能解除，像开挂一样如有神助，请问是他们民族自己团结努力的结果，还是佛菩萨故意这么安排？是剧本为他们这样设定的吗？

Taiguanglin：

JY-L，以色列算是剧本中的，也不是什么…。这个世界上没有什么特别优秀的民族，只有被塑造出来的。我们有意安排，有意识派人下去经营，就可以塑造成什么样好的民族。但是它底子也是，在这个民族里投放更多的修行人，这样就让这个民族维持更高的道德水平，这倒是有的。

但是众生一律平等，现在来说除了中国之外，周边的其他西方文明基本上都是野蛮文明，只能这么说了。

肯定有剧本设定的需求，这个世界众生本来就是杀来杀去的，杀业很重的，你不在这打就得在那打，总得有个地方打。打肯定得有个由头，还得有个刺儿头出来挑事，所以犹太当这个角色而已。

新加坡前总理李光耀先生的作为是否具有人王的潜质？

Taiguanglin：

新加坡总理李光耀，我对他不是很熟，对他的生平不知道。

有没有人王潜质？我不知道。人王潜质不是什么人随随随便便就可以有的，不光是政治思维，主要还是看他的发心。他做这个事，他从事

这个职业，他的目的是啥，这个发心要纯。

倪海厦中医师是药师佛那边来的吗？圣严法师的真实身份？为何他禅定功夫深，还得了重病并最后病死呢？
Taiguanglin：
下一个问题，倪海厦？不是。
圣严法师身份？不知道。他生病死了，那佛也生病死了，所以生病死了很正常。有可能人家是修为很高的人，就受这最后一个报，有可能是来显这样的相而已。

自业自消：
请问师父，
1、有听过八地菩萨就不退转，这个不退转是怎么理解？不太明白“提供加持力”其实是提供些什么？入灭涅槃的佛还会因某些原因再重新出涅槃来度某个人或做某些事吗？
Taiguanglin：
自业自消，不退转就是不再往下堕落了，至少维持在那个境界或者往前走，就是往上升。
提供加持力，第二本书里说过了，加持力可以看作是佛的美好祝愿，就是希望所有众生都成佛的这个愿一直在，在意识重叠的情况下，它会影响到所有和他意识重叠的有缘众生，这就是加持力。
第二本书里好像也说过加持力是怎么形成的，《坛经》里也提过一些。提供些什么？就是提供美好的祝愿，它对你产生影响。你跟周围人相处，周围有人对你很好，对你有美好的祝福，那你多多少少会受到一点影响，佛的影响力更大一些。
入灭涅槃的佛还会因某些原因再重新出来？那也有可能。在《地藏经》

里，古佛没有显化身，而是显出一个声，我们听得见的声音，向地藏菩萨前世传递信息，这也算是度人。

2、心中对一些疑问进行思考时算是在参疑情吗？比如，六道是怎么来？不同的魑魅魍魉有何不同，为何会不同？人体的细胞器官都设计得很科学为何会这样？为何会有隔阴之谜之类的？但不是一个问题一直想，是想着一个想累了就想其他，这种想问题算参疑情还是自己在打妄想？

Taiguanglin：

下一个问题，脑子里想，都是思考，都是妄想。参疑情，疑情是从胸口里升起的，它没有内容，就是疑问。不管什么疑问内容，它就是疑问而已。你脑子里想这么多内容，本身就是妄想，已经不是单纯情绪上的疑情了。

3、A 和 B 都是菩萨，但他们之间有业要消，他们会事先商量好彼此这段业怎么消，然后一起投胎消业吗？

Taiguanglin：

是的，再来人之间，菩萨、罗汉之间是相互协调好，再一起下去消的。

4、李德胜的身体被保存参观，对他是否有影响？

Taiguanglin：

下一个问题，不会，他该解脱就解脱了，该去天界就去天界，他的身体怎么样不受影响。这个问题倒没有什么特别的难处，就是保存在那里，但是他吃香火，对他是有好的影响的。

5、未跌落过的佛能通过查看其他佛的记忆来学习不生妄想，或

对治初妄出现后的处理方法吗？他们也能自由读取我们这些凡夫现在在受的各种苦难，以加强学习预防自己堕落吗？还是注定所有佛都得跌落，都得经历这一遭？为何这些未堕落的佛能如此幸运，不用堕落呢？

Taiguanglin：

下一个问题，你说未跌落过的佛能不能靠读取其他佛的记忆来提前预防，这是不可能的。因为在未跌落的佛的状态里，初妄产生的时候他感知不到它是初妄，他没有办法觉知这个事情，一开始都是这样，所以才会跌落。等跌落过，有过自己记忆之后，才会对它产生警惕，然后生起的时候马上灭掉。

理论上讲，佛都会跌落的，因为妄想的生起没有原因，所以没有办法预防。它最初生起的时候又不能感知，所以生起来就会越来越多，然后跌落。所以我们现在认为所有佛都会跌落，然后得重新修回去。

青骢踏露行：

顶礼师父，请教师父：带有或者找回多生记忆的人，看大部分只有本世记忆的凡人做事，是不是像看小孩一样幼稚？一些名气较大的网黑在网上会挨很多骂，受到很多人负面情绪的指向，是不是会损耗大量福报？感恩师父开示，祝您法体安康！

Taiguanglin：

青骢踏露行，你说前世记忆的事，是不是会看小孩一样幼稚？如果记忆很全的话，的确是。所以有些人从小就非常懂事，但是他也不跟父母说他有前世记忆的事。有这样的例子，他就是有前世记忆，所以从小就非常懂事，他也不折腾他爹妈。

所以你说他看其他人很幼稚，也有那种可能。

还有网上被骂，那肯定是他造了什么恶业，所以才骂的。说了什么不

该说的话等等，这算是恶行，肯定会带来相应的恶报，做多了都会有恶报，然后讨厌他的人多了，也会反映到他身上，也可以理解为大量消耗福报。

一念：

Tai 师父好！我平时腹式呼吸感觉吸入不了多少气，肚子总是鼓鼓的，老是嗳气，怎么回事呢？

Taiguanglin：

一念，练腹式呼吸，一开始吸气的时候要用力撑开肚子，呼气的时候也要用力把肚子往里缩才行，一开始都是这么练的。你说肚子一直鼓鼓的，你是没有练呼气，呼气的时候把肚子往里收，要用力去收。

Hyacinth：

顶礼 Tai 师，请问六字大明咒如何持诵，才能最大程度获得加持，快速打通中脉提升打坐时长？

Taiguanglin：

Hyacinth，获得加持不是念某个咒了，而是你的愿纯，你有大菩提心，然后戒行、善行、修行都有了，必然会得到加持。就算念六字大明咒，但是这些都没做到，大愿和戒行、善行、修行都没有做到，那也得不到加持。

快速打通中脉，提升打坐时长，这个和念咒不能说有直接必然的关系，念咒是灭文字妄想，虽然我们说文字妄想少到八成以上的时候可以打坐，但这也不是必然的因果关系，我不认为念什么咒语可以快速打通中脉，然后提升打坐时长，你不要往这个方向上理解。

Dlfu：

1、双盘打坐一段时间了，平时两小时，有时候一百五十分钟，没有漏精，感觉最近欲望很大，然后应该怎么办？

Taiguanglin：

欲望很大怎么办？那就狂念咒，狂念观音菩萨大悲咒，还有多磕头。磕头可以有效地减少欲望，因为它会消耗大量的气，气足了也容易升起欲望。

2、如果双盘后期在看手机，身体气的循环还正常吗，这样看手机时候打坐可以让气还不断增长吗？

Taiguanglin：

下一个问题，双盘期间看手机，身体气的循环还正常吗？睁眼看东西的话，气会逆流。前面的气应该是往下走，但是你睁眼看东西的话，气会往眼睛处流。但是还不至于受太大影响，一般坐两、三个小时，你就算看着电视或看着手机坐着，也可以。

但是义理上要明白，要看，本身就是执着，对眼根的执着没有灭，才会有想看的念头。有正确的见地之后，修行才不会走错。

勤心莫退：

顶礼师父，请问分享欲和吐槽欲很强怎么改？我遇到事情或者人，必须找人大吐苦水，要不然就觉得心里憋着气，实在忍不住不说。还有分享欲是不是不好？对修行人来讲。

Taiguanglin：

你说分享欲、吐槽欲很强，这很正常，大部分人都是这样，所以你不用管。你想找人吐槽那就吐槽，找人吐苦水就吐苦水。你只要每天坚持正常的修行，保证修行的量就可以了。等你的修为到了，这些欲望也会明显减少。你再反观以前自己的行径，自己都会觉得很可笑。

勤心莫退：

请问师父，断舍离算是浪费福报吗？断舍离就是把用不着的东西全部扔掉，或者捐掉，感觉没人要的就扔掉。

Taiguanglin：

勤心莫退，舍弃的东西直接扔掉，没有找过下家来接手，这种情况下，有点那种嫌疑。

但是一般情况下搞断舍离，都是把东西拿出去，便宜卖掉，卖给收废品的人，那也行。你只要把它舍弃了，给了该给的人，从而让对方赚个小钱，那也不算是你浪费福报了。恶意地、故意地把它砸坏、破坏，那才是浪费福报。

雾航：

如果有人一直放生和布施，却一、两年处境没有变化，这样如何让他产生继续的信心？一般人很容易此时就放弃了。

Taiguanglin：

雾航，如果有人一直放生和布施，却一、两年的处境没有变化，你是在说你自己吗？你是有什么诉求吗？你是想变富，还是求财，还是治病？有个诉求吧。你有诉求的话，你做的这些功德正在攒着呢，等量够了才能改变你的命运剧本，然后让你满足这个愿望。

如何让他产生继续的信心？信的人就不会怀疑，怀疑的人说什么都不会信。

你就相信这个世界有因果的，坚持做就可以了，不用想那么复杂的问题，也不用想未来会不会马上让你得到好的果报，想多了只会对身体有害。你就当作不求回报的布施，布施完就忘掉，这样不挺好吗？一直心心念地想着，我今天又布施了，又放生了，功德又涨了点了，什

么时候能满足我的愿望，你这样想，这个福报会打折得更多。

---

guangmin：

Tai 师好。我 2012 年接触佛教，转眼十三年过去了，我发现我现在树立不起来完全的、全身心付出的那种纯真的信仰了。请问 Tai 师，如何才能升起完全的信仰？

Taiguanglin：

guangmin，你就坚持修行，不要想那么多。当下不那么信，没有那么纯真的信仰，那也可以。你只要知道佛法的基本大框架理论，这也够了。信仰这个问题就看你的机缘了，时机到了就会升起来，时机没到可能还得等一等。这个机缘有可能是好事，也有可能不是什么好事，经历过了就知道了。

雾航：

师父，我每天出门都要带点小米撒树底等可能有蚂蚁的地方，我布施就习惯布施蚂蚁和放生鱼苗，我这不算刻意吧？因为我有时候发现，如果随缘，真的能做的事情好少，如果我主动去发心想布施，我能做的就很多。我出于三个原因，培养自己慈悲心，挣点功德福德回向给冤亲债主，同时自己也开心，当作爱好，我目前的心态就是这样，还做不到无相。师父，我在想，主动刻意去做，哪怕我着相，执着于布施的快乐和功德福德中，也总比我什么不做要强吧？我相信哪怕我现在着相，但是随着修行进步，总有一天能无相布施的吧？

Taiguanglin：

雾航，你说的都对，当下你可能做不到那种境界，但是坚持做，坚持修行，坚持布施、供养，做到一定程度，修为肯定会达到那个境界，然后就不再执着于这些事情了。

商业与经济洞察：

Tai 师好，请问您：

1、人道外的其他五道（如天道、鬼道、旁生道、等）可发愿、并通过戒行、修行、善行在临命终时去弥陀净土否？还是只有人道行者有机会去？

Taiguanglin：

商业与经济洞察，其他五道的众生临命终时能不能去极乐世界？大概率不可能。鬼道世界里只有去了学校能学法，要去学校，就得有人世间活人帮这个鬼做功德，回向给他，这样才行。

下边世界根本连接触佛法都不太可能。到了地狱，地藏菩萨每隔一段时间出来显化身，这个时候看一眼，升起爱慕之心，这样就算结了佛缘。但是在那里是没有办法修行的，所以去极乐世界是不可能的。

那么天界，有去往极乐世界的愿的话，理论上是可去的。但是天界很多人不怎么修行，一直处在很好的状态里，尤其是没有情绪的四禅天以上的众生，他们连去极乐世界的欲望都没有，所以根本就没有什么诉求。

2、人道命终时若得以往生极乐或投生天界（如兜率），此人是带着记忆往生、投生，还是不带记忆？

Taiguanglin：

第二个问题，是带着的，去极乐世界的人或是去天界的人是带着人世间的记忆的。

好春宵&：

请教八段锦用什么呼吸？

Taiguanglin：

好春宵，八段锦我不知道，我也没练过，一般情况下这种养生功法都是用腹式呼吸的。

雾航：

师父，初学按照下面思路修行，请问还有补充吗？

一、发愿。七级发心。二、消业。忍辱受报，忏悔认错，念经念咒回向，放生布施回向，请地藏王菩萨调解。三、理论。佛经，Tai师讲法，开示，答疑，讲经系列。四、加行。持戒，不再造新恶，念经念咒灭文字妄想，布施积累功德福德资粮，精进不懈怠，磕大头活动筋脉，饮食清净。五、实修，双盘，调呼吸，参思情。

Taiguanglin：

雾航，你说的都对，基本上也没啥可补充的了，能做到就已经很不错了。

空空无我:

有时候朋友一起吃饭，但是朋友的朋友算了账，对我来说不好意思白吃别人一顿饭，我觉着吃别人的饭是欠了别人的债，要还债，但又没有机会再请别人吃饭了，包括有时候受了别人的恩惠但再也没机会见面了。请教师父，那么我做功德回向给别人算作报答别人还债吗？

Taiguanglin：

空空无我，不算，但是对他们有帮助的。所以你可以先这么做，但是这个业还是会来的，可能未来世你得帮助他们。

顾霞:

请教师父，阳神和阴神的区别。人正常死亡之后是出阴神吗？中阴身是阴神状态吗？人格分裂症是多个自性在一个肉身当中吗？

Taiguanglin：

顾霞，阳神和阴神的区别。阳神是中心点在膻中这里，注意力是有，它要出来活动的话需要点注意力牵动，但是注意力没有中心点的情绪厉害，所以它还是以中心为驱动走出去的。

阴神是注意力很强烈，它出来就是靠注意力把自己给拽出来的，所以它消耗的能量很大，因为注意力本身就是在消耗能量，比情绪消耗能量要多，这种叫阴神。不建议你前期出阴神，因为这是靠自己注意力硬扯出去的。

中阴身是阴神状态吗？不一样，中阴身是受佛菩萨加持力之下是出现的，把生死中间的妄想时间给拉长了，才会变成中阴身，它和阴神不是一个概念。

人格分裂症是多个自性在一个肉身当中吗？有可能，也有可能是纯自己的幻想。你看一些心理学上面的理论，人格是怎么分类的，也有说法的，你自己去查查看。

茉辰:

顶礼师父，怎么才能减少睡眠时间？我每天睡八个小时白天还有点困，每当想早起一个小时，听到闹钟，身体和脑子就跟 ICU 患者似的不能苏醒，非常困扰。我知道暇满难得，修法时间很少，但是感觉被睡魔所持，情绪也不稳定，总感觉胸口总有块直径 30cm 大的石头压着，是不是情绪造成的气脉不通的原因？有什么有效的方法吗？感恩

师父！

Taiguanglin：

经常困，先从调节饮食开始，不要再吃肉，然后磕头出点汗。按理说出汗更容易困，因为消耗体力。但是如果你是修行人，正常地磕大礼拜，那不是在单纯地消耗能量，而是在消磨你不好的习气，还有一些妄想，所以它对你是有好处的。

要改善这么瞌睡的问题，你就正常打坐、磕头、念佛都做了，然后不吃肉，饮食清净一些，基本就够了，后面会好起来的。

好春宵&:

请问师父，我们平日念佛要怎样达到实相念佛，看到一个说法是阿表示佛界，弥表示我们的起心动念，陀表示我们这个肉团身，佛就是归于佛界，用这样的理念念佛就是相念佛，功效大很多。是这样吗？望师父开示。

Taiguanglin：

好春宵，这种理念本身就是妄想。要说怎样念佛功德最大，就是不去想其他乱七八糟的事情，静静地念佛就可以了。专注地念佛，然后心里思念着阿弥陀佛，嘴上念着阿弥陀佛，这就可以了。

Z:

师父吉祥！我本来天生可以双盘四十分钟，没盘两个月，发现有盆骨旋转和脊柱旋转导致的神经卡压后面就没有再盘腿了。已经尝试了几年现代的医学，用处不大，还是疼。一周四天在磕头，但是一天只磕一百多个。想请问师父，我现在应该边磕头边双盘，还是先磕头把骨

盆板正了再开始双盘？听您说一天四百个以上比较好，四百个是必须连续磕还是可以分散为几十个、几十个的磕？感恩师父开示。

Taiguanglin：

师父，是不是把磕头和打坐要并行？是的，正常的修行就是把磕头和打坐并行起来。一开始好动的习气太重，没有办法坐下来，这个时候可以先从磕头开始，没有这种问题的话，你就直接磕头打坐一起来。磕头的时间最好超过半小时，之后再长，越长越好，但是又不要影响到第二天的正常打坐和正常的活动，这样就够了。

一天磕四百个头，必须连续磕还是分散？你随意，能连续磕最好，连续不了的话，中间休息一段时间再做，无所谓的。

Blue:

顶礼 Tai 师父，我丈夫平时工作压力很大，他喜欢打麻将放松心情，我知道打麻将是特别不好的娱乐，每次我劝他别玩，都会让我们不欢而散，他更有逆反心理，老说我强迫他过我那种生活，他不觉得打麻将有什么大不了的。但他内心是个善良的人，他虽然不信佛，但是他支持我学佛，也总听我提 Tai 师。有一天他主动跟我说：“你问 Tai 师父吧，打麻将有啥不好，要是他说不好，我就戒”。

请 Tai 师父开示。

Taiguanglin：

Blue，打麻将的问题。我觉得人总得有些娱乐，让他快乐的事情总得有一两个，你不能什么都给控制了，不让他干了。从夫妻共同生活角度看，女人老想着把男人获取快乐的所有途径都堑断，好像快乐必须通过这个老婆才能得到，男人自己打个麻将、打游戏都不行，这就是一种变态的控制欲。

先不谈打麻将的问题，你有这样的问题，觉得想要让他戒打麻将，这本身就是你的问题。至于打麻将对他好不好，我觉得，适当的可以。我也是有空就打游戏、玩玩手机游戏，因为现在打坐也不是随时随地想坐就坐，坐着的时候也可以打，上厕所的时候也可以打，拿个手机看一下，这都很正常。

你就让他有他自己的娱乐，好不好。至于戒，这就是他自己的问题。他要是觉得这个时间应该拿来用在一些别的事情上，他认为更有意义的事情上，那就好。如果他觉得这个时间就应该放松放松，打打麻将，好让他在做别的事情的时候能够更加专注，这也就可以了。

娱乐的目的就是这个，娱乐就是让你在做其他正事的时候能够更加专注。因为做其他事情的时候，我们会积攒一些负面的情绪，积攒到太多了它会崩掉，所以必须找个娱乐、休息这些，来舒缓一下情绪。

你把他打麻将当作这样的事情来看待就可以了，稍微打点无所谓了。把打麻将当作事业一般，每天疯狂地玩，这就不对了，还有赌大钱，这些就不行了。

当然这是我的建议，你愿意跟他说就说，不想说就拉倒。但是我建议你不要骗他，我是这么看的。你说我劝他戒，这么说就不好了。

我建议你还是从你自己的心态上开始调整，不要过度地干预丈夫的一些小毛病，在你看来是小毛病，可能它就是一种自救的方法。

任芳:

财布施得财，法布施得智慧，无畏布施得长寿的运作原理？

Taiguanglin：

任芳，在书上说了，这个世界自性都重叠在一起，这是诸佛同体的原理，业就是以这个原理来驱动的，你去看第二本书吧。

一方：

师父吉祥！看到净土宗的法师谈到念佛念到一心不乱，明心见性，这是证到初禅或者以上了吗？

Taiguanglin：

一方，念佛，你要说一直念着，出声念也好，文字妄想在脑子里默念也好，有文字妄想情况下，只能算是欲界定当中专注的、清净的状态，只能算欲界定。

初禅是没有下三根境界的，下三根境界里就没有念这个词。舌头属于下三根，舌头都没有了，拿什么念。所以说念到一心不乱，只能算欲界定。一般说这样话的人，他自己本身就没有悟到明心见性程度，后面都不是念的，靠思的，靠观的，不是念的。

清风自来：

顶礼师父，最近刚把大悲咒背熟练，就开始双盘念大悲咒，但是有时候会憋的慌，怎么办师父？还有我也是声带不发音嘴动念，但是喘气只能用嘴喘气，这样对吗？

Taiguanglin：

清风自来，打坐的时候，我的建议是尽量不要念什么，你就静静坐着。但是你心里实在是乱得很，就是坐不住，那就念。念的时候是声带不动，嘴动。声带不动，就是不发出大音，但是嘴上可以稍微发点音，不是那种靠声带的声音。

但是喘气只能用嘴喘气，这样对吗？你要念咒的话大概率是用嘴喘气，因为念咒呼气、出气量大，鼻子有点跟不上。但是我建议用鼻子呼气、

出气，鼻子来吸气，然后念，念的时候就会出气，然后再鼻子吸气，这样就可以了。

还有，你得先在义理上通透，这个方法只是暂时的方便法，以后都是不要念的。

师父说：今天就回答到这里。

Tai 师父 2025 年 7 月 8 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 7 月 8 号，周二，先回答贴吧的问题。

咪了个喵 xxx： 2025-07-08 14:01

顶礼 Tai 师父，请问如何才能向佛菩萨求到启示和开示呢？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，单纯的方式、方法的话，就看《地藏十轮经》，还有《地藏占察经》，地藏法门，这个是比较容易的。它有明确的仪规，怎么做它有明确的方法，这个是最简单的。当然，比这更简单的，没有仪规的，是你心里想就可以了。

不过你要想求个启示，得先拿出什么东西来，就是功德，你得先做功德，这一点很重要。你不要随随便便先求人，佛菩萨不是先享受后付款的那种网络购物平台，你得先拿出东西来，人家才可以帮你，你得功德足了，他才可以拿你的功德去兑换一些启示。还有你对佛法的理解和你求启示的发心、动机，这些都看的。

网上很多人说他不信佛，原因就是念了几年经，但是没有什么好

的变化。因为身体不好，念了几年的《药师经》，但是病也没有好，大悲咒也没有什么好处。甚至修了多年，家庭一塌糊涂，财运也不行，什么都不行，好像对他来说学佛之后这个世界好像变得更差了，或者没什么变化了。所以他不信了，还说什么“实践是检验真理的唯一标准”这种话。

你得先反思自己到底怎么样，然后是再看佛法教你的是什么？佛的目的是让你断生死、出轮回，佛教你的是这个，而不是让你在人间过幸福快乐的日子。

让你发出离心，大部分情况下你得承受足够的痛苦，人苦的时候才有可能发出离心，佛随随便便就把痛苦给你解决掉了，然后你就开开心心地过日子，过上了你所认为的开心日子之后又开始造很多恶业，你也不想着出离，那帮你有啥意义。

从佛菩萨想带你解脱的大目标上看，当下帮你有什么意义？首先我们修行的人有发心，之后人家才会帮你或者指导你，没有发心的话，人家的帮忙都是对你的这些欲望产生更大的助力。

不光是个人，是一个民族、一个国家都是这样。以前讲过，西方文明，给他们科技，他们就拿来杀人，给他们宗教也可以拿来杀人，反正他们的哲学思想就是这样的。人本来就有好杀的习气，他任何东西放到他们手里，都是拿来杀人的。对我们个人来说，给你的好处都拿来造更多的恶业，那为什么还要帮你呢？

首先你得对佛法的基本大框架有个了解，要求你什么？让你断生死、出轮回。哪怕你没有这个心，你对佛法有了基本了解后，你心里想，我现在有这样的烦恼和痛苦或者没有解决的问题，不管是财运还是身体上的疾病，我希望解决之后以后好好修行，往解脱的方向走，这样人家会帮你。如果只是单纯地求，基本大概率不会有什么好的回应，这一点你得明白。

首先看你的发心，就算没有大菩提心，至少也得有出离心，它让你看到的是这个世界痛苦的本相。而你是看到短暂的痛苦，然后想求佛菩萨的帮助，解决短暂的痛苦之后，继续去追求更大的痛苦，在他看来是这样的，所以他没有必要帮忙。

为什么地藏菩萨不在人间搞大道场，而是在地狱搞，因为地狱的众生足够苦，足够苦的人更容易产生出离心。在人间不搞这个，也就是我们下行文明里不搞神神叨叨的事，让人们以为这个世界不存在什么控制，纯粹的目的就是让你真实的发心，而不是被外部强大的什么力量胁迫、压制，没有办法，只好假装。不是这种假心，而是真心。

让你看到这个世界，好像没有什么东西来控制，没有神来控制，这时当你真正的发心要出离的时候，才是真发心。如果让你处在神统治的世界里，没有办法，只能是跟着神走了，就算心里不爽，以为只能这样了，那样并不是佛要的真正的从心底里发心的状态。

所以我们求启示、开示也是，先对佛法有一个正确的认识，还有发心。发心纯，往出离心靠，往大菩提心靠。哪怕你没有这样的发心，至少对佛法有个基本的认知，知道当下你所追求的东西可能是未来更大痛苦的因，只不过当下我想解决这个问题，至少给自己创造一点修行的条件和时间。有这样的心态的话，还能更容易求到启示，这个问题就说到这里。

昨天还有人问，为什么佛菩萨不显出化身，就跟着一个人，跟着我们每个人一直全方位地进行保护和指导？

你自己想想看，这样的保护和指导对你的发心有用吗？我们说穷人家的孩子早当家，在温室里长大的孩子，在我们看来心态不是很好，这样的保护对人的发心有帮助吗？

我昨天好像没讲到这一点，几乎你能想到的各种传法度人的方式已经都试过了，佛菩萨们进行传法活动已经是累劫以来的事情了，你

能想到的方式都已经有人试过了，但是都不行，效果都不好，所以才走现在这样的方式，这是目前来看最合理的方法。

下行文明、上行文明全套的设计，这是全部的。我们处在的时间段和我们的寿命，因为短，我们只能看到短暂的一生。再往上看历史，也就是看三、五千年的历史书，最多到那里。

但是再往前推，从众生的大轮回开始看的话，在我们现在所处的时间段，用这样的传法方式是最有效的、可以度人的，所以才这样的。化身的方式以前也有人用过，只能对特定的人有效果，一般大部分人都没有啥效果的。

心画世间： 2025-07-08 14:55

师父，您觉得《瑜伽师地论》有没有必要加入到讲经系列当中？我觉得您的《坐禅 1》已经把实修到罗汉的方法理论都讲差不多了，大家不缺理论知见，只是不够精进实修而已，也都在外求当巨婴想让菩萨当 ATM 机，关心很多和实修无关的事情，真是惭愧，我此后发愿也不想再求个人利益，也想当“超人”，希望日后也能成为一盏不灭灯，照亮同胞回家的路！

您的坐禅两本书已经把很多佛法讲清楚了，像是现代版的佛法实修说明书+理论概要核心，讲经系列感觉相当于给有缘众生拓展知识，进一步深化某方面的理论是吗？

真是辛苦您了，该讲的实修基本都说完了，还要辛苦讲那么多经，每个月回答一大堆各种不是问题的问题，保姆，幼儿园老师，小学老师，中学老师，大学老师，博士生导师，宗师，都让您当了个遍！

Taiguanglin：

心画世间，这位朋友今天没有提问，感谢，我也感谢你。好好修

行就是对佛菩萨最好的报答，与佛同心与佛同愿。我们也做一个和佛菩萨一样的人，有这个心态的话进步会很快的。

（贴下回复）

净红：还是希望师父多讲一点高端法，就如《楞伽经》开端的讲的文殊菩萨的故事一样，所有我们听到的都存在自性里面。惭愧我现在还在听《楞伽经》，师父讲的特别好，我这个小白也能懂，修行是一个漫长的过程，祈请师父多多讲讲高端目前没有讲的很好的法。

Taiguanglin：

净红，讲经会先把十三经讲完，再看时间，还看上边的安排。我是现在服从命令，上面叫我讲我就讲，每讲一部经我都会先向上面求一下，“我要讲这部经了，希望佛菩萨加持我”。该讲还是不该讲，我觉得一旦拿出来的经，都是可以讲的，没有什么不该讲的内容。

拿出来的经已经是把不该讲的部分都删减掉的，但是我还会刻意地补充一些内容。被删减的部分我再稍微补充一下，在逻辑上让它更完整，然后能够流传下去，把它写成书的话，能更多地传播下去。

虽然我们只设计了后面一百五十年的，到 2150 年的剧本是已经设计好的，如果后边娑婆世界的人接手的话，还会继续设计吧。那个时候哪怕没有再来人投胎，书如果还在的话，还是有人能看得到的。就算不修行，你只要看过一遍，就像下边说的文殊菩萨故事一样，看过一遍，你在意识里留下个记忆，那也是可以了。

宁缺岁岁平安：2025-07-08 15:21

无忧：师父，我（女，四十九岁）双盘九十分钟已三年，持戒吃素、诵《地藏经》。近期打坐时总心静不下来，总想找事做（如看手机），而之前能静坐一小时。这是修行中翻出的不良习气吗？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，对的，就是这样，打坐到一定程度之后各种习气开始翻出来，有情绪翻出来，也有好动的习气，有注意力翻出来，然后老想着做点什么，想看手机，这个很正常。你就坚持坐的状态，看一会手机，看个半小时，坚持两个小时坐着，这就可以了。

都有这个过程，所以不用着急，修行就是慢慢来的。这是要累劫坚持修下去的事，不是这一世之间就能完全解脱或者即身成佛，我们是不信这一套的，慢慢来就可以了。

与人无争于事无求：2025-07-08 15:31

师父，请问

1、每一位接任的阿弥陀佛虽然都遵从四十八愿，但他们在管理世界时会有不同的表现吗？现任的阿弥陀佛与其前任在管理极乐世界时会有不同吗？

为何每位阿弥陀佛的在位时长会不同？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，每一位接任的阿弥陀佛虽然都遵从四十八大愿，他们有没有不同的表现？大的方向是一样的，没有太大差异，可能细节上会有一些，这个无关紧要，我们坚定地相信他做的都是对的。

有现在的阿弥陀佛与其前任的管理世界会有不同吗？我是感受不到什么不同的地方。

为何每位阿弥陀佛在位时长会不同？因为后面的人要成佛，你不能一直占着那个坑，不让后面的人成佛，是吧。一个世界同一时间只能出一个佛，你都差不多了，后边的人也快成佛了，那就让出位置，让他成佛。

2、大势至菩萨投胎消业，那他原先教职业工作由谁来做？

Taiguanglin：

下一个问题，之所以选择搭档，就是两个人一起，一个人投胎，一个人不投胎，不投胎的那个人，就把投胎那个人的工作也兼着。在菩萨的法身地里，他不需要分身，可以同时干很多事，就像观音菩萨同时关照很多念观音菩萨的人一样。

3、业力会随着时间推移而产生利息，相反善业会不断淡化是否意味着越晚成为阿罗汉，往后修行的路就只会更困难，特别是没修行的人，因为恶业不断累积导致厄运多，而善业不断减意味着贵人或善缘少？所以往后的路会更艰难。因此现在早早修成阿罗汉才是最好的是吗？

Taiguanglin：

下一个问题，的确是，逻辑上就是这样，恶业会越滚越大。就算你不做，你曾经伤害过的人，他会念念不断地把这个翻出来，拿出来反刍，然后对你的怨念就会越来越加深，大部分情况是这样的。

如果他是修行人的话可能会不一样，但是一般情况下大部分人都是这样的，时间越推移，对仇人越容易产生更大的恶念。除了修行人之外，还有一少部分人，看了圣贤书，或者在人生有过经历之后，把过去的事看淡了。

绝大部分情况下，恶念会增长，善业当然是越来越减少，因为人们不会老是想着善行，受过的那点不会一直记着。记是记着，但是不会老重新想，大部分情况下想出来都是坏事。

但是有一种善业是可以增长的，就是功德——在佛法上做好事，因为这是可持续性增长的好事。比如说你建了一个庙，那么不光是当下有功德，后面有人在庙里修行，有人来参拜，给很多众生带来好的

情绪的话，建庙的功德是持续增长的。所以我们说做功德比做一般的福德要好一些，在资源有限的情况下，还是做功德，比做一般的福德要好一些。

只不过功德因为是针对人做的，也有在寺院里做的，有可能会助长一些不好的习气。所以作为传法的人，我建议大家还是先从放生开始，这个是最简单的，然后功德就随缘而做，看周边寺院有啥缺的，可以帮忙就帮忙。但是不要在当下觉得我这样功德很大，未来会有什么好报，这样的话反而功德减少。

就像你说的一样，修行的路越往后拖，所造的恶业就越多，往回修的时候，要度的众生也就越多，想成佛难度就越大。难度本身不能说抬高了，但是要度的人更多，修行的时间就越长，所以越早解脱越好，肯定是这样的。

当下遇到佛法的时候，哪怕发不了大菩提心，也发一个出离心，能持续下一辈子继续修行，这是最好的。

4、师父，请问当初我们从佛的境界一步一步堕落，最初没有性器官为何会生出起淫念？

Taiguanglin：

下一个问题，淫念不是从性器官里来的，是从思情里来的，在第一本书里讲得很清楚了，你先去看第一本书，你下边这些问题第一本书都有。

先有人，先思情，思情严重到变成爱情，然后爱情严重了就变成淫欲。淫欲怎么说，占有欲，还有就是进入对方身体，两个人融为一体这种欲望，这是爱情吗，算是爱情的一种表现形式吧。再严重的话就想吃掉对方了，这是杀心，所以杀也是从爱中来的。

5、修罗，人，畜牲，鬼道，地狱这些道出现的过程是如何建造？

Taiguanglin：

下一个问题，第二本书里说了，大环境佛可以直接创造出来，而众生是根据自己的习气投胎到这样的道的。

6、为何畜牲类会设置这么多种？

Taiguanglin：

因为畜生类主要是消掉杀业，畜生道就是互相吃来吃去的环境，为了定向地让你肯定被某些动物吃掉，所以把你投胎到肯定变成吃掉的那个动物，然后和你有仇的冤亲债主就投胎到你的天敌，这样的话它肯定能吃掉你，是吧，你也没有反抗的能力，就是这种逻辑。

从畜生道习气看是我们所说的愚痴，还有它的欲望已经大到覆盖理性了。现在人类学、科学上认为人类是从动物进化来的，但是刚好是反过来，从情绪的增加和欲望的增加这个角度来看动物是人类往下跌落的。就是欲望大到一定程度的话，会把上边的理性给覆盖掉，不是人从欲望当中进化出了理性，而是理性在更高层。

用禅定境界来看的话，理性在四禅，下边是情绪，情绪一旦大到一定程度的话，就会把上边四禅境界的理性全给覆盖掉，那就跟着情绪走。而我们人类还是颇有理性的，大部分情况下情绪是可以控制的。但是你看某些人，他就纯情绪化的人，情绪一起来了，他就不管不顾了，也不做理性的思考了，这样的人现实里是有很多的，这是因为他的情绪已经盖过了上面的理性。

在没有情绪的情况下，人是可以观察到一切的，就是四禅里叫妙观察智。这个时候最理性的，知道这个世界怎么样，你的周围怎么样，应该怎么做，不需要思考他就知道，这就是智慧。但是一旦出现情绪之后，就被自己的情绪所牵扯，思维开始都往这个方向流动，然后情

绪大到一定程度就会把理性全给干掉。

人道里也有这样情绪化的人，畜生基本都是这样。欲望是从情绪来的，动物大部分欲望就是吃，到了交配期就交配，吃饱了就睡，睡眠障、食欲、淫欲，被这些欲望全部给盖掉。

你看狗，没有训练过的狗给它吃的东西，它就对你好。对它来说没有什么警惕心，一般小狗没有经过训练的，只要给点东西吃它就讨好你，因为它的食欲已经盖过了它的理性，大部分动物都是这样的。

7、鬼怪类也为何设计出这么多差别？六道的形态是否只是地球会有？其他世界也会有这六种道吗？

Taiguanglin：

下一个问题，鬼怪类为何设计出这么多差别？鬼道有鬼王，鬼道也有互相吃来吃去的事，鬼王是专门吃小鬼的，他们之间也有这样相互的杀业要消掉。

六道的形态是否只是地球会有？大部分小世界都有，在我们娑婆世界都有的。有些世界存在的时间长的话，下三道会逐渐消失。

像极乐世界是没有下三途的，也有一种说法是极乐世界没有女人。但是现实里在最底层的下品下生还是有女性的，也有一男一女组成家庭，这种事也有。你说他们有淫欲吗？的确有，因为我们这里还没有修到初禅的人也可以去，那样的话那边就也有有淫欲的人，只不过那里的众生已经不再靠淫欲来出生了，淫欲只是两个人之间愉悦的事而已。

8、为何师父昨晚说打坐心法不对会导致牙齿脱落？如何才能避免？心法不对还会出现啥问题？

Taiguanglin：

打坐心法不对会导致牙齿脱落，在第一本书里说了，要打坐的人一定要先把第一本书看看，各种不好的情况都看一看，打坐的时候也可以时常拿来翻一翻，看看自己有没有对应的事情。至少在两个小时以内要注意一下身体的各种感受，好及时地改正。超过两个小时身体通了就舒服了，然后开始出现的是情绪层面上的问题，这是另一回事。

青爨 2050：2025-07-08 15:49

请教 Tai 师父，假如我能往生极乐想加入政职业，能不能拜 Tai 师父作为师父呢？我学佛三、四个月就遇到了 Tai 师父传法，修行上基本没有走什么弯路。我发愿度 Tai 师父要在娑婆世界度的人，帮助 Tai 师父早日成佛。除了现在能供养 Tai 师父，我想以后解脱了帮 Tai 师父度人，来报答 Tai 师父传法的恩情。十分感谢师父，陪伴大家这么长时间。

Taiguanglin：

青爨 2050，拜师的问题，以前也说了，当下这辈子目前不打算收徒，上边没有命令的话，还是不打算。你有这个心我还是很赞叹的，这个职业本来就人少，你有这份心的话，到了极乐世界肯定会有人接手，教你怎么学习这个职业的内容，然后该怎么训练就怎么训练，这个肯定是有的。

至于我这个人，不要过度地关注，这样最好。你正常地修行，有普度众生的大愿，这就可以了。

有想进入某个职业的夙愿，这样子也是挺好的。有四大职业的愿望的话，上边派人引导的可能性就更高，对你的加持力应该更大一些，好让你能完整地走完修行路程，顺利地进入四大职业。进去之后经过修炼，通过训练的时候，还有很多人会被淘汰的。

有这个心我还是很赞叹你的，至少我感谢你。

咪了个喵 xxx：2025-07-08 16:13

师父法恩清凉！请问师父说的打坐最少一小时以上才能修复身体，说的是一直不间断的连续吗？打半个小时休息十分钟，然后再打半个小时，这样一共一小时可以吗？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，一个小时以内就不要休了。你说打坐半小时休十分钟，如果是前期坚持不了四十分钟，只能到三十分钟是极限，那没办法。但是如果能打坐的话，那就坚持坐六十分钟。书上也说了，五十五分钟到六十分钟这段时间，对身体的修复作用比前面五十五分钟还要大，所以至少你要休也得超过一个小时后再休。

在寺院里通常是两个小时，初学多的话也是一个小时，没有三十分钟休的。至少让你坐一个小时，然后起来走动五分钟到十分钟继续打坐。

一般情况下，修行时间长的那些人，打坐的时候是两个小时休一次。那些不愿意起来的人就坐到外围，靠墙壁那边，愿意起来的人就往中间聚拢一点，中间起来就转圈。转圈的时候不打扰外边的人，外边的人不想看的话可以背过去，就是面壁而坐，也有的是面里而坐，这个都无所谓。

专门带初学的时候有规矩，必须脸朝里或者脸朝壁，这个看首座的意思，首座一般情况下是要求面朝壁的。但是有些新人心里比较浮躁的情况下，不睁眼看外边反而坐不住，让他面壁的话他就有点坐不住了，所以偶尔睁眼看看中间，心里浮躁的时候看一看，然后继续坐下去，这种情况下是往里坐的，时间上肯定要坚持一个小时以上，所以你要往这个方向努力。

你说中间休十分钟再打坐半小时，这样修复身体有没有效果？肯

定比不坐有效果，但是不能像连坐六十分钟一样效果大，所以还是往这个方向努力。

Lanlan 岚：2025-07-08 16:53

师父好！请问命终后四十九日内，除了眷属为亡人念经之外，如果用他留下的遗产做功德，是否就能百分之百全算是亡人的功德？拿遗产来

1）放生

2）供僧、印经、修寺、等供养三宝，留亡人的名字

3）参加寺院的各种法会佛事，捐个亡人名字的会首或者莲位

4）请法师专场为亡人念地藏经的超度佛事

哪一种对亡人的利益最大？或者有个什么样的分配比例可以最好地利益亡人？

祈求亡人可以“往生善道，来世能得遇善知识，听闻正法，精进修行，往生极乐”这样可以吗？感恩师父。

Taiguanglin：

Lanlan 岚，用亡人的钱做功德，这个时间段在寺院里做功德那肯定比放生要好一些，不管做什么，最后钱都是在寺院里花的，所以具体就不需要分了。

你要讲仪轨的话，请出家师父们做一个超度法会，如果条件允许的话，就做四十九天法会。七天一次这样连做七次，每一次可能一、两个小时，不同的地方有不同的仪轨，这样连做七次是正常的。根据花钱的程度，法会的时间长度，还有摆上去的贡品的规格也会不一样。

这个一定要至少做一次，能做七次是最好，规格不需要太高。但是做和没做是不一样的，做了肯定有效果，然后剩下的钱在寺院再做其他功德。

《地藏经》里也说了，拿要去世的人的钱财供养三宝做功德之后，还要高声唱，让快要去世的人知道拿他的钱在做供养，让他带着念想去，到了下边他们也承认。因为他不知道的情况下，这个钱财可能就不是他的了。

从控制下边世界的人的立场看，人一旦死了，他名下的钱财直接就变成了他后人的了。不管立不立遗嘱，只要死了，无法控制的情况下，那钱财就不是他的了。

为什么要高声唱让他知道，就是因为让他还是认为钱财是他的，他可以控制，在这种前提下做了功德，那就是他的了。如果不是的话，他已经死了好几天了，哪怕是一天了，已经没有办法对这钱财有任何的控制了。那么后人拿他的钱财做，等于是拿后人拿自己的钱来做，然后再进行功德回向，这样就会变成佛经里说的七分之一了。

所以必须让他提前知道，最好是在亲人还在世的时候，就时不时地跟他提一下，你要去世了，我会拿你的所有钱财去做这样的事。很多人是不接受的，这也没有办法，至少你得提一次，让他心里明白。他知道了你再做，他心里有个念想的话，到下边就能得到全部的功德。

极乐是我家:2025-07-08 17:22

顶礼师父

1、昨天问了打坐双盘半小时左右，两声脚步声把我惊了一下，四面方的气感紧缩回来，收到了胸口处。您说这是阳神。我想问下，根据您《坐禅 1》的知识，我们最早佛的状态阳神遍布虚空的无限大，一点点堕落下来是开始收缩，一直到凡夫收缩成引力点在胸口膻中穴，那么我们打坐时，时间越长方法得当，是不是阳神就开始慢慢扩散？我的那种气感就是阳神慢慢扩散的表现？我们最终要阳神扩散回去遍布虚空，我这么理解对吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，你对阳神的理解算是对的。你要把它扩散到身体外，至少也得修到二禅，把对肉身的执着灭掉一半。初禅是下三根暂时熄灭，二禅是下三根彻底熄灭，上三根暂时熄灭。修到这个程度的话，阳神基本上是可以透体而出，离开身体了，在那之前是难以离开的，至少你感受不到它能离开身体。

2、我已经吃素两年，对吃素的因果毫不怀疑。前几天有位师兄爱吃肉的师兄问了一个问题，他说讲说无量寿经里写：即使不信佛所说，念佛都能去边地疑城。这些不全然信的人肯定不会断肉的，还有一些人念了半辈子佛也吃肉，但是临终也是善终，临终屋内飘香，身体柔软。难道也不能去极乐世界吗？我听了以后不知道如何回复她，请师父开示。

Taiguanglin：

下一个问题，吃素，往生的问题，如果你还有习气的话，能不能去看你往生的执念和习气之间谁胜了，哪个战胜哪个了。如果吃肉的习气更大的话，死的那段就会被习气追着走。如果往生的执念更大，可以暂时压得住吃肉的习气，尤其功德大的话。也可以一边吃肉一边放生，功德大的话还是有点效果的，但是到了那边还得灭这个习气。

你说的边地疑城，的确有这样的地方，还没有完全进入那个世界，会放在外边，当然在那个地方也有人指导。去了也不是算是完全进去了，也有可能被打回来的。去了那里有可能因为适应能力不够强，或者学习能力不够强的话，说不定会退回来的。出生的时候又回到这个世界来出生，只是去了那里短暂地看了一下而已，有这样的人。

所以还是建议走最保险的路，把吃肉的习气彻底灭掉。这样的话就算不去极乐世界，光靠没有习气的状态，加上一点福报，到欲界天

还是可以的。欲界天各种福报、幸福程度比这个世界要大得多了。

我建议不要和那些人过度地争执，因为很多内容是没有办法用语言来说服人家的，人家就觉得吃肉也可以解脱，就那么想，还能怎么办？你也不能当下让他看到吃肉就不能解脱的那种事情。所以争执就没有必要了，人家愿意学就好，不愿意学就拉倒。

以前在韩国的时候去过一个岛，那个岛上食物种类不多，所以岛上的和尚也吃虾酱之类的食物，带点海鲜的食物。没有办法，岛上岛民供养他的，是带上这种东西的，他也照样吃，也活得挺好的。往生没往生我不知道，他给我的整体感觉和状态算是个修行人。他天天打坐、磕头，磕头是那种韩式普通的小磕头，但是在坚持，年纪也不小了，快八十的人了，精神状态也挺好的。

所以说肉，断是好，但是环境实在不行的话，可以稍微考虑一下。就像密宗那边，你说密宗完全没有成就的人吗，那边一直在吃肉，是吧，就看你的功德和修为能不能盖过吃肉的习气。但是最终你吃的肉早晚还是得还回来的，该受报的还得受报。

哆啦爱梦的百宝箱：2025-07-08 18:10

顶礼师父！单盘的时候可以出声念经吗？我只有早上有空单盘，乘着单盘的时间抓紧念《地藏经》，夫人还在睡觉发出微微的声音。

Taiguanglin：

哆啦爱梦的百宝箱，可以。你就当以念经为主，单盘只是辅。不是打坐为主，念经为辅。前期就是这样，不要考虑那么多，能坐就坐。一遍《地藏经》也不过三、四十分钟而已，不算太长。

---

wxpcjrjgcs：2025-07-08 19:00

1、“在娑婆世界修行一天，相当于在极乐世界修行一百年”是不

是真的呀？

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，在娑婆世界修行一天，相当于极乐世界修行一百年，这个没有办法直接比较，因为两边的时间尺度不一样。但是那边需要的修行时间的确是更长一些，比这边的修行时间要长得多，因为那边是没有办法造恶的环境，所以进境比较慢。但是因为没有办法造恶，所以是持续进步的，不像这里。

你说我在这里修行一天，相当于极乐世界修行一百年，但是实际上你是一天二十四小时全部修行吗？不大部分情况下做不到，晚上还要睡觉，吃饭，脑子里有各种妄想，一天能坚持三、五个小时修行，那已经很不错了。像专业修行人也就六个小时到八个小时，如果不睡觉坚持打坐的人也就是十七、八个小时，这已经极限了，是吧，二十四小时一直禅定的肯定是四禅、三禅的人。

所以说在这里修行一天，相当于那里一百年，这个“一天”就有待思考了。

我建议是不要拿这个比较，到了那里，和这里已经断绝一定的联系了，你虽然可以看到这个世界的后人在生活，但是和你慢慢地断开了联系，专注地在那里修行、在那里生活，就够了，不用想这边的世界了。

2、听一位师父开示时说：一个人在诵经要超度一位鬼魂，诵到一半时，下人端过来一杯水，这个人摆摆手示意不需要后就继续诵经。结果那位鬼魂只收到了一半的功德，另一半功德因为诵经人心里说了声“不要”而没有了。这个怎么理解呢？

Taiguanglin：

下一个问题，不是因为说了“不要”，而是他分散注意力了。功

德也好，给人超度的时候念经也好，你得足够专注。想达到百分百的功德，一般人是做不到的，哪怕修行人也很难做到，至少要达到初禅以上的境界，能专注到一定程度的时候，把注意力放到一个地方，可以长时间，一、两个小时。

因为给人超度，仪轨起码一个半小时左右，一般情况下，短的也有一个小时。而且如果是连夜一直做的话，有三拨人，两个小时、两个小时这样轮着来，这个时候至少也得要专注地念两个小时。够专注的话，那边得到的功德就大。你在这里一边打着妄想一边念经，他们那边得到的功德就少，所以还是看专注程度。

3、《地藏法音指禅开示录》里的内容：静慧法师问：做善事，种善因，将来可得善果，这有一定的道理。可是念经、持咒为什么会种福，这令人费解？

地藏菩萨答：既信种善因得福果，当知种恶因得苦果。请细体察众生日日所作：身多杀、盗、淫，口多妄语、恶口、两舌、绮语，真正善事渺乎渺矣。推其造作之本，惟在于“意”，意善则身口现善，意恶则身口现恶。诵佛经咒，恶意不在，恶不生时，即是种福之时。愿悟之。

这个要怎么悟呢？可以简单理解为“不作恶”就是“积福”吗？

Taiguanglin：

下一个问题，《地藏法音指禅开示录》，就是如地藏菩萨所说的，我们大部分情况下打妄想都是不好方向的，恶念，至少在念经、念咒时不生起恶念，所以相对而言这个时候算是积福、种福了，这么看就可以了。

这个要怎么悟呢？可以简单理解为“不作恶”就是“积福”吗？不作恶不等于积福，相对作恶来说，不作恶的时候算是好的状态，相

比而言。严格来说要积福的话，那就得行善，多做好事，这才是真正积福。作恶就是种下恶因。中间还有一个不善不恶的状态，什么都不做，静静地待着。

那么念经、念咒算是往好的方向靠拢了一些，因为念经、念咒会影响到和你有缘的众生，对他们会产生一定的影响，所以还是有一定功德，不是完全没有，就看你的修为高不高，修为足够高的话，这功德也很大。

皈依自性觉正净：2025-07-08 19:30

师父，很多佛菩萨我们根本不知道他们都名字，若念“南无十方三世一切诸佛菩萨摩诃萨”能否等于将所有佛菩萨都忆念了，并得到他们全部的加持呢？

Taiguanglin：

皈依自性觉正净，你要那么想也可以，但是我们大部分人和已经解脱的人或者佛没有直接的因缘，这样的情况下，只有在念的当下，而且是专注地念的时候，在那个当下是有一定加持力的，还会被你的执着挡住很大一部分。

只有真正和再来人或者某个佛有直接的因缘，就是成为佛记忆中的众生的时候，加持力是持续不断的。没有这个因缘的话，只有在我们忆念他们的时候，才能得到一定的加持力。

Fun09：2025-07-08 19:53

Tai 师父吉祥，请问师父，身体带给意识的感受，不是累就是困，昏昏沉沉一点都不舒服，全是沉重的负担感，怎么办呢？干啥都觉得累，消耗精力的感觉，正常吗？打坐的时候，感觉要是呼吸调节得很稳定的话，坐的也更稳定，呼吸调整很重要？

Taiguanglin：

Fun09，一直处在昏昏沉沉的状态，要么是呼吸不好，氧气不足；要么是营养不良，所以要吃的好。营养不良不是吃的少，现在人很少有营养不良的，而是吃了很多不该吃的东西，导致你的血液浑浊，所以脑子会发沉，然后就是氧气不足。氧气不足练腹式呼吸就可以了。

吃的东西要吃得清净一点，不该吃的少吃，不要吃肉，油腻的少吃一点，主食稍微少吃一点，多吃蔬菜水果。然后平时多念经、念咒，因为脑子里妄想太多，也会让你脑子昏昏沉沉的，很费神的。

正常地每天打坐、磕头，坚持来，这样就可以了。打坐的时候呼吸很稳定的话，坐的也更稳定。呼吸就不要调整了，打坐的时候能做到思佛就思佛，不行就观佛，不行就念佛，不要管呼吸的事，正常呼吸就可以了。不用想、不用管，这样身体自己会呼吸，越是想控制它怎么样怎么样，反而对身体不好。

师父说：今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 7 月 8 号，回答微信公众号的问题。

嘿~米奇!：

师父六时吉祥，弟子打开手机听师父讲法，有事儿的时候把音频暂停，但是总会自己莫名其妙在没人动手机的情况下自己打开老师讲法。请问师父这可能是什么意思。

Taiguanglin：

嘿~米奇！这是灵异事件吗，我还头一次听说。是你自己碰的，但是你没注意，有时候我们也会做这种不经意的事情，一边想着别的事，手脚自己会动一些东西，是吧。你确定不是你自己碰的或者别人

碰的吗？手机自己就放出来，你说的是这个意思吗？

我也不知道该怎么解释。以前看到一些新闻，飞机在天上飞的时候，突然会有驾驶员没有操作的动作，后来调查是外边的太空里来的粒子，打到了机器的电子板上，出现比特反转这种现象，有这样解释。

这个世界有很多我们看不见的众生，他们在微观下可以控制电子产品，这个我倒是相信的，我也只能这么说了。这里不讲这种神神叨叨的事情，就专注地讲法，我就认为是你自己碰的，就这么想，你只是自己不记得而已。

Manjusaka：

顶礼 Tai 师请问师父，这几年在西藏特别火的、特别流行的冈仁波齐转山（一天走完五十三公里山路，爬高到五千六百米海拔）转满一百零八次，有消业的作用吗？希望 Tai 师解惑，感恩 Tai 师父。

Taiguanglin：

朝拜这种事有功德肯定是有，消业也有一定的效果，因为这也是吃苦的事情，这是在主动吃苦，磕大头也是一个原理。磕大头是等病痛来之前主动去吃这个苦，那么病痛来的时候可能程度会变小。

所以去拜山也好，朝五台山也好，有很多人徒步去走，以这种方式来吃苦，这样的话，对后面要吃的苦，就是业报来的时候，会有一定的效果，让它程度会减少一些。

所以它消业不是百分之百消，业只能是受报的方式来消，除非和冤亲债主调解了，菩萨出面帮你调解了，要不然必须得受报，但是受报的程度可以用这种方法降低一些。

M　：

顶礼师父。对于一个在家的修行人来说，正常的夫妻生活会破坏

我们修行的成果吗？什么样的性是合理恰当的？我们可以主动表达需求吗？很小的时候就开始沉迷淫欲，致使身体，精神，精力都受到很重损伤，这是业吗？这一世还有可能恢复正常吗？或者有没有什么补救的方法。像我这种基础，这一世的修行还有结果吗？如何才能更好的修行。

Taiguanglin：

M，不知道你是多大的年纪的人，一般性欲旺盛也就是二十到三十多，快四十开始就明显减弱了。

拿打坐来说的话，一般男性泄一次的话可能需要休个三、五天，年纪大的话可能经过七天身体才能恢复过来。一般人是感受不到的，但是如果你打坐的话就能知道，泻一次后身体就有点乏，坐着有点累，腰也疼，等过几天恢复过来了，就又开始舒服一些了。所以这个只能看个人情况了，你跟你的妻子怎么协商，看这个问题了。

一个人一旦结婚了，他这辈子要做的次数是有限的。从人生总量定律来看，人一辈子能射多少次是有限的。从业的角度来看，你和妻子这辈子能做多少次也是有限的。你已经精进修行，打算求解脱、求往生，或者说有大菩提心，用这种心态走向修行的人，总的次数就规定下来，基本上凑够了数的话，后边基本就没啥事了。

所以说已经结婚的人了，该行的义务还得行，这个是你的业，不是你想躲就能躲得掉的。而且两个人能生活到一起，那说明还是有善缘的，不要为了修行把这个善缘变成恶缘，这是得不偿失的，所以跟对方好好沟通一下。

主动表达，当然是主动表达了，还需要被动表达吗？你是男的吧？男的主动表达很正常，女的也会主动表达，这很正常，不需要考虑那么复杂的问题。夫妻之间就该放下就放下，不需要老是那么端着。

因为小的时候沉迷淫欲，然后就身体受到损伤。

你既然已经做了这个事，就算是业了，淫欲炽盛对身体有害处，肯定是这样的，而且手淫过度对肾脏的损伤是有的。不过这个不是硬性的损伤，不是不可逆的损伤，只要打坐到一定程度还是可以恢复过来的。你就坐到两个肾脏发热的程度，这已经是很了不得了。

一般你坚持两个小时，能打坐两个小时基本就能恢复过来。如果你能坐到三个小时、四个小时，接近初禅的时间，三个小时以上又会发生第二次变化，发生变化之后，你的身体已经不光是恢复健康了，比普通人已经健康得多了。用这种修行方式修来的健康是绝对的健康，因为它是修来的，所以对身体的机能有内在收敛的气，我也只能这么说了。

这和性欲旺盛还健康的那些人不一样，有些人是天生的，他可以做很多次，但是还能健康地活着，他可能这辈子有这个业。就像日本片里的那些男演员们，他们比正常人强大得多了，感觉是。

我们大部分人是达不到那个程度的，但是如果你靠修行回到健康状态的话，你也达不到他们那个程度。你泄的话还会萎靡好几天，但是身体的机能恢复之后，正常生活是没有问题的，而且寿命、健康程度、生活的质量都比正常的要高很多。

所以我劝你还是带着信心好好打坐，你只要往三个小时这个大方向努力就够了。

正心无碍：

Tai 师父好。问题一：为什么各种极乐世界的图片里，佛菩萨的头发普遍是蓝色或深蓝色的呢？

Taiguanglin：

正心无碍，极乐世界图片都是有人刻意地画的，不用在意这些，佛菩萨是没有形象的，佛菩萨意识遍虚空。画出来都是给你看的，给

那些还执着于形象，意识里有佛菩萨的像的人看的，那只是方便法。

佛不长什么样，佛没有我们看得见的那种状态，没有那种形象。佛的意识遍虚空，就像空气一样，说它像空气已经落入到一个相当中，不能说他像什么，就是意识遍虚空，只能这么说了。

问题二：现实里、梦中和死后，念经和咒的效果有什么不同吗？谢谢。

Taiguanglin：

按理说现实里效果最大，但是如果你的修为够好，在梦里也可以念的话，效果和现实念是一样的。死后念是另一回事，一般情况下变成中阴身的时候，很多人就念不出来了。在活着的时候他念了，但是中阴身时候就念不出来，除非他的功夫已经到了一定程度。

因为变成中阴身的时候，这个时候开始已经进入了另一个维度，一半进入另一个维度。鬼道众生自己是没有办法修行的，只能靠人间的亲人给他做功德，把他送到下边的某个可以学习的学校，在那里可以学习。因为鬼道众生的智慧也好，环境也好，已经到了不能自我修行的状态，而中阴身是开始进入这样的状态的中间态。

所以中阴身需要我们去助念，帮他引导，让他听着，然后跟着一起念，我们助念的目的就是这个。中阴身的时候念都很难念，所以效果就差很多。

有些人认为到了中阴身，神通变得更大了，好像什么都知道了，的确是，中阴身状态下可以读别人的心思，他知道亲人们在旁边哭什么，他们在想些什么，他是可以知道的。但是光是知道，他不是和佛法直接关联，知道只是知道，鬼也有鬼的神通，但是鬼还是修行不了。

大乘禅法中心：

顶礼师父！我在一个多年制的禅法学习班授课，主要讲理论，担任的是《佛教心理学》和《佛教教义教理》课程，已经教了四年了。之前就是根据经书以及世面上的知识在讲，去年听了Tai师父讲法后，受益匪浅，对佛教理论有一下子打通了的感觉。所以，去年下半年和今年再讲课的时候，基本上就是按Tai师父的这一套理论来讲了。这里有两个问题要请教师父：

1、师父的这些理论适不适合在这种比较专业的禅法班里面宣讲？如果可以讲，应注意些什么？

Taiguanglin：

大乘禅法中心，你在一个机构里的禅法学习班授课，这个禅法学习班背后有寺院吗？如果有寺院的话就应该守寺院的规则。最好是有寺院的，如果不是有寺院后边支撑的话，那就等于是在民间随便教的。

按照我们的说法，背靠寺院的话，佛法僧三宝的加持是存在的。如果是单纯地靠自己来讲，就得讲正法，还有你有普度众生的大愿，这样还是有佛菩萨加持。如果没有大愿，是以赚钱为目的的话，就没有佛菩萨加持。

这个你要搞清楚，先看看，这个机构背后是不是靠着寺院的，或者说政府允许教的这种有资质的地方，你没说清楚。

适不适合在这种比较专业的禅法班里宣讲？这就看你自己，看下边学生接受的程度，有些人能接受，有些人不能接受。能不能讲？我是允许所有人在外边讲，只不过你直接拿书讲的话，书上是有作者名字的，这个无所谓。如果你只是嘴上讲，那最好说明出处，这些内容是谁讲过的。

不需要细讲我是谁，提过一次名字就行，你完全不提，在别人听里好像是你自己的理论一样。看上去这么说也没啥问题，但是我讲法是有佛菩萨加持的，他们让我讲，所以我讲，佛菩萨加持我讲，我的

讲法的能力会提高，跟着我学的人也会提高学习的能力。如果你没有这样的授权，你就自己讲，让别人误以为这是你的理论，是你讲出来的，这样的话说得严重一点，算是盗法了。

所以你最好把出处讲清楚，就说是叫 Taiguanglin 的一位禅师讲过的，我是拿来讲的，这么一说就可以了。

2、因为师父的理论与我们过去学的那套理论体系差别挺大，尤其在底层逻辑上还存在冲突。所以，这里负责的师父对我改了讲课内容有些不满；但因为缺师资人手，暂时没挑明。现在我纠结的点主要是，如果按照以前的讲，我自己心里面不舒服——明明不对，还那样讲。但如果按正确的理论讲了，又造成教学团队不和谐。所以恳请师父开示，我应怎么做才比较好？

Taiguanglin：

下一个问题，如果说那里的人就是讲原来的老一套的那种法，我猜可能是背靠某个寺院，寺院都有佛教协会的教材，按照这个来讲，这个是没有办法的。

你要讲的话，先按照他们的教材来讲，讲完之后再讲一点你的某些看法："在某个人书里又看了这样这样的理论，我觉得稍微对一些，原来的讲法，我也不说它错，只不过目前这个讲法可能让我更好接受和理解"，你这么稍微点一下就可以了。他们让你教的内容你先教完，然后再讲你的内容，最好不要和他们为了这个事起冲突。

以前上学的时候，也有老师是这样讲的，他说课本上是这样的，但是现实里不是这样的，他就明着告诉你。所以有些时候去问老师，他就告诉你他的想法，在上课的时候是讲课本的。

以前像中学的物理老师说这个世界物质分三种，气体、液体，还有固体，但是他又说这只是我们目前课本上这么说的，这个世界还有

很多我们看不见的物质，可能以不一样的方式存在。

比如说像电波是明显存在的，在我们上中学的时候还拿天线收电视，天线收广播，的确有信息传过来了，机器可以把信息破译，然后转化成我们能看得见的信息，用电视也好，广播也好，收音机也好，你能说电波不存在吗？它不是液体、气体、固体，但是它还是物质。

所以你讲课的时候先把课本里的内容讲完，然后再讲点别的。就说这些如果实际操作的话，有些人会有这样的现象，或者逻辑上有这样的漏洞，所以又有这样的理论或者实修说经验的一些资料是这样的，你以补充的形式这样讲就可以了，好吧。

无无：

师父，蔡澜是再来人吗？为啥此生福报这么大，活得那么洒脱？

Taiguanglin：

无无，蔡澜我并不是很了解，但凡你看到的大部分人都不是再来人。福报大，再来人反而是隐藏自己的，除非他要干什么事，必须要用福报，拿出来站到人们面前。一般情况都是隐藏自己的，所以那些人反而不是再来人。

希言念：

顶礼师父！请问修行人丝绸制品可以用吗？感恩师父开示。

Taiguanglin：

希言念，我觉得还是不用为妙，因为我以前短暂地当过一段时间导游，可能一、两个月，去看过杭州那边的丝绸，怎么水煮、养出来的蚕、怎么抽丝，的确是伤害其他生命的，所以还是不要用为妙，用正常的棉麻就够了。

大乘禅法中心：

顶礼师父：据说初禅入定的人，既使在荒郊野外，蚊子也不会叮他、毒虫也不会咬他、虎狼也不会攻击他。是不是这样？如果是，是因为什么会这样呢？

Taiguanglin：

大乘禅法中心，据说初禅入定的人荒郊野外，蚊子也不会叮他，毒虫也不会咬他、虎狼也不会攻击他，是不是这样？这个我不好说，我没看见，我也没拿自己去试。现在我会不会被蚊子叮？我也被叮了，人家照样叮。可能现在回到这里之后，境界下来了。以前在山上，我的确比别人被叮的量要少得多，在那个境界里是那样的，但是回到正常人状态那还是正常人。

不过从意识层面上来看，这些不好的、有攻击性的虫子，它们和人的恶念是相互共鸣的。你有恶念的时候它们更容易叮你；你的心足够清净，足够平和的时候，它们攻击你的概率就降低很多。

从业的角度来看的话，你没有这个业的时候，又到了一定程度，打算要离开了，这个时候上面保护得很强，会把这些不必要的业、可能会新造的业都给挡掉。如果一旦受到这种保护的话，是绝对的保护，那样的话就不会受到这种伤害。

就像一个故事里的菩萨，他说自己已经没有杀业了，所以不会被杀。不光是他的神通问题，周边的护法神也好，他后边的搭档也好，给他提供强大的保护，不让业之外的事情来干扰他。这个故事里，他说他曾经采什么草的时候，无意间弄死了一个虫子，所以用那个草就可以杀他。然后那边的敌人就拿这个草一下子把人给杀死了，这样的故事。

从业的角度来看，他已经没有了杀业的时候或者没有这种被各种叮的、虎狼攻击的业的时候，就不会被攻击。还有，意识层面上达到

一定清净的程度之后，也不会被攻击。

但是这个不好说，不是百分之百，不要把修行人神话得像不是人一样，这就有点过了。如果很明显的话，一个人弄得非常显眼的话，对修行反而没有帮助，上哪都被人关注，那不是好事。

Hyacinth：

顶礼 Tai 师父，最近深深被《圆觉经》大菩萨的提问和世尊的回答震撼感动到了，问的都太好了。

请师父开示，如果以不生不灭有常的为我，那这个肉体不是我，眼耳鼻舌身意六根六尘不是我，产生情绪的心不是我，那个生万有的自性如果是我，那实际上我这个概念也不存在啊。就像量子力学里面，量子不观察了，就是有无限可能的叠加态，根据观察呈现不同状态，是不是也就衍生出无限多平行世界。但是为了让这个世界稳定住，所以有了很多定义，让人们相信，进而不会随便去造梦影响别人，其实根本也没有别人被影响，就是类似量子的自我干涉，也就是业。我就是头脑风暴一下，请师父开示。

Taiguanglin：

Hyacinth，你是听了我讲的《圆觉经》吗？还是自己看的，还是看别人的？你问的我都听不明白，到底在问什么？

你说这是没有“我”，以不生不灭有常的为“我”，那这个肉体不是“我”，这段你说的倒是对的。“我”是从“我相”当中来的，就是我试图观察其他众生的妄想的时候，就开始出现“我相、人相”。如果我不试图观察的话，只是感知到，这个时候就没有“我相”，没有“我相”就是菩萨境界。

菩萨的下边境界叫“人无我，法有我”，法还是有“我”的，“法有我”的“我”，不是观察而产生的分别心中产生的“我”，而是还有

妄想，所以才叫“法有我”。到八地菩萨开始，妄想又减少到一定程度，意识开始和法界，也可以说和诸佛融为一体，这个时候八地以上就称之为“法无我”。

你说的量子这个问题，我们所处的环境，你看到的所有外面的环境，都是在我们的意识里展现出来的。我们现在看这个东西都在身体外边，但实际上还在我们的意识当中。东西的形状，材质、硬度、相貌、颜色，这些都是在我们的意识里，和我们的业与习气相关联的。

我们的认知里，手机就是硬的，我们这么想，所以它是硬的。不光是我这么想，和我有业缘的，周围所有众生都一起认为手机是硬的，这样的话它就变成硬的了。业的相互作用是这样，才能这样的。还有，我个人的认知也是这样，它就有这样的效果。

所以你说的量子问题也是如此，当我们观察的时候，我们认为它是一个粒子，它是个小球，这个认知投射到它那里，它就会变成小球的状态出现在那里。

如果我们观察不到它，以前没有显微镜，那个时候，量子——所谓的小粒子，它应该是更加自由的状态，可以说是叠加态。但是我们开始有了显微镜，对原子开始观察了，原子就变成我们认为的样子了。

你说它会变成平行世界，那肯定是，因为不同的众生的业也不一样，习气也不一样，认知也不一样，所观察到的世界就不一样，和我们就会产生差别。

我们有共同的业的时候，相互之间就产生吸引力、执着，所以我们处在一样的空间里，对这个世界的影响也是一样的，所看到的世界也是一样的。

像量子纠缠这个问题，我以前也说过了，这个世界有一个底层意识，它是个底子，就是佛的意识。

如果 A 点和 B 点在空间上是隔着的，但是 A 点处在底层意识之

上，B 点也处在这个底层意识之上，那么 A 点和 B 点之间的信息沟通是没有时间差的。因为 A 点和底层意识是直接连线，没有时间差，底层意识和 B 点连线的时候也没有时间差，这样的话，A 点通过底层意识联系到 B 点的时候，就没有时间差了。我是这么理解量子问题的。

Elaine：

师父好，修行每个阶段都是在一个执着上用功，比如用重复的咒语来去文字妄想，或参情绪来破情绪，请问为什么是这种原理呢，比如情绪是否有总量，消耗到一定的总量就能破掉？

Taiguanglin：

Elaine,修行每个阶段都是在一个执着上用功，比如用重复的咒语来灭文字妄想，参情绪来破情绪，请问为什么是这种原理呢？这还能是为什么，因为专注就是为了灭更多的，本来我们的脑子里文字妄想很多，我们就专注地念一个咒语或者阿弥陀佛四个字，专注到一定程度，多余的就会灭掉，这个还需要讲什么原理吗？

情绪也是，注意力也都是如此。注意力散乱的时候，把注意力专注到一个点，高度的集中，散乱的注意力就会逐渐地消失，最后可以练成专注力。情绪也是，专注到一个，思情或者疑情，多余的不好的各种情绪也会慢慢消失。

还有，你的发心也很重要。你知道佛法的大逻辑之后，佛法大框架，意识的结构之后，愿意把这些多的给灭掉，有这样的意愿，这个时候它才会灭。你不认为这个是不好的，想留着不想灭，那就灭不了了。

情绪是否有总量，消耗到一定的总量就能破掉？不能算是消耗掉，而是灭掉，灭掉一定程度，最后还是可以破掉的。但是情绪和业相关，

这些不好的情绪、不好的业得发作出来，承受了报应之后，它就可以减少到一定程度，然后最后可以灭掉了。

从佛菩萨的角度来看众生的话，每一个众生他所拥有的妄想总量是有数的，所以可以用总量来推算这个人修行大概需要多长时间。再看和他有业缘的众生，他们之间的业，也可以推算出这个人消完所有的业需要多长时间，这样就可以推算出这个人成佛的时间。这也是授记的原理。

前提是你得有大菩提心，你想成佛，这个时候业才会往少的方向走。如果没有这个心的话，你的业还是往多的方向走。

空壳建房：

顶礼师父，怀让禅师说了一句“磨砖不能成镜，枯坐岂能成佛”让马祖道一开悟，当即拜师。后又有《坛经》“于念念中自见本性清净”的教导，怀让将这一思想发展为“即心即佛”理论。马祖后来提出“平常心是道”，主张修行应融入日常生活，而非拘泥打坐形式。那么他是否定坐禅的次第修法吗？

Taiguanglin：

空壳建房，你问《坛经》里的问题，《坛经》我现在在讲，每个星期发六期，会讲到你说的这些问题的。

主张修行应融入日常生活，这是对的，但是他也没反对打坐。因为你执着于打坐形式，所以他说不要执着于打坐形式，这是反着说的。你执着于什么，他就是说不要执着于那个。

还有磨砖不能成镜，这个人应该是掉入到无记空当中，所以这么说的。

打坐禅定是有次第的，唐朝那个时代的主要修法是止观法。那个止观法和现在不一样，“止”是止掉所有六识执着，用七识分别心来

观所有的一切——下边所有执着。北齐慧文禅师创造的止观法是这个境界的。

后面到了宋朝出现话头禅，因为那个时间已经有情绪了，止观法到情绪之间的唐朝这个时间段，是在用基本的止观法和佛在小乘里讲过的四念处这种修行。

四念处修行就是拿分别心来观察所有执着的那种修法，身受心法，观身、观受、观心、观法，这是四念处的心法。就是观察身体的每一个感觉，身体的每一个动作，动的时候你要知道动，坐的时候你要知道坐着；观受是感受；观心是心里的妄想；观法是世间一切。全部观察，要同时观察，要明明白白地知道。

而无记空会掉入到一种懵逼的状态，像睡觉一样，这也是修行当中很容易出现的状态。因为心静下来之后，静到一定程度就开始出现这种比较懵的状态，他会屏蔽掉自己的六根，以为自己在修行，但这是错误的。

我细讲的地方你慢慢看，后面可能好几个月都在讲《六祖坛经》。

小乔：

顶礼师父，今天全国各地天气特别热，是什么原因？

Taiguanglin：

小乔，天气热你应该问气象专家，我又不是气象专家，你是想从因果的角度来问，还是佛法的角度来问？你要说天气热是苦，那只能算众生的共业了。

飞碟：

师父吉祥，我平时双盘一坐两小时，也磕头一百多个，每天早上起床后脸有些肿，双手也有些胀，半小时后恢复正常，请问师父这是

什么原因？需要调整什么吗？

Taiguanglin：

飞碟，你的双盘一坐两小时，好，能再增加就增加。磕头一百个太少了，不知道你年纪多少。

脸有些浮肿，双手有些胀，浮肿是因为盐分这种不好的东西吃多了，可能是盐吃多了，晚饭可能吃得咸了，然后第二天早晨起来就容易浮肿，因为盐多了就得靠水来稀释它。所以按照现在好的饮食结构来看，盐尽量少吃，但是也不要完全不吃。一开始不吃是不太好的，等修到一定程度之后可以不吃。但是还是少吃，尤其是晚饭，晚上就少吃点盐。

双手也有些胀，这个还是盐，还有血液循环不够通畅的问题，你还是多磕头，还有饮食要尽量清净一些。饮食清净了，然后多磕头排汗，把体内积攒的不好的东西都排掉，这样的话浮肿的事情就会好。

你可以去看看安疗的饮食方法，虽然我不是那么专门推荐别人什么方法的那种人，但是芹菜汁，因为我自己也喝了，也给我母亲喝，喝过之后的确有效果。

秋晴：

1、双盘两小时下座腿不麻木，是不是说明身体经络是通畅的？但是颈椎非常不好，咔咔响，也是从打坐后几年开始的，是否有关联？

Taiguanglin：

秋晴，颈椎不好是你在生活当中本来已经不好了，我劝大家不要拿枕头睡觉，正常地往后仰着睡就可以了。颈椎非常不好，咔咔响，打坐后几年开始的，你本来就不好，所以打坐之后效果展现得更大了一些，但是它还是在修复的过程当中，所以不用特别在意。能打坐两个小时腿不麻，就说明气基本上已经通了。

还有打坐的时候，你先好看看姿势，如果是头低得太严重的话，对颈椎不太好。在你比较舒服的状态里，稍微抬一点，也不能抬得太高，就是眼神要往下，看你前面一米左右的地方。

2、打坐念佛或观想，提不起来，会睡着，有的时候怕睡过去放个善知识讲法的视频听，可以把注意力吊起，这样可以吗？师父有啥建议不？(平时运动、瑜伽、磕大头都做的，吃素几年了，腹式呼吸12 次/分钟,感觉也不是缺氧)

Taiguanglin：

下一个问题，就是你注意力比较散乱。念佛和观想都提不起来，总想找点东西来干，你没有办法专注地心里念佛或者观想，也可以按照你说的先修着，但是你要知道这是注意力散乱的问题。

你可以试着先提起情绪，看看能不能专注地提一段时间，估计也提不起来。反正思佛不行的话就观佛，观佛不行就念佛，念佛不行的话，打坐时也可以看点别的。平时的修行不要放，一直坚持，这样的话慢慢都会好起来的。

言午(十念)：

顶礼 Tai 师，请问一下，最近这些年，热天气越来越早了，温度也越来越高了，这是怎么回事？

Taiguanglin：

言午(十念)，最近这些年，热天气越来越早了，温度也越来越高了，我不是气象专家，怎么大家都来问气象问题？科学家说了海平面上升，气候工业化之后在空气里排不好的气体，温室气体多了，导致气温上升。

从业的角度来说的话，因为我们吃很多动物，都是煮了吃，给死

的那些动物们造了很大的热的痛苦，所以我们在死之前还要稍微感受一下，这也是受报。

等死了，你是怎么吃肉的，说不定下去到了地狱就承受什么样的果报。喜欢吃油炸的就下油锅，喜欢吃煮的那就煮，喜欢吃烤的就往火上烤，肯定都有相应的果报，所以就不要吃肉了。如果这个世界大部分人都学佛，都行善，都不吃肉，说不定环境会变得好一些。

说水灾是贪欲造成的，风灾是愚痴造成的，火灾是嗔念造成的。那么现在看，除了吃肉这些问题导致的，天气热是不是和火还稍微相关一点，那算不算是众生的嗔念更大了？我也只能这么说了。

星辰：

顶礼 Tai 师，请教师父：在初入修行过程中，自己有对闻思学法的心得体会，是否可以向同修道友分享？曾经听过一位藏地大德讲过，自己有了一点点感悟就到处和别人宣说是很愚蠢的行为，不知道到底怎样做合理合法。

Taiguanglin：

星辰，自己有对闻思方面学法的心得体会，你学了佛理之后一般的心得体会，这个可以讲。还有你自己有了好的感应，好的变化，这些可以讲，因为可以让别人增强信心。

但是不要讲打坐时的境界问题，这个境界容易让人误解，甚至攀比，有攀比心理，这样就不太好了。所以不讲修行境界问题，而是只讲理论上的，义理上你是怎么理解的，在生活当中怎么实践的，然后生活变得怎样好了，这个是可以讲的。

完全不让讲，说讲这个是愚蠢的行为，这也不是比较中道的说法，咱们修行人不说这种绝对的话。看什么情况，我们对那些不信佛的不过多地讲有关佛法的事，因为他们比较反感，他们以为你是个神棍。

跟咱们一样的人，一起修行的人，愿意探讨的可以探讨一下，这倒没有什么。

顾霞：

请问师父往生的时候采用什么姿势好？双盘？还是睡觉平躺着？或者和佛涅槃前的姿势一样？

Taiguanglin：

顾霞，往生的时候采用什么姿势？你多大岁数了？你现在开始准备走了吗？最好的姿势是双盘，不行就躺着，也可以像佛一样的姿势，但是让你感到不舒服的话不要硬来。因为死的时候，不舒服的身体姿势会让你产生痛苦的感觉，从而产生执着，对解脱有不好的影响。

所以我们平时多练打坐，一直练到打坐的时候身体很舒服，身体感觉慢慢地都消失，死的时候维持这样的状态，对身体的感受基本放下，就可以更容易解脱了，或者说往生了。

青海：

顶礼 Tai 师，如您所说，我确实是发愿向佛菩萨请求帮助要找到名师后，遇到您的。感恩师父。接触您后刷新了很多认知，收获满满。今天的问题是：关于忍辱消业，本来我的性格是比较强势，杀伐果断的，做事情是比较顺利的。现在修忍辱和顺遂他人过程中。

有两个问题，第一个就是有时忍辱忍得自己非常不爽，排解不掉很难受。第二方面就是有的人因为我态度软，开始有欺负我的意思，那这样我是不是在帮他人造业？也因为如此有些事情就进行得阻碍重重。弟子愚笨，不知如何平衡，请师父开示！

Taiguanglin：

青海，关于忍辱的问题，我建议是这样，你在现实里遇到的一些

陌生人，就不要跟人争执了，忍一下就过去了，因为不会和他们有过多的纠缠。

如果是你的同事或者亲戚等，还是表明你的立场，不要一味地忍。你把你的想法说出来，你就说你们这样做对我是一种伤害。你心里不爽，先把它大声说出来，光是说出来就会对对方产生一定的震慑，一般软弱的人说都不敢说，结果就是人家越来越过分。如果你说了之后人家还来，你就该警告了，然后开始反击了，不要一昧地忍，一昧地忍真的只会把自己逼到更困难的境地。

修忍辱也是，佛经里倒是忍得很彻底，像佛说的忍辱仙人，胳膊腿都砍了，鼻子也切了，他也能忍。人家是菩萨，所以可以忍到那个程度，而且他是以度人的心态在忍。但是你不是，你现在开始升起不好的情绪了，不好的情绪积攒到一定程度，是伤害自己又伤害别人，所以及时地制止，这是最好的，不管是大人也好，小孩也好。

以前在寺院里，我那个时候比较年轻，经常有中学生、高中生来问一些问题，有人霸凌他、欺负他怎么办？我都说及时反击，尤其是你打不过的时候更应该反击。你打不过就不要以为忍一下就结束了，但人家没完没了。打不过的人你也可以偷袭，你只要让他感到一次足够大的痛苦就可以了。

比如拿个板砖，趁人家不注意的时候，正在上课的时候，一般坏学生上课的时候都喜欢睡觉，你就在课堂里，老师讲课转过去了，你拿着板砖直接往他脑袋上砸两下，把他砸个半死，他以后就不敢再欺负你了。这样的行为是有果报的，但是这样的话，至少以后你的生活就好多了，要不然就天天欺负你。所以要么来个鱼死网破式地反击，要么你就一个人死，这个世界就是这样。

所以忍辱这个事，至少先来个警告，告诉他，你这样做让我很不爽，不舒服，你再这样的话，我有可能要反击了，这样先说好了再说。

如果你连说都不说，那就不是正常的忍辱，而是纯粹的冤种了。

对于我们普通人来说，这样的做法还是有效果的。佛也是，佛法里也有护法神——怒目金刚这种，雷霆手段也是需要的，不然的话你这个修行人都活该被人欺负死，这不符合我们这个世界的规则。

所以我建议你该反击还得反击，最好能用什么规则、法律这种手段，上纲上线的反击，而不是流氓式的反击。我们是成年人，不是小学生，不是拿板砖直接敲人的高中生，不是的话，就应该走正规的途径，让他知道这个事情比他想象的严重得多，放到台面上来，用法律来解决。

我们中国毕竟是人情社会，一旦开始讲法律，开始跟人打官司，我们社会的大部分人是比较抵触的。这种人比流氓式反击的人更麻烦，所以对他们来说威慑更大。

我建议你还是及时把它说出来，然后进行反击，该反击就要反击。

师父说：好了，今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 7 月 9 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 7 月 9 号，周三，先回答贴吧的问题。

美小柒：2025-07-08 23:03

请问一下 Tai 师父，之前对藏传颇感兴趣的时候，在网上请了一些耗牛骨和驼骨的手串，想到这个是动物身上的，是不是盘的时候也会有业报？

Taiguanglin：

美小柒，应该有，我建议还是烧掉，去火葬场、殡仪馆那些有烧的地方，有空的话去那里，丢进烧的地方。然后念一、两遍《地藏经》回向给它们，这样就可以了。至少不是你杀害它们的，你及时处理了，再回向一点功德，应该没有什么太大的业报。

暮鼓 H 晨钟： 2025-07-09 06:56

顶礼 Tai 师父，请教一下关于记忆和自性的问题。我理解，记忆是自性在轮回或者走出轮回成为佛之前的经历，而且是外界与“我”互动才会产生。那么成为佛以后，您讲过记忆是一直存在的，如果成为佛，自性都重合为一体，因为已经没有分别你和我了，那记忆是不是所有的佛都是一样的？如果记忆存在，那它是什么形式存在的呢？因为自性本身已经没有物质，记忆会脱离自性独立存在还是成为自性的一部分呢？感恩 Tai 师父。

Taiguanglin：

暮鼓 H 晨钟，关于记忆的问题，以前说过了，记忆是不会成为负担的。

记忆和妄想相比，记忆是没有实体的，妄想相比而言反而是有实体的。就像我们看到这个世界真实存在一样，从本体来说，妄想也没有本体，所以叫无生，因为它没有本体，所以可以被灭掉。但是记忆比妄想还深层次的是，它没有可以被灭掉的东西，只能这么说，它也没有实体。还有，愿和记忆这两个完全没有任何实体的东西存在。

这个东西为什么会这样，这也算是终极问题，没有什么答案，记忆就是这样。就像我们活着，年纪大了，记忆多了，但是记忆多了不影响我们正常的生活，记忆多了会让我们变得更成熟，不会对我们的意识造成负担，是吧。

佛也一样，记忆多了不会对他有任何影响。在自性重叠的情况下，

佛与佛之间的记忆可以互相读取，但是个人有个人的记忆，它不一样，它不会互相串的。

在意识层面上，佛没有我相人相，但是记忆是自己的还是自己的，不可能把别人的记忆当作自己的记忆来看待，在这里就已经有了我相人相了。

就是可以读取其他佛的记忆，只不过自己的还是自己的。要不然自性全部重叠在一起的情况下，所有记忆都混乱了。佛讲的那么多前世的故事，你能说哪个是他自己的，哪个不是他自己的，你能分辨得了吗？他能分辨得了吗？

虽然在《楞伽经》里说了，佛可以拿别人的记忆讲，在佛的境界里是可以的，这不能算是妄语，这只是一个度人的方便法而已，但是个人记忆还是个人的记忆，我也只能这么说了。

这个问题可以说是没有答案的，这个世界本来就是这样，就像自性恒常一样，它本来就有这种状态，要不然怎么称之为意识。意识一个特点是它可以生起妄想，还有再多说一点，那就是它可以有记忆。

那它是什么形式存在？没有任何形式。

因为自性本身已经没有物质，记忆会脱离自性独立存在，还是成为自性的一部分呢？它是存在，但是它没有任何物质，所以也不能脱离自性而存在，它是存在于自性里的，只不过它没有任何东西而已，没有存在的任何形式而已。不像妄想，妄想和记忆相比它至少还是有东西的。

这样太深层次的问题、太高端的问题，我建议你还是先把自己的修行修好，等你成菩萨了或者成佛了你再看，有些问题你就知道了，原来就这样，没有什么更深层次的。

以前也有人问，成佛之后会干嘛，我还没成佛，我也不知道成佛之后要干嘛。我只知道这些佛们一直提供加持力，说明至少他们还在，

一直在干那个事。之外他们会进入什么更高维度，再比佛更高维的什么空间、什么环境，这个就不知道了，这个只能自己成佛了才知道。

——————————————————————————紫蘇：

2025-07-09 08:28

Tai 老师好，向您请教：

1、是不是所有修行人从修行开始一段时间都会引来冤亲债主或其它什么类型的众生骚扰，可为什么有些修行人却没有被骚扰，是因为上辈子从高维下来的有自带护法护着就不会被骚扰吗，而被骚扰的是因为来的维度比较低，没护法护着而导致的吗？

Taiguanglin：

紫蘇，正常的修行都会引发冤亲债主，都会引发业障，除非不是正常的修行，要不然肯定有，这是正常的。带着报身来的，哪怕是再来人，修行过程中肯定会引发业障，这是必然的。

你问有些修行人却没有被骚扰，不是骚扰，是业报，它就是奔着你来的。骚扰是那种过路的鬼骚扰一下，斗不过的话就走。冤亲债主是因为有相互之间的业，所以躲不掉，它肯定要向你讨债的。

是因为上辈子从高维下来的有自带护法护着就不会被骚扰吗？不是。要是骚扰，有护法的话，过路的鬼的确是可以躲掉的，可以挡住这些骚扰的鬼，但是自己业报里带来的是挡不掉的。

2、如果不知道，以前跟着邪师修了一年多，现已断了几个月，被前期邪师知道了自身的生辰八字而被定位，下了小鬼在身上，听说借命借寿，该要怎么处理才好？自己在家供台的佛菩萨面前念经或念咒会好很多，去到大型寺庙或跟正气足的同修们一起也可抵挡一下。但如果出外上班什么的就被骚扰的厉害，特别挑工作最忙时或晚上睡觉的时候开始，当时人就很困，肩膀上感觉异常沉重，头也会很疼，

有时头背也有被压着的拉扯感，耳边及脑袋里也可以听到沙沙渣渣的声音。自前两年开始走修行路以来，有些许感知力。已经坚持念《地藏经》、《大悲咒》、《往生咒》、《心经》等四个多月了，平时也有做些放生等善事。有时候也会突然失去修行的信心，感觉磨难太多了，靠着对阿弥陀佛及观音菩萨的喜爱一直坚持着。平时，大悲咒背熟随时随地可念，念的时候头痛一会后会好很多，但工作忙也没办法一直念，也一直靠着对阿弥陀佛、观音菩萨的喜爱坚持着继续。跪请教 Tai 老师，这种情况下应该怎样继续修持，才能断了这种被定位的情况？

Taiguanglin：

下一个问题，你说被下了小鬼，你说的我就当作真的，大家提出的这种怪力乱神的故事我都是当作真的来看的，怎么办？

《大悲心陀罗尼经》里说了，这种咒诅是可以反弹的。如果你是精进修大悲咒的人，我的建议是你先发愿度这个小鬼。他既然来了，不管是什么原因来的，是坏人给你送来的，还是怎么来的，那肯定是和你有缘的众生，你不要对他产生恶意。

以前也讲过，驱魔师修行的方法是靠悲悯之心的，它和疑情、思情都不一样，对其他众生有一种悲悯之心，看他痛苦，而你有一种感同身受的感觉，就是痛苦。

那个小鬼肯定也是痛苦的，被人控制，而且在鬼道当中，你看到他，所以你也感到痛苦，从而对他产生悲悯之心，希望他好。然后你再念经、念咒给他，希望他摆脱现在的困境。不是靠你的力，仗着佛菩萨的力，求佛菩萨超度它，让他走好，这样好不好？然后做功德回向给他。

你有这样的愿力之后，再修行的功德回向给他，花钱做功德回向给他，这样差不多。你不要想着怎么把他从你身上摘除出去，这是有点难度的，因为你和那个邪师也是有业缘的，要不然你怎么可能会被

他骗得生辰八字什么的。

还有，你只要心正的话，一般鬼是干扰不到你的，除非你有很多不好的妄想，有淫欲这些。脑子里不好的妄想很多的时候，容易被干扰。

你就按照我说的做，每天坚持念大悲咒，然后把功德回向给他，希望他去好的地方，求佛菩萨加持，还有做功德回向给他。对他保持悲悯之心，不要讨厌他、恨他。

你越是讨厌他，他就越得到能量。按照某些说法，那些鬼道的众生，尤其是坏的鬼，存心来捣蛋的鬼，就是靠人的负面情绪而活的，或者说被人的负面情绪吸引过来的。

好吧，希望你早日好吧。

可爱的林林 2： 2025-07-09 08:44

师父，我这两年按照《坐禅》修行，进步不少。我主要想问问孩子的问题。他十一岁了，打小有点自闭症，西医没啥好的办法。最近去找玄学方面的人看说确定是童子，可以搞定。就是我心里皈依佛门，孩子可以找道门的做这些事吗？有点纠结。还有同时我可以做些什么解决孩子的自闭的病情？

Taiguanglin：

可爱的林林 2，十一岁自闭的孩子，我觉得你不要管得太多，只要正常地上学，正常做作业，他想怎么玩就怎么玩吧。一般这种心理抑郁的孩子你管得多，在他看来那不是爱，那是干预和控制，他就变得越自闭。

所谓的自闭就是拒绝外部的一切干扰，还有自己有很强的自卑感。自闭的人都是自卑的，觉得自己就是不如别人。我不知道你怎么样，父母、周边的人对他的打压比较多，对他老是关心，让他干点什么，

这个从他的立场上看也是一种打压。

可能你的言语当中否定他的一些想法和做法，这种事情比较多吧，所以孩子就容易自闭，这也不算什么大事。正常长大的孩子，到了一定年龄，也会开始有这种心境上的变化的。

我建议你还是多顺着他，正常的作业做完之后，平时他想干嘛就干嘛，不要过多地干预，甚至也不要表现得太关心，太关心在他看来也是负担。他愿意在自己的小房间里怎么玩，你就关着门让他自己玩，这种方式比较好。

可以找道门做这些事吗？我建议还是不要找。你说的“确定是童子，可以搞定”，你看刚刚下边这个人说是被鬼吓，被什么下了鬼，你这个“童子可以搞定”又是什么，怎么个做法，我都不知道。还是尽量不要触碰这些东西，你学佛就正常地按照佛的方式来做。

还有，要和孩子有一种共鸣。就像小孩子或更小的孩子，小孩一、两岁的时候爱哭，想让他睡，这个时候不要想着不管，或者说硬哄不起效果的时候，你就试着把手放在孩子的肚子上，然后把心静下来，静下来，心里默默地祝福他，希望早点睡好，希望他开开心心地好好地成长，这样美好地祝愿，然后把心尽量静下来，这样的话孩子也能感应到你的情绪。

到了十一岁也是一样，至少在某些时候可以和他交流一段时间，比如睡前简单地交流一下，或者等他入睡的时候静静地坐在旁边，你心里默念佛也好，怎么做也好，有一种美好的祝福，这样对孩子的意识也会产生影响的，好吧。

美小柒： 2025-07-09 08:48

Tai 师父吉祥，本人近期感觉眼睛发干发涩，据说吃鱼肝油可以缓解。但想到修行要戒肉，那么像这个或者其它些等从动物身上提取

的药物是不是今后都不要去服用了，感恩师父。

Taiguanglin：

美小柒，要不要吃鱼肝油，我建议不吃。你网上查一下，都有可以替代的东西，我在这就不说了，免得我变成那种推销保健品之类的人一样。

我只是提像安疗，你去看一看安东尼的疗法，除了西芹之外，其他的一些东西也是值得看一看的。我不说他的百分之百正确，他更多的是把身体的很多毛病都以病毒来解释的，我们是讲因果的。

你自己去看看，可以拿什么别的东西代替就代替好了。

白瀑印龙：2025-07-09 10:12

Tai 师好，请问：

1、若以成佛为目的，请问消业、受报、度人三者是否都必须完成？我曾经的理解是消业、受报是必须完成的。而度人方面，有大菩提心，把有缘众生度成阿罗汉的发心是必要的，但对于成佛来说不是必然需要完成的。比如 A 曾答应跟 B 一起吃饭，那么吃完这顿饭后，A 的这段业应该就算消了吧？如果 B 不愿得度，A 是否不度 B 也可成佛？

Taiguanglin：

白瀑印龙，消业是必须的，度人也是必须的。因为这个人对你有认知，他知道你是这个世界的凡夫，这叫我见，这就是执着。在自性重叠的情况下，其他有缘众生也会对你发出这种往轮回里拉扯的执着，菩萨就得生起妄想来对抗这个执着，所以菩萨就没有办法把妄想彻底灭掉，所以就把这个人度成阿罗汉。

这个人不一定是恶业，也不一定是善业，反正只要有业，他就有这样的执着，所以把这个人度成阿罗汉就可以了。所以说 A 是一定

要度了 B 才可以成佛的，不过这个不一定是你自己来度，你先度了 C，C 又去度了你认识的 B，这也算可以的。

2、如果两位众生 C、D 互相见过面说过话，但业缘很浅，C 修大乘佛道，愿意度 D，但 D 不愿被度，同时 D 也没有指向性的妄想、执着指向 C，这时 C 在觉行圆满、其他条件满足后可以不度 D 就成佛吗？

Taiguanglin：

下一个问题，你说 D 没有指向性的妄想，他不需要指向性的妄想，只要认识，光是认识本身就会产生执着。上面说了叫我见，我认识你，你是这个世界的凡夫，光是这个认知就是我见，就是执着，所以还是要度的。

3、一位大乘行者如何度人？我的办法是把自己的日常行为、言谈举止做好、修好，戒行、善行、修行做好，其他的等待周围人主动问我，自己不被问就不说关于佛法的事。因为度人这块曾试过主动影响，发现即便是非常谦和温和的分享佛法，效果都不一定好。

Taiguanglin：

这个你说的对，对于我们凡夫来说，传法还是被动地传，有人来问的时候你就回答，没人问的时候你就不要主动去讲这个。你可以简单地表明一下你是信佛的，到这里就可以了，人家又没有多问，那就不要再说了。再说就是推销宗教，对他来说就是这样，所以效果肯定不好的。咱们就管好自己，好好修行。

我说过，我的法你愿意向外传是好事，但是不要人对人的主动去传播。不管是书也好，电子版的也好，总之放到一些人能看到的地方，然后由佛菩萨来找那些有缘的人，让他们自己来取，这样就可以了。

白瀑印龙：2025-07-09 10:36

Tai 师父好。

1、我夜晚入睡时曾有有意识忽然旋转下沉，然后进入到另一个“空间”的感觉。先是大脑明显感觉意识下坠、肉体“消失”，进入另一空间后，可在那里进行比较清醒地短暂探索，也能“看”到一些场景甚至人物等，甚至通过意识“沟通”，但时间不长就会醒过来，“醒来后”此段记忆可清晰保留。请问这种体验是什么呢？是“清明梦”吗？跟禅定的境界有相似性吗？

Taiguanglin：

白瀑印龙，第一个问题，夜晚里有下沉的感觉，我不知道你有没有看《坐禅 2》，初禅进入之前，有可能是半年、一年，会有一段时间在睡觉的时候，将要入睡的时候会进入这种状态，大部分人都有，只要你的修为差不多了就会出现，这是初禅的前兆。也有可能是佛菩萨加持你，让你先体验一下，有可能是这种事情，它是一种初禅的前兆。

实际上初禅是和它类似的，差不多的，你真正靠修为进入初禅的话，是可以自己控制，然后进去的。但是睡觉的时候，睡梦间进入的，你就没有办法控制，忽然一下就进去了。里边全是幻境，不是真实的。不是你进入其他维度空间，就是你的幻境，就是暂时身体的感觉消失了，但是你的意识还活跃，就产生了妄想、幻觉。

2、如何自主控制自由选择这种境界的出入呢？

Taiguanglin：

你就好好打坐，练到能进入初禅就可以了。不要想着一直抓住睡梦之后进入的这种状态，没有意义，这是很难控制的，自己会进入，

也可能进不去。但是等你修为够初禅了，肯定能达到。那初禅的标准是什么？淫欲要灭尽，下三根要暂时熄灭，这是意识层面的。还有身体层面上，双盘达到四个小时，身体发生第二次改变，这些在书上都说得很清楚了。

偶米大：2025-07-09 11:05

顶礼师父！已经半年没感冒了，这次突然感冒，发热、流鼻涕、嗅觉失灵十多天还没好，请问师父这是业障发作还是身体抵抗力不够导致的？目前本人双盘在一百八十分钟，感冒期间也在打坐、磕大头。

Taiguanglin：

偶米大，你能每天坚持双盘三个小时的话，那算是业障发作，这很正常，过去了就好了。可能业障发作时间比较长，比正常的感冒时间要长一些，而且症状消失的过程也会更缓慢一些，有可能是几个月，甚至半年。不会一下子彻底好，就像感冒，睡一觉起来基本就好了，没有这样的，会慢慢地慢慢地好。不用担心，正常坚持修行，有条件的话做点功德就好了。

咪了个喵 xxx：2025-07-09 11:32

顶礼 Tai 师父，鸠摩罗什大师的弟子僧肇法师被姚兴所杀时留下千古名句：四大元无主，五蕴本来空，将头迎白刃，犹如斩春风。像僧肇法师这样的修行者，想必是早已证悟到解脱生死的境界了吧？那这样的修行者被人杀害后会去到哪里呢，如果是回到法身地，那是在哪个世界呢？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，不是哪个世界，我反复地说意识遍虚空，那佛的法身地就是遍虚空，他的意识遍虚空，佛就在我们身边，我们就和佛

重叠在一起，也可以说我们在佛的意识当中。那么他真的修到菩萨境界的话，比佛差一截，他的意识也可以遍虚空，所以他回到虚空中去了。我只能这么说了，不是去哪个世界。

映雪苏： 2025-07-09 11:41

顶礼 Tai 师，双盘熬腿太疼了，会大声一直喊，如果这样一直喊的时间超过半小时，是否对身体有坏处？

比如是否会气血逆流冲上来，气是否就从嘴里跑出去了白坐了？或喊声如果太大，是否会震坏毛细血管？

Taiguanglin：

映雪苏，双盘熬腿太疼了，会大声一直喊，不至于吧，难以想象，从来没见过双盘疼会喊的。最多就是起来的时候可能更疼一些，最后实在忍不住了就不坐了，不会有人就一直一边喊着，一边硬坐着。

喊本身就是气血逆流，我们说话的时候气是从下边引上来的，从丹田往上引的，然后打坐的时候，我们要做的是气从上边往下进入丹田。你这样气血逆流的话，效果根本就不好，所以最好还是不要喊，你忍一忍闭上嘴多好。你也可以找个东西看，刷个手机，虽然刷手机看视频也是从眼睛里消耗能量，算是耗气，但是比喊出来要好得多了，消耗的要少得多。

美小柒： 2025-07-09 11:54

Tai 师父吉祥，差不多两个星期前网上有幸认识了师父，大概花了一个多星期时间拜读了《坐禅 1》,《坐禅 1 问答》、《坐禅 2》。现在开始实修，每天一部《地藏经》，练腹式呼吸，昨天刚开始磕头四十五分钟一百下，坚持不了就先休息了。本人今年四十六岁，之前素食已两年，打坐吉祥坐勉勉强强七十分钟。

现在有两个问题请教一下：

1、我每每打坐，只要至心一处时，观丹田或观呼吸，十五分钟后就会昏睡，然后就会睡一下，醒一下，昏睡总是伴着梦，这样七十来分钟下坐。请问按《坐禅 1 问答》来看，这是因为自身精神气不足，之前没练金刚坐打通脾胃，以及磕头太少的缘故么？

Taiguanglin：

美小柒，打坐的时候会昏睡，这个问题在第一本书里说了，你要瞌睡的话，还不如躺着睡觉，因为坐着睡觉有可能脑子会受不好的影响，脑子缺氧才会有明显的瞌睡，所以我建议你还是躺着睡，睡饱了，然后起来再打坐。打坐到一定程度真的瞌睡的话，你可以靠墙坐，稍微睡一会。但是这不是长久之计，最好还是睡饱了，睡足了，精神气爽的时候再打坐。

为什么这样？因为你的腹式呼吸没有练好，还磕头少，整体的心肺功能不够好，人体是整体的，全身的气血循环不够好的时候就容易这样。而且你的年纪也不小了，现在才起步开始修行，可能比年轻人消耗时间要更长一些，不过没有关系，十年、二十年、三十年都可以，慢慢修。

2、打坐用腹式呼吸时，腹部会起伏，禅定印刚好手也放在小腹处。起伏会碰到手感觉有影响，有什么好的方法，或者改用智慧印可以不？感恩师父。

Taiguanglin：

下一个问题，你把手稍微往前放一点就可以了。还有一种是不结三昧印，就是把两个手放到两个膝盖上，大拇指和食指触碰到一起，这个也是一种手印。

一般情况下，我们修禅都是建议结三昧印的。你作为初学来说，

什么印都无所谓，一开始就是能硬熬，先熬一个小时以上，双盘能达到至少两个小时是最好的。一个小时以内或者一个半小时以内什么印都无所谓，毕竟是熬腿的过程。如果你想达到两个小时，或两个小时以上的话，最好开始结三昧印，肚子碰到就碰到，你不要管这个。

无为心内起悲心：2025-07-09 15:14

Tai 师父好！请问师父法界是以须弥山为中心向十方扩散的球状，小世界分布在其中吗？

Taiguanglin：

无为心内起悲心，不是，须弥山是一个小世界当中的，从下边人道所处的空间，再往上四天王天，再往上忉利天，这样几个天串在一起。所以这个世界的中心并不是须弥山，我们这个小世界的中心可以说是须弥山。地球所处的宇宙空间里，算是须弥山中心位置。但是一个佛创造的大法界，地狱所处的地方再往里边有个中心点。

橘子舟：2025-07-09 15:45

顶礼 Tai 师

1、吃完饭后感觉好困，这是血液里氧气含量低导致的嘛？练腹式呼吸能不能缓解一下这个问题？

Taiguanglin：

橘子舟，腹式呼吸的问题，你去看《坐禅 1》,《坐禅 1》写的比较详细,《坐禅 1》写的时间太长了，可能我现在有些数据记不清了，你把《坐禅 1》好好看一遍。

2、腹式呼吸要很用力嘛？正常人一分钟时间，用腹式呼吸法大概呼吸几次算正常？

Taiguanglin：

腹式呼吸会有什么不好的现象，有什么是好的现象，你好好看一遍《坐禅 1》。

3、腰腹肌肉没力量，是先磕头再练腹式呼吸吗？

Taiguanglin：

可以，两个要一起来，一边磕头，还要早晨练腹式呼吸。腹式呼吸平时都可以练的，只要有空，想起来了就练一练，总之练到把正常的呼吸都改变过来，平时也是腹式呼吸，这样就好了。

4、除了鸡蛋别的肉食我是不吃了，从刚学佛开始，今年三月初，我就没吃除了鸡蛋外的肉食了。我是初学者，打坐磕头还没跟上，鸡蛋不吃怕身体一下子吃不消，我还担心鸡蛋不吃之后考公职要体检，怕有些健康指标太低不给过。我发愿，暂时还吃鸡蛋，过了体检这关我就不吃鸡蛋了，这样做可以吗？感恩 Tai 师

Taiguanglin：

吃鸡蛋的问题，这个你随意，但是你要问我，我建议你不要吃。你网上查一下，有的是东西可以替代鸡蛋。鸡蛋里的那些东西，按照现在观点来看，不讲因果，就讲它的成分，说鸡蛋是专门培养细菌的，可以让身体的炎症加重，细菌活跃起来。还是尽量少吃或者不吃，拿别的东西完全可以替代的，这没有什么大不了的。

你还不如发愿让佛菩萨帮助你过了考公，而不是过了之后不吃鸡蛋。

还有，先做功德再求愿。现在很多人所谓的许愿，先向佛菩萨求个愿，然后人家帮你满足愿了，后面再做什么，这些就是倒过来的。人家佛菩萨又不是跟你做生意，你先舍点什么，先做功德，不要先向

人求什么。

心画世间： 2025-07-09 17:02

有人因求愿不成，疯狂在网上谩骂咒骂观世音菩萨和阿弥陀佛，如此愚痴之人，从诸佛菩萨的角度看，虽然不生气，但是从度人方法来看，会怎么处理这类根器低劣刚强难化恶毒黑暗的众生？

我把他们举报了，他们骂得太难听了，我宁可跟他们结下恶缘，我都要举报，世间的污言秽语都被他用完了，我都不愿意贴上来给脏师父的眼，极乐世界团队三千年心血，总有一堆垃圾臭虫想来喷，呜呜呜…。

如果有人把您的两部《坐禅》、答疑、讲经系列书籍，放在素食餐厅流通，免费结缘，但不主动推荐塞给别人，像这类放在线下可能有很多学佛人和有慈悲心人多的地方，要注意用什么智慧方便什么呢？既不显得掉价像宗教狂徒，也不显得傲慢，当然一般能拿走的人，本身就有点善根福报，那种拿走去包食物的人还是比较少的。

Taiguanglin：

心画世间，骂佛菩萨的人，佛菩萨怎么处理？一般不处理，但是果报还自受。不是佛菩萨惩罚他们，是他们的行为导致那样的结果而已，佛菩萨基本不管的。

这个很正常，人们的修行一开始都是功利的，想求什么愿，得不到这个愿望之后就开始骂什么神的，这都无所谓了，反正他们就这样，这个世界大部分人都是这样的。

还有，你就不要举报了，你跟他们结什么恶缘，而且为什么还要和这样恶劣的人结恶缘，这是麻烦更大的。他们又没有骂你，你又何必去举报，不需要，你自己修好自己就可以了。

书籍流通的问题，素食餐厅是你家开的吗？你家开的话你可以放；

别人家开的话，你得找老板问问可不可以放。

你说这个拿去包食物，现在应该没有这种素质低的人了，我是从来没见过。餐厅应该提供打包袋之类的，有东西的话肯定不需要拿书来包。

放到一些地方，然后佛菩萨会让一些有缘人来拿走，这样就挺好的，咱们不主动把书塞给别人。你先和餐厅的老板商量一下，他愿不愿意把书流通，愿意就好，不愿意就拉倒。

极乐是我家：2025-07-09 17:07

师父：

1、请问您经常说的如果修到二禅，看手机是一团雾气，看人的阳神可以看出颜色之类的，请问是必须要打坐上垫入定后才能看到？还是随时想观察人的时候随时即使说着话，睁着眼都能入定去看一个人，不需要坐那专门入定了，是吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，是要专门入定才行的，如果你的修为够高的话，平时也是几个呼吸之间就可以进入定境，不需要打坐，但是你的身体一直要保持可以随时入定的健康状态，这个是有点难度的，平时要一直坚持打坐。

如果在外边，就像现在的我一样，回到家里之后环境不行，没有办法长时间地打坐，所以入定不是那么很随意的了。

虽然每天我还是打坐，从早晨开始算起的话，至少有五、六个小时是坐着打坐的，但并不是闭着眼睛一直入定的状态。我得录音、写书、还有看书等等。书也得录，后面还要继续写书，反正事也多，我母亲也有可能随时叫我，我还得给她弄饭吃什么的，事情多得很。不像寺院里一样那么专注地打坐，所以状态明显就不如以前，但这也是

传法必然的事情。

我见过很多出家的师父都是那样，在山上精进修行一段时间，境界达到了一定程度之后就得下来传法，在传法的时候境界肯定不如那个时候。等过个几年传法差不多好了，就回到山上再修一段时间，这样来回。最重要是在死前那么几年，要抓紧时间好好修，冲刺般地修行，然后回到最高的境界，这样就差不多了。

2、师父，前几天我上座时，一座下去眼睛闭上就感觉不太一样，身体周围就像石头扔进水里那样产生的水波纹一样的光波一直不停，一直感觉菩萨就在加持，没想到的是就那一天从一小时直接坐到了一个半小时，因为一个月来我都是六十分钟这样。但是我下座后就发生了一个小争执，我的嗔心就出来了，有点没控制住，接下来几天频繁有几个事，我心里都比较不爽。结果从那以后再也没坐到九十分钟，只好熬腿退回去了一小时十分钟这样。我想来想去，师父，这是不是因为我没有通过佛菩萨的考验啊，忍辱还没有修好的原因？

Taiguanglin：

下一个问题，你说是佛菩萨考验，不是，就是给你加持一下，让你体验更高的境界，然后让你记住那个感觉，以后往这个方向努力就对了。佛菩萨不考验人，人性是不值得考验的，没法考验的，因为考验完之后就全是恶了。凡夫是经不起考验的，对佛菩萨来说，说得难听点，凡夫是没什么好相信的，因为凡夫随时会变，所以更不需要考验。

你认为那是考验，那也行，但是从佛菩萨的角度来看，根本就不用考验。因为佛菩萨传法，不是让你必须拿出多大的诚意，这个有可能考验。但是一般情况下，法就一直在这里，书一直在我手里，你愿意拿你就自己来拿，你不愿意拿就拉倒。你要来拿了，我还考验你一

番？

一般情况下，法是可以传的，但是如果你的诉求是比较，怎么说，比如说你要和一个再来人当面结缘，再来人是有些怕当面结缘的，因为这个会成为拖累，尤其是要想成佛的话，尽量少结缘。

菩萨、高级阿罗汉这些人，他离成佛已经不远了，或者他要度的人一个一个减少，剩下的已经不多了，他都有一个心里预期，现在再度多少人，自己要成佛，这个时候你要当面结缘，把你还得度，对他来说在成佛的路上又多了一个事，不能说完全是障碍，但是多了一个事。所以一般当面结缘这种事再来人是不太愿意的，这个时候有可能会提出一些考验的问题，确保你不会拖累他。

对于我们极乐世界来的人来说，你这一辈子能去极乐世界的话，基本上就不是拖累了，因为去了那里你就可以慢慢成为阿罗汉，那么就不需要考虑其他问题，你不影响极乐世界的人成佛。

目前我们这个娑婆世界的菩萨、罗汉，他们还是有所顾虑的，不随便和人结缘，法是可以传，但是当面结缘这个事就有所顾虑。

古代没有什么传媒的状态下，都是要当面结缘的，所以大部分再来的人都是躲着，偷偷地和自己的有缘众生传法，并不是公开讲。一旦做到公开讲的程度的话，除非命运剧本已经写好的，要不然一旦被公开，有很多人上门来找他的时候，他可能就要死了。

他这个死，从另一种角度来说，就是为了避免和凡夫结缘。但是佛经里或者一般人就以为，通常的佛教徒就以为，一个再来人身份暴露他就必须得死。有这样的，你这么认为也可以，但是它深层次的原因就是尽量避免再结那种不太好的缘分。尤其是听说哪里有再来人，就马上跑去看，要当面结缘这种人，大概率都是修为比较低，要度起来比较麻烦的。

所以对于你这个问题，就算是佛菩萨给了你次加持，谈不上考验

不考验的，我们不考验这些个事。

忍辱还没有修好的原因？那你就好好修，我不认为是忍辱要修不修，而是你的业障来了，这都是你要经历的事情。

晨后 k： 2025-07-09 17:16

师父吉祥！我三十七岁，男，今年大概四月份时基本保持磕大头一小时以上，因为上个月主食和进食量刻意减少了，也坚持三年以来的过午不食，但是因为经常乏力没精神，磕头到最后有气无力的。现在磕头减量了恢复了饮食只过午不食，目前磕大头四十分钟，双盘六十分钟，练习腹式呼吸有近一个月，现在每天还在练。

1、我现在磕大头是心里默念大悲咒四十分钟，我想问下这样磕头的方式可以吗？还有以我的年龄后期要增加磕头的话增加到多少合适，对打坐帮助大？

Taiguanglin：

晨后 k，磕大头是心里默念大悲咒，我想问一下这样磕头方式可以吗？可以。我一直都是放着大悲咒的音乐，心里跟着一起唱，或者有时候嘴动声带不动的这样唱着，然后一起磕头。

后期增加磕头话，三十七岁，五百个还是可以的。当然你是身体健康的人吧，五百个应该没有问题，五百个就是一个半小时左右。磕头太多的话，你的体能支持不了的那种程度的话，打坐的时候反而很累，因为耗气太多了。太少的话，一、两天是舒服一点，但是再过三天四天开始，身体会变得沉重一些，毕竟血液里的毒素在积攒，把不好的东西都排出去的话更舒服一些。

2、打坐我是全程默念大悲咒的，最近下坐太阳穴有些微微的痛，还有我有青光眼，在用眼药水降眼压，最近两天打坐后感觉有些眼

胀，下坐后正常活动会减轻，大概过四五个小时就没啥异常感觉了，想请问下师父我这情况需要做啥调整吗？

Taiguanglin：

打坐的时候还默念大悲咒，然后太阳穴微微痛，眼睛发胀等这些问题，就是因为你打坐念咒，念咒就是费脑子，费脑子的话气血就上涌。念咒也是文字妄想，这样的话气血会上涌。要不然你就修观法，把注意力放到丹田，这样的话气就会顺一些，你现在双盘六十分钟，观丹田就可以了。

3、最近口水特别多，全身发热，睡觉也睡的实，还容易饿，刚吃完不一会就又饿了就又吃了，这两天都会不在饭点再吃至少一顿饭，而且本来下午不吃也不饿的，最近一到下午就明显很饿，我知道这也是好现象，可是又因为多吃不利于打坐，矛盾该不该吃啊？

Taiguanglin：

下一个问题，口水特别多，全身发热，然后容易饿，这都是好现象。因为身体修复的时候需要的能量很多，所以会容易饿，嘴会变得馋一些，这很正常，可以稍微多吃点。但是不要吃不该吃的或者太油腻的、太咸的等等，肉是不要吃的，主食尽量少吃。饿的话最好吃个水果或者蔬菜，像一个苹果、一个橘子、一个胡萝卜、一个黄瓜等等，这样也可以。

观照 0620： 2025-07-09 17:29

顶礼师父！请问师父：被允许来世间讨债的冤亲债主一次可以向多人讨债吗？

因为这世上，经常会有一人发生重病或负债等重大变故而拖累家人的事。如果说对这个人来说是受报，消了一段业。那对于被其拖累

的家人来说，是不是也是一种受报消业的过程？是同一个冤亲债主、同一种恶业造成的吗？

Taiguanglin：

观照 0620，讨债这个事，一般情况下是只允许向特定的人讨债，不能同时向多个人讨债。因为鬼没有办法分身，同时折腾多个人。如果允许一个鬼上来随便找人折腾的话，这个世界就乱套了。他只能找自己的债主，而且一个时期内应该只能找一个。

因为这个人，身边的人受到干扰拖累，这个是他们之间的业，没有办法，但是不能算是这个鬼——这个冤亲债主同时向他们讨债。

贴吧匿名 1966： 2025-07-09 17:29

Tai 师父。

问题一、大悲咒或者打坐一小时以上就会有淫欲，想去手淫一下。是不是我淫心太重了？这种时候是要继续念还是不念？

Taiguanglin：

贴吧匿名 1966，就是淫心太重，这个很正常，没有办法，大部分人都这样，所以你还继续念，继续修行，坚持就可以了。灭淫欲少说也要十五年，光是戒肉五到七年，然后灭淫欲十年，这样算的话十五年到二十年差不多了。所以有淫欲很正常，不要因为这个事而感到自卑或者什么，让自己有太多的负担。

不过人泄了一次，后面好几天，坐的时候不那么舒服，气不足，等过几天气恢复了，又开始舒服了，所以尽量不泄。

正常的梦遗是可以的，梦遗是因为精满了，满自溢，多出来的部分会排掉。但是你自己手淫泄了，那就是不足的情况下泄掉，这样身体要恢复的时间更长。

问题二、我妈有时候会给我炖肉怕营养跟不上，肉我是坚决不吃的，汤的话是不是最好也不要喝。

Taiguanglin：

还有肉不吃了，肉汤也不要喝了。

问题三、我基本上都是吃外卖的，外卖的量每次都很多，每次都是吃个百分之七十就饱了，剩下的三十就浪费。这样子搞得我浪费食物了。这个应该不需要太在意吧！

感谢 Tai 师父解答。

Taiguanglin：

问题三，吃外卖，剩下的怎么办？我建议你还是少吃点外卖，因为外卖味儿都很重，就是咸，油多，所以还是尽量少吃。

剩下的食物怎么办？还能怎么办，该扔就扔，比吃了要好，因为吃了的确对身体产生的负担更大，要消耗更多的精力、时间来修复或者排出去，这是得不偿失的。

最好的方法是把多出来的食物布施给那些小动物们，蚂蚁什么的，但是在城里乱扔食物残渣也不是什么有素质的行为。以前我小时候还有收泔水的车，说是收回去喂猪什么的，但是现在看不见了，大部分食物都是直接扔垃圾桶里，也只能这样了，还能怎么办。

不要有太多的负担，你要觉得自己在造恶业，那就多布施，这种浪费食物的罪业就拿布施食物的功德来抵一下，至少你心里知道这是不对的，这样想就可以了。

Tai 贤心 8055： 2025-07-09 17:34

顶礼师父！随着打坐时间的深入，我倍感师父的妙法稀有难得，若不是蒙师父慈悲答疑指导，自己盲修瞎练都不知道被埋坑多少回了。

我从四月开始第二次脚脖子疼，刚上双盘时脚脖子也疼过，并不太疼，但这第二次的脚脖子疼真是疼得厉害，疼得牙根都快咬破了。现在的膝盖、大腿、脊椎基本上都不疼了，不知道这几个地方会不会也有第二次疼痛？

脚脖子第二次疼已经持续三个月，不知道还要痛多久？

我每天都是早晚各一座，莲花与降魔各熬三个小时，偶尔只打一座的话，那就熬四到五个小时，祈问师父，这两种打坐方式哪个更容易通筋脉呢？

Taiguanglin：

Tai 贤心 8055，我记得你年龄不小吧，而且是女性，能坚持三个小时，这已经很了不起了，真的是值得赞叹的事。

能坐到四、五个小时，按理从身体恢复的角度来说的话，时间越长越好，一坐四、五个小时，比分两次坐六个小时要好。一坐五个小时，比分两次坐六个小时要好，你自己看着办。

还有，脚脖子疼，尤其是年纪大的人，脚脖子、膝盖、胯骨这些软骨都是受损的，随着年龄增加，磨损是持续性地。

对普通人来说，软骨的磨损是不可逆的，但是我们修行，它是可以恢复过来的。恢复的时候软骨会很疼，所以脚脖子什么的会疼很长时间，有可能以前有伤过，这样的话疼的时间会更长一些，但是终究会好的。

你好好感受这个痛处，是筋或者骨头里边的那些软骨痛的话，那不是姿势的问题。而且每次打坐的时候疼到一定程度，然后一下子就过去了。感觉气一下通了，有一种清爽的感觉，然后就过去了。但是第二天打坐的时候还会疼，还会再来一遍。这样持续坚持一段时间的话，你会发现这个痛感会慢慢减弱，最后彻底修复的话，就不再痛了。

至少我觉得你挺厉害的，这个年龄能这么精进地修行，希望你这

辈子就能去极乐世界。

椰子糕不错： 2025-07-09 17:37

顶礼师父！

1、师父之前答疑说观想不用很清晰，模糊影子即可，但也说要越来越细微，这个细微是指像清晰，还是注意力不乱动但是像可以继续模糊，或是其他什么意思呢？

Taiguanglin：

椰子糕不错，我说的细微是提起注意力的程度要细，你要是把影像画得非常清晰的话，那注意力就变得更粗重了，是吧。模糊的话提起注意力反而是细的，稍微提一下，不要提得非常重。重的话，要仔细画画的话，注意力就非常专注，而且很严重，把这个区分一下就知道了。

2、看李德胜的书，他强调要敢于斗争善于斗争，但消业要忍辱，我理解就是打不还手骂不还口，但现实中不会被认为有气度，而是被认为性格懦弱唯唯诺诺更加被欺负，应该怎么处理好呢，要不要适度反抗斗争呢？好奇问下委员自己知道自己是什么人吗，在人间也会修行吗？

Taiguanglin：

下一个问题，李德胜说的敢于斗争，善于斗争，这是政治口号，是对国家，对一个政党来说的，不是对个人修行来说的，不要把它作为你修行的一种信念来看。我们修行人，忍辱是有必要的。

有些人是你周围的，一直长时间待在一起，比如家庭内部的，或者上班的同事，上学的同学，一个宿舍的这些人，和你长时间处在一起的人，一直欺负你的话，那你就适当地反击，不要一直忍下去，因

为这个只会助长他们的恶业。

只不过你的反击也好，做法也好，都要有智慧。首先你至少要当面大声说出来，这样做让你不爽了，你觉得不妥，这是开始第一步，不要硬忍。

如果是在外边，遇到一个陌生人欺负你一下，反正以后又不会见面，这种人、这种事忍一下就过去了。但是这种长时间地在一个环境里，要一起生活的这些人，就要有智慧地进行反击。

至于委员是什么人，他自己是知道的，他做任务，肯定也会带有一些修行的，他母亲还是信佛的，他自己也曾经受过一些佛法的熏陶。

3、《坐禅 1》写喝牛奶不利于打坐，如果不考虑打坐，单从戒律来说能喝牛奶吗，太多奶制品面包冰淇淋酸奶等是否要戒？

无比感恩师父开示！

Taiguanglin：

下一个问题，你要好好打坐的话就不要喝牛奶。酸奶也是，虽然影响比牛奶会弱一些，但还是不喝为妙。这种豆制品，你打坐到一定程度，你会发现甚至吃豆腐类也是不好的。豆浆还行，豆浆比较稀，还没那么严重，但是豆腐吃的多了，照样会产生一些不好的影响，肾脏负担会变大的。所以我建议你奶制品还是不吃为妙。

大宝梓：2025-07-09 20:01

顶礼 Tai 师，我每天双盘一坐三小时，但六十分钟以后腿脚就开始疼，需要熬一个多小时才能稍微缓解一下，这种状态已经持续两年多了，什么时候能熬出来啊？也就是大概再熬几个月或几年，才能一坐三小时过程中都不再疼，不需要再熬腿？

Taiguanglin：

大宝梓，如果你能坐三个小时，但还是疼很久的话，可能你的意识层面的修行跟不上，脑子里妄想多，整个身体的紧张程度就大，气就不容易通，所以会更难熬一些。

你自己看看，你有没有修灭文字妄想或者灭注意力的修法，让脑子清爽一些，打坐的时候脑子没有那么多想法。如果你能坐三个小时，我建议你直接参疑情或者思情，文字妄想、注意力都放下，这样就可以了。

你问多长时间，每个人都不一样，很难说。一般来说要达到初禅，从初学开始差不多二十年。初禅是四个小时，你现在熬三个小时，到四个小时，用二十年来达到目标。你现在几岁了，还有已经打坐多少年了，都要看看。

而且要至少做到没有淫欲，有淫欲和没淫欲是不一样的。有淫欲的话就泄能量，所以气不足，这种情况下更难通。没有淫欲的话，能量就越来越充足，然后气就更容易通了。

你在这里都没有说其他的事情，只说你坐的时间长而已，并没有说你有没有泄气这些问题。如果你想三个小时能安稳地坐下去，那就不能再泄了。

心画世间：2025-07-09 20:02

《普门品》中说寻声救苦，千处祈求千处应。想请师父谈一下法理。救何事？

剧本内的灾难苦恼和意外事件是否都救度？救度程度如何？救何人？善恶是否都救度？救前提？是否需要身负功德福德？

从古至今的灵感救度故事，主人公是否都是有功德福德在身？

Taiguanglin：

心画世间，《普门品》里寻声救苦的事。从菩萨的角度看，这个

世界的人大可以分两大类——信佛的人和不信佛的人。信佛的人可以再分有大菩提心和没有大菩提心的人。

那么佛菩萨是先帮助大菩提心的人，其次是没有大菩提心但是信佛的人。至于不信佛的人基本是不管的，就让他们按照自己的业走就可以了。所以但凡寻声救苦这种事情肯定首先是信佛的人，然后有没有大菩提心，这个是看情况。

还有，看什么事，剧本内该有的痛苦，这些就看你对佛法的义理、佛法的真谛的理解程度，还有你的修为、功德、戒行这些，然后再根据你的业的情况，把业的不好的程度给压一压，让恶报的强度减少，这个是可以做到的，但是完全消失、完全灭掉，这个是不太可能的。

所以剧本内的业，基本上都是以受报为主，只不过强度会弱一些。剧本外的灾难、意外，只要你是有大菩提心的人，基本都可以躲掉，因为佛菩萨会保护你，不让你碰到意外。

救何人？都说了就三类人，救有大菩提心的人，第一种。

有功德、福德？肯定是越多越好。

主人公是否都有功德、福德？主人公基本上都是信佛的，虽然不一定有大菩提心，但至少他是信佛的。从来没有看过一个不信佛的人念了一遍观音菩萨之后，困难一下都解决了，没有这样的说法。

Fun09：2025-07-09 20:32

Tai 师父吉祥，请问师父，念《地藏经》的时候，一边看文字，一边听声音，还要不要把观佛提起呢？平时生活中，其他事的时候，要是还提起思佛观佛，那就算是不专心了吗？

Taiguanglin：

Fun09，念经的时候，你就专注地念，把注意力放到书上就可以了，不要想着观佛、思佛这个问题。平时生活中有事的时候也能提起

来，在一般生活当中大部分事情不需要专注地去做的时候，你有精力可以分神的时候，去提一下思情，或者观佛等等，这个是可以的。这个不算不专心，没有关系，佛从来不在意你专心不专心的问题，在厕所里也可以念经、念咒。

像印光法师他上厕所都不穿外边袈裟，甚至说衣服要换了才进去，有这样的说法，不知道是不是真的。但是我是不介意这些细节的，他是一个出家人，他有他的仪规，有给别人看的那种必要，所以他就选择庄严一些，上厕所要换衣服，应该这样。

对于我们普通人来说，就不要管这些细节，任何时候你只要念佛、思佛、观佛，哪怕是一边干其他事情一边做，那也是可以的，也算是修行了。

与人无争于事无求：2025-07-09 20:40

师父，

1、唐朝时各地语言不统一，请问五祖与六祖惠能之间能彼此听得懂对方的话吗？

Taiguanglin：

与人无争于事无求，应该听得懂，到了一个地方，你要待一段时间的话，你得学会当地的语言。惠能在五祖弘忍身边至少待了八个月，在书上是这么说的，他多多少少会说一些那个地方的话。

2、惠能听一句经就悟并决定去找五祖，其实是搭档指点他去的是吗？

Taiguanglin：

命运，惠能的剧本都是写好的，到了某个时间点，这个搭档就会告诉他该干嘛去，所以这个基本上按剧本走。

3、六祖的老母亲在他走后花完十两钱没人照顾怎么办？不是很可怜吗？

Taiguanglin：

惠能的母亲怎么了，这个书上也没说，惠能可能托一些人去照顾她，我猜应该是这样的。他自己是躲起来了，离开五祖弘忍的寺院往南走了，之后说是在猎人堆里躲了十五年之久。这段时间，可能是托人去照顾一下他的母亲。

4、师父说极乐世界的继任佛对四十八愿只能加不能减，那能改吗？师父成佛时能否改一下，改成只要临命终时诚心一念阿弥陀佛，哪怕福德资粮不足，也可往生，帮我们降低一下难度？您成佛时，我们都不知能否成阿罗汉，您可以这样帮帮剩下的众生更容易去极乐世界吗？

Taiguanglin：

极乐世界四十八大愿这个只加不减，能不能改？下一任佛可能按照他的意愿可以稍微改，但是大的框架不会变。

往生的标准，这不是我说了算的，当下我也没那个权限，这是由接引的西方三圣他们来决定。

你说我成佛时能不能稍微改一下？这个我不知道，我还没想到那么远，我前面还有好多人，所以不知道啥时候成佛，我也不去想这么遥远的事情。所有定下的规矩都是有依据的，极乐世界出现了那么多的佛，满足了什么条件才往极乐世界带，那肯定是有一个完善的规则的，所以不需要我去想这些。

牧羊少年 571： 2025-07-09 21:04

顶礼 Tai 师父，您在书中讲了终极佛法，讲了佛堕落到凡夫的全过程。讲了菩萨的十一种分别心，讲了阿罗汉的九种分别心，讲了凡夫的执着心和三界二十八天的演变过程。这里我们说，在三禅以上，众生之间没有互动，那么都是自己静静地在打妄想在做梦，但是为什么每一个自性做的梦都是一样的过程呢？都是从菩萨的十一种妄想，到阿罗汉的分别心，再到凡夫的执着心。为什么都是一样的这个堕落的过程呢？

Tai 师父，您在书中也说过了，佛菩萨在分析凡夫对境的行为的时候也做不到百分百准确，因为具有随机性。并且您也讲过阿难的故事，这个故事也充分说明了新妄想出现的内容是具有随机性的。但是为什么具有随机性的妄想的发展，却都按照一样的妄想，分别、执着这样的过程发展下来呢？会不会有另外一条堕落的路径呢？

Taiguanglin：

牧羊少年 571，妄想具体的内容可以不一样，但是妄想的性质都是一样的，分别心也是，执着也是，性质都是一样的。

就像我们建房子一样，我们建十层、一百层的房子，一层一层往上建，每一层里边的装修可以不一样。但是这个房子要建一百层，那承重的规则、承重的设计肯定是差不多的，不可能用完全不一样的方式再建个一百层的楼，承重的方式、构造应该是差不多的。

妄想都是这样，妄想、分别、执着，分别也是妄想，执着也是妄想，它们的性质都是一样的，所以按照性质来看，这个叫分别心，这个叫执着心。至于它的内容，可以有点不一样，但是性质还是一样的。所以说众生都是一样的众生，在性质上都是一样的，没有什么区别。所以度人的方式也是，大的方向是一样的，不可能有太大的区别。

师父说：今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 7 月 9 号，回答微信公众号的问题。

M　：

顶礼师父，打坐坐不住，总是胡思乱想，这只是需要坚持的问题吗？还是方法不对？有没有什么办法能更好更快的进步。在打坐中有没有什么需要特别注意的。

Taiguanglin：

M，打坐坐不住，总是胡思乱想，这只是需要坚持的问题吗？对，就是坚持的问题。你不用刻意地去控制妄想，如果愿意控制的话也可以，可以找个咒来念，念着念着又打妄想了，然后想起来又继续念咒，这样也行。但是不要出声念，就心里默念，而且长时间默念也会上头，气血上涌，也不太好。

所以打坐最好是参思情或者观佛，但是对初学来说，胡思乱想，妄想太多，也做不到这个。

不用太在意这个问题，你就坚持每天打坐，然后平时念一部《地藏经》，或者平时有空就念大悲咒什么的，找个咒一直念着，妄想就会逐渐减少。这个需要长时间的功夫，可能三年、五年修下来，然后妄想就减少了。

方法没有什么对不对的，一开始都这样，很正常。修行没有捷径，也没有什么快速提高境界的。你想一定要快速提高的话，做功德做到很大的程度，一下做很大功德，可能对你的境界有多多少少的帮助。你让很多很多的众生对你有了感激之情对你有了好的情绪的话，对你的修为是有帮助的。

醒：

师父吉祥，我在需要当众表现的情况下，总是紧张，甚至下午的事情，我中午就开始紧张，经常处于紧张焦虑的情绪很难受，想问师父怎么办？

Taiguanglin：

醒，一直有这样一种紧张焦虑的情绪，平时多磕头，磕头出汗，不好的情绪会随着汗水排解出去，在前期情绪很重的时候，这个有一定的帮助，可以这样做。至于西药这种东西我是不建议吃的，治疗情绪的药物对身体的副作用还是很大的。

你就平时多念咒，然后你的功德、福报到一定程度的话，人就开始有自信。你在人面前总是紧张，说明不够自信。自信，一种是你有某些专业方面的能力，所以在这个领域内有自信；要么就是你有巨大的福报。所以平时多做功德积福就可以了。

禧真：

师父好，我每天坚持打坐两个半小时，想超越三小时，是顺其自然还是坚持一下？还有我偶尔会因为家里琐事中断一、两天打坐，这样如何补救？感恩师父。

Taiguanglin：

禧真，一开始打坐延长时间，两个半小时到三个小时都是坚持的，硬熬腿，就坚持，每天多坚持坐几分钟，这样往上一点一点加时间坚持来的。不是顺其自然地想起来就起来，然后后面就不坐了，第二天又累到，不想坐，或者坐两下就起来，这样进步会很慢的。

偶尔会中断一、两天打坐，这个没有关系。

飞碟：

师父好，筋膜舒展的好方法，尤其是腹部筋膜，除了打坐、磕头、

观丹田，还有哪些好方法？

Taiguanglin：

飞碟，还有哪些我都说了，这是最常规的方法。我猜你也不愿意去刮痧、拔罐，这些对身体筋膜也是有影响的，也是舒展筋膜，然后让血液循环加速的方法。但是我不建议去做这种事，自己能正常修行，打通身体靠自己就够了。

薛祖宜：

师父午安。若果有机会协助聋哑人士静坐请问适宜那一种法门比较契合？

Taiguanglin：

薛祖宜，聋哑人士静坐，建议是观佛。你让他先看一个佛像，记住，然后想象在自己面前有这样的佛。脑子里想象，这个是可以的吧。

水天一色：

顶礼师父，弟子请问：一切唯心造，诸法唯识，意思一样吗，这里的＂心＂与“识＂都是指阿赖耶识吗？师父能否举例解释上面两句并讲讲其运作过程和原理？感恩师父开示，祝师父法体安康！

Taiguanglin：

水天一色，一切为心造，诸法唯识，意思一样吗？就算一样吧。一切唯心的时候，唯心造里这个心指的是自性，诸法唯识里的识，也可以看作是自性，都叫阿赖耶识。

具体的过程原理运作，就是妄想不断增加。它的逻辑在第一本书里讲过，你去看看第一本书，好好看看，妄想、分别、执着都是怎么来的。第一本里重点讲了执着，第二本里把分别心也讲了，妄想按照《华严经》里的也讲了，你先把这个看一遍再说。

柴松：

请问 Tai 师，弟子看到陌生人受苦难时，总是忍不住悲伤，虽然明知他人受苦都是在承担自己的因果，但是弟子总是忍不住悲伤，请问该如何处理？

Taiguanglin：

柴松，看到别人痛苦你就开始悲伤了，这也没什么不好，这种同理心、共情的能力，也是修行的重要的条件。

你看到众生苦，所以觉得自己的责任大，自己也苦，这样才能好好修行，所以不用想处理之类的问题。看到痛苦的人，你就发愿未来一定要度他，这是最好的。

顾霞：

当自己有了发愿、戒行、善行、修行，得到佛菩萨的保护和加持后，是不是佛菩萨也不会让自己与无缘众生再见面结缘了？比如相亲，好多人都是提了一下就没有下文，更没有见面，有些见了面只接触了几次，是不是在消业？从一个角度理解，是不是佛菩萨不让与无缘众生见面，保护自己呢？

Taiguanglin：

顾霞，有了发愿、戒行、善行、修行后，命运得到佛菩萨的保护加持，那么会不会让自己与无缘众生再见面结缘呢？这个看情况。佛菩萨会尽量保护你的业，不让你堕入到意外当中，被意外伤害。所以可能是保护你，不和那些境界太低的众生结新缘，这样的人对你的个人修行应该是有负面影响的，所以尽量避免和无缘众生结新缘。

见到一些人，但是很快就过去了，像相亲一样，只接触了几次就过去了，这个算是消业吧，人世间事情你是被动地做的，那很多都可

以当作消业来看。

从一个角度解释，是不是佛菩萨不让与无缘众生见面，保护自己呢？的确是。这个世界设计的时候把世界都隔开，就是为了不让没有缘分的众生直接见面。

Dlfu：

小时候有过强迫症，强迫思维，很多胡思乱想，然后一个问题就不停地想，还会导致身体的不适感，现在好多了，通过修行，妄想少了，但是还是有些妄想和不适感。师父，这个病是因为冤亲债主导致的吗？

Taiguanglin：

Dlfu，我猜不是。就是你的妄想多，平时精进修行，打坐、磕头、念佛都做了，这样的不适感也会慢慢消失的。

修行本来就有很多不适应的感觉，因为修行对我们普通人来说是违反欲望的，违反人性的，所以它肯定有很多障碍的。

M　：

顶礼师父，戒是否是修行前期最重要的嘛？在家人守五戒就够了吗？打死蚊子蟑螂也是犯杀戒吗？在现代的淫邪有哪些，看美女算吗？那看擦边？夫妻俩人看小电影算吗？这些都是造业吗？我们今年三十出头，有没有什么消除淫心的好办法。

Taiguanglin：

M，戒在修行前期最重要吗？不管是修行前期也好，后期也好，守戒就是为了不再造恶业，当恶业来临的时候坦然受报，不再反击，这样让业不断减少。所以戒是不管前期后期，都重要的。

在家人修五戒就够了吗？杀盗淫妄酒，能守多少就守多少，在家

里五戒之外，再有沙弥十戒，但是这些就没必要了，在家人就该怎么生活就怎么生活。

打蚊子苍蝇等算犯杀戒吗？是，算，而且大部分情况下都会有果报，除非你杀的是空壳子，没有意识。

现在的邪淫有哪些，看美女算吗？你随意怎么看吧，我是不想在这个问题上规定，这个是合法的、如法的淫，这个是不如法的淫，因为淫本身就不如法，没有什么正淫邪淫之说。你有淫心的话就解脱不了，就离开不了我们这个维度的世界，所以说淫欲还是尽量灭掉为妙。还有你提的这些事，那都算是造业。

有什么方法能消除淫心？在《大悲心陀罗尼经》里说了，常念恭敬观世音菩萨，可得离欲，你平时多念大悲咒就够了。

光影：

顶礼师父

1、小孩四岁多，可以带小孩去寺院吗，让他积攒功德，有些说小孩不要去寺院。

Taiguanglin：

光影，去是可以去，但是有一种说法是小孩子意识比较清明，他能看到一些大人看不见的东西，去寺院可能看到不同维度的众生，然后他心里就受不了了，所以一般太小的就不带去寺院。四岁就有点小了，怎么着也得七、八岁。

2、小孩平时每天跟着我双盘一会，大概十五分钟，他也挺喜欢盘，然后盘着腿看看动画，这么小可以盘吧，小孩这样每天双盘多久可以对身体比较好。

Taiguanglin：

小孩平时每天跟着双盘一会儿，大概十五分钟他也挺喜欢的。十五分钟太少了，怎么也要一、两个小时吧。但是小孩不用过度地强迫，他自己愿意修，那就让他自己慢慢来。

四岁可不可以盘腿？理论上是可以盘腿的，没什么大不了的，盘的时候可以看视频。

每天双盘多久可以对身体比较好？只是单纯地修复身体的话，至少连坐两个小时。

本源之光：

地球上的引力是什么呢？我们如何运用这种力呢，如何实现反引力场。

Taiguanglin：

本源之光，地球上的引力是什么？引力就是众生多了，引力就叠加得多。

我们如何运用这种引力，如何实现反引力场？这算是科技灵感，我就不能提供了，我也没有那么多灵感。科技灵感是上边有计划，按计划投放的，不能随便乱给。

M　：

顶礼师父，孩子出生时，起名字的师父查看小儿关煞，说不让带孩子去寺庙、见僧尼。真的有这一说吗？或者如何能化解，保佑孩子平安健康。

Taiguanglin：

M，没有这样的说法，可以去的，我是从来没听说过。既然没有这种说法，那就没有什么化解可说。正常地带孩子去参观，然后一起参加一些亲子活动、共修活动，这挺好的。

一方：

师父吉祥！普通人的恋爱和婚姻是剧本写好的吧！

Taiguanglin：

一方，能走到结婚的程度，那肯定是剧本里有的。

西瓜：

随喜赞叹太师父，最近看到太师父的《坐禅问答录》时，内心突然升起一阵感动之情，祝愿 Tai 师父可以顺利完成在人间的任务。最后弟子的问题是：

1、听到玄学的事情时身体会有一阵波动，一点像电流的感觉，但是不麻，不是鸡皮疙瘩那种，不知道怎么描述。

Taiguanglin：

西瓜，一般让你身体有感受或者情绪有变化的事情，都是你上辈子曾经经历过的事情。所以你说对玄学的事情有这样的感觉，那可能上辈子就是从事与玄学相关的职业。

2、初中住的寄宿学校，每晚午夜的时候都会听到敲竹子的声音，不知道是不是因为学校的地址以前是坟墓山的原因，因为镇上没有寺庙。让我疑惑多年，还请师父开示。

Taiguanglin：

这个就不用管了，这个世界有很多你看不见的众生，晚上会弄点动静都很正常。而且的确像你说的一样，很多学校都是推了城市外的坟圈子之后建的，所以多多少少会受到影响的。

不过学校里有那么多人，他们要影响也是先从软柿子开始，先捏软柿子。你的意识层面上的修为比较高，平时坚持修行，那么就不太

会受到干扰，所以你不用担心。

小李：

师父你好，我心声被外面的天魔传，别人在我旁边五米之外能听到，你能帮我看下吗？看怎么解决呢？我好痛苦，一点秘密都没有。

Taiguanglin：

小李，你多念楞严咒，平时坚持念，每天念个十遍、二十遍的，把它背下来，有空就念。

这种事情说实话，不是没有见过，自认为是所谓的天魔，无非就是冤亲债主。这也是你的一种业报，就是没有秘密。上辈子可能喜欢翻别人的秘密，到处宣传，所以这辈子会有这样的果报。

先从忏悔开始，忏悔一下你曾经做过的事情，再发愿度那些和你有缘的众生。

承慈：

顶礼 Tai 师父，我双盘修六字大明咒半小时，大概半年时间，最近一周打坐时出现许多陌生人像，平时看佛像和出家人的图片时心里特别喜欢，请问这是什么原因？

感恩师父！

Taiguanglin：

承慈，双盘修六字大明咒半小时，大概半年时间……，半小时以内念咒倒是可以的，但是再往上超过一个小时的时候，就不要在打坐的时候念咒，平时专门找时间来念经、念咒，减少文字妄想就可以了。

最近一周打坐时出现许多陌生人像，平时看佛像怎么样……，但凡你在梦里能看到的，或者打坐当中能看到的，都是和你前世有缘的事情。这些事情肯定是和你有缘，不一定是来帮你的，但是缘分在的，

所以还得由你来度。让你情绪能波动的事情，大概率都是你上辈子经历过的，所以有可能你上辈子是出家人。

一心田：

顶礼师父，以前有滑膜炎，佛菩萨加持护佑，春夏初，能单盘打坐三十至五十分没有不良反应，这两天加了磕大头，左膝盖又肿胀得厉害了。请问师父，是先歇歇还是继续精进？

Taiguanglin：

一心田，你应该买个稍微厚一点的垫子，也可以买个护膝保护一下膝盖，磕头就悠着点，不要一下子磕太多，慢慢增加数量就可以了。按你现在说法，应该是稍微先歇歇。

薛祖宜：

师父晚安。假若现在做的功夫是用功于情绪，会不会再有梦中考核的情况？例如梦中给你讨厌的事情？要你接受情绪上不能接受的事情，会否这样呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，修到参情绪的时候会不会有梦中考核？应该会有。前面六根境界，是会经常梦见死亡，如果你都不在意了可能就超越，至少超越初禅，开始向二禅了。情绪也是，首先会有不好的情绪翻出来，这是业里自带的，就是你意识里本来就潜藏一些不好的情绪，它肯定会被翻出来的。

还有在梦中的一些考核当中，也会出现一些你难以想象的难题，然后让你做出抉择，这样才算是正常的考核。所以你说的这些考核内容大概率都会有。

善敬：

顶礼 Tai 师。放生的时候由于各种原因，有些鱼类会死亡。那怎么样妥善处理这些鱼儿的遗体呢？还是就和那些活的鱼一起放生到水里，还是另外找个地方把它埋起来？

Taiguanglin：

善敬，放生的时候有些鱼死了怎么办？我是直接都扔进河里，而且我也不细看一袋子泥鳅谁活着谁死了，直接扔进水里，然后活着的精神头好的都跑掉了，还有一些比较萎靡的，也见过几个死的。

但是我不介意这些事，它又不是我弄死的，我是要打算救它的，但是什么原因它死了，这不能怪我。就直接扔进水里，之后里边的一些其他动物会把它给分食掉。

如果你愿意把它当作一件事，去挖个坑给把死鱼给埋了，我赞叹你的行为。但是一般情况下，咱们还没有闲到那个程度。

空空无我：

请教师父《圆觉经》当中“圆觉自性，非性性有，循诸性有，无取无证”，“性有”的“性”该怎么理解？是不是妄想分别执着呢？还有后面“譬如眼根，不自见眼，性自平等，无平等者。”这里的“性”和前面一个意思吗？菩萨用奢摩他消灭自己的妄想，我记得师父说过菩萨没有禅定，那么奢摩他具体怎么消灭妄想呢？还是说在菩萨境界就是在奢摩他呢？

Taiguanglin：

空空无我，你问《圆觉经》的事，我的《圆觉经》都已经录完了，发出去很长时间了。你去好好看看，先把我发的《圆觉经》的音频都听一遍，再问这些问题。我觉得你问的这些问题，都没有听完我讲的《圆觉经》，你先去听一听，好吧。

Tai 师父 2025 年 7 月 10 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 7 月 10 号，周四，先回答贴吧的问题，

小猫弥弥：2025-07-10 07:48

Tai 师吉祥。怎么样看待现在流行的火供这种修福报的方式。佛经中是没有正式的记载的，但是有些做过火供的师兄说做过以后效果很好。这个是怎么回事呢？火供中要烧很多药材，花，粮食等，化成了青烟。无量众生真的会来受供吗？

Taiguanglin：

小猫弥弥，火供这种事我已经说过很多遍了，我个人不建议在家人在家里做，你要做就去寺院里做。而且大家听得多了，对我讲法的着重点都知道，就是发心问题，你做什么是以什么心态做的。做这种的人大部分都是求福报的，那你的贪欲引来的就不是太好的东西。

如果你在寺院里做，按照寺院的仪轨，是有办法能正常处理的。但是在家里做，很容易出问题，而且你自己又看不见，你也不知道他们在想什么，所以尽量还是不做。就在我们能看得见的范围内，做一些比较有把握的好事，这就够了。

火供大部分情况下是鬼道众生和修罗来享受，天人基本不吃这套，佛菩萨更不管这些。你在家里供佛、点香，表明心意或者虔诚供奉的心态就够了，不需要搞得太复杂。

你看火供，在这里提到药材、花、粮食等，这些佛菩萨肯定是不吃的，天人也不来，只有修罗和鬼道众生来接受这个。

所以我是不建议在家人做这个的，当然去寺院里和大家一起做无所谓，只不过在家里自己做就有点麻烦。因为我也见过一些人，做的时间段是好，但是他如果不按时做的话，后面那些鬼道众生们开始找他麻烦了，所以他也是做到一定程度之后被迫不得不继续做下去。所以还是不做为妙。

---

tai 善：2025-07-10 08:13

顶礼师父！

1、弟子现在双盘掉到五十至六十分钟了，原来都稳定在二至二点五小时之间。一上坐就会皮肉出现扎感疼（原来弟子上个月在贴吧上问过全身走经络的问题），加上情绪不安，躁，坐不住也来了。所以我最近就诵《地藏经》，每天十部。师父，不盘腿，我担心后面会堵回去，盘一会儿又会躁，身上麻，很不舒服，咋办？

Taiguanglin：

tai 善，你的身体状态也好，你的心理状态也好，都是一样的，你有什么样的心态，身体也会有相应的反应。

所以多磕头，每天坚持磕头，磕头是化解“刚强的我”的最好的修行方式。把坚固的自尊心放下来，把高傲的头颅低下来，好好磕头，磕个五年、十年，坚持下来。可能你只要有要改变自己的心的话就很快了。

还有就是求佛菩萨加持，这也是有效果的。一般求佛菩萨加持肯定得做点功德，稍微做点，没有什么量的要求，每个月拿出一点点的钱去寺院里做一点功德。然后在家里坚持磕头，磕到一定程度自然会有那种豁然开朗的感觉，全身舒畅下来，身心都有那种舒缓的感觉，放松的感觉。

当下有这样的不安的感觉，全身的紧张感导致的身体燥，身上麻，

这都是你的心态导致身体过度的紧张。

2、我情绪起了变化，我大概猜是和我对家人不慈悲有关系，眼里容不下人，虽然对身边人和善，包容，不起争执，但我知道我心里只有自己，我平时根本就不会去看一眼身边的人，我想去化解这颗刚硬的心，请师父加持我

Taiguanglin：

人不是因为对别人包容，或者说人软弱或者慈悲，不是这个关系，而是内心里我相和人相之间的差异逐渐减少，你会觉得这个世界都是和我有关联的，是我自己创造的世界，周围人也是我心中的众生，和他们处理不好关系，也是因为自己有问题。他们都像镜子一样，你怎么对他们，他们也怎么对你，这样想的话心态就放平了。然后多磕头，修行不是一天、两天的事，坚持做。

以前也讲过有大菩提心和没有大菩提心的区别，那些贡高我慢的人都是因为没有大菩提心，对身边的人就没有责任感。这样的人修行时间越长，自认为修为高，反而贡高我慢心越强，因为他觉得自己比别人厉害，对别人又没有责任感。所以有大愿是更好的，然后多磕头。

美小柒：2025-07-10 08:59

Tai 师父您好，末学正在拜读您的《坐禅 2》，有个问题不是很明白，我请想问一下。您在《坐禅 2》第四十页，等觉地一节中写到：等觉地菩萨要把有缘众生度成阿罗汉，自己才能成佛。可书中第二百八十六页加持力传递一节中讲到，我们这个世界是释迦牟尼等觉菩萨创造的。可是按传统的观点，释迦牟尼是直接在菩提树下悟道成佛的，期间并没有度人，阿难等一千多名弟子是成佛后度的。似乎逻辑上有点矛盾。恭请师父为末学解答一下。

Taiguanglin：

美小柒，对凡夫来说，等觉地菩萨和佛几乎是一样的。佛只要有所作为，他就是堕落到等觉地上，他只要生起妄想，他给别人显个化身也好，做什么也好，他都会起个妄想，那个状态等于是等觉地的菩萨，所以佛和等觉地菩萨在凡夫眼里是一样的。

只不过有真正业的等觉地的菩萨，他不能把那个妄想直接灭掉，得把这个业消掉，然后度完人就可以。但是已经成佛的那个佛他就可以自主地起妄想，然后做很多事，然后再回到佛的境界里。所以在这里也没有什么明确的逻辑上的漏洞，他就是等觉地菩萨，完成之后就可以成佛。目前释迦牟尼佛算是成佛了，但是他得维持这个世界。

至于释迦牟尼佛这次来到地球传法，是不是最后一世，这个我不知道，我也从来没有明确说过。这个是大乘和小乘之间一直在争论的，小乘认为释迦牟尼佛是最后一世，大乘认为释迦牟尼佛显的化身，他早就已经成佛了。但是不管怎么说，对我们来说没有什么差别，他是佛也好，等觉菩萨也好，能干的事都能干，所以这个就不用纠结了，等你自己修到那个境界，跟他问问就可以了。

极乐是我家：2025-07-10 09:35

师父，感恩您的答疑，每月跟您网络求法听法，看您就像长辈一样和我们聊聊天。对于我这个每天不出门，一个人摸索的小虾米来说是解脱路上最大的鼓励！真的感恩您！

师父说二十四小时都要思佛，我想问下，坐垫下的时间，是不是这样修正的思路，请师父指正：是不是可以先提高再日常生活中想起来阿弥陀佛的次数，手上可以拿念珠时刻提醒自己想着念佛这个事？譬如坐车的时候闲着基本就在那乱想，那么我可以拿起念珠念两下。如果跟人说话的时候，也训练自己时刻想着阿弥陀佛跟对方说话对

吗？前期肯定想两下就忘，想两下就忘，但是慢慢的想起来阿弥陀佛的次数增多就是进步对吗？后期是不是边想着阿弥陀佛边跟人说这话，等于这两个妄想同时进行，是这么个意思吗？

Taiguanglin：

极乐是我家，你说平时一有空就念佛、思佛这是对的，这样经常练习，练着练着就越来越功夫深了，身在此岸，心已去往彼岸。我们就是这样念念不忘阿弥陀，念念不忘众生疾苦。

2、师父这两年真正修行后接触多了很多寺院的僧人让我大跌眼镜，非常沮丧，吃肉喝酒什么的都有。我知道不能讲他们的过失，但是我日常大量的供养寺院僧人，一定供养了很多不如法的，并且我认识一位传承的法师讲课还挺好，但是居然劝人不要吃素，三净肉就可等等。我一听哪位师父让人吃肉我就会否定这个人的慈悲心，但是我还供养了他们，请问师父这是不是因为大量供养，我又生生世世和不如法的僧人产生了业缘？导致我现实中基本遇不到特别持戒精严的修行人？

Taiguanglin：

下一个问题，供养的出家人，他有不如法的地方，这个很正常，你就当供养出家师父就可以了，不要管他们做得好不好，当然那种出来骗人的就算了。

正常的出家人，虽然在戒律上不是很精严，但是至少是出家人的那就可以了。只要不是专门出来骗钱的，正常的出家人你该供养就供养，供养功德还是有的。

他们造的业有他们的果报，对你影响不大。不是因为你供养了他们，他们才变成这样的，是他们本来就那样。他们对佛法、对戒律理解还不够，而且也没有精进修行的心态，这是他们的问题，不是你的

问题。

而且众生平等，我们劝在家人要尊重出家师父，但是本质上大家都是一样的众生，要尊重所有人，也不需要分出家、在家。

从佛菩萨的立场看，佛菩萨的视角看，这个世界大可以分两种人，一个是学佛的人，一个是不学佛的人，学佛的人再分出有大菩提心的人和没有大菩提心的人。

你在佛菩萨的眼中，你比他们至少高出一截，你认为我教的是正法，那么你是知道正法的人，他们都不知道正法。虽然是出家的比丘，但是佛法最深层次的义理他们不知道，所以会做出一些不如法的行为。

你也不用太放在心上，自己该怎么过就怎么过，该怎么修福就怎么修福，都可以，供养他们之后未来会有相应的福报。可能大概率是你得先度他们，不是他们来度你。

而且这次我讲《坛经》，惠能一再强调自度，自己修行自己度，自修自度。你只要懂得基本义理，这已经够了，再知道佛菩萨就在身边，这两点，然后自己精进修行，有问题向佛菩萨直接求，已经不需要依止一个活人。

你供养他们一个是单纯地求福报，另一个是希望他们能把佛法传承下去，这也是修功德。三宝面前积福，就是希望出家人们把佛法继续传承下去，造福更多的人。在这个事情上你做功德，就算你自己不求功德，但它还是有功德的，你就按照这种心态做就可以了。

周围持戒不精严的人还是有很多的，没有办法。而且我们也不能要求一旦你出家，就马上变成另外一种人，这不可能的，持戒有一个过程，修戒也有个过程，慢慢来。一出家马上就完全变成另外一种人，这是不太可能的。

对于我们来说，管好自己就行了，修行方面大家理念不求一致，差不多就行，大家都是求解脱的，这样就差不多了。

净熏：2025-07-10 10:27

请问师父，有些再来人为什么在娑婆世界也修净土法门求生西方极乐世界？经典不是说只要去过一次极乐世界，再回入娑婆世界修行是永不会堕入三恶道，他完全可以继续投胎娑婆世界度众生啊。是不是每一次死后都要回极乐世界总结消业和度人经验，过段时间再入轮回继续开启任务？

Taiguanglin：

净熏，再来人为什么在娑婆世界修净土法门求生，求生西方极乐世界？这个随意，你把那边当作家，那我出来一趟，然后回去休息一下再出来，这有问题吗？没必要在外边一直待着，万一回不去了，万一忘了回家的路了怎么办。所以出来一下马上回去，让自己在那个世界再重新熏陶一下，然后再出来一次。

出来就像做一个梦一样，回去之后发现梦很短暂，但是比较清晰，出来之后就在梦中，感觉还是在受苦当中。娑婆世界和极乐世界相比就像垃圾场一样，这里的众生恶劣程度很高，时间长了就也会受影响，所以回去休息一下，这很好。

至于负责三千年传法的这些人，几个主力的人基本不回去，这三千年都不回去。因为回去待一段时间，这边的时间过得飞快，可能你三千年眨眼就过去了，所以不能回去，必须得一直待着，在这里一直轮回着，把这个事情继续做。

美小柒：2025-07-10 10:35

Tai 师父吉祥，本人曾经去过观音菩萨的道场普陀山，可那边有非常多的海鲜餐馆，有的还离庙很近。想到《地藏经》上光目女母的故事想想都可怕。请问一下，佛菩萨为什么不安排些胎里素的人投胎

到那边，这样整个道场看上去也清静些，来的人至少也可以少吃点荤腥，少造点业。

Taiguanglin：

美小柒，现在的四大圣山不只是道场，还是旅游景点，很多人是不信佛的，就是来看看而已。他们来看看也得结缘，就算当下不信佛，也得去佛的道场看一看，算是结缘，为未来的信佛修行做准备。

得给他们提供一些方便，他们看过之后，玩两天啥都没得吃，那样的话以后就不想再来了。这样反而对那些结缘的众生，结缘方便法来说不是太好，所以得差不多。

上哪都一样，我也去过普陀山、九华山，还有印象最深刻的是河北赵县柏林禅寺，说是河北佛教协会所在的地方。但是那边驴肉非常流行，所以柏林禅寺外有一条街全是卖驴肉的，中间夹着几个素餐厅，印象还挺深刻的，在寺院不远处的一条街上，全是那样。

这种事都很正常，我们学佛也不能影响普通人的正常生活，他们该吃吃，我们自己不吃就可以了。一切都是循循善诱，而不是强迫别人怎么做，你不能把一个地方直接画个圈，这里是我的道场，这里绝对不能进吃肉的，有点把不信佛的人往外推的意思。

暖暖明明妈妈： 2025-07-10 11:24

顶礼师父，

1、信佛前梦到去了一个烟雾缭绕的地方，全是男众，穿的都是袍子，外面的人在禅定，往里走看到一位佛菩萨在讲法，我醒来手打无畏印，这是西方极乐世界吗？第二天遇到我的启蒙师父，说明过去世在西方极乐世界修行过吗。现在思佛忆佛就是想当时梦的情景，十几年还很清楚。

Taiguanglin：

暖暖明明妈妈，梦境的事，你觉得对你有帮助，让你增加了信心，那么相信就可以了。觉得对你没啥帮助，那就不用管。你认为你是极乐世界来的人，对你回去极乐世界有帮助，那样挺好的。

我也希望，哪怕你是从来没有去过极乐世界的人，想去极乐世界的话，从现在开始把自己当作极乐世界的人看待，和这个世界的众生逐渐逐渐地断缘。不是和他们结仇，而是慢慢地抽离开来，专注地修行，尽量不要和这个世界的人结仇。

2、无论是念经还是打坐总是吸引无行众生前来，是我有不如法的地方吗。因为从小吸引众生，他们都是找我安置，我现在将他们安置到一个山里修行，我这是过去世当过阴差吗，还是跟他们同频，这活也摆脱不了，就怕下辈子去鬼道。

Taiguanglin：

第二个问题，打坐总是吸引无形众生前来，如果你发愿度他们的话是好事，你还能有能力把他们安置到山里修行，有可能上辈子就干这类事的吧。现在不想干了，想去极乐世界了，那好好修行就可以了。以前的事，只要众生来找你的那就都是缘，你妥善安排就可以了，这也算是有功德的事。

3、由于长期吃素气血不足，痰湿重有什么对治的方法。

Taiguanglin：

长期吃素气血不足，我不认为是吃素的缘故，如果是你刚开始修行，直接开始吃素了，有可能会出现营养不良这种事。如果修行的时间已经足够长了，那就是你的打坐功夫让身体变化的程度，还没有到完全可以吃素的程度。所以还是应该多打坐，让身体快点变化，基本达到三个小时。

双盘能达到三个小时的身体发生第二次变化之后，就没有听说有人有气血、身体方面的问题，因为第二次变化之后，身体基本已经恢复到比普通人要健康得多的程度。

火辣辣的情：2025-07-10 11:36

顶礼 Tai 师，我今年四十多了，双盘一坐三个小时时身体没有不适，一坐四小时以上，下坐后会感觉心口窝有些堵的感觉，是什么原因？需要如何调整？

Taiguanglin：

火辣辣的情，打坐四个小时后起来会胸口堵的感觉，你修的是什么心法？我建议四个小时就该修思佛，在情绪上用功。一开始情绪还很重的人，在情绪上用功会有一种堵的感觉，但是过一段时间慢慢就好了，修为够了就好了。

还有起来得太快，你的身体没有过渡的状态，直接从坐的状态一起来，身体有这种不适感，这个很正常。所以起来之前至少十分钟左右，你睁开眼睛，动动上身，看看手机什么的，这样慢慢适应起来的身体状态，然后起来的不适感基本就没有了。

以前我也有过，突然起来的话，头疼得厉害，而且会疼很长时间。所以在起来之前至少五分钟、十分钟，动一动上身，观一下丹田，想象着气往肚子里流，然后再起来，这样就没啥事了。

大乘禅法中心：2025-07-10 12:33

昨天在公众号发的问题，但未回答，搬帖吧来再问一下：

顶礼师父！

昨天问了个关于在班上宣讲 Tai 师父之法的问题，感恩师父悉心地指教，我基本上明白应怎么做了。我们这个“禅法专业班”（五年

制）是由正规寺院的方丈师父发起主办的，纯公益性质，教学场所在寺内，没有学费也不收食宿生活费；包括师资也都是义工性质，但要求挺高，必须是教授职称或博士学历。大纲是方丈师父拟定的，教材是方丈主导部分师资共同选择以及编辑的。

听师父开示中提到“盗法”，有些具体情况，还请师父作进一步开示：

1、讲课中仅提及“一位不愿透露真实姓名的师父”所讲，并未说具体名字，是否犯“盗法”？

2、对于心的层次部分，因为与其他资料名相类似只是解释不同，就没提出处；而对于业的部分，因为很特别，就讲了出处。前者是否犯“盗法”？

3、学生公开分享的心得笔记和课堂实录中，只写了讲师的名字；是否应要求学员必须注明理论来自 Tai 师父？

4、是否有学员误认为 Tai 师父说过的这些特别的内容是我说的，就是“盗法”了？如果已犯盗法，是否可以忏悔？怎么补救才能减轻或消灭罪过？

请师父慈悲开示！

Taiguanglin：

大乘禅法中心，盗法就是你让他们以为是你说的，不管是故意不说还是模棱两可地说，让对方以为这是你的理论，这样就算是。但是你只要表明这不是你自己的，你从别人那里听来的，别人不愿意透露姓名，所以你也不能提，这样说，只要提一下就够了。

然后学生们听了之后做笔录的时候，你再随便提一句，你们做笔录，尤其是对外传播的时候，可别说这是我说的，我也是从别人那里听来的，这样讲一下就够了。

忏悔啥的，你自己明白了就够了，目前毕竟没有导致太严重的问

题，那无所谓了。

为什么我们主要讲盗法这个事，因为你的修为没到那个境界的时候讲这个法，别人根据这个法来向你提问的时候，你就解答不了了。

而且佛菩萨的加持也是，通过我这里加持，至少我是这么认为的。我就明确地说，我是靠佛菩萨加持来讲法，我就敢这么说，然后大家在这里学也是有佛菩萨加持，这个加持力是由佛菩萨给的，前提是你有大菩提心，还有你的修为、你的行为，这一切要素全部集在一起的情况下，才有可能有这样的事情。

你看慧能，他也是十五年躲在一个角落里，没出来讲法，因为那个时候还没到时间。哪怕他的其他条件都具足了，但是众生的根器什么的还没跟上，所以加持力就给不了，他就得等一段时间。

我也是，十年前讲过一段，然后十年想都没想过，现在开始他们让我讲，我就讲。

所以你要讲，如果你不是自己修为到那个程度，没有得到佛菩萨的认可让你去讲的话，你这样讲后面有可能会引来一些问题。一开始可能会提醒你，让你正常地讲，但再往下可能就不让讲，如果你坚持的话，可能直接就不让你讲了，然后再往下可能会有更严重的果报产生。所以盗法说简单是简单，但是说严重的话，它还是有点严重的。

因为有些人是模棱两可地说，他也不说是，他也不说不是，就这么装糊涂，这种是不太好的。如果是你的，你就说是你的；不是你的，就说不是你的。哪怕你按照我说的理论来修了之后，修为有所提高了，理论通透了，然后你有了新的自己的体悟，你可以讲你的那些体悟的问题，这是可以的。但是这种情况下也要表明你的师承是谁，你是根据谁的理论来修的，然后修到了这个境界，然后觉得是这么来的。

要不然怎么佛法在《坛经》里说，三十三祖这样一代一代传承下来的，就是让大家知道我这个法是从上面下来的，从我的师父那里接

来的。不是因为我多了不起或者我有传承，所以我的身份高，不是这个问题。而是让人们知道这个法的脉序是如何的，不是我个人的东西，这样讲。

我也是，我在这里讲法，一个是受菩萨加持；还有，以前也讲过，在那个境界里得到过一本叫《禅经》的书，禅的内容很多都是从那里拿过来的，并不是我凭空讲出来的。

还有我自己的打坐经验也是一部分。我看过很多人打坐，和他们一起打坐，知道很多我自己没经历过的问题，他们看到的、他们经历的也可以拿来说。这个不是理论，就是纯粹的实践问题，这些是可以拿来说的。我看到什么人，因为什么样的打坐方式修错了，有这样的问题，这是可以说的。

但是理论上还是讲师承和传承，所以你就说明这个法是从某人那里听来的，然后你自己的修行到了一定境界，你有什么样的感悟、体悟，这个是可以说的。

好了，这个就说到这里吧。

补救才能减轻或消灭罪恶？这个谈不上，我觉得你在那里教的学生好像也不是那么多，你这个应该不是专业的、办成学校的，就是一个小的培训班之类的性质，人应该不太多，你后边按照我说的做就可以了。

咪了个喵 xxx：2025-07-10 12:37

顶礼 Tai 师父，请问喝茶叶是泄气的吗？会不会越喝身体越虚呢？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，以前我建议大家，一开始身体血液里有氮气的时候，刚开始打坐的时候喝点普洱茶，这是没有问题的。而且寺院里都

有茶，很多和尚都爱喝茶，谈不上泄气的问题，所以正常喝点没有关系。

但是我们作为修行人，对任何能上瘾的东西尽量不要碰。茶也是，方便的话可以喝一点，但是不要喝到上瘾的程度。像可乐、咖啡这些尽量少喝点，不是完全不喝，而是感觉自己会上瘾的话就及时停止。但凡能让你上瘾的东西，都会加重你在这个世界轮回的执着心，所以该放下就放下。

至于泄气不泄气，你喝完之后打打坐看看，喝完之后舒服的话，那就是正常的。像普洱茶，好的普洱茶喝完之后打坐，身体发热，挺舒服的，所以还是可以的。有些人茶碱过敏，喝完不太舒服就算了，就不要喝了。

咪了个喵 xxx：2025-07-10 12:53

师父在十一年前的问答录中提到有要求的话先每日念《地藏经》，再回向，再求，不出半年可有感应。请问这是因为地藏菩萨与娑婆世界众生缘分深重吗？

Taiguanglin：

咪了个喵 xxx，地藏菩萨和所有世界的众生都有感应，地藏菩萨发愿一直度众生，他最后成佛，所有众生他都愿意度的。所以只要是真诚地修行，做功德回向，然后念经等，有急切的需求，他觉得你的确需要这样的点拨的话，他就会给你提示。

如果你前期所有准备工作全做足了，功德也做足了，每天也坚持修行，但是还是不给你，有可能他觉得你现在不需要。很多时候人求的问题并不那么着急，甚至是他心里有答案，只是想得到一个肯定的答复而已。这个没什么特别的理由，反正地藏菩萨肯定度人的。

如果你的修为够了的话，有些时候求法很简单，你就心里念你拜

的某位佛菩萨，真诚地念一段时间，然后你拿个硬币抛一下，也可以给你答案的。这个不需要那么多的仪轨、诚意之类的，只要你的修为够了，你的发心纯的话，给你答案是很容易的。

紫蘇：2025-07-10 12:55

自身修行的功德可以全部转出去吗？如果不小心转出去了可以收回来，或只做回向吗？

Taiguanglin：

紫蘇，功德是自己的，《地藏经》里不是说了吗，你回向只能回向出七分之一，七分之六还是你的。

不小心转出去了可以收回来，或只做回向吗？你是怎么了，回向给某个人，后来发现他挺讨厌的，所以不想再给他回向，是这个意思吗？你转出去那就算了吧，以后不再给他转就可以了，你觉得不愿意，不想再给他转，已经放出去的就算了，不要再收回来，没有听说功德还能收回来的。

映雪苏：2025-07-10 13:35

师父吉祥，最近天热，打坐磕头量都降下来了，不干什么待着也全身出汗，越来越虚，身体越来越差，该如何跳出这种坏循环？

Taiguanglin：

映雪苏，天气太热的话，的确人会消耗能量更多，因为身体内也有自己的空调，它得调节温度，就消耗能量，这个没有办法。

出汗多了就得多喝水来补充，还有及时降温，去冲个凉、洗个澡，空调可以开着。这也是我们众生的一种业，想修行环境不太好，没有办法。

你就正常该吃吃、该睡睡，过了这一段再好好打坐。现在这段就

算打坐不精进，也不要给自己太大的压力。磕头也是，天气热的时候磕头的确消耗能量很快，所以累得很快，本来能磕七、八百个，天气热的时候能磕个六百个，就已经累得不行了。

---

wxpcjrjgcs：2025-07-10 13:53

1、给鬼道众生烧的东西，它都能收到，那岂不是做鬼比当人都强了，毕竟人间实物的东西都比较昂贵，但是纸糊的没几个钱呀。

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，给鬼道众生烧的东西它都能收到，岂不是做鬼比当人都强了。那你问问鬼，为什么那么多鬼想着投胎，但是抢不到名额。

人间的实物东西都比较昂贵，纸糊的没几个钱。但是坚持烧纸的传统的人不多，并不是家家户户都烧，一般人死了你家里能烧几回，一年烧两回就已经不错了，大部分人都不烧了。现在的人和父母缘薄，缘分浅，也没有孝心，死了也不烧了，甚至骨灰也不入土为安，直接撒掉了。所以当鬼肯定比现实里的人要差得多了。

而且鬼为什么叫饿鬼，因为在那个世界一直处在很饥饿的状态，吃东西吃不饱，所以不是馋不馋的问题，是一直处在很痛苦的状态。虽然比地狱道要强一些，但它还是痛苦的。

2、道教以阴阳为基础，认为万物起源于阴阳。这种说法看起来也有道理，那么在设计世界的时候，为什么要设计阴阳呢？

Taiguanglin：

第二个问题，道教以阴阳为基础，认为万物起源于阴阳。应该叫炁，炁也是他们认为的某种最基础的物质。

这种说法看起来也有道理，那么设计世界为什么要设计阴阳？阴阳不是我们设计的，是他们强行解释的。当然你要说道教是不是我们

设计出来的，那的确是，那边想长生的人，想修行的人让他们修去。这个世界不是所有人都可以直接接受普度众生的理念、出离心理念，不一定都接受，他们就愿意以求个人长生的方式修行，那就先让他们修着。

3、有拜外道鬼神求愿满愿的，大多数认为是透支了自己的福报，甚至是未来世的福报。那些鬼神不是编剧菩萨，为什么会有那么大能力去调动求愿人以后的福报呢？

Taiguanglin：

下一个问题，他不是调动福报，他不是编剧菩萨，也是这个世界的众生。众生和众生之间互动，这个没有问题。在这里也有随机的互动，也有业里本来就有的互动。

这些鬼神作为一个普通的众生和普通的人进行互动，他给你提供一些便利，让你赚点钱，你再烧点他们想要的东西，供点他们想要的东西，这样也算是正常的交易。这个不是直接消耗你未来的福报这一说的，只不过他们也有他们能力的上限，他们有些做不了，还有做了之后你得满足他们的愿望。

这个就有点是一种，怎么说，在你看来好像你赚了，但是从他那个角度来看，又觉得他们也是赚的，所以就有这样交易之类的事情。

我个人觉得这种事还是尽量不做为妙，我们就和看得见的这个维度的众生结缘也就够了，没必要主动去招惹另一个世界的众生。

4、如果不去西方极乐世界，但是天天都发愿："愿我生生世世布施，生生世世富贵，不造恶业"，以此来提醒自己在轮回中不至于堕落到下三途，形成良性循环。这是否也是一种出路？

Taiguanglin：

下一个问题，在这里，你没有说要解脱生死，断生死、出轮回的

出离心你没有，也没有普度众生的大愿，就大菩提心也没有。如果你没有这些大愿的话，你不要以为真的可以一直积福，一直在人间享福这样下去。

第二本书里说了，这是不可能的事情，肯定会让你直接从上面掉到下边去的。这个问题你好好看第二本书。

美小柒： 2025-07-10 16:00

Tai 师父你好，请问一下，磕头的时候怎么配合着练腹气呼吸？蹲下去的时候先呼气，往下趴吸气，上来呼气，站直吸，中间要换气么？能不能说说详细的分解动作？今天翻了翻两本书好像也没翻到，感恩。

Taiguanglin：

美小柒，磕头的时候你正常呼吸就可以了，不要想着什么下去的时候吸气、上来的呼气，因为每个人节奏不一样。你可能磕一个头就六、七秒，快的话五秒，那谁知道你的呼吸节奏点在哪里。所以就按照你的正常呼吸，然后做着做着，你的节奏自己就来了。

打坐、磕头练得好的话，呼吸会逐渐拉长，不需要你刻意地去做这些，这样的话反而让你觉得气喘不过来，有可能气不足。所以呼吸这个事，打坐时候不要管，磕头时候也不要管。

只有那些唱歌的人，他们是为了唱歌，所以要专门调节出息、入息的时长来拉长出声的时间。我们普通人就正常运动，不需要控制呼吸，就按照自己身体最适合的方式、最舒服的方式做，就可以了。

所以我在书上也不写这个，每个人的呼吸好不好，都有不同的地方，所以正常来就可以了。

---

jlxsh： 2025-07-10 16:38

顶礼师父，对于堕到鬼道亲人，您曾提到给做功德，她才能继续学佛法。

1、敬请师父给推荐做功德的类型；做功德的频率建议怎样安排（比如每年几次）;

Taiguanglin：

jlxsh，你去寺院问一下，给去世的人做功德。一般的寺院每月农历十五都是地藏祭，这个时候去做，也不需要花太多钱，因为很多人一起做。你只要交了钱，就给你纸上写一个亡者的名字，还有阳人敬上这些个字，贴到一个大白纸上，挂到地藏殿里，然后一起做。

如果你一定要给他专门做个大法会，花很多的钱给他做个超度牌，这个也可以。但是一般情况下，这种超度的法会在去世的四十九天内做，之后没啥大事就不做了，只是每个月去交点钱，写个名字上去，这样持续地做着就可以了。

一个月一次，钱是随意的，一百块钱也行，两百块钱也行。可能寺院里每个寺院都有不同的价码，写纸牌子的价码，你要愿意，你拿的钱多的话，可能把纸牌贴到一个木牌上，请的像牌位一样，能放得更大一些。如果不是的话，就一个大白纸上贴了很多的名字，然后挂到地藏殿，法会结束后就把它卷下来直接烧掉，这个是有仪轨的，你去寺院里做就可以了。

2、几个寺院同时做，效果会更好些么？

Taiguanglin：

没必要，在一个寺院做就可以了。

3、是否一定要在汉传寺院做？（她刚去世那阵儿，我曾听两位师父争论，说最好到亡人母语的寺院）

注：她五十岁左右接触佛法，五十六岁意外离世了。年轻时不懂因果，放弃一岁病儿生命（应算杀生），我一直担忧她往生去处不好。

感恩师父慈悲开示。

Taiguanglin：

亡人母语的寺院，的确有这样的说法，怕那个世界的人听不懂。仪轨念完之后，念经的功德回向，但是功德是不分语言的。如果鬼道众生来听法，可能分点语言问题，但是一般情况下不需要管这个的。

你的母亲是少数民族吗？现在担心这个问题吗？一般去当地的寺院做就可以了。你只是担忧，如果她没有向你直接托梦要求你做什么，告诉你她现在很痛苦这些的话，你就正常地念《地藏经》回向，回向个一年、两年、三年，基本就没啥事了，该投胎就会投胎去的。

时时是好时日日是好日： 2025-07-10 17:03

顶礼 Tai 师父，医生给开的柴胡加龙骨牡蛎汤的中成药，这种里边带牡蛎动物成分的药是不是不能吃？也算是吃肉破戒？

Taiguanglin：

时时是好时日日是好日，药里有肉的成分，当然吃了也算破戒。是不是不能吃？我不好说，按照戒律肯定是不吃最好，从因果上看还是不吃最好，但谁知道你的业就是来吃这个的，所以你自己看着办。我建议能不吃就不吃，看看有没有其他药可以代替。你是什么病，先去中西医都好好瞧一瞧，然后问问有没有其他药可以代替。

药都是暂时的，一切药，不管是中药还是西药都是暂时性的，中药可能可以吃的时间更长一些，可能几个月可以吃的，但是最终还是要回到你身体的自我修复上，不能靠药。

现在的人太执着于肉身了，非要想幸福地、健健康康地活着。

佛经里有个故事，两个人听说有佛出世，在哪里讲法，两个人就

一起去想见佛，求佛问法。在路上经过一个沙漠的时候，两个人都快要断粮了。就有一个人说咱们打猎，吃着，去见佛听法，另一个人说佛说了不要吃肉、不要杀生，然后就产生了分歧。不吃肉不杀生的人就坚定地不吃，然后饿死了。而另一个人就一路打猎走过了沙漠，然后见到了佛，结果发现那个饿死的人已经生为天人，先来到佛这边开始听法了。

我说这个故事就是让你自己想想，你愿不愿意这样，有没有这样的觉悟，有时候人就是放不下肉身，所以才会有更多的烦恼。你就当人早晚都要死，有病会死，没病也会死，当下能守多少戒就守多少，尽自己最大的努力好好修行。不把生死当一回事的话，很多问题就不是什么问题了。

原来可以改名呀：2025-07-10 18:27

“所以一旦以凡夫状态修行到了阿罗汉、菩萨之后，你再想转其它职业的话，思维定势很难改变。所以就建议都是从凡夫开始，政治开始学习，政治也都是从商人开始学来的。”

师父弟子发愿以后也入四大职业，希望能拜师父为师，那下半辈子计划先从做个销冠开始？弟子过往十年基本都是蹩脚的销售，外贸最好的时势，别人赚得盆满钵满，自己也是混着基本工资，做着底层员工，卖啥都没卖多少。生娃几年，去年逐步回归工作，按师父建议磕一带一路，现在做业务开发比以前容易，开发客户时不时能有些正向反馈。弟子想问的是，这个从政先从商，从商先卖货的路子对吗？这辈子在商场认真锻炼，改变思维局限，除了增加福报，师父还有其他建议吗？

Taiguanglin：

原来可以改名呀，商人这个职业，我的第二本书里说了，商人是

带领大家一起劳作，创造更多的工作岗位，创造商品。主要是实体的生产商，这是商人，在我们体系里倒卖的不能叫商人。但是也需要有这么一个环节，所以做这个也行，它也是商人的一个技能而已，只是一个技能。等你做得差不多了，开始想着怎么去开个厂生产，哪怕是从小作坊开始。

不是把一个东西从这里卖到那里来赚信息差的钱，而是你得带领人去生产，给这些人提供饭碗，这是商人。让大家有可以持续积福的生活、赚钱，赚了钱他就可以积福，是这个生活。

所以现在很多商人，他不是我们所说的意义上的商人。现在很多商人就想办法捞别人的钱而已，自己不生产就当个倒爷或者买办什么的，想简单的赚更多钱，这不是我们所说的商人。我们所说的商人是能够带领大家生产的，给大家提供一个工作岗位的，这种才是实体商人，做实体的商人。

所以你自己当下觉得要学习卖货也可以，这也是一项技能，先练着，然后有条件了，你就可以想办法自己生产去，也可以去其他公司里更高的岗位试试。

Fun09：2025-07-10 19:52

Tai 师父吉祥，请问师父，护法神都是轮回内的吗，他们怎么修行呢，他们怎么示现的都是恐怖像，他们是不是也是发了菩提心，才当护法神的？

Taiguanglin：

Fun09，护法神都是轮回内的吗？是的。

他们怎么修行？他们也有他们的修行。所谓的护法神都是天人，在做天人的时候，那边环境不是很好修行，当护法也能长功德，修行可以放一放，然后在差不多的时间投胎到人间再修行。

他们怎么示现都是恐怖像？护法就是把那些捣乱的家伙们打跑，所以得有个恐怖的像。佛菩萨是比较慈悲的，不愿意干这种事，但是护法他本来就是轮回内的，所以可以干这个事，而且我们也需要。护法当中也有有大菩提心的，也有没有大菩提心的，都有。

皈依自性觉正净： 2025-07-10 20:40

师父，我婴儿时被亲生父母送给人养，自己一直不知身世，几年前被养母告知，在她坚持下，她带我见过一次亲生父母及兄姐，此后我不想与亲生家庭那边有联系（没有恨，就是没感情也不想浪费时间去培养，不想与人有太多牵扯），养母希望我与原生家庭保持联系，但我一直不愿再见他们，这样算对养父母和亲生父母不孝吗？

Taiguanglin：

皈依自性觉正净，你不想和原来的父母有联系，这可以，人家又没有养你，这个很正常。你先跟你的养母好好谈一谈，养母希望你和原生家庭保持联系的目的是什么，是为你着想吗，还是她有其他的个人诉求，有生意的来往什么的。没有的话，你表明立场就可以了。如果是你养母希望通过你和他们搞好关系，有这样的诉求，有这样必要的话，你就顺着你的养母。

我也觉得没有养的人，就没有必要……，生孩子倒容易，养才是难的，养是需要长时间和精力的，还有金钱，生孩子倒没那么难。所以你还是把孝的对象重点放到养母身上，那边就算了。那边不是还有兄姐吗，他们过他们自己的生活。

椰子糕不错： 2025-07-10 21:07

顶礼师父！！！

1、弟子现在经济上很困难，每月工资养家和还贷是不够用的，但

我还是每月按一定比例布施，工资是月初发，还贷是月底还，现在问题是两种模式我不确定怎么做好：

（1）一有进账就按照比例布施，但到月底还贷不够，得用存款，预计半年也会花完，虽然每次没钱花的时候都会有点意外进账，但基本都是我父母知道我困难，找些借口给我钱，我感觉这样布施的本质就是啃老，很惭愧和内疚。

（2）进账扣除花销后再按比例布施，但这样每月都负流水，就基本布施不了了。

请问师父，我这种情况应该先把花销扣除再说布施，还是有进账先布施呢？

Taiguanglin：

椰子糕不错，布施的问题，因为钱不够，所以是先布施还是先还贷呢，因为布施完了钱可能就负账了，账就成负面数字了。

我给你讲个故事，是释迦牟尼佛很多前世的故事，那一世释迦牟尼佛极其穷，就一个肉身，啥都没有，但是在那个世界他听说释迦牟尼佛出来传法。释迦牟尼佛这个名字不是一个人的，很多人都共用过，在那个世界有一个释迦牟尼佛。

目前我们认识的这位释迦牟尼佛在那个世界里是个很穷的人，他只有一个肉身皮囊，他穷得已经不行了，什么都没有，什么都拿不出来。他听说去释迦牟尼佛那里布施的话，有很大的功德，他想至少下一辈子要摆脱这种贫苦的状态，所以想去那里布施。但什么都没有怎么办，所以他想着把自己卖了，卖身布施，但是没找到人。

但是遇到了一个富人，他说要拿人肉来做药引，因为患者急，希望赶紧做药引。这位年轻人就去跟富人说，你先支付我七天的钱，我要先去释迦牟尼佛那里布施，听个法，然后我再去你那里割肉好不好？富人说不行，病人很着急，没空等你那么多时间，我只能给你一、

两天。可能是两天，佛经里是一天还是两天差不多，反正没有给他七天，就两天时间。

然后他就拿了这几天的钱，先去释迦牟尼佛那里布施，供养之后，在那里听了一天的经。听经的时候他脑子也笨，听不进去，但是他记住了一段偈语，偈语我也不知道，我没记住。

他听了一段偈语，然后去找富人，去他家开始割肉，每天割几两肉。割肉的时候他就把记住的偈语拿出来背，心里背着，痛苦也减少，割完肉第二天，肉居然又长出来了。他觉得这个很神奇，每天坚持念。每天富人来割他的肉，割了七天，割了多少两，这个事情就过去了。

然后他觉得身体又恢复了，他很感恩那个时代的释迦牟尼佛，所以就发愿，未来他创造的世界也叫娑婆世界。当时那个世界叫娑婆世界，所以他说未来自己创造的世界也叫娑婆世界，自己成佛了，也叫释迦牟尼佛，我们这个世界的名字是这么来的。

那么你看，人家什么都没有，那就先借，哪怕是先借了，先布施再说，然后继续去做。你得先有所舍，才有可能得。你不要老想着先有，以后赚了钱了、环境好了、条件好了我再布施，那可能什么都改变不了，明白我的意思吧。

当下你还是想办法，能先布施多少就布施多少，哪怕一点点，哪怕十块钱也好，一天一毛钱也好，一个月十块钱也好，你只要能舍出去了，那就是你的功德开始长的时候。

你现在还有啃老的资本，父母帮助你，那也是和你的善缘，肯定是上辈子你也对他们好，或者说和他们有这个缘分，他们才愿意帮你，那也是你的资本。不要老觉得那是啃老，啃老也是资本。你想想看看吧，我就不说具体怎么操作了，你自己看着办。

2、有次中午休息听师父讲《楞伽经》，同事中途闲聊打断了好几

次，我自己也主动聊了个花边新闻，结果我再听时发现电脑版音频怎么点击都没声音，我关掉重开干脆连页面都打不开了，但其他网页都能访问，肯定不是网络问题，试了好多次就是听不了讲经的音频，我第一次特别深刻感受到绝不是自然力量……我怕是有听经的总被中断，怒了，赶紧忏悔，过了段时间就恢复了，请问师父这情况是不是我想的那样？听经还是要在一个不被打扰相对安静的环境吧？

特别感恩师父讲经答疑!!!

Taiguanglin：

第二个问题，我怕是听经的总被打断，怒了。有这样神奇的事吗，那挺好。《楞伽经》不是一般人能听得到的，我说自己讲的《楞伽经》很殊胜，好像不适合，但是的确如此，我能在佛菩萨加持下讲法，学法的也是在佛菩萨加持下学法。可能放的时候不光是你在听，也有某些其他道的众生也来听。

有些其他道的众生是能感知到我们这个世界的音频的，有些众生是感知不到的，他是通过你来感知的。你在听，然后你在脑子里过一遍，那他就从你的脑子里读取，不是直接听音频的。这种情况下你一旦被打断跟别人闲聊，在他那里讲法的内容就不连贯了。

如果这个众生是直接可以听音频的，他估计就不管你了，在旁边听着就完了。但是他可能是通过你的脑子来听，所以他就烦了，我只能这么说了，不知道是不是这样。

总之，这种事情还是有的，我自己讲经录音也是，有些时候录完之后音频可能坏掉了，转不出去了，甚至第二天直接消失了。然后我就在脑子里过一遍，有什么讲的不对的地方，或者讲了不该讲的内容，想一想之后再求佛菩萨加持重新录一遍，录到能正常转出去为止，有过那么两、三次。

所以讲经这个事，很多不知道的人以为什么人都可以讲。尤其是

高端佛经，那个佛经是高端的，但是你能不能把它的原意给高端地解释出来，不好说。很多所谓的教授，那些人把高端的什么经拿来，云里雾里的一通解释之后，他也没有把真义解释出来。这种随便讲无所谓，谈不上有佛菩萨加持。

但是如果你真的能把高端佛经的原义用我们的语言真实地讲出来，让听众都能理解，这是需要佛菩萨加持的，不是单靠自己的力量。

师父说：今天贴吧的回答就到这里。

师父说：今天是 2025 年 7 月 10 号，周四，回答微信公众号的问题。

顾霞：

等觉菩萨灭掉最后一个妄想成佛，那么最后一个妄想是佛堕落前产生的初妄吗？

Taiguanglin：

顾霞，这个不一定是。佛堕落的时候最初产生的妄想是一，然后出现二，然后三。但是往上灭的时候，也有可能是把一给灭掉了，这样的话二性质上会和一变得一样，但是它内容不是一，有可能不一样，但是性质还是一样。

所以等觉菩萨有业的话，为了对抗业而一直保留着那个妄想，那这个妄想就已经不是最初的那个一了。所以最后灭掉妄想，大概率都不是最初的妄想，不过妄想的性质还是一样的，只是内容不一样而已。

敏：

顶礼师父，末学每天坚持念一部《地藏经》已经有四年了，但近

几个月，念《地藏经》前面八品时，昏沉得厉害，有时大脑处于短暂的空白状态，请问师父这个是什么原因，应该如何克服？

Taiguanglin：

敏，如果前面四年都能正常念，但是最近开始突然这样，可能是你的业障来了，或者说你的冤亲债主来了。那应该发愿度他，做功德回向给他，然后坚持念，你念的时候也是希望他和你一起念，他有可能在你身上，然后功德都给他。再该花钱就花钱，做点放生也好，在寺院做功德也好，继续回向给他。

Dlfu：

如果一个人想修到面相明显改变，需要修到啥地步？

Taiguanglin：

Dlfu，你想返老还童还是变得漂亮？相由心生，你的境界越高，脸上表现出来的状态不一样。

本质上有一个明显区别，是有淫欲和没有淫欲之间。因为没有淫欲的人气是饱满的，能量充足，我虽然不说能量，但是在体内气充足，这个时候整个人表现出来的状态是精满、气足、神旺，就是很有精神，气质也不一样。老是泄气的人，相比之下气质就差一些。只能是这个程度，不可能是让你一下子脸都改，骨骼都变，这不可能的。

入不思议：

顶礼师父：妻子集会，当愿众生，知家性空，免其逼迫。请问师父如何让家庭关系更和睦呢，小矛盾小争吵没事，就是希望避免比较大的那种争吵，有时候想躲不想吵还是会吵架，除了做功德，自己还可以往哪些方向努力一下？

Taiguanglin：

入不思议，夫妻吵架的问题，你是女还是男？你是挑事的那一方还是被迫吵架的一方？你先把这个说清楚。如果你是挑事的一方，不要再挑事就可以了。

如果你是被迫吵的那一方，遇到这种经常挑事的人，的确很痛苦。你不理他，他还抓着继续找麻烦，说你为什么不理他，拿这个继续问。你跟他讲道理，他跟你讲感情；你跟他讲感情，他就跟你讲道理。这种人能躲远点就躲远点，一看到有开始吵架的苗头就赶紧离开。哪怕是在家里，能出去就出去，出去转一圈再回来。

还有，有什么事你可以用手机沟通，发微信沟通，不要用嘴来说。嘴来说信息量大，而且附带的情绪也多，所以更容易吵。用手机把重点说出来，因为手机打的慢，不发录音，而是写字，慢慢写，把重点写出来，错别字也都改掉，好好写，然后再发，这样人家不回就拉倒，这个方法比较好。

如果对方一直追着你不放的话，那也可以是把家庭的其他成员都叫过来，一起好好研究问题。

我觉得如果是对方一直找你麻烦的话，除了做功德之外，就是希望带着他一起好好修行。如果对方要求你陪伴，是陪伴的时间太短了所以才那样，那就可以带着他一起修行，让他也一起打坐。

Idoes：

顶礼 Tai 师父

1、我觉得自己是一个文字妄想炽盛的人，总是思来想去，各种角度回忆分析事情，内心很多声音很嘈杂。但是上班生活就是需要想领导说的话是什么意思，其他同事是不是要挖坑，出问题了怎么证明我没错，或者我做错了要怎么圆过去。想对了会觉得幸好自己分析对了，想错了会觉得是不是自己想太多，对人对事太多定义标签。想很

多好像是工作生活的一个必备技能，就算晚上自己静坐一下，到了白天上班遇到事情，头脑马上就思来想去，权衡利弊，评判定义了，那还是回到原点，没有灭到妄想。是不是要不上班，不遇到那么多事，才能真正修行？

Taiguanglin：

Idoes，脑子里妄想太多，因为工作……，你就先念咒，别管那么多妄想，就先拼命念咒，哪怕脑子里打妄想，嘴上也可以念的。就念个大悲咒，脑子里一边打妄想嘴上一直念。念到一定程度的话，妄想慢慢就会减少了。

一个出来工作的人，怎么可能不思考，但是有智慧是不需要思考的。你的修为到一定境界，很多事情都不需要思考，马上就知道答案了。然后做事的时候也会随性而做，但是做出来的都是对的。

2、业力是怎么运转的呢？例如有一种说法是，如果自己给别人带来不好的情绪，以后就会有其他人也这样对自己，让自己也经历体验这种不好的情绪。为什么就刚好发生同样的事情产生同样的情绪？

Taiguanglin：

下一个问题，业力是怎么运转的？从菩萨的视角看，你在伤害别人的时候，在你这里同时会出现果报。这个行为虽是相互的，但是等于没有间隔，没有时间差，就是同时发生的。所以说你在这里伤害一个人，后面不知道谁，也会以同样的方式伤害你。并不是这个人回来报复的业，而是你的这种行为，会感召来相应的、差不多的人。

你老是欺骗别人，那肯定会引来骗子，用同样的方式来骗你。这个骗子可能和你没有缘，但是因为你的这种欺骗他人的习气，就会把相应的人引过来。

一粟春秋：

顶礼 Tai 师。

1、虽然想过往生药师佛的净琉璃世界，但是每次读《药师经》都会很困，我读《地藏经》的时候我也没累成那样，《地藏经》也比《药师经》长多了。这是不是说，我跟药师佛没啥缘法，不相应呀？

Taiguanglin：

一粟春秋，念《药师经》很困，没啥缘，这个不好说。佛和所有众生要说有缘的话那都有缘，这个缘并不是直接的业缘。药师佛那个世界也是开放的，希望其他世界众生来，这是真的。

但是有可能，已经负责带你的这个人，可能是极乐世界这一边的，所以希望你去极乐世界。负责带的人有些人有，有些人目前还没有。可能上辈子开始修行的时候，遇到过某个师父，他就一直负责带你。哪怕不是活着的人，他在天人的级别，有自己曾经的弟子修行的话，他有这样的关照，他希望把你带到他那个世界来，所以有可能这种现象会发生。

如果是冤亲债主的话，不管是读什么经，《地藏经》也好，什么经也好，都应该有反应。但是不是的话有可能是这样的人，也可以说是你的护法神，有这样的人希望把你带往另一个目标。

2、要是感觉和药师佛没缘，我可以重新发愿，把往生的目标改成极乐净土，然后以后就专心修净土禅，强化自己往生极乐净土的愿？

Taiguanglin：

第二个问题，当然可以重新发愿了，现在重新发愿去极乐世界，其他修法都一样的，思佛的时候想另一个佛就可以了。

光影：

师父，我平时白天上班，有时候晚上忙完了十一点了，打坐需要到一点多或者两点，这样就错过了黄金睡眠时间，是不是以后要十一点就睡，后半夜三点多起来打坐对身体好点。

Taiguanglin：

光影，你说的对，十一点睡觉，两、三点起来打坐，更好一些。因为寺院里都是这样，寺院正常作息是十点睡觉两点起来，当然现代有些寺院放宽了一些，晚上九点就可以去休息，第二天四点、五点起来，五点开始早课什么的，有这样的寺院。

但是对刚出家的那些沙弥要求的时候，就是十点睡觉，两点起来，两点开始道场诵。新人们在大师父的带领下，一起围着道场转，一边转一边诵经，有这样的活动。所以就得早晨两点起来。

这也是符合人体的休息规律的，晚上十点到两点或者到三点左右，这个时间段是最适合休息的时间。

烟火：

师父吉祥。

1、近期三十六度左右天气，师父打坐入定是否会收到影响？也会出汗吗？

Taiguanglin：

烟火，近期三十六度左右，师父打坐入定是否受到影响？说完全没有影响，那是不可能的，是有点影响。但是修到一定境界，对温度的适应能力就更强，冷的时候不觉得那么冷，热的时候也不觉得那么热。我在延边这个地方温度没那么高，这里晚上我房间机器显示是二十七度，没有那么高，白天也就三十度左右，三十多度。

以前在韩国的时候，还有在中国南方那些寺院的时候，就有非常

热的时候，通常都是开空调、开窗户，都有办法。

入定，如果你一直保持很好的身体状态的话，很快就进去了。至少我是这样，很快就进去了，没有什么身体热不热那个感觉。现在回到家之后，因为不能长时间地一直打坐，所以稍微差一些。但是你要一心想进去的话还是可以进去的，当下这里还没有那么热。

出汗，我出汗比别人要少，因为到了那个时候，感觉不到热的话就不会出汗。

2、阳神是否不怕高温，比如是否可以跑到太阳上看看？

Taiguanglin：

第二个问题，阳神是否不怕高温？这得看你修到哪个层次了，能修到三禅的话，灭了上三根的时候就不怕热了，根本就感觉不到痛，感觉不到热，没有冷暖觉，所以根本就不管这个。

当然可以跑去太阳看，准确地说不是跑去太阳，而是你在地球上阳神向外扩张的时候，可以覆盖到整个太阳系。

3、现在比三十年前全球人口数量多了十几倍，佛的数量最初是一定的，为什么越来越多？

Taiguanglin：

下一个问题，现在比三十年前全球人口数量多了十几倍，有十几倍吗？我不知道。佛的数量最初是一定的，理论上是一定的，但是具体有多少不知道。

为什么会越来越多？我们这个世界是娑婆世界中十亿个小世界中的一个，不能拿我们这个世界来判断佛的数量多不多这个问题，这个完全不搭嘎的。

西瓜：

顶礼师父。夫妻之间，一人可能因为自身习气、成长的环境原因，嗔恨之心较盛，另外一人给与包容、引导但无效，甚至经常引发争吵，这种情况来世还会继续纠缠吗？修行人应如何对待婚姻关系中的恶缘？道德观、价值观不一致时，是忍辱，还是了断关系？如何更好的随缘了业？

Taiguanglin：

西瓜，婚姻问题，经常吵架怎么办？无非就是三个方法，一个是吵回去，你用更厉害的吵法把他给压过去；还有一种是静静地待着，静静地看着他，他说累了就不说了；还有一种是直接离开，一看有吵架的苗头就出门去，不跟他一起待着，你看看选择什么好。

我觉得，一定要把对方吵过去，比他还要厉害地吵，这个有点难，而且未必有好的效果。静静地待着比较好一些，你就跟他说，你说你的，我就静静地听着，你说完累了你就休息，你这么一说，看他怎么办。

那修行人应如何应对婚姻中的恶缘？当然只能是忍辱了。还有缘分尽了人就会走的，你不需要自己先跑。如果你先自己跑的话，可能这个业还没有消完，所以你就静静地待着，待到人家愿意走的时候，就好好送人家走。如果人家是不走一直待着，你只能再忍一忍，忍一段时间。

我不建议主动提出离婚，除非人家有很变态的那种喜好，威胁到你的生命安全或者其他家庭成员的生命安全。有这种情况的话，那就另当别论，一般情况下只是嘴上吵一吵的就算了。

李凤明（如真）：

顶礼师父！

1、家里的佛像如何清洗？

Taiguanglin：

李凤明（如真），一般不是直接拿水洗，就是拿鸡毛掸子一样的东西掸一掸。还有，浴佛节，四月初八这一天可以拿出来，好好掸一掸，再洗一洗。

这是有专门活动的，像南方那些国家到了浴佛节，把佛像都请下来，洗一洗，然后抬着游街。咱们这里没有这样的习俗，但是浴佛节那一天可以清洗。平时你觉得灰尘多了，拿东西掸一掸就可以了，别直接拿下来洗。

2、仿真花可以供佛吗？

Taiguanglin：

这个你随意，无所谓的，仿真花再怎么说也是花钱买的，至少它不是偷来的，那就可以了。

3、快到六十岁的人宜如何修。前段时间进步比较快，可以双盘一小时，可以突破两小时，或三小时吗？

Taiguanglin：

快到六十岁的人宜如何修，先从念佛开始，念佛、观佛、思佛，能做哪个就做哪个。你说现在双盘一个小时，观佛至少能做得到吧？坚持坐，看你能坐多长时间，打坐的基本原则是尽量坚持到没有办法再坚持的时候再下坐，你自己尽量坚持看看。

飞碟：

师父好，双盘打坐如果修的不当，会出现哪些禅病？师父能否总结说明下，我们初学者后面可以避免。

Taiguanglin：

飞碟，去看《坐禅 1》，都已经写的比较详细了，你好好看看那本书。

Liuhl：

顶礼 Tai 师父！之前看了太师父关于回向的开示，大意是被回向者是一百人的话，那七分之一的功德除以一百才是每个人所得到的功德，如果回向法界众生那平均下来几乎没有了？但经上是这么说的：回向功德如灯传灯，本灯光明不损，他灯皆得全光。(《华严经·十回向品》）我想请教师父的问题是，是否被回向者得到的是全部的七分之一，而不是除以被回向者的数量？恭请师父根据《华严经》关于回向的问题再开示一下，感恩师父。

Taiguanglin：

Liuhl，《华严经》里的回向是菩萨境界的回向，不是凡夫境界的，不要把菩萨和凡夫混为一谈。菩萨境界的回向的确如此，因为菩萨没有分别、执着，只有妄想，而且还是很少的，这个时候是回向功德是巨大的，它的比例也不是七分之一。

但是对于我们这个世界的凡夫来说，《地藏经》里是指我们这个世界的凡夫，有妄想、分别、执着，这样的人，执着已经挡掉了大部分。做功德的时候用执着心来做，就是为了求功德来做，这个时候产生的功德量和菩萨已经没有办法比，它本身就少。

然后回向的时候由自己的执着再挡住一部分，这样就只有七分之一了，而且这七分之一还会被分散到很多的众生身上，并不是每一个众生都可以得到同样的。

要是这么算的话，我供养，哪怕回向七分之一，回向给一亿个众生，那么是不是变成七分之一的再乘以一亿，这样的话功德一下子变

得超级巨大了。但是现实里并不是这样，并不是我回向了一次七分之一，然后马上或者后边几年内得到了巨大的果报，不是这样的。

所以凡夫这里不一样，不要拿菩萨相比。

英雄：

顶礼 Tai 师！请问：因为时间是意识分别的幻象，那么自己的意识可以穿回到某个过去的时间点吗？在跟别人对话或者接触的时候，能够跟他在过去的时间点上，把过去与他结缘的那个事情改变吗？再次顶礼！

Taiguanglin：

英雄，不能，时间是不能倒流的，也不能往往回穿越。因为你所做的妄想都是当下的妄想，你认为回忆过去，实际上还是当下的妄想。所以我们一直处在当下当中，没有过去，过去已经消失了，过去都变成我们的记忆了，它已经不存在了，它不存在的话，你怎么回去呢？一个不存在的地方，你怎么去那里？是不是，得有个地方存在，你才能去那里。

时间看似是一个时间轴，但是没有过去，没有未来，只有当下。未来是根据我们的业和习气变化出来的，过去已经都变成记忆，唯有当下，这个当下也是因为有过去和未来，语言习惯上才说当下这个词。到了没有分别心的境界，没有时间分别的时候，连当下这个词都不能说了，就没有时间了，只有意识。所以我们是回不到过去的。

但凡可以回到过去影响过去，菩萨、罗汉就不需要用现在这种方式度人了，影响后面的过去的那些事情可以不让它们发生，那就不用造业了，也不用消业，是不是。所以用我们现在来反推回去，这个世界是没有倒回去这一说的。

所以说我们也看不到未来人来到我们这个世界，是吧。凡是网上

说未来人预言这些都是假的，没有真的。如果真的有未来人可以回来，美国那边有个未来人，觉得他们国家正在衰落，回到一百年前去修改一下，各个国家都有这样的人出现，世界岂不是乱套了，所以不可能有这样的事情。

网上能看到，有一些类似的这种事情，像苏联就有过这样的事情，过去的人短暂地到未来，然后又回到过去，身上还带着未来带来的东西等等，有这样的故事。

只要设计的人想，让你怎么看到都是可以的，设计文明和控制世界的人，想让你看到什么样的事情都可以的，故意弄出这么个事来也可以的。但是他不是真的去过未来，而是让他看到一个幻境，类似于未来，这样也可以。

Alice：

我有个姐姐超级怨恨我，她身后的仙道众生和祖先家仙众生总是折腾我，不想让我好过，想让我噶掉，逼我上绝路，还折腾我家里人。这种情况应该怎么对付呢？有什么解决方式吗？或者念什么能把他们吓唬走近不了身？我有个疑问，这些仙道众生家仙作恶做坏事，没有管理层管理管理、清理清理吗？他们不会遭报应吗？

Taiguanglin：

Alice，有仙道众生捣乱，没有所谓的仙道，佛教不讲仙道，只有天道。天道的人不干这个事，所以最多是鬼道众生。

我一直在劝大家选一个咒，一直念，一直背，一直背到可以在梦中都念出来的程度，这样有东西来干扰的时候自己就会背出来，这样就吓跑了。对这些来捣乱的众生，你也别起恶念，要让他们遭报应、下地狱，这不是一个正常的修行人该有的念想，你这样想的话解决不了问题。你就以慈悲心来对待，希望他们都好好的，该投胎的就投胎。

如果你能发愿，未来必定会度他们，这样更容易解决。估计你也发不了这样的愿，你就希望他们都有个好的结果，希望他们能解脱，就算不是解脱，投胎成人。你把每天修行的功德回向给他们，希望他们能投胎成人，这么想这个问题就更容易解决了。也可以去寺院里做牌位之类的，然后做超度法会什么的。

自在：

师父好，之前对佛法不太了解，在一个朋友推荐下，给家里请了一个金刚萨埵菩萨像（很大一个相框，大概 60X100cm），今年接触到您的佛法，感觉您讲的非常通透，现在一心想要修行往生西方极乐世界，所以想把家里的金刚萨埵像换成阿弥陀佛，不知道是否可以？如果可以的话需要怎么操作才算如法，换下来的金刚萨埵菩萨像怎么安置好一些？感恩师父。

Taiguanglin：

自在，你可以两个都供，把阿弥陀佛供在中间，把他放到旁边，一起供着都可以。你也可以送人，有人想要的话送人就可以了。如果你不想送人或者送不出去，暂时不想供了，你放到一个房间里拿红色的布盖着，这样也行。然后供个阿弥陀佛，这样就可以了。

一般情况下还是送人比较好，或者说你可以送到当地的寺院，让寺院里帮你结缘，想拿走的人自己拿走，这样也可以的。因为来寺院的人比较多，愿意白拿的人也有，这样的话就不是卖了，只能白送了。

Alice：

师父想问下，两个人互相怨恨彼此，当有一方放下了，不想纠缠了，但另一方放不下，超级执着，恨之入骨，怨恨心极强，这样来生还会纠缠吗？难道要双方彼此都放下怨恨才行吗？还是有一方放下

就行？

Taiguanglin：

Alice，两个人互相纠缠，就是怨恨，一方放下，但是一方放不下……，那来世还会继续来，但是一方已经放下，互相伤害的程度肯定明显变少。

要完全解决问题，那就得是一个人解脱成阿罗汉或者菩萨之后，再把另一个人度了，把另一个人带到阿罗汉的境界，这样算是彻底解决这个问题了。

但是一般情况下，彻底解决不了的时候，从业的角度来看，只能是一方忍耐，忍到一定程度，另一方他自己心境变了，业也消得差不多了，就可以走开了。

所以我们还是建议有空就念咒，你就多念大悲咒，一直念着大悲咒。还有，不要用那种报复心、不好的心态来看这个世界任何众生，都用慈悲心来看待，好吧。

师父说：到这里今天的回答就结束了。

Tai 师父 2025 年 7 月 11 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 7 月 11 号，周五，先回答贴吧的问题。

白瀑印龙： 2025-07-10 22:58

Tai 师好，我想请问：

1、《阿含经》中说的四果（初果须陀洹、二果斯陀含、三果阿那含和四果阿罗汉）从您的观点看对应了什么境界呢？行者如何确认自己是否已证得呢？

Taiguanglin：

白瀑印龙，《阿含经》中说的四果对应的是哪个境界？在第一本书里说过了，我劝你还是先把第一本书、第二本书都读一下。四果中的三果对应的是无色界定的上面三个天，自己看一下，第四个是阿罗汉，是已经出了轮回的。

2、唐密中有阿弥陀佛本尊的修法，其中阿弥陀佛的种子字是：赫利（Hrīḥ）ह्रीः，请问如果我还没到修思情的水平，还需修一段时间的观佛的话，可以不观弥陀相而观阿弥陀佛的梵文种子字(ह्रीः)么？据您了解净土那边有修“三密相应”法门的么？您怎么看呢？

Taiguanglin：

还有唐密中的阿弥陀佛，这个也可以，也可以修三密加持的修法，你可以观这个字，没有问题，观形象也可以，都可以。

“三密相应”，三密——口印，口里念的咒；还有手印；还有意密，就是脑子里想的。三密，口密是嘴里念着阿弥陀佛的名号或者阿弥陀佛的某个咒语，往生咒也是阿弥陀佛的咒，然后在心里观想阿弥陀佛，形象也好，字也好，然后手结弥陀定印，这个印网上找一下。还有拆开的九品莲生的九种印，也有这样的说法，但是通常选择是最后上品上生的那个印，网上找一下这个印。这个也可以修，三密加持就是一种修法。

3、在您的记忆中，您看到您法身地的梵文种子字是什么呢？（若太敏感您就不用回答）

感恩 Tai 师传法。

Taiguanglin：

我自己法身地的梵文种子是？我不知道，好像我没有，我们不搞这些的。梵文种子是到这个世界传法的时候才出来的，不同的世界有不同的文字，所以这个是到了这个世界传法的时候才有的。

在文字相这些形象上，我们不搞这些。佛是没有形象的，也没有名字，按理说是应该这样的。没有名字，只是为了传法才不得不给他起名字而已。

时时是好时日日是好日： 2025-07-11 07:54

顶礼 Tai 师父，催眠状态下，观想白光灌入自己身体，不断地冲刷和洗心，最后和白光融为一体。醒来后来访者很多会觉得挺有效果的。身体和心仿佛真的轻松和亮了一些。这个是催眠疗愈的一部分操作。

请问 Tai 师父，这个白光起的作用是真的吗？还是说心理安慰多些？如果确实白光可以有很好的疗愈效果，请问 Tai 师父，原理是什么？

Taiguanglin：

时时是好时日日是好日，催眠状态下，观想白光灌入身体……，白光是其次，主要是认为在冲刷和洗心，那就是把自己心里的那些烦恼、负担洗掉，重点是这个，然后就觉得自己轻松了。观想上，佛法

的修行上有一种方法是观想佛的光芒，把佛的光芒吸入进来，然后传到丹田里，有这样的观法。

这个是正常的修法，因为佛的确存在，佛的意识遍虚空，你想象佛的光芒一直在，那就是真的存在的，因为佛的意识的确存在。你可以想象一下佛的加持力到你身上，你吸入他的光芒，传到肚子上，这也是一种修法，是有效果的，而且的确可以对身体放松的状态有帮助。

美小柒：2025-07-11 09:30

Tai 师父吉祥，我之前有看到过《贤劫千佛出世》，释迦牟尼佛是第四尊佛，您的书中写到现在娑婆世界只有一尊佛释迦牟尼佛，所以娑婆世界的加持力只有释迦牟尼佛提供，这个该怎么理解？谢谢师父，感恩师父！

Taiguanglin：

美小柒，《贤劫千佛出世》这个问题。首先，这部经出现的时间，好像是在后面，并不是佛住世的那个时间段，也不算是某个伏藏之类的书。在小乘那边是前面四佛或者七佛，小乘内部没有统一，不是四佛就是七佛。到了大乘这里开始讲很多佛。

而且小乘认为佛是在这一世成佛的，大乘认为佛有可能是化身。如果佛是化身的话，多少佛出世那都是一个人，也有可能是其他人化的。化身随便化，可以化成很多名字，是吧。只要是化身的话，各种可能性都有。

从佛的角度来看，至少我看到的这个世界是佛释迦牟尼佛创造的。但是前面四个文明时期都有佛出世，你觉得应该是什么呢？我看到的是这样的，都有佛出世，都传了佛法。前面几个佛都是释迦牟尼佛他

自己扮演的呢？还是弥勒佛和释迦牟尼这一对，互相你来一回、我来一回，这样扮演的呢？你自己想想这个问题，我就不给什么明确的答案了。

这些故事和义理不相关，和你成佛没有关系。你就精进地修行，等你的境界达到某个程度的话，你可以从他们记忆当中直接读取这些信息。这些故事方面的内容，你看一看就可以了。我在书上也说了，有些故事是相互冲突的。

如果他是化身的话，那别说千佛了，一万佛都可以一个人做。如果是一个佛真实的报身下来的话，他也可以在其他时间段出化身。那么这就不好说了，哪怕是报身也有可能是其他佛出世，也有可能是他自己又来。

所以这个问题，咱们就不拿没有办法证实的东西来过多地探讨。咱们就是说了，也是拿佛经做依据，我看了这个佛经是这么写的，我看了那个佛经那么写的，小乘是这么写的，大乘是那么写的，谁对谁错？

如果你要拿核心义理这个真相来说的话，还是有的说的，但是拿故事来说，那就没什么可说的。你又没有出生在那个世界，我也没有出生在那个世界，我也不知道故事真假，我也拿不出什么证据来，只能拿这个书来说。

但是如果你一旦认定这个书是假的，那根本没得说了。如果你说书是真的，那么看任何其他不同的书，和这个书稍微有违背的书全是假的。那些书上有的义理是正确的，但你也可以说它是错的，因为那些书里的故事和你认为是真的的这本书里的故事相冲突，所以那本书的义理也全是假的。你要这么算的话，就没法好好学习佛理了，是吧。

所以这个故事你就当故事来看。我看到的世界，就是前面那几个佛，他俩是一起玩的。

对书就 0w618：2025-07-11 12:28

1、有人说每日持大悲咒一百零八以上的人，拉着临命终亲属的手，亲属就不堕恶道了，是吗？

Taiguanglin：

对书就 0w618，不是。我看过超度的法师修为很高，但是人家还是下恶道，因为人家干的那个事就已经注定是下恶道了。超度可以加分，但是不可能成为决定性作用，所以你不要迷信这个。

你想着，死的时候，拉住一个修为高的人，自己就可以再投胎做人了，升天了，那要这么想的话，修行就不能正常进行了。我们要对自己的事情、自己造的业负责，这些所有的外缘都是助力，不可能起到决定性作用。

2、有人说观世音菩萨的各处分身等级不同，八，七，六，五，四……地，是这样吗？

Taiguanglin：

下一个问题，这个等级是怎么分的？从观音菩萨那里看没有分别心，所以根本就没有等级可言。观音菩萨可以同时化身很多，根据不同的人显不同的化身。就像佛经里说的，应以什么身得度的人，他就显什么身来度。

端庄诚静：2025-07-11 12:52

顶礼师父，现在每天练瑜伽两个小时，可以代替磕大头吗？练瑜伽的时候出汗特别多，是从头到脚的出汗，还有早上打坐时不开空调也会出很多汗。师父，大量出汗对身体有影响吗？感恩师父！

Taiguanglin：

端庄诚静，我觉得出汗是好事，出汗可以排毒，然后要及时补水，一般补点水果、果汁或者柠檬汁这些能补水的。单纯地喝水可能补的效果不太好，就是纯净水、矿泉水，这个反而补的效果不太好，最好喝点果汁能补得更好一些。

对身体谈不上有太大影响，你只要及时补充了就可以了。你看那些运动员，尤其是参加竞技类的、格斗类的，不同的级别有不同的重量限制，他为了上自己要去的级别，在上场之前可能好几天一直去桑拿浴，疯狂排汗，排到体重很低，然后去称，称完回来再吃，把身体恢复一下，然后再参加比赛。

当时用强制性的方法疯狂排汗是有影响的，但是还是能恢复过来。所以正常出汗应该没啥问题。

美小柒：2025-07-11 14:28

Tai 师父吉祥！

最近读《地藏经》想到一事，地藏菩萨已经度了非常多众生，文殊师利菩萨及世尊用佛眼都不能尽数。如果我们能得到地藏菩萨的加持，那么加持力是不是也会无量无边。而且地藏菩萨说：众生度尽，方证菩提，那么这个加持力还会继续的增加。如果我们之后往生净土，

再得到净土三十六万亿佛的加持力，这两者加持力是不是会叠加，让我们在今后的修行道路上少犯错。

Taiguanglin：

美小柒，加持力的问题。加持力是可以无限叠加的，但是每一个佛提供的加持力肯定有个恒定的量，不能说是量，它的强度是一定的，所以它可以叠加。这个强度不是一会儿强、一会儿弱，而是恒长的。

那么对我们普通人来说，我们能收到的强度有弱、有小，是因为我们自己有妄想、分别、执着。我们的执着越大，得到的加持力就越少，但是可以叠加，叠加就更大了。

地藏菩萨目前是等觉菩萨状态，他的加持力肯定比佛少一些，但还是很大的。而且地藏菩萨以给人们方便的方式度人的时候，他就不是提供恒定的加持力，而是点对点的帮助，这个也算加持。但是和佛一直恒定地给所有记忆中的众生提供加持还不一样，这个是在他的控制范围内，可以稍微加强或减弱的加持方式。

你要地藏菩萨的加持力和极乐世界的加持力叠到一起，那至少你得和地藏菩萨有直接因缘，没有直接业缘的话，那就得靠不断地念地藏菩萨，在这段时间是可以得到加持力的。你想恒定地一直得到，那就得和他结缘，但是人家愿不愿意就不好说了，这个又不是我能决定的事情。

还有，去了极乐世界，可能没有办法直接和阿弥陀佛结缘，有可能是和阿弥陀佛的第二代、第三代、第四代弟子结缘，是那些人来带你，但加持力还是蛮大的。

ZH 2025-07-11： 2025-07-11 15:44

师父，我平时打坐，会感觉到身体气血越来越堵，免疫力下降，身心都不舒服。但是站桩却很明显的气血变好，精神也变好。我反复比较过，打坐身体状态就下滑。我不明白，希望师父能帮我分析一下。

Taiguanglin：

ZH，打坐会身体状态下滑。第一本书好好看一下，你看了吗？第一本书里讲了，首先你得练好腹式呼吸，磕头，练体能，然后吃的也要清净一些，至少不要吃肉，这些基本都做好了，你打坐的时候才能舒服，否则有可能会变得越来越差。

因为打坐的时候消耗能量很大，可能氧气不足、营养不足什么的，心肺功能不够强的话，你坐不住的。

ZH 2025-07-11：2025-07-11 15:48

师父，我念大悲咒气运就变差，不顺、破皮之类的，有一次大声念了一遍，第二天就撞车了，虽没伤到骨头，但就是这么巧。希望师父能帮我解惑。

Taiguanglin：

ZH，修行会引发业障，引发了才算正常的修行。如果你修行一直都没啥坏事发生，一直都挺好的，或者没有任何变化，那你肯定修错了。只有引发了业障，那才是正常的修行。所以大部分人一开始修行的时候都会出现各种问题，可能运气差、破财、生病，这些都有，等过了一段，业障消了一段，那后面的修行会有进步。

然后过个半年、一年之后，如果正常修行的话，还会出现新的业障，承受一段痛苦之后，修为又可以提高一段。

白瀑印龙：2025-07-11 15:52

Tai 师，弟子男，三十七岁，今年有幸受《梵网经》菩萨戒（十重四十八轻），发大菩提心，持戒修行（此前已戒肉一年半），最近有幸得秽迹金刚法脉灌顶，正在修秽迹法，同时也发愿往生净土，有以下问题请教：

1、弟子对梵语和悉檀体梵字很有兴趣，平时持咒也以梵语原文咒居多。请问 Tai 师，您对学习梵语和用梵语持咒怎么看呢？

Taiguanglin：

白瀑印龙，对于咒语的问题。这个在书上也说了，咒语你只要念就有效果，不管什么语言、什么文字，都无所谓。

韩国那边念大悲咒发音不一样，日本人念大悲咒发音也不一样，中国人、还有藏传都不一样，但还是有效果的。不是梵语效果更强，没有这种说法。咒语主要是靠你的心念来起效果，你越专注它就越有效果。

2、弟子除家人平安外并未对佛菩萨有过任何祈求，平常就是发愿、戒行、修行、善行，见到佛像时都是把对方当作恩师看待，就是感谢、钦佩，希望跟大家学习，个人感觉这样不求或者少求反而容易受到加持，平时我的修行和生活就过的比较顺。Tai 师怎么看？

Taiguanglin：

下一个问题，你平常是发愿、戒行、善行、修行，然后不求佛菩萨什么，只求家人平安等等。这个挺好，不求什么倒是挺好，我们只

是求自己有能力了就出来度人，有这个愿，这就可以了。

3、请问，植物是否大多为“空壳子”或者“世界背景”？在什么情况下植物会有自性、通灵智呢？

Taiguanglin：

植物是否大多为空壳子或者世界背景？是，大部分都是。尤其是我们吃的蔬菜、谷物，这些都是没有意识的，有意识那也不是植物自己的意识。在山上，时间长的那些树，有些是会有那些被打散的意识碎片，或者一些动物死后的动物灵等等依附到这些植物上。但那不是植物本身的意识，植物本身是没有意识的。

他们一沾到树上之后，从我们这些人的视角看，有点像树成精了。所以一般在山上伐木的工人们，要伐大树之前，都要先简单的祭祀一下，请上面那些神灵什么的离开，然后再伐木。这是他们行业的一个不成文的规矩，要不然树倒下的时候有可能会伤到人，或者会出现一些不好的事情。

心画世间：2025-07-11 16:30

1、延迟回向是否打折扣？忘记了或者太忙来不及回向的情况，然后想起来没回向，能否一起把之前的很多一起给回向了？只要回向目标是同一个，比如今生的冤亲债主，也不用讲具体什么，就是说过往所做的功德福德回向给某某。

Taiguanglin：

心画世间，延迟回向是否打折扣？没有这种说法，你只要正常回

向就可以了，延迟了也可以。

只要回向目标是同一个……，也不用讲究具体什么，但是你做一件事情它就有一件事的功德，你说我把前面的所有功德、福德全部回向给什么，这个又是另一回事。你每天念一遍，然后把今天念的这份功德回向给某人，第二天再念一遍，这个功德回向给一个另一个人，这样可以。但是如果你说以前的所有功德全部回向给某个人，这个就有点乱了。

2、想当人王和商人，是否就得同时进行法布施和财布施准备，大量搞，攒资粮？

Taiguanglin：

下一个问题，想当人王和商人，就得同时进行法布施和财布施准备……，是啊，你多做点。人王、商人需要财布施更多一些。法布施对凡夫来说，还是尽量做，建议做，但是凡夫毕竟没有自己的正法，没有正法的情况下，只能是帮别人结法缘，虽然它也有功德，但还谈不上有多么大。

但是财布施是有效果的，所以我劝大家多放生。你想当人王的话，就得给更多的众生带来这种利益，然后这些众生有可能未来就成为你的子民，你就能当上皇帝玩了。

3、如果财布施少，没多少福德，哪怕功德再多，下辈子依旧会是一个苦哈哈穷哈哈的修行人，是吗？

Taiguanglin：

功德通常都带有福德，但是纯粹福德的话就没有功德。传法本身

也是一种传播财富，虽然不是我直接给你钱，但是你学了正常的佛法之后，根据佛法生活，根据佛法进行布施，然后你变富了，这样，我作为传法的人，也是有一定的福德的，也能分点的，是吧，这个可以理解吧。我教出来个百万富翁，我也能多多少少有点功德、福德。

所以这个功德都是带有一定的福德，但是福德不一定都有功德。功德大的人绝对是富的。真正有大功德的人比单纯福德多的人福报更持久，功德是可以持续扩张的，因为法是可以不断地传下去的，但是福德可能大概率就那么一下，就停止在那里，然后就开始消耗了。所以福德没有这种往下繁衍的效果，功德是有这个效果的。

就像你掏钱建了一个庙，当时就有功德，然后庙存在的时间越长，在庙里修行的人越多，来这个庙里得到好的感应、好的变化的信众越来越多，香火越来越旺，你建庙的功德就会持续增长。

4、自己编剧本的罗汉菩萨，他们本身福德是不是很多？

Taiguanglin：

下一个问题，一般能解脱的人福德都是足够的，自己过日子、自己下来修行是绝对够的。

5、是否有修为较高的罗汉菩萨，但是福德消耗也剩余不多的情况？为了执行剧本，准备期间，应该有技巧 Bug 给他们创造条件，短期搞大量福德资本吧？

Taiguanglin：

是否有修为较高的罗汉菩萨，但是福德消耗也剩余不多的情况？

已经解脱的人，只要下来传法度一些人，福德就够了。所以福德这个东西，只有你还是凡夫的时候，才专注的或者说抓住这个东西，一旦解脱之后，就想都不想了。这算是富翁那里一顿饭的钱，那根本就不是钱，所以解脱的人对福德、功德都不放在心上。

还有，菩萨之间也可以互相转移福德、功德，互相回向。不够了，和你关系好的可以给你转一点，完全可以这样互相帮助的。

为了执行剧本，准备期间，应该有技巧 Bug 给他们创造条件，短期搞大量福德资本吧？

一种方法是，你的地位越高，越容易积攒福德。就像《了凡四训》里说了，了凡先生本来是一日一善，每天坚持做好事，但是他当了官之后条件不太好，就有人点拨他，你做地方官，只要少收点税，那就是同时给大量的人做好事，是吧。少收点税，一个县城、一个小城市里有几千、几万人，你少收点税，同时给所有人都带来了利益，那福德就长得很快了。

所以说地位越高，你给几千万人、几亿人当皇帝，只要执政得好，福德就长得飞快。所以人王职业就有便利，是福德长得最快的职业，福德和功德赚起来是最快的。

你想，皇帝支持佛教在自己国家传播，建任何一个庙他都有一点功德分的，是吧。就像一个大企业家每卖出一个商品，都可以赚一点钱一样。你只要允许佛法在自己的国家持续传播，保护佛法，保护佛教体系能维持下去，他就有功德。哪怕自己不表现出信佛的状态，说自己是无神论者，那也行，你只要维持佛法一直在，那你就有功德。

还有一个，虽然不方便从我口中说，但是事实就是如此。什么叫应供？就是可以成倍地放大功德、福德的效果，这样的人。所以有些

时候，佛菩萨会现出身来接受你的供养，他接受一次你的功德就飞快地涨了，这一下就跟够好几辈子吃了。

就像万行上师，有人说看过他的书，书里他在山上修行的时候，有一个阿罗汉出现，让他帮他打点水，然后这位万行上师就给他打了水，后面在修行过程当中，他在山上一直不缺水。

还有个故事，是在台湾的一个节目里看到的。有一个人，他说他的母亲是个虔诚的佛教徒，但是家里人都不信。他的母亲在家里弄了一个小佛堂，在自己的小屋里每天念《地藏经》。有一天出来，在院子里打打扫扫的时候来了一个人，说他丢了钱包，要随心给他布施一点钱。但是这个人穿得很体面，不是穷人，他的母亲就给了他一点钱。

她看了他脸感觉很面熟，然后回去又拜佛。拜地藏菩萨的时候发现，那个人长得和地藏菩萨像非常地像，她就觉得可能是，所以就出来看了一下，这个人已经消失了，拿了钱就走了。地上有一朵紫色的小花，好像凭空出现的一样，她就把紫色的小花拿到屋里，放到地藏菩萨像前。每天她在地藏菩萨的面前读《地藏经》的时候，这个花会展开，她不念的时候就会收起来。

她把这个事告诉了家里人，家里人看了之后，以前反对但是没有那么明确地反对的人，都开始信了。的确有这个事，这是一个人讲自己的故事。

所以说人家来这里就是让你布施一点钱，人家拿着钱走了，等于是给你巨大的功德了。然后这个功德起到效果之后，周围所有人都相信她了，都开始信佛了，是吧。

有这样的故事，还不止一个，网上看《感应录》那种书的话有不少故事，但大部分都是古代的，所以现在也没法考证。台湾这个故事

还算是近代的，应该是五、六十年代的。

所以这种事还是有的，菩萨等会显出像来，接受你的供养。像之前济公、弥勒菩萨他们都现身出来，不能说是投胎，不好说是报身还是化身，但是的确出现在人间了。他们走完了之后说他们是再来人，这样的说法。他们在人世间就接受了不少供养、布施，等于是给了别人大量的功德、福德。

心画世间：2025-07-11 16:37

我对具体戒律文字内容不关心，因为我觉得狭义的戒律是具体条文内容，戒律的本质是止恶缘，那我不懂也不去研究密密麻麻的戒律。我让自己不主动去伤害其他众生，不让其他众生对我产生仇怨情绪，就算是真正守戒了吧？我不抓着不干某事，这个不能做这种，我只要察觉到此事可能加深恶缘，伤害对方，引起轮回纠缠，我就不干，如此是否才是真正契合戒律精神？

Taiguanglin：

心画世间，你对戒律的理解也没错，这样想也对。但是为什么会定下那么多条条框框的戒律，因为凡夫智慧不足，很多事情是好心办坏事，凡夫经常这样。我们自以为这个是好事，但是对别人是一种伤害，所以用戒律来规定，就是在没有这种智慧的情况下，你只要守住这个，基本就可以了。

要说真正的戒律，就像我现在讲的《坛经》里一样，“心地无非自性戒”，你只要心里不起任何恶念，那就是真正的戒，没有恶念的话至少不会干出坏事，所以说你心里一片空明，基本算是持戒了。

你对戒律的理解至少比行为上的、文字上的这种戒律还是好的，

加油吧。

美小柒：2025-07-11 17:27

Tai 师父吉祥！我想请问一下,《地藏经》中有多处谈到，闻地藏菩萨名，至心礼地藏菩萨形，地狱恶报、业报立马销灭，还能生人天中。还有第九品中有写到,“临终时念一佛名，除五无间罪，余业报，悉得消灭，”五无间罪，也能渐消。这样说的话，业报只要念佛号就能灭，不用自身亲受来还；还是说这是一种方便说法，让人生起念佛信心？望给末学解答一下。

Taiguanglin：

美小柒,《地藏经》，如果单论境界的话应该是最低的，它就是针对鬼道众生的,让我们人间的人修一下,然后做功德回向给鬼道众生，超度他们，主要是这个功能。

它更多是倾向于功能性的佛经，而不是义理性的佛经，也不是故事性的。一般佛经大概可以分十二部，分起来太细，主要是讲义理的、讲故事的,还有一些专门讲功能的,你念咒有什么好效果这样的佛经。

《地藏经》就是功能性的，专门为鬼道众生，下三途的众生服务的，所以更多的是方便法。

还有，从更高的维度上来讲的话，一旦讲出来或印成书来传播的内容，都是方便法。像《楞伽经》这种高端义理的佛经，在整个佛经体系里并不多，般若部里有一些是这样的，但是大部分佛经都是方便法。所以在这里说念一个佛名就可以灭五无间罪，你这么理解就可以了，算是一种引导人进门的方便法。

偶米大：2025-07-11 17:46

顶礼师父！大昭寺的十二岁释迦牟尼佛等身像，是在二千多年前按照佛陀本身 1:1 来进行塑造的，而且还得到过佛陀本人的加持。师父，您去过大昭寺吗？对于我们这些佛弟子来说，这一辈子是否必须要去一次大昭寺？

Taiguanglin：

偶米大，大昭寺，这辈子到现在我没去过西藏，边儿是去过，但是没有直接跑上去过。我和那边儿下来的人有过交流，五明佛学院的，还有拉萨的一些学佛的，有过交流。

以前是很想去，现在都不怎么想去了。要说我从来没去过，那也不是，可能某个上辈子去过，在那边有我的记忆。我不太想去那里，现在是这样的想法。

这一辈子是否必须去一次大昭寺？没有这样的说法，就是寺院而已。你对佛法理解了，就不会对这种行为产生过多的执着。要这么说的话，是不是去西藏要三步一个大磕头地转一圈圣山，转一圈拉萨，有必要吗？

你认为有必要，我也不对那些做这种行为的人做任何评价。他们以这种行为表达虔诚的心，或者说把这个作为一种修行来做，这都可以。但是，这不是解脱、觉悟的必然条件，你得先明白这个。

像虚云和尚也拜过山的，他一边走一边磕头拜过山，花了好几年时间。这也算是一种消业修行，这都可以，但是它不是必然解脱、觉悟的条件，你这么理解就可以了。它只是一种修行或者消业的行为，这个是可以的。

暖暖明明妈妈：2025-07-11 18:10

师父，现在四十多岁，生完俩孩子，气血亏，单盘的时候还好，双盘的时候整个后背连着肩膀都疼，到这个年龄是不是很难了，年轻的时候坐两个小时还挺容易的。

Taiguanglin：

暖暖明明妈妈，双盘的时候后背疼，只要能坚持那就坚持，坐着坐着就通了，通了就不痛了，你现在不通，所以痛。这里也有好几位是五十多岁、六十多岁，她们都生育过，但是修得挺好的，能坐三、四个小时。五、六十岁，应该都绝经了，但是还能坐那么长时间，所以就看你怎么努力了。

还有，各种前期的准备都要做好，磕头、练呼吸等等，还有饮食等问题，这些都要练好。修行是一个体系，并不是单看一个打坐时间，所以这些助缘都练好的话，就更容易上道了。

橘子舟：2025-07-11 18:34

顶礼 Tai 师！（以下是末学读了坐禅系列之后的总结和小疑问，不对的地方望 Tai 师指正）。

1、再来的菩萨罗汉，拥有轮回里梦醒的经验，他们比凡夫更"自觉"，所以他们再次入梦轮回度人消业的时候，他们的觉性会让他们在某个时间点想起来该修行了，知道自己在梦里，同时他们的搭档也会在意识里指引他们。这样就可以按照剧本走，在修行中提高觉性，不断圆满自己的智慧，不再像凡夫一样胡乱造业一直沉沦。感觉搭档

体系像空调外机和空调挂机的关系。

Taiguanglin：

橘子舟，第一个问题，搭档体系，对，你的理解基本是对的，就是为了保证自己还能回去。

有一种说法，哪怕是菩萨一旦进入了魔创造的幻境里，他就走不出来。因为只要失去记忆的话，一段时间内没有及时想起来，在那里只要造个业，基本上就出不来了。在没有记忆的状态下，随便杀个生什么的，业一旦多到一定程度的话，可能就出不来了。

所以就需要有人保护他，不让他造业，时刻地引导。尤其是修行的时候尽量快点修，因为人生太短了，修行可能需要时间很长，所以在加持力、修法等等方面提供很好的便利，让他赶紧走出来，赶紧找回部分记忆，知道自己是来干嘛的。所以这个搭档体系是非常有必要的，到现在，所有解脱的人都是靠这个来运作。

甚至有些搭档是三个人，上面还有一个，可能是师父，不能算是纯粹的搭档，但是三个人一起活动的也有。

2、不同世界的佛菩萨度人消业，都是用搭档体系防沉迷嘛？（虽然所有世界是妄想幻化的）

Taiguanglin：

下一个问题，是的。

3、菩萨罗汉来度人消业，每一世修行到死的时候，往生哪个世界是随机的嘛？还是说每来一次度人消业，为了死前不被别的妄想牵

引，就必须用一个明确的往生目标来替代别的妄想，以免出差错？还是说，不用刻意发愿往生特定世界，只要知道自己是来度人消业的，有大菩提心，出离心，修为到三禅四禅，死的时候去到三禅天四禅天，再修一下又能回到投胎前的境界和世界嘛？

Taiguanglin：

下一个问题，再来人回去，通常都是回到自己的世界，不是随机的世界。大部分情况下，菩萨罗汉都有自己的归属世界，就回到那个世界去。

再来人回去的时候，在最后几年可以冲刺式地修行，可以快速地提高境界，然后死的时候在搭档、佛菩萨加持下，短期内可以提高两、三层境界，达到阿罗汉的级别，所以回去是没有问题的。一旦上去了，然后在没有时间的世界里，或者说没有时间、空间限制的世界里，很快又能回到原来的法身境界。

4、阿罗汉能做到自觉，是成佛路上关键的一步，所以菩萨罗汉要把有业缘关系的凡夫都度成罗汉方能成佛。相当于要把曾经那些一起做过梦的人都拍醒，让这个梦彻底破碎？但凡有业缘关系的众生还有一个在梦里没醒，菩萨度人的被动妄想就会一直在，菩萨就会受到牵引，不能彻底离幻，都还不能回归真如自性？

Taiguanglin：

下一个问题，只要有一个有业缘的众生没有成为阿罗汉，他就在轮回当中一直持续地发牵引力——执着。因为在菩萨的境界里，在自性重叠的状态下，所有有缘众生们发出的牵引力——执着，都是从自己的自性里发出来的，感觉就像从我的心里出来的，要把我拉进轮回

里去，所以我得始终提着一个妄想来对抗这个牵引力，所以就不能成佛，一直得有这个妄想。

《楞伽经》里讲“五法三自性”当中三自性，菩萨会生起妄想的三个原因：一个最根本的是圆成自性，初妄无因的初妄，这是无缘无故产生的；后面两个，一个是缘起自性，缘起是自己的妄想一个一个增加；还有一个是妄计自性，就是根据其他众生的妄想而生起的妄想，也就是被动的妄想。

所以对菩萨来说，度人既是他的心，也是不得不这么做的，要不然就一直处在那个状态，不能再往上走。哪怕是修到八地以上，说是不退转，但是没说可以在不度人的情况下一直往上走，他得度了和自己有缘的众生才能往上走。

5、菩萨阿罗汉不来消业度人必定成不了佛，只要意识还没重新融入法界，还有业没消完，有缘的众生未度尽，在有业缘众生的牵引下，妄想就会让我们"动来动去"。但是和整个法界融为一体，整个法界都在佛的意识里，就可以如如不动，回到本来的样子，本来就知道？本来就这样，本来就不需要动用妄想了？

Taiguanglin：

下一个问题。你说的应该是对的，我粗看一下，觉得差不多。

6、重新修到整个意识和法界融为一体的时候，这时候佛菩萨主动生起的妄想，没有业缘关系牵引，能保持最高的觉知（本知），拥有圆满的智慧和功德，那时候的佛菩萨度人是出于全知全善来度人的？如同人能感觉身体有地方在痛，但佛不认为这个身体是自己，也

不执着于这个身体，也不去分别这个地方那个地方的痛有什么区别，一切都在佛的意识里，等无差别地知道，所以佛的慈悲是等于无差别的慈悲，所以佛能够加持一切众生？但是众生能够接收多少加持力，就要看众生自己的妄想、分别、执着的程度，跟佛境界越近越同频得到的加持力越大？

Taiguanglin：

第六，佛能加持一切众生……，佛只能加持和自己有缘的众生，就是自己记忆当中的众生。有过业缘了，他就有了记忆，知道这是一个众生，这样的情况下才可以加持。如果没有业缘的情况下，那个众生就念这个佛的名字，也可以起到加持效果。

自性重叠的情况下也是如此，你不知道那个人的存在就加持不到。哪怕是自性重叠，佛的状态下可以知道所有众生的妄想，但是有些众生是和他是没有业缘的。实际上，一个佛的记忆里有缘的众生还是少数，无缘的众生更多，所以才需要靠佛与佛之间这种传递加持的方式来叠加加持力。

7、是不是因为凡夫在轮回里忘记了自己原本有的不变的自性，不敢相信，其实有一种存在（真如）（佛的境界），真如本身可以什么都不用干，如如不动，无时间空间无生死轮回无烦恼无明，湛然常寂，真常清静的状态，大家都不敢相信，不习惯，其实这就是所有众生本来的面目？所以执着于知道佛在干嘛，成佛有什么好处，佛还会去往更高的维度嘛，执着于这些问题其实还是因为妄想分别执着在造作？

Taiguanglin：

第七，你说的对吧。成佛之后会干嘛这些问题，等自己成佛了就

知道了。我也不是佛，我当下还不清楚。

现在对凡夫来说，修行不是为了成佛这个未来的目标，而是先解决当下的痛苦。活着就是痛苦，光是有生死轮回本身就是痛苦。有人告诉了你没有生死轮回的那种状态，那就先修着吧，先把生死轮回给解决了。这个的确太痛苦了，每天都在向着死亡去，一天天衰老，身体也开始出现问题。

像二十年前，我觉得身体好得不行，修为越高，到三十岁基本上快要达到很好的境界的时候，感觉像飞一样。但是回家之后，这些业、饮食等等各种方面，还有父母的问题等等，算是被业力牵引，然后感觉又掉下来了，不能保持那种状态。虽然每天都在打坐，但是没有办法达到原来的那种境界，这个时候就算是痛苦多了。只能说是痛苦多了，不能说烦恼增加了，烦恼是另一种说法，但是痛苦增加了。

年纪越大，身体开始有一些不舒服的地方。打坐的时候倒是舒服，起来走动的时候发现不像以前那么爽了，这也是一种不舒服。虽然健康是健康，但是老年人他就是没有年轻人那么爽，老年人也有很健康的，但是没有年轻的时候那么爽，身体轻便、协调性等等不如年轻时，是吧。

我现在觉得，和年轻人有一个比较大的区别，就是下咽的能力好像有点不行了，有点弱了。以前小时候看年纪大的，爸爸妈妈爷爷奶奶，他们吃饭一定要喝水，吃完一定要喝水。那个时候书上说吃完饭马上喝水不太好，现在我也是这么认为的，在饮食方面的知识上。那个时候还不能理解，后来年纪大了就知道了，原来下咽的能力有点差了，吃完有东西会卡嗓子眼，下不去了，所以不得不喝点水，很明显的有这种感觉。

还有，上厕所的时候肚子使劲也稍微差了点，等等，这种全身的

机能慢慢衰退都是有感觉的，这都是痛苦。活着就是痛苦，一呼一吸都是痛苦，所以先把这个痛苦解决了。

所以佛讲小乘法的时候，前面先开始讲苦集灭道，先讲苦，至于后面成佛之后有多爽，到那再说吧，先解决当下这个问题。能解决生死就解决生死，解决不了，那先去极乐世界也好，那个世界比这个世界的肉身什么的应该更舒爽一些。哪怕是到这个世界的天界，也比人间要好得多。这个应该是我们比较朴素的修行目标。

我在书上教大家怎么发大菩提心，这是你的修行到了一定境界之后，对意识什么的、社会运转都有了认知，对佛法有更高的理解之后才能发，不是什么人一开始就能发，当下就从解决自己的痛苦开始。对成佛之后怎么怎么样这个问题，就先放一放，现在研究这个也没意义。

按你说的，就是人们太好奇了，闲不住，坐不住，就像小孩子老是说无聊啊这种词。小时候经常说好无聊啊，就是想找点事干，想打个游戏，找个小伙伴一起玩什么的，总得干点什么，要不然好无聊。

所以用这种逻辑，我们就想着佛是不是挺无聊，他什么都不干了，应该干点什么，这都是凡夫的执着。

---

wxpcjrjgcs： 2025-07-11 18:44

药师佛的第八大愿：愿我来世得菩提时，若有女人，为女百恶之所逼恼，极生厌离，愿舍女身。闻我名已，一切皆得转女成男，具丈夫相，乃至证得无上菩提。

女转男身是直接由女人变成男人吗？

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，好像佛经里有这样的故事，什么龙女一下子怎么样了，但是现实里好像没有，所以大概率应该讲的是下一辈子。《地藏经》里也说的是下一辈子，这一辈子你厌烦女身了，你的福报够了，你想成为男人，那就下辈子投胎成男人，这个是正常的。不可能让你在这里直接把自己做手术什么的割了，然后变成不一样的性别。佛法是不建议干这种事的，宗教都是反对自杀、自残的。

隐形的翅膀 lucky：2025-07-11 19:23

顶礼 Tai 师父！过午不食的话，下午或者晚上磕大头后，只喝水可以吗？需要像您说的那样必须吃点水果吗？

Taiguanglin：

隐形的翅膀 lucky，过午不食的话，下午或者晚上磕头，只喝水可以吗？这个可以，你随意，我建议还是喝点果汁类的，对身体有补充营养的效果，别光喝水。吃点水果倒是好，但是你非常介意过午不食的戒律，不想晚上就吃硬的食物的话，可以喝点水、喝点果汁什么的。

Fun09：2025-07-11 20:29

Tai 师父吉祥！请问师父，AI 时代的来临，未来很多行业都会消失，失业这些，对未来焦虑的话，怎么办呢？

Taiguanglin：

Fun09，对未来焦虑的话，怎么办呢？积福，你在迷茫的时候就

积福，福报够了，自然而然生活就好了。你不用想那么复杂的问题，具体我该干什么，怎么富，怎么赚钱，你不用想这个。你只要平时持续性的积福，持续性的布施，因为持续性地布施，你的福报够了就穷不了，不管怎么方式、钱怎么来，肯定是穷不了的。而且往往机会来的都是很突然，你从来没想过的方式来的。

就像我，我就从来没想过会第二次出来讲法，但是出来讲了，上边让我讲那就讲吧，讲了大家就赏我饭吃，这就可以了。

所以你不需要考虑行业怎么样，自己具体干什么，你一旦考虑这些问题的话就开始焦虑。所以先积福，有条件的时候多积点福，事情到了那个时候，自然而然会给你安排的，命运也会有好的变化。

彼岸 sleet5：2025-07-11 20:29

师父好，问两个业的问题：

问题 1、阿兹海默症患者眼里的世界失去了连续性，不断在碎片化的世界里切换，什么样的因会造成这个果？未来如果解脱回来度人，是要完全按组织安排顺序来度，还是有一定的自由度，可以优先去度一些人？

Taiguanglin：

彼岸 sleet5，阿兹海默症患者眼里怎么样，都是什么样的因果造成的？一般病无非就是两种，一种是自己不好的习气导致的，像手淫过度会让你生病，过度地消耗身体，像熬夜工作、熬夜玩游戏都会消耗身体，然后会得尿毒症等这种病。还有一种是因果，就是伤害了其他众生导致的。

阿兹海默症应该是伤害其他众生的。具体怎么个伤害法，那就看

具体情况，一般都是那种打打杀杀或者吃肉等等，会导致这样的结果。

下一个问题，是完全组织安排顺序来度，还是有一定的自由度，可以优先度一些人？度人的问题，我们先度能度的人。不是你想度谁就能度谁，你得先看对方的境界，他能不能被度，他真的是到了临门一脚的状态，你就去度。还有很多的业，很多的习气，很多的恶念，还是先等等吧。

问题 2、两个人的每一次交互，产生的每一个新的情绪都是一段新业吗？两个人一生累积的业要用一生来消？一个再来人为了消一段业，期间又会被数量巨大的众生见到，业反而会变多吗？还是都用空壳子来当 NPC？我们听到师父的声音产生欣喜和感恩的情绪，这样的业未来会怎么消，师父未来会怎么度我们？

Taiguanglin：

两个人的每一次交互，产生的每一个新的情绪都是一段新业吗？你愿意这么看就这么看，也可以看作是一个连续性的事情。

你看夫妻一开始都是好好的，因为太爱了，所以结婚了，那个时候相互之间应该都是好的，但到后面闹掰了就离婚了。不能说这中间是一段一段的业拼在一起的，好的时候是好的业，不好的时候不好的业。把它整体来看，这两个人一开始好，后面变不好了，可能未来还是会轮回着再来这种事，所以应该算是一整段业。

如果说从佛菩萨的视角看的话，两个众生之间互相杀来杀去这种业，只能算是整段来看，一个业来看。他俩之间是有回合的，我杀你一回、你杀我一回，但是从佛菩萨视角看，到了这里应该差不多了，该断了，然后就把一个人先度了，这个人再去度另一个人。

如果说按照你的说法，他杀一次就是一个业，被杀一次又是另一个业，一段一段新业的话，轮回可能要无限长了，就没法结束了，因为一段新业又会造成一段新的果，是吧。

所以看业，基本上以整体来看两个人的过程，让凡夫们一直干的话，都会往不好的方向走，一开始善缘，都会往不好的恶缘方向走。

所以要结缘你得遇到一个有素质的人或者有道德感的人，或者行为、价值观和我们差不多的，有宗教信仰等等，总得稍微往善的方向靠拢的这些人，这样未来也比较容易度，因为往恶缘方向走的可能性要少。

如果你遇到的人是比较贪婪的，一开始挺好的，但是慢慢都会往不好的方向走。有些人你给的越多，他开始把这种事情当作习以为常的，本来就应该那样，你突然不给了，他就开始恨上你了，然后就变成恶缘。

两个人一生累积的业要用一生来消吗？这个不一定，有可能是快速地消，也有可能更长的时间。

比如说，你的父母在你年轻的时候或者小的时候抱养了你，把你从一个刚出生什么都不懂的婴儿抚养长大，养了二十年了，那你是不是应该是再养他们二十年来还？但有可能是多世养他们，也有可能是在某一次关键时候，你出来帮了他一下，然后这个业就消了。

养育之恩是一个持续性的、长时间的恩，可以这么看。但是在非常关键的时候，人家有生命危险的时候，你帮助他一下子解决了很多问题，不管是救了他，还解决了人生的大问题，也有可能就一下，就可以把二十年的给还了，可能有这种事。虽然这种事概率比较少，但还是有可能的。

一个再来人为了消一段业，期间又会被数量巨大的众生见到，反而会变多吗？这个从会不会影响你成佛来看，如果发生交互，并且有情绪的变化，真的成为业，你需要度。但只是看到，人家也没有情绪变化，你就把他当作个路人来看。

所以走路不要看人，佛留下个戒律，走路不要看人，最好低下头。光是个从戒律方面来说，就是让你少起心动念。看似这样，但是它背后还是有一定的逻辑的，从业的角度是保护你，就是让对方看见你，也不对你起心动念，人家根本不拿你当回事，就是正常的行人，这个时候对你的影响很小。有是有，但凡看到的都是有缘人，但是影响还是很小，善缘影响就更少。

就如你说，你对我产生好的情绪的话，虽然它也是一种执着，但是认知不一样。比如说佛已经悟道了之后，出来传法的时候，这些弟子们都认为他应该是佛、解脱者，有这样的认知，对他离开、成佛的影响就变得很少。如果对他的执着是恶的方面的，就有可能会把他拖下来，所以要受报。

所以多帮助人，广结善缘，从业的角度来说的确是产生了业，但是对解脱、觉悟这方面的影响比较少。不能说完全没有，是比较少的，算是善业导致的善报，可以用来抵消一部分恶报，不能彻底抵消，但是可以对冲一下。当你在受到恶报的时候，用善报来缓解一下，好让你承受过去，这个是有必要的。所以还是劝大家广结善缘，尤其是初学。

等你解脱成为阿罗汉或者菩萨之后，每次下来都会非常谨慎，尽量不去结新的缘，结不结新缘就看你的命运里有没有这个剧本。如果你加入四大职业的话，就不得不去结缘，然后再去度人，结缘再去度，这是反复要做的。不过这也是在保护下，设计得比较好一些，尽量少

结坏的缘，境界低的人不去结缘，这样就好一些。

所以我说我不去西方那些国家，或是其他肤色的国家，因为我和那个世界的人还没有缘，也不想结那个世界的缘，结了对我还是有影响的。

那么在这个地界，如果我出去见了不少人，我只单纯地看了一下，那这个人要不要我来直接度呢？

在中国，任何人只要往周边的人一个一个找的话，肯定能找到一个修行人的。你找你的朋友、亲戚，这样一层一层往下找，你的周围人找两、三层的话，肯定能找到某个修行人。他先解脱了，然后他再度和他有亲近关系的人，有业缘的人，然后再这个人再度和他有业缘的人，这样往下传，还是能找到你这个人身上的。

所以在我们这种大乘佛法已经比较传播得好的地方，你出去见了人，影响还是比较少的。如果你跑去那种没有大乘佛法的世界，见人很容易就结下缘，对你会产生影响的。只能这大概这么说了。

我怎么度大家？我的方法最简单，你只要去极乐世界就可以了。你在那里慢慢变成阿罗汉，对我成佛的事不会有什么影响。我前面还排着不少人呢，我慢慢等就可以了。你只要去了极乐世界，对我就已经没有影响了，对我成佛的大事已经没啥影响了，所以我劝大家尽量去极乐世界。

苏七念 1： 2025-07-11 20:55

顶礼师父！

我有一个朋友，说他小时候去别人坟上扯了些花花草草，那个人

应该也是他的冤亲债主，然后回去之后他就不说话不吃饭，知道自己醒着，但是没有思考。后来家里人去拜了河神，又请了驱魔的人，然后就好了。我想问一下，我们修行人遇到这种情况该怎么办啊？这种都没有意识了，也不能去自己念佛吧，而且您之前说过，如果是冤亲债主的话，念大悲咒也赶不走的。

Taiguanglin：

苏七念，小孩子跑到别人坟上扯了花花草草，然后应该是被附体了，是这个意思吧？我觉得不是冤亲债主，它不是被送走了吗，拜了河神，请了驱魔人，然后就好了，如果是冤亲债主的话，它不会这么简单了。

修行人平时多念咒，把一个咒背熟了，只要有任何迹象，但凡睡觉的时候也好，什么时候也好，感到有不好的东西接近你，自己背出来就可以了。

还有，如果你修行的话，不要跑到坟上去扯别人坟上的花花草草。在有坟的地方最好连撒尿、拉屎这种事也尽量小心点，因为从那些众生的眼里，这对他们是极不恭敬的，甚至是伤害。

所以去山上的坟圈子，现在有些地方还是有土葬的圈子，这样的地方尽量小心一点。但是你的修为、你的境界足够高，你的发心足够纯的话，他们也影响不到你，所以也不需要特别的防范这些，就看你的修为了。

还有，平时就念咒，平时就选一个咒，念到你连睡觉的时候都可以念出来的程度，这就可以了。

---

qqw_huanghua1：2025-07-11 22:38

1、师父，阿弥陀佛。我叫心得。我想问一下，比方说断淫要七年，是彻底没有性生活开始，往后算七年吗？中途一但有性生活，就从头开始吗？

感谢师父，阿弥陀佛。

Taiguanglin：

qqw_huanghua1，断淫要七年，不是说最后一次开始算这个时间，而是从你开始修行，基本上从打坐开始算，前面也有一两年的念经、念咒，这个可算可不算。总之每个人状态不一样，淫欲的强烈程度也不一样，所以有些人是五年差不多了，有些人是七年、八年。

这个不是从最后一次开始算的，修到一定程度，修了几天之后淫欲来了，实在忍不住手淫一次，那前面全部作废了吗？也不是。性生活也是，只要你不频繁。还有，看你的身体状态，年轻的时候一般是做一次，三、五天或两、三天就可以恢复过来，然后继续打坐，还是可以的。

但是我的建议是，专门拿出两、三个月的时间，找个地方好好打坐，然后回去，过一段时间的正常生活，然后再找两、三月时间好好打坐，这样比较好。不要把打坐时间直接穿插在里边，一个月一、两次性生活，这样的话就灭淫欲还是有影响的。

2、对于已经结婚的居士来说，如何说服另外一半？

Taiguanglin：

这是你的业，我在回答别人问题上就说了，你这辈子和她有几次是有总量的。如果你是真正修行人的话，这个总量基本是比较严格地

来遵守，应该是这样，你得做完这个数才算消了这个业。所以你就不要想着躲避什么的，也不要想着用什么方法一下说服她，这个有点难。你该有这个业就得消这个业，没有办法，所以顺其自然。

可以好好谈谈，如果她也是学佛的，她也有这个意愿，那最好。但是她有这个需求的话，那就好好谈谈。然后她要十次你就给个五次、六次，这个是可以谈的，你别说一次都不给，那可能就崩了。

不要为了修行，把原有的善缘变成恶缘，这是得不偿失的，未来度起来更麻烦。

而且如果有总数，有业的总量，你要做几次有一个总数的话，你这辈子不做未来还得做，是吧。你这辈子没做完，就会推到下辈子，那可能下辈子还得和她结婚，还得继续做，必须得做完。

所以还是好好跟她先谈一谈，如果她也是学佛的，她也知道这个要戒的，所以想要节制的，可以慢慢减少。也别说直接完全没有了，那不现实，不切实际，这也不是一个已婚的人该有的想法或者态度，这个也是夫妻之间的义务。按照现在法律，如果半年以上没那啥的话，也可以提出离婚什么的。

所以先好好谈谈，然后还是认命吧，该怎么消业就怎么消业，不要想着一下子就跳出来，这不太好。

师父说：今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 7 月 11 号，回答微信公众号的问题。

安硕：

想请教 Tai 师父，元神和分灵，分灵和化身，报身是什么关系？

Taiguanglin：

这不是一个体系的，元神、分灵都不是佛教说的，佛教只说法身、报身、化身，再多一个应身。法身是佛菩萨的最高境界，他们处在那个境界称之为法身；带着业投胎到了轮回内世界的叫报身；可以凭空创造出来的就是化身。

元神应该是道家的说法，人有比肉身更高维的意识称之为元神。分灵是西方的说法，我们这边不讲分灵。

游戏人间：

请问法师，阿罗汉死后是真的彻彻底底地没有后世，不再投生，彻底寂灭吗？还是在过去非常非常长的时间之后，依然还会不得不继续入轮回中去？

Taiguanglin：

游戏人间，阿罗汉死后是真的彻彻底底没有后世不再投生，彻底寂灭吗？在书上说了，你把两本书都看完了，就大概知道这个世界的轮转规则了。

阿罗汉可以不来投胎，但是也得消业，所以还是会来投胎的，只不过他投胎已经是自主的、凭自己意愿的、自己可以控制的。凡夫的话，没有办法控制，被迫地轮转，不是自愿的，这个轮转是不能控制的。还有命运也不是自己能写的，只能由编剧菩萨来代写。

还是在过去非常非常长的时间之后，依然还会不得不继续入轮回

之中去？是来消业的，消完业修为就可以提高一个阶段，妄想就少一点，然后再消业，妄想再少，再这样。把和自己有缘的众生一点一点度，可能要度很多人，所以佛经里经常说要度无量众生。这个时间也很长，要修行多少劫的时间，最后成佛，时间都是在度人的过程当中，慢慢熬过去。

雾航：

有很多出来传法的人，有发愿，有大悲心，菩提心，有行动，但是他们理论有限制，还有知见是错的。比如以为中脉开了是开悟，就解脱生死，以开中脉为目的打坐，把欲界定当成解脱生死，开中脉就是一地菩萨，这类人比较固执，知见根深蒂固，基本是下辈子才安排度他们吗？

Taiguanglin：

雾航，出来度人这个事，不要认为他出来度了就有大愿，他可能就是打算靠这个来吃饭的。所以我一直教大家要有普度众生这个大菩提心，然后好好修行就可以了，不要忙着想出来，等你的机缘成熟了，你的修为够了，佛菩萨让你出来传的时候，你再出来传。或者说把和你有缘的一些众生引到你身边来，他们向你求法的时候，你就认认真真地教。

一开始肯定是这样的，有这么一、两个人会来向你求法，然后你就教，教的好的话又会有人来，这样慢慢多起来，这才是真正传法。不是我有想传法的大愿，然后马上就跑出来一顿乱传，那是你的执念，不是佛的那种正常的大愿，就是你想传法的执着而已。

这个不是我们所说的普度众生的大愿，就是你自己的欲望，你的

欲望和愿是两回事。我们虽然说发愿也是由我们的欲望来发，但是后面一定要告诉你，是等到了机缘成熟的时候，佛菩萨让你来出来传的时候你再传，可不要随随便便跑出来做这个事。稍微看了几本书就敢出来讲法，甚至还收费，这都不是一个正常传法人该干的事。

传法之前要怎么样？你得先学法，要传你得先有法才传，你要学法怎么办，是不是还得先求个善知识、求个正法等，有这个过程。你自己随便在网上看了几本书，看了别人讲的内容，然后就觉得自己也能出来传，那不是你的真实修为。

佛也说了，说末法时代，邪师满天飞，邪师说法如恒河沙。真正的法只掌握在极少数人手里，而且全靠机缘，还有个人的福报和智慧，这些都具足了才能遇得到。

还有，传法是有风险的。《坛经》里说了，自己迷了可以，但是你去传播错误的法，那就是谤佛、毁佛，那是要承担果报的。你所说的这种人，如果传播的是完全错误的法，而且传出来的内容并没有把人往好的方向引导的话，那果报他可能得承担一下。

这和小乘、密宗不一样，小乘、密宗的确是根据不同境界传的方便法，可以这么看的。

但是有些人讲的内容，它连方便法都不算，有可能直接坑人的，而且还自以为是。这种人稍微修出了一点点的感觉，就觉得挺了不起的，然后就开始自以为是，传一些对有些人有害的内容。这些就不讲了。

一心田：

再问一个问题，怎样判断和观音菩萨、地藏菩萨哪个更有缘呢？

我个人很想跟地藏菩萨学习修行，一起度众生，发平等普化心，同体大悲心，也很思念观音菩萨，也知道菩萨没有分别心。

Taiguanglin：

一心田，怎么选菩萨？你喜欢哪个，你学谁的法门就可以了。

我们对菩萨唯一的认知就是他们发的愿，还有佛经里的本事部，就是佛讲的某些菩萨前世的故事，最多也就这个程度了。所以我们就看谁的愿比较合自己的心意，那你学谁的法就可以了。

观音菩萨，《大悲心陀罗尼经》里讲了，你好好看那本经就知道观音菩萨的愿。地藏菩萨的愿就看《地藏经》、《地藏十轮经》、《占察法》等这几个地藏法门的经。觉得哪个菩萨的愿你更喜欢，跟着一起修他的法门就可以了。

一方：

顶礼师父！思念阿弥陀佛的感情总是出不来，多念佛号可以把思情带出来吗？还是通过经教的学习把思情带出来？

Taiguanglin：

一方，思念阿弥陀佛的感情总是出不来，多念佛号可以把思情带出来吗？思不起来就先观佛，观想阿弥陀佛，观不起来就念佛，慢慢来，这不是一开始就能做得到的。

还是通过经教的学习……？你也可以去念一念《阿弥陀经》、《无量寿经》，和西方极乐世界相关的经律论等等，对西方极乐世界多有点了解，还是有点帮助的。

但是单纯从修法上看，就是念佛、观佛、思佛这个次第来的，所

以你现在思不起来，那就先尝试着观佛。

夜包子·豆腐脑：

Tai 师好！我都是默声念经、诵咒，（总感觉自己气不足）有特定的情况需要出声念诵吗？

Taiguanglin：

念经、念咒，你能默念就好。没有办法默念，那就出声念。因为默念是靠脑子里念的，所以一旦妄想起来就断了，但是用嘴念的话，可以一边脑子里打妄想一边嘴上念。

你要嘴上念，就是前面妄想太多的时候，要高声念佛或者高声念咒。不是小声念，一开始都是声音大一点，让自己耳朵能听得清清楚楚，这样比较好。

M　：

顶礼师父，如何更好地灭除淫心淫欲，灭淫心淫欲是修行最重要的关键吗？我最初发心是因为《楞严经》，读过之后才开始有克制淫欲的想法。半年多的时间，状态确实好了很多，能够自觉抵制这些想法了。但最近的思想又开始松动了，前几天也很冒昧的多次问了您关于性的问题，不知有没有什么好办法，继续读《楞严经》吗？另外，您有没有讲《楞严经》的计划？

Taiguanglin：

M，灭淫欲没有什么快速的方法，修行就是这样，没有快速的方法，你就慢慢来。你憋久了，实在忍不了了，那就手淫。手淫一次然

后就后悔，身体也消耗了一段，打坐的时候可能三、四天都有点状态差。然后再好好修行，然后再过一两个月，憋不住了，那就再来一次，然后再后悔，再修行，都是这么个过程。

在这种过程当中慢慢进步，然后哪一天开始觉得可以忍住了，就不手淫了，这样就够了。所以说灭淫欲至少也有五到七年时间，它不是一天、两天可以戒的，决定从今天开始不做了，就能不做了。淫欲比杀生吃肉的习气时间更长，所以不用担心，这辈子不行就下辈子接着来，修行本来就是这样来的。别想着马上就怎样，每天把自己规定的功课做好就够了。

读《楞严经》……，可以，读《楞严经》也是修行，读什么经都可以。观音菩萨《大悲心陀罗尼经》里说，淫欲炽盛的人，常念恭敬观世音菩萨就可以离欲，你去试着做一下。

《楞严经》以后应该会讲。先讲把《坛经》讲完。

薛祖宜：

师父再午安！神秀的言行心理行为，是否更显现出佛法不轻传那珍贵程度和解释衣钵不再传下去的理由？

Taiguanglin：

薛祖宜，我认为神秀的心理活动这些是后人加上去的，应该是这样的，要不然从惠能口上说这些话不太合适，他作为胜利者讲这个不太合适。哪怕他真的用神通看到了，神秀的所有一举一动、他的思维全看到了，他也不会讲，要不然他怎么能称之为六祖大师。他有必要讲这个吗？尤其是作为胜利者。但是书就是这样写的，大概率是后人加料加进去的。我是这么理解的。

佛法不轻传的说法，佛法不是不轻传，而是人接受不了，没到那个境界接受不了这样的法，所以不得不这样说，或者是不传。佛法是只要因缘到了，你的智慧福德够了，你的诚意到了，肯定会有人传。但是一般都是我们执着心太强烈，就说是不能轻传。

我觉得佛法不轻传的说法，要严格地拆解来看，求法人的心态、他的诚意等等，以这个角度来说，而不是简单一句话，说佛法不轻传，好像故意把它锁在柜子里，不给人看似的。

衣钵不再传下去的理由，我讲法的时候没有说吗？解释了衣钵不再传，一个是佛教内部会产生争斗，还有一个从政治的角度，中国是政治权力在宗教之上，所以宗教不能再有这种拥有极高话语权的中心人物，像教主一样的人以后就不要了，就是宗教的去中心化。

宗教可以存在，可以很多人一起修行，很多人信，但是不要有一个人有极大的话语权，可以调动成千上万的、上亿的信众。从政治家的角度来看，这是个巨大的威胁，对宗教的管理也不太好，所以就把这个制度给去掉了。

所以看佛经也好，《坛经》也好，还是重点讲义理，把中心放在义理上。这些类似故事的内容就仁者见仁，想怎么理解就怎么理解。你觉得写神秀的那些心理，是为了表示佛法不轻传、珍贵程度等等，你这么理解也可以，这对义理的理解上没有影响，无所谓了，你怎么理解都可以。

雾航：

您说人间财富福报取决于布施多少，对出家人来说是不是一个挑战？因为很多出家人可能在财布施这方面比较困难，他们当中很多人

今生可能解脱不了，下辈子难免因为福德资粮少，会面临贫穷，是否有方法给出家人准备下辈子的人间福报资本呢？比如没有钱，就一直喂蚂蚁，喂鸟等小动物，一直到死，如此行为布施，是否能让那些今生解脱不了的出家人，来生又能学佛修行，又能物质条件顺利一点，不至于苦哈哈呢？

Taiguanglin：

雾航，出家人福报少怎么办这个问题。

以前讲过，出家有一种解释是因为福报不够，在世间没有办法好好修行，所以出家了，然后得到十方众生的供养，在那里可以修行了。但是如果你修得不好，那就全得还回去，可能披毛戴角还，所以这也有风险。

但是你一旦出家真的发大心修行的话，佛菩萨肯定给你安排，让你去做功德、福德，这都可以。修到一定程度会让你出来传法，那传法的时候肯定接受布施，你接受布施了，那钱就是你的了，你再拿去布施的话，那就是功德、福德了。

法布施功德很大，接受的财布施你再布施给其他人，或者比较困难的出家人们，它也是布施，也有功德、福德。所以你只要发心好好修行，决定这一辈子就出家，穿上袈裟出来做人天师表，那你做好这个，肯定不缺福德、功德的，肯定有办法让你积攒福德、功德。

前面也有人问，我也回答了，有一种快速积攒福德、功德的方法，就是有再来人出现在你面前接受你的供养，这一下就够你吃好几辈子了。

所以这种问题不需要考虑，你只要出家了，那就专注地好好修行，带着大愿修行，我要普度众生，有这个大愿。

修行到一定程度的话，上边让你出去传法的时候你出来，周围的机缘会挺好，有人愿意帮你，有人愿意服侍你等等，各种环境都会维持在你能传法的状态，让你去传法。在这上边没有让你出来传法的时候，你按照你的欲望来出来传，可能会遇到很多违缘，逆缘，甚至你本来的那点修为可能在这种环境中都被消磨掉。

所以还是以大愿为基本的心态来好好修行就够了，不需要考虑福报这些问题，出家人就不用考虑了。

Alice：

师父，大悲咒不会背，拿着书举着念行吗？念俩小时三小时的，是不是效果一样？

Taiguanglin：

Alice，大悲咒不会背，拿着书举着念行吗？可以呀。

念两小时三小时，是不是效果一样？念三小时肯定比两小时更好，但是出声念的话就不要念两个小时以上，因为出声念时间长了对身体不好。这个在第一本书里讲过了。

共渡：

师父，最近磕大头，每磕一下腰部卡壳一下（应该是骨头摩擦），这是打坐姿势不对引起的吗？还是说以前体型就有问题，现在在矫正？

Taiguanglin：

共渡，最近磕大头，每磕一下腰部卡壳一下……，一开始都这样，一开始磕头很多人膝盖有响声，磕着磕着就没有了。如果你觉得腰部的声音不太好，可以试着先从普通的头开始，不用磕大头，就是普通正常的磕头，先磕一百个、二百个看看。

磕头主要是为了打坐，你再打坐试试，打坐的时候看看身体舒不舒服，更舒缓、更舒展、更放松，这样就好。如果磕完头让你更疼了，那就稍微减少一点量，或者改变一下磕头的方式什么的。

以前体型就有问题，现在在矫正？也有这种可能性，因为很多人都是一边肩膀高一边肩膀低。这个很正常，因为咱们都是右撇子，也有走路的时候姿势的问题，还有喜欢翘二郎腿坐着等等，这些问题都会导致两边有点倾斜。

所以年纪越大，倾斜和固定程度就越大，所以一开始磕头的时候会有响声，这个很正常，一般坚持一段时间慢慢都会纠正过来的。现在觉得困难的话，把数量减少一下，改成普通的磕头先试一试，然后再打坐看看身体的舒服程度，如果身体越来越差劲，应该修改一下，如果身体越来越舒服，那就是对了。

KAKA：

顶礼师父！我们一般人从成为阿罗汉到成佛大概要度多少人？

Taiguanglin：

KAKA，每个人结缘的众生量都不一样，佛经里说给任何人授记的时候，基本上都说要度无量众生，这个没有办法计算，直接说无量众生。

还有，我在前面的回答当中也说了，你和 A 有缘，你和 B 有缘，这两个人你都得度，但是 A 和 B 之间又有缘，我先度了 A，A 再去度 B，这样也算是我度了，虽然不能直接说是我度的，但是至少对我的成佛是不受影响的。他俩只要都解脱了，对我的成佛就没有影响。

所以你一对一的度的人越多，然后他们再去度人，这样往下传，指数级的增长，所以不用太担心这些问题，你现在更不用去算这个问题，因为当下是算不出来的。肯定要度很多人，你只要这么知道就可以了。

只不过不需要一个一个挨个来度，可能用这种方式先度了一个人，他再帮你去度两个人，这样传下去的话，还是可以的，终有一天会度完的。

薛祖宜：

师父午安！如果听你讲经前一两天，会有思考到你一两天后将会讲解的内容，这是否一种个人逻辑上的推敲？另一个问题，如果在静坐中感知到别的意识出现，同时亦感知自己可以或没有需要的硬加设幻现一个平台出来，其实感知别的意识是可以纯粹感知的，但如果自己是打妄想地加设一个平台出来用容纳自己和别的意识，请问，这个平台的妄想是从哪层意识幻造出来呢？

Taiguanglin：

薛祖宜，听讲经前一两天会思考到一两天后将会讲解的内容，这是否一种个人逻辑上的推敲？

我们学佛一开始都是靠个人逻辑的。直接进入悟的境界然后一下子悟，这个是很难的，除非是再来人直接和你意识重叠的情况下，让

你直接体会他的状态，这是可以顿悟，一下子悟的。但是对于大部分普通人来说，都是靠思考、思辨，用逻辑来把佛法展开理解，只能是这样的。所以你用逻辑来推敲，这种说法也可以。

下一个问题，打坐中有意识进来了，然后自己幻想出一个平台来。这应该对应的是空无边处定，就是四禅再往上有一个对虚空的认知的禅定境界，还是在执着层面上，并没有跳出执着。你不需要设一个空间、平台这种东西，你知道了就知道了，有意识来了感知到了，不需要用一个空间把自己装到里边去，这本身就是执着。

依一：

顶礼师父！禅宗讲即身成佛，当下即是，听了师父的讲法知道对末法时代不合适。

问题一、五祖和六祖他们是菩萨级别，往生后，会不会提升级别？之后会有其他的安排吗？

Taiguanglin：

依一，五祖和六祖他们是菩萨级别，往生后会不会提升级别？每一次投胎入世，菩萨、罗汉都度人，还有消自己的业。消掉一部分业，就是度了一部分人，和自己有缘的众生度完，回去之后妄想就会再减少一段，按照你说的也可以算是提高了级别。但是菩萨是不分级别什么的，可以说往佛的方向更接近了一步。

之后会有其他的安排吗？就是一直度人，回去之后，修行一段时间，再下来接着度人。

问题二、有些禅宗大师不相信净土的，往生后是不是就不能去极乐世界，他们会去哪里呢？

Taiguanglin：

第二个问题，有些禅宗大师不相信净土的，往生后是不是就不能去极乐？不相信的话就去不了。你得首先相信它存在，相信阿弥陀佛、西方三圣存在，相信他们会来接引，不相信的话就去不了。

问题三、我的生活中一直有个困惑，希望师父开示。因为房贷的缘故，需要挣钱养家，但是我从事羽毛球教学工作，羽毛球是鸭毛和鹅毛的，我希望这些众生离苦得乐，但是又要打球，怎么办？打球对这些众生会不会有不好的影响？感恩师父开示！

Taiguanglin：

下一个问题，你都从事这个职业了，还能怎么办呢。你就多念点《地藏经》回向给它们。但凡你碰触过的、你看到过的这些羽毛的主人们，那些鸡、鸭、鹅们，都能投胎到人间，有个好的结果。你发愿度它们就更好，没有大愿也可以，哪怕回向功德给它们也很好。

生活还是以吃饭为主，先赚钱再说。但是不要干直接杀生的行业，或者说加工类的，这种就不要干了。

威：

顶礼！请问，参思情，从对人的思慕或图想构想引伸转嫁于对佛的思情，这是夹杂妄想的思情，后面过渡到能抓住相对细腻纯粹的情绪，是不是就是所谓的念而无念，自然而然的就保持这缕思佛的情绪，

是不是就是所谓的无念而念。

Taiguanglin：

威，《坛经》里说的念而无念是有妄想的时候不对它执着，起了妄想就好像观看流水一样让它流走，不要对它起更多的妄想，是这个意思。

参思情就是把它参到细微的程度，只有细细的情绪一直在，这就可以了。你愿意怎么说这种状态都可以，说它无念而念也行，说它一念不变专注的参思情也行。只要一直抓着它，让情绪一直存在，一直能观察得到，那就够了。

AuntSally (瑛)：

顶礼师父！

请问师父：打坐时候，有时会突然一阵燥热，并出一身汗，然后又慢慢平静下来。这个出汗也算排毒吗？与磕大头的出汗有什么不同？

Taiguanglin：

AuntSally (瑛)，打坐的时候会突然一阵燥热，并出一身汗，然后又慢慢平静下来。应该是某个地方通了，之后气通畅了，就开始排一些不好的东西出来，这很正常。

和磕大头出汗稍微有点不一样，磕大头是全身性的。这种打坐的时候突然燥热，这是某些地方通了之后，感觉上是全身的，但这是在气运转的过程当中，针对性地让某个地方通了。

M ：

师父，打坐和冥想有什么关系呢？是否可以用冥想音频来帮助打坐？

Taiguanglin：

你随意，你只要把佛法的义理都通了、都明白了，你现在打坐要灭的什么，这个明白了，你用什么方法打坐都无所谓，你愿意放着音乐打坐都可以。

打坐和冥想有什么关系？冥想是西方的说法，按照我们佛教的说法，冥想要么是某种观法，比如说观呼吸或者观丹田；要么就是放空脑袋，这叫无记空。

一直放空脑袋什么都不想，以为这是很高境界，反而是不对的，错误的。按照佛经里说法，这样的人多少佛出世都解脱不了。这世肉身结束之后，甚至有可能会投胎到蛆虫这种没有想法的小动物身上。

莫西：

师父说过，虽然有命运安排，但是凡夫的个人选择有随机性。这么多凡夫的偶然选择，汇聚到一起，会不会导致文明剧本发生变化？如何在善变的人类世界，还能推进文明方向不变？

Taiguanglin：

莫西，文明剧本还是靠几个领导人来控制的。你看西方，现在都是民主、自由那种说法，个个都是独立的个体，是吧。但是西方国家他们干的事情很有统一性，因为他们还是政客决策这个事，政客背后又是美国，美国背后又是些犹太财团，这样一层一层往上看，真正决

策的人还是少数。

他们想干嘛，然后下边人就一起干，跟着干，他们想继续打俄乌战争，那就继续打，不管下边老百姓怎么出来示威、反对，无所谓，反正国家还是往前推。

所以最终决策权还是掌握在极少数人手里，文明控制就控制这几个人的想法就够了，让他们觉得这么干挺好的，在他们的认知里植入这样的想法，他们就会干起来了。

如何在善变的人类社会，还能推进文明方向不变？就是这个原因。善变是个体的时候善变，但是在大形势面前，人们还是会有一定的方向性的，妄想是有方向性的，决策有方向性。越是人多，这个方向性越确定，人越多就是这样。一个人的时候反而方向性不确定，一个人随时可以改变想法。但是人越多，一群人，他们的决策、他们一起干出来的事就更容易预测和判断，也可以更容易控制。

师父说：好了，今天的回答就到这里。

Tai 师父 2025 年 7 月 12 日答疑（文字版）

完整音频请关注微信公众号：TaiGuangLin

师父说：今天是 2025 年 7 月 12 号，周六，先回答贴吧的问题。

流浪帝王： 2025-07-12 00:46

顶礼 Tai 师父。

1、我最近在打坐的时候，还没有到腿撑不住的时候，就开始起

焦虑痛苦的情绪，整个心脏非常的难受压抑，我想起师父说的不管它，也尝试过，但是钻心的疼痛实在是难忍，也是我自己境界低。

想问师父，请问这种情况是什么原因导致的，有没有可能是冤亲债主，或者是我近期情绪难过，平时压抑住了，导致在打坐时候集中爆发了？亦或是我发心不够？还是说单纯的身体方面的原因。

Taiguanglin：

流浪帝王，打坐的时候有情绪升起很难受，可能是业，也可能是你的习气。通常这种情绪问题，我们还是按照业来说，按照业和习气这两者相加，本质上是这样的。

但是大部分情况下，还是按照我们的情绪来说的，因为毕竟我们还得自主地修行，不能把所有的责任都推到业的身上。因为业一半是别的众生的，是和你互动情况下产生的，所以不能把责任全部推到其他众生身上。还是把这个当作自己的问题来看，你还是磕磕头就行。

我以前也有过一段时间是这样的，就是打坐情绪容易多，然后就磕头。几天不磕头，再打坐的时候，还是会升起的，会比平时打坐的时候情绪多一点。每天坚持磕头出一身汗，然后打坐的话情绪明显地就会有好转，出汗也会释放情绪。

还有就是忏悔，一个是对冤亲债主忏悔，一个是对自己一切的过往贪嗔痴等妄念、不好的情绪都忏悔。就是发愿要回去了，既是对自己发愿，向自己发，下决心，还同时向所有的佛菩萨发愿，我要回去了，希望你们帮帮我。有这个念头的话，会好一些的。

2、另外想请问 Tai 师父，我之前修过一段时间观心法门，就是不断地观照自己生起的各种念头，我之前用这种方式是最容易打坐时间最久的，请问这种方式在境界低，经脉没有打通的时候可以用吗？

感谢 Tai 师开示解答。

Taiguanglin：

观心法门，你知道整个意识的结构逻辑的话，前期用什么修行都可以，两个小时以内用什么法门都可以。两个小时以后开始，就得选一个适合自己的、合理的方式。

皈依自性觉正净：2025-07-12 05:27

师父，达摩和六祖都是菩萨扮演，那二祖，三祖，四祖，五祖，这四位是凡夫还是再来人呢？

Taiguanglin：

皈依自性觉正净，都是再来人。

无为心内起悲心：2025-07-12 05:45

Tai 师父好！为什么禁欲久了之后反而感觉腰酸，晚上失眠，脱发，不禁欲的时候身体感觉正常，但要是太过头了也会没劲，没精神。为什么禁欲刚开始几天的时候还是很正常舒服的，久几天之后就开始腰酸，不舒服了？

Taiguanglin：

禁欲久了会有腰酸不舒服，因为你在禁，就是你一直用所有的理性、情绪压着，压着的情况就浑身收缩，所以气循环的开始堵了，然后就开始腰酸。

所以我不反对手淫，如果你实在忍不了了，就可以手淫，这个无所谓。但是你要知道这个是过渡阶段，你有心灭的话就可以了。

所以说一般情况下，纵欲之后有一段会很爽、浑身很舒畅的感觉，这也是有道理的。从我们生理逻辑上也是如此，释放了这种欲望之后，在脑子里会分泌一些让你舒缓的荷尔蒙，然后就浑身舒畅。

甚至有些运动员就是抓住那个时间段参加比赛，一般都是格斗类

运动员。如果是足球、长跑这种不行，这种纵欲之后，体能完全跌一个阶段。但是那种短期的用爆发力的运动员，有些用这种方式，上场前来一下子，就浑身舒畅了，然后就上去。

从生理上的确是这样的，如果你一直压着，它不是你的身体哪里病了，而是你的情绪本身会开始压着你的身体，就让你很不舒服。你老是想干什么，但是干不了的话，心里一直有压抑的情绪，会让身体跟着一起有反应出现，人本来就是这样的。

美小柒：2025-07-12 09:16

Tai 师父吉祥，这两天磕大头数量加致了一百五十个后，打坐昏沉现象有明显改善，等身上乳酸堆积消退点后磕头量继续慢慢往上加，直到五百个。感恩师父指点迷津。

我有两个小问题想问一下：

1、初学者打坐时就算观丹田、观想佛，还是别的什么方法，总会时不时跑出妄念，应该是正常的吧，要在灭文字妄想上下功夫，对吧？

Taiguanglin：

美小柒，打坐的方法观丹田，一开始如果你文字妄想太多，观又观不住，脑子里妄念太多的话，你可以念咒、念佛，先从灭文字妄想开始，这个也需要好几年的功夫。这个念咒、念经需要好几年，至少《地藏经》先念一年，然后不行的话，再念一年、两年，这样先念一段时间。

当然打坐的时候，如果文字妄不想要的话，就可以先观丹田或者观想佛，都可以。但是观不住，那就先从念咒开始，心里默念，不要张嘴念。

2、打坐时，我眼睛是半闭的，能微微看到地板，打个一、二十分钟后，眼前就会出现一团自蒙蒙的像雾一样，这时地板啥的就看不到了，有人说这是身体能量上来的表现，是这样么？感恩这几天不厌其烦的为末学解答一些非常粗浅的问题。今日过后，要等一个月才能听到师父解答，有点不舍，顶礼师父。

Taiguanglin：

眼睛，这个可以那么看，按照他说的也可以。人静到一定程度之后，血管都扩张，然后整个身体的每一处，感官的部分都会有一点点的变化。

所以有些人打坐到一定程度之后，耳朵变得非常灵敏，感觉都能听到隔很远地方的声音或者小虫子飞的声音，以前听不到的。有些人鼻子变得非常灵敏，能闻出很多味来，闻一下周围人的味，就能知道这个人出了什么病，这种他能闻得到。

都有这种身体上感官上的一些变化，眼睛也会出现一些变化，不不用管最好，你越是想这个事以后会变得更麻烦，所以干脆就不用管。

打坐最好是闭眼，但是初学闭眼之后有可能昏沉，或者来回晃荡，所以可以稍微睁点眼，等过一段时间闭眼打坐就可以了。但闭眼的情况下，也有可能眼前会出现一片亮的状态，那种现象也都是正常现象，不用管就可以了。

白瀑印龙：2025-07-12 10:03

Tai 师好，顶礼。今天想跟您请教：

1、在这两部经里，毗卢遮那佛直接对金刚手等诸菩萨讲法，末学以前一直以为“毗卢遮那”遍照、遍一切处，是“自性”的另一异名，或者释迦牟尼佛的法身地的名字，不知是不是？没想到他能直接出来讲法，请教您印象里对“毗卢遮那佛”是怎么看的呢？法身佛可

以直接讲法么？若涉及敏感您不用回答，感恩。

Taiguanglin：

白瀑印龙，关于那些经的问题，也有些大乘经典就是以法身佛的形式说的。你没有看我讲的《楞伽经》吗？《楞伽经》讲法身佛、化身佛说法的那段内容，《楞伽经》的义理是法身佛说的，它就是最底层的真相，而化身佛讲的都是方便法，有这个区别。

所以法身佛也是可以讲法的，佛经里是这样的。

2、请问 Tai 师的印象里，目前有无看到过关于《大日经》和《金刚顶经》的记忆呢？关于这两部经您怎么看？这两部如果有学子想学习这两部经的话，您知道在哪里能学到么？网上资源很少。

Taiguanglin：

《大日经》和《金刚顶经》，我记得看过，但是好像看的时间已经很长了，不是讲得很清楚，因为这种不是很普及的经书看的人少，也是简单看一遍就过去了，不会想那么多。而且那个时候境界还没有现在这样对佛经基本都很了解，那个时候还没有到这个程度，所以看不懂的我也不深入地想，然后就过去了。

现在我主要先把十三经讲完，然后再有余力的话，可能过好几年吧，到时候再看，讲点十三经之外一些普及的佛经。

3、Tai 师曾间接开示，念咒持咒，如准提咒，不需要灌顶。然而请问 Tai 师，如果想完整地修准提法的话需要灌顶么？还是根据法本，如《显密圆通成佛心要集》直接修也可？若从本尊加持力方面考虑，是否还是求一下灌顶更好呢？若涉及敏感您不用回答，感恩。

Taiguanglin：

第三个问题，灌顶这个问题，你可以直接求佛菩萨灌顶，不是找

人灌顶。你想修这个法门，你看本尊是谁，本尊有什么大愿，你跟他发同样的大愿，然后求他给你灌顶，你这么想就可以了。

我是尽量弱化中间的人的作用的，不像密宗一样把中间的人的作用放得无限大，我是反对这种做法的。不过他们也有他们的逻辑，他们那边环境、那个根器适合这样的修法，所以不能说他们错，只是相应的，就是他们那边的方便法是这样的。

苏小雅 helen： 2025-07-12 10:41

顶礼 Tai 师父。师父，吉祥如意！我在六月底去了一趟五台山朝拜，想问一下，这个去四大佛山朝拜是否可以为我们消一些业障？去年我去的普陀山朝拜，这次去的是五台山，五台山是文殊菩萨的道场，是求学业，开智慧的，我这次也是为了孩子积累福报，开个智慧的。想问一下师父，就是朝拜四大佛山对我们来说，是否可以积累一些福报和消业障？请师父开示。

Taiguanglin：

苏小雅 Helen，无回答。

多杰扎西 2007： 2025-07-12 12:18

顶礼 Tai 师父，这个世界是由佛创造出来的，世界里的山川河流大地等一切，又都是众生的妄想合和而成的。那是不是说佛创造这个世界时，结合了众生的妄想而共同产生的，还是佛先创造了世界，而后在这个世界里，有缘的众生的妄想合和产生了其他的一切？

Taiguanglin：

你可以那么理解，这个世界大框架是佛创造的，但是里边的细节是根据业来创造的。就像电脑大数据库一样，数据库是另一套逻辑创造的，而里面的数据是根据收集所有人网上的信息等这些来凑集的。

这个数据库可以存独立的数据，我们作为人，在那里可以存自己的数据，信息等等。但是对这个大数据库，我们这些用户是没有办法的，它是用另一套逻辑创造出来的。

佛也是这样，这个世界是他创造的，而每一个小世界众生所处的环境，是由这个众生的业来影响的。

佛的作用，佛的加持力是可以把人的业稍微稳定住，不至于变得非常快，让整个世界可以稳定地运作，而不随着凡夫飞快地变化的业变得非常快，这样的话世界没有办法稳定，人也很难度。

映雪苏：2025-07-12 12:29

顶礼师父，我双盘熬腿疼痛剧烈时，会用两只手掌放在身体两侧稍微支撑一下身体，疼痛稍微缓解点，这样往复支撑一下身体持续半个小时以上，下坐后双手掌握拳时，两个手掌的整个小拇指连同小拇指关节疼痛，缓两天就轻一些，有什么方法能让手掌恢复快一些吗？我这样双盘时用两个手掌支撑身体缓解疼痛的方法是否有坏处，应该如何改善？

Taiguanglin：

映雪苏，用两个手掌支撑一下，把身体稍微抬一下……，不是用手掌，可以用拳头来稍微支撑一下，抬一下就可以了。也不要抬太久，把屁股这边压得很疼的地方稍微抬一下，这样就够了，然后再继续坐。

我是不太相信，你说这个两个手掌连同小拇指关节疼痛，还需要缓两天，那你有多重？你不会是大胖子吧。一般正常体重的人，拿手掌支撑一下身体，还不至于需要两天恢复一下，感觉有点夸张。我不知道你的手本来就是这么脆弱，还是年纪大了怎么样。

一定要支撑的话，先用拳头来支撑一下，你也可以身体向前面倾斜一下，屁股稍微抬一下，这样也行。

不思议者：2025-07-12 12:44

顶礼师父：请问如《楞伽经》是高端攻略，认真学习过之后，还需要多次再学习复习吗，还是把时间增加在思佛、念佛上？

Taiguanglin：

不思议者，佛经把它当作一个修行法门的话就反复地念。如果你要理解义理的话，已经理解完了，那就可以继续修你的了。

我建议你还是正常地思佛、观佛，《楞伽经》是菩萨的境界，你大概理解了就够了。你明白了义理之后，信心就增加了，也知道当下该怎么修。

隐形的翅膀 lucky：2025-07-12 15:12

顶礼师父！师父，您说一般情况下磕完大头就去打坐，您又说磕完大头要喝水吃点水果。打坐要空腹，不知道怎么好了！想顺利打坐加长时间。

Taiguanglin：

隐形的翅膀 lucky，磕完大头之后先吃点东西，吃点水果什么的，汗稍微下去点再洗个澡，然后就出来打坐，可能磕完头到打坐中间至少有一个小时左右的时间。每个人习惯不一样，你可以随便，根据你自己的情况来决定，不要跟连这种细节都学，没必要。

宁缺岁岁平安：2025-07-12 16:28

代微信群听风走过提问：

师父：练腹试呼吸法最初小肚子会练大吗？

Taiguanglin：

宁缺岁岁平安，是的，肌肉松开之后，会比普通人要鼓起来点，

但是没有关系。大部分人修到一定程度肚子都会比普通人稍微凸出来，不是胖的问题，就是肚子肌肉松开之后会凸出来，这个很正常。

第二、我们给冤亲债主烧元宝等是不是得要中间人通知一声，有个师父说要是烧元宝得通知他沟通一下才行，我们自己沟通不了。

Taiguanglin：

第二个问题，冤亲债主烧元宝等是不是得要中间人通知一声？不需要。

有个师父说要烧元宝，得通知他沟通一下才行，我们自己沟通不了。那就是他要你沟通费。

佛陀在世的时候没有烧元宝这一说，印度的文化里是没有烧元宝，到了我们这里有烧纸的文化。而且大家都这么相信的话，这个游戏规则它就会被确立起来。大家都这么相信，我们活着的人觉得这个东西烧给他，他就收到了，那边的鬼也是活着的，从我们这里死了就去了那的，他也相信这个理论，所以我们在这烧的话他就能收得到。

这是我们整个中华民族形成的文化，所以它是会有影响的。没有中间人这一说，你可以自己烧，而且更没有和尚当中间人这一说的。做和尚都是从印度那边学来的，那边是没有烧元宝这种事的。

但凡把活人的作用抬高了，甚至是和收费挂钩的这些，我觉得都不怎么样。我也不说他不对，人家也要吃饭，但是至少烧元宝这个事上，我觉得不是这样的。

极乐是我家： 2025-07-12 17:57

顶礼师父，这么快就这个月的答疑结束啦，今天是最后一天，感恩每天的鼓励和讲解，来跟师父再见。今天没有实修的困惑，有个好奇的小问题想听师父开示：我对师父这样再来人日常的状态很好奇。

1、能介绍一下您不打坐时，跟我们凡夫眼耳鼻舌身意感受这个世界有什么不一样的吗？您之前说过不打坐时上线了很累，想听您分享下其他的。

Taiguanglin：

极乐是我家，能介绍一下您不打坐时跟我们凡夫眼耳鼻舌身意感受这个世界有什么不一样吗？

感知能力更弱，因为不怎么用六根，所以六根的使用能力更弱。

我视力不行，以前在山上精进修行的时候视力比普通人要好很多，但是下来之后就变得有点弱了，我也不在意。

耳朵也是，细微的声音听不见。有一回去什么科技馆，有测试听音频频率的，有高有低的在你耳朵里放，看看你能听到哪个段的频率。发现我比常人听的频率低，也就说更窄吧，有些人听得见的声音我就听不见。

舌头也是，我吃啥都差不多，都好吃。《法华经》里也说了，念《法华经》的人或是修行的，修到一定程度，舌头发生变异，然后吃什么都好吃，都是甘露味。

鼻子也是，闻味都不怎么样，我比常人闻味更差一些，所以别人觉得臭的东西我都闻不出来。

总体来说就是各种感知能力都比常人要弱。

2、师父经常说，xx 法师境界很高，您是怎么判断的呢？譬如您在网上看到一位师父，想知道他的修为如何，是不是要想着他的名字或者样貌入定，在定里观察？那岂不是有了妄念就容易出定吗？

Taiguanglin：

第二个问题，这个境界高，要想直接看的话就定中看，还有就是从他的言语当中也能判断一些。比如现在讲的《坛经》里，惠能和其

他人对话的时候，可以从话语当中抓出一些问题来，知道他境界不高，这也是可以的。

还有你说的拿名字或者照片观，这也是个办法，但是我一般都不怎么关心其他人境界高不高的问题。

你说我经常说某某法师境界很高，我说了某某法师境界很高吗？好像也没提到多少法师，从我嘴里提出来的法师不多啊。

3、我看网上的杨宁师父日常就可以看到人的脉轮哪里堵了之类的，这种是时时刻刻在定中的原因吗？

顶礼师父，八月见。

Taiguanglin：

第三个问题，杨宁日常时候可以看到人的脉轮哪里堵了……，有些人是能看得见的。你看那些带出马仙的，那种人也是用肉眼能看出一些东西的，修到一定程度的话，看人颜色会有点变化的。

用科学来说，我们看到一个颜色的光谱和昆虫等一些动物看到的光谱不一样，动物看到的光谱更宽。人也是，修到一定程度，他光是用肉眼看到，因为肉眼也是意识扩展出来的感知能力，他能看到一些普通人看不见的光谱，也就能看出一些人哪里堵了，这个能看得见。

拿红外线照人，哪里发热哪里有病灶，这个是能看得出来吧，人也可以开发出这种功能。但是我不行，我眼睛比普通人弱，视力也差。

---

wxpcjrjgcs：2025-07-12 17:59

1、第一个佛在堕落的时候打的是什么妄想？

Taiguanglin：

wxpcjrjgcs，我也不知道，你问问他去吧。

2、还未堕落的佛的数量是不是已经比堕落的佛，包括已恢复佛身的佛数量要少？如果佛的总数是固定的话，那早晚有一天所有的佛都会回归原位，所有的世界都会消失，那又会是一种什么状态？没事的时候互相读取其他佛的记忆吗？

Taiguanglin：

第二个问题，佛的数量问题，这个我说了，没法计算，不知道。因为佛没有起妄想的状态下，不知道，感知不出来，所以现在到底是已经堕落的佛多，还是没堕落的佛多，不好说。当然已经堕落过了又回去的这些人，有了记忆之后，是能被感知出来的。这个不好说的，我也不关心这些问题。

如果佛的总数是固定的话，早晚有一天所有佛都会回归原位……，应该是这样吧，我们是往这个方向努力的。

所有的世界都会消失，那又会是一种什么样的状态？就是所有自性都是佛的状态。

没事的时候互相读取其他佛的记忆吗？“没事的时候”是你的想法，小孩子所说的无聊，就是总得做点什么才可以，佛是没有那种无聊感的。佛没有妄想，他就没有什么无聊感，所以没事的时候就静静地待着，静静待的情况下，他也不会有妄念生起。堕落之后再回到佛状态的，他可以不起妄念，起了他也可以感知到，之后可以马上结束。

3、是否还有比佛更高等级的呢？都成佛以后是不是还要继续向更高级努力呢？

Taiguanglin：

第三个问题，是否还有比佛更高等级的？这个我不知道，你得自己先成佛了再看。我有时候也会有疑问，成佛了，后面会怎么样？那先成佛了再说。

都成佛以后是不是还要继续向更高级努力？这个我也不知道。按照目前佛传的这些理论来看，后面从来没提过，可能就是佛的状态里一直存在着，也有可能会有更高维的世界，有可能吧。

但是我这么说的话，这已经不如法了，这个已经超越了三个初始设定了。初始设定已经都定好了，这是宇宙的基本设定。你要说比佛更高的境界，那就已经不能说是谤佛、毁佛，那起码已经不是佛法了。

所以我们不讲这些，但是逻辑上我们可以想象，可能有，可能没有，因为佛也没说没有，佛也没说有。他只是说自性恒常，有一个不生不灭的自性一直存在着，自性背后还有什么他也没说。

自性像虚空一样，空无的状态，他只是这么说了，那虚空以上有什么，自性后面又是啥，他也没说。初妄无因，这个大家都能理解，就第一个妄想没有原因。诸佛同体这个也是可以理解的，自性都是重叠在一起的。

至于自性那前面是啥，这个佛也没说，没有“没有”或者“有”这样的说法。咱们就按照逻辑来看，自己猜测而已。最终还得自己成佛了，才能真正知道那个境界。哪怕是等觉菩萨，他也没有办法完全体悟佛的境界。

如梦如幻：2025-07-12 18:15

1、念佛、观佛、思佛是不是就对应着灭除妄想、注意力、情绪？

Taiguanglin：

如梦如幻，对呀。

2、双盘打坐现在两小时全程念《心经》可以吗？

Taiguanglin：

但是不要出声念，最好嘴都不要张开。

3、啥时候需要换成观佛，观佛时候把注意力放在丹田处可以吗？

Taiguanglin：

第三个，啥时候需要换成观佛，观佛的时候把注意力放在丹田处……？观佛就是用你的注意力在眼前画画，不是把注意力放到丹田，那是观身根了。观佛用注意力画画，是在眼根上用功，相对应的是二禅境界。在身根上用功的话，只能对应到初禅，而且也没有办法完全进入初禅境界。

一开始可以观丹田，两个小时以内可以观丹田。能坐两个小时以上的话就，要么在情绪上用功，要么在眼根上用功，因为这都是超越初禅，达到二禅、三禅的。

皈依自性觉正净：2025-07-12 20:01

师父，您现在暂时不收徒弟，那您之前是收过徒弟的，是吗？您也要常常投胎到他身边指导他修行吗？

Taiguanglin：

皈依自性觉正净，首先，徒弟这个词是在这个世界里说的，我们只讲有缘、无缘，这个人是和我有缘的众生，我要度他，仅此而已。以什么样的身份出现在他身边，这个就全靠业，或者我们的计划。我们觉得以这样的身份出现比较好，那就以这样的身份，可以是师徒，可以是兄弟姐妹，也可以是家庭成员，什么身份都可以，所以徒弟这个说法是在这个世界才说的。

要投胎到……，的确是，度一个人需要帮他消业，在他旁边指导他消业，而且消很多的业，这个需要很多世的。甚至度一个人不一定在一个世界。在这个世界待一段时间之后，我去其它世界传法的时候，就把和他某个业有缘的众生这一拨人，带到我要传法的那个世界去，

然后继续度，这都是有计划地进行的。

2、但您领任务外出传法时，您的徒弟怎么办？是由您的搭档帮忙兼顾照看他吗？

Taiguanglin：

如果我投胎的话，我徒弟的指导暂时由我的搭档来安排，由他在背后指导。这也是搭档体系的好处，本质上是两个人一起教。

但是结业缘是和一个人结，不是两个人都结业缘，这样就不好办了。只能有一个人来接触，结业缘，另一个人就不接触，只是在背后指导。

皈依自性觉正净： 2025-07-12 20:18

若一个罗汉刚开始消业，没什么经验，虽然有搭档，但若还是堕入轮回，这时会怎么办？有什么方法救他？是由他的消业指导师父或搭档投胎到他身边，重新教导他吗？

Taiguanglin：

会有堕入的可能性，堕入的话得由师父等人组织人下去再度回来，得看怎么安排的。但是搭档是不能投胎的，一个人堕落了，那个搭档直到他出来为止都不能投胎。因为两个人一起投胎，两个人都堕了，就没办法了。

Fun09：2025-07-12 20:22

Tai 师父吉祥，请问师父，感觉自己经常处在一种很纠结的状态，遇事就纠结，不知道怎么处理，犹豫，没有决断的智慧，怎么办呢？

Taiguanglin：

Fun09，你要决断什么呢？你缺少决断的智慧，你要决断什么一

类的事情，这样的事情有多少种可能性？我猜一般都是做还是不做这两种吧。

你可以丢硬币决定，你丢之前求佛菩萨加持，给我一个答案吧，然后丢完就按照实行，不管结果是怎么样，你就把它当作你的命运的来接受。哪怕你按照丢硬币的结果做了之后，感觉不让你满意，那也无所谓，你就当作这是你的命，就接受。

麻烦的就是后悔这种情绪。我以为这样的，我在那一步里应该这么做的话，可能就不是现在这个结果了，这种想法只会折磨人，没什么好处。所以修行，那就一往无前，当下好好修行，不要再对过去的决策纠结，那样的话让人只能增加痛苦烦恼。

以前我父亲还活着的时候，他动不动就说，你上学自己跑出来了？家里那么支持你还自己跑出来？他经常说。最后我发火了一次，然后他就不说了。说这个有意义吗，都已经出来了，都已经山上修行去了，幸亏在那个时候出来的才能去山上修行，要是读书读得好，出来找到好工作，然后娶到好媳妇，还生了好孩子，那还修什么行，是不是。

过去的一切都是成就当下的你的过程，所以不要去后悔。你拿这种方式来决定，把它全然接受就可以了，你不要再去后悔，那就是一种信念，相信。

我丢硬币就是佛菩萨给我的答案，我就这么想，做对了，做得好那是佛菩萨关照我。做得差了给我带来痛苦了，那是佛菩萨考验我，当然佛菩萨不会考验人，因为人是经不起考验的，那就当是我自己的业来接受，你这样就可以了。

一般情况下，决策力也是一种能力。在政治上有些人是善谋，但是不会断，他就看着前怕狼后怕虎这种性格。有些人是善断，但是善断的人方方面面考虑得又不那么周全。这两者比较之下，真正能干出

事的都是善断的人。

善谋的人有时候干不出事，他比较来比较去，很难做出决策。善断的人，有时候信息不全的情况下，他先干了再说。这种心态更好一些，先干了再说，干完之后看不行的话，到时候再考虑怎么补救，当下就先做了再说。

不知道你是否能接受这样的观点，丢硬币这种很 low 的方法。

时时是好时日日是好日：2025-07-12 21:22

顶礼 Tai 师父！为什么一个人闭上眼睛，想象红色的鸟、黄色的花、蓝色的汽车，然后按照指导语充分放松身体，就可以进入催眠状态？前边说的这些操作唤醒了什么功能？请问 Tai 师父，这种催眠状态，意识是清醒的，和禅定状态的区别是什么？

有的催眠师说可以帮来访者回溯以前的某一世的某个场景，请问 Tai 师父，这个是真的可以吗？还是说是来访者自己可能电视剧看多了，所以想象力比较丰富？

Taiguanglin：

时时是好时日日是好日，催眠的逻辑，催眠重点是专注，把一个人注意力高度集中到一处。就像电影里拿东西在前面晃来晃去，像怀表，总之拿什么东西晃来晃去，让你看着，高度集中在那个点上，然后再引导你，你就跟着想，这个时候就把六根散发出的注意力都收敛了，然后文字妄想也放下了，就有可能会进入。也不是所有人都能被催眠的。

首先你得相信那个催眠师，其次你能做到高度专注，他要求专注力达到的程度，达不到的话就进不去。所以有些人容易被进去，有些人很难进去，因为要么不相信催眠师，要么自己的注意力很散乱，集中不了注意力，那也进不去的。

而且进去的那个境界，你说和禅定有类似的地方，但还不是那种完全的禅定。因为在这里边你得一直抓着那个东西，按照他说的那个引导一直抓着，要不然引导一旦断了就会出来。

甚至可能在里边会出现其他的一些，脑子里想象出来的一些恐怖场景也会出来的，甚至有时候恐怖的场景他自己醒不过来。所以你看催眠师有时候就把他引导、引导着，然后他开始进入那种恐怖的场景了，他很痛苦，他自己出不来，催眠师还得把他引导出来。

这个也可以说是意识的一个后门，所以催眠师资格证也拿得比较难，反正这个行业并不是很普及，在国外也是，在这边也是。国外我们感觉好像催眠很流行，但是真正有催眠治疗资质的人并不多，而且效果也因人而异，有些人能治疗，有些人就治疗不了。甚至在里边把人本来忘记的某些东西给翻出来之后，有时候病情会加重。

所以这和禅定还是有区别的，禅定是让自己变得极其强大，而催眠是靠别人来把你的一些弱点绕过去，应该是绕过去的那种。怎么说呢，我只能是这么讲，让你把某些东西绕过去。

像弗洛伊德还有另一个人，两个心理学流派。弗洛伊德是把你的痛苦重新翻出来，从那里找个原因，然后让你正视这样的痛苦，这算是找到原因，但是还不一定能治疗好。什么原生家庭那些问题全给翻出来，然后重新体验，然后多体验几次这个痛苦，然后你产生什么耐性了。

还有另一种心理学逻辑，他们认为一切问题都是正常的，它本来就存在的，所以你应该变得更强大，用这种逻辑来引导人，治疗心理问题。

催眠要细讲的话可以讲很多，但是没必要，和禅定还是有区别的。而且这个是靠他人引导，这就和佛法有违背的地方。我们是靠自己修行，佛菩萨虽然提供加持力，但这是两个决定要素中的一个，还得靠

自己来。而催眠是催眠师的作用比个人要大。

而且催眠是很容易受到之前的某些暗示的，以为催眠可以进去找回一些前世记忆，是吧。有很多人去催眠就是想找回前世记忆，但是这个前世记忆也是可以被暗示、创造出来的，这个的确做过实验的。

在催眠之前，很多人，比如说几十个人做实验，让他们先进入一个场景，让他们看到一些画，比如去催眠室的走廊里会有一些画出现，然后真正开始催眠之后，几十个人当中至少有三分之一甚至一半的人，他会想象出墙壁画里出现的那些场景，以为前世自己是那样的人。

以前在韩国的电视节目里也出现过，墙壁上主要画的是朝鲜古代的一个故事的场景，然后催眠出来的相当一部分人，以为自己是那个故事里的主人公。这个故事是有原型的，有真人真事的，所以他以为自己前世是那个时代的那个主人公，好几个人都这么说，哪怕有一个是真的，那其他人可能都不是吧，那个时代只有那么一个主人公。

所以催眠还是有不靠谱的地方，因为人受到暗示之后，记忆不一定是完整的、真实的记忆，有可能就是靠这个暗示反映出来的，我也只能这么说了。

但是禅定里找出来的记忆基本上是真实的，我不敢说绝对，这个世界没有什么绝对的东西。但是禅定里找回来的记忆，应该都是接近于真实的，而且是当下你需要的，你当下遇到问题当中有因果关系的那些记忆。

好了，这个问题就回答到这里。

心画世间：2025-07-12 22:01

打坐犯困昏沉，除了呼吸有问题，还有什么原因吗？

Taiguanglin：

你吃的多了会犯困，吃的油腻了也会犯困，身体疲劳也会犯困，

呼吸氧气不足也会犯困，各种问题都会犯困，或者你前天不睡觉也会犯困。一般情况下我们就以普通人来看，一个是饮食，还有一个是氧气。人就是靠这两个来驱动的，一个是氧气，一个就是吃进去的某些营养，葡萄糖等。

按照现在的饮食理论，尤其是安东尼的那些理论来看，蛋白质也不是很好的，还有大部分谷物也是。谷物的问题我以前也说过，主食尽量少吃。蛋白质呢，十年前我觉得豆浆什么的可以喝，不是那么浓的，一般稀的。但是按照现在说法是豆浆、蛋白质这些，不吃特好，这个根据每个人情况再说吧。

因为身体适应的过程需要一段时间，你马上断了，这个不吃、那个不吃，同时断很多的话，你的身体就适应不过来，所以慢慢来。先断肉，然后再不吃晚饭，然后中午呢，正常吃的情况下，慢慢地把主食减少，然后油也减少，盐也减少，这样往纯蔬菜、纯水果的方向推。但是也不需要全部推成纯蔬菜、纯水果，吃点小米还是可以的。

所以整体来说，要说犯困，很多种原因，一般情况下就是一个是氧气不足，一个是你吃的东西有点问题，然后就是你血液不够干净，血液不够干净的时候也容易犯困。血液里有很多毒素，这个也得排出去，是靠磕头来排出去的。

师父说：今天贴吧的问题就回答到这里。

师父说：今天是 2025 年 7 月 12 号，回答微信公众号的问题，

JYQ:

顶礼 Tai 师父，师父《坛经》讲到以心印心，五祖将意识与六祖意识覆盖，提供加持而提升境界。是不是佛的意识遍虚空而与众生重

叠，众生的意识与佛相重叠，而众生彼此之间意识并不一定重叠？

Taiguanglin：

第二个问题，在自性层面上，所有众生的意识全部重叠在一起。比如说我和你，我和你的意识在自性层面上也是重叠在一起的。但是我当下正专注于我这个业和我的妄想形成的报身当中，你也是专注在你的业、你的妄想、分别、执着形成的肉身和意识当中。

看似我们没有交集，但是只要你放下了你的妄想、分别、执着，回到自性的状态，我也放下这些，灭掉这些回到自性的状态，哪怕就算没有全部灭掉，只要咱们一起达到二禅以上能出阳神的境界，那也可以回到重叠的状态。

当然，二禅的阳神，他俩还是有空间概念的，所以可能距离远，但是地球本来就很小，要说重叠，那也是可行的，就是阳神光可以重叠到一起。所以说所有的自性，众生一切的自性全部重叠在一起，本质上是这样的。

M　：

顶礼师父，打坐是要求一动不动吗？身体痒痛或者吞咽口水，打坐的时候会忽闪的要睡着了，还是继续坚持吗？腿麻也就继续坚持下去呗。打坐不需要一直念佛号，是吗？数呼吸也不需要从头到尾的数，心里不胡思乱想的时候是不是不需要做这些。打坐的时候私处会有一点类似性快感的感觉，是正常的吗？

Taiguanglin：

M，打坐是要求一动不动吗？至少你的主观意念上不要动来动去，但是人有好动的习气，不自主地会动，这个很正常，吞口水也很正常。如果前期你哪里痒了，你就挠一挠，很正常，别硬忍着。

打坐的时候会忽闪着要睡着了……，你要是困的话，就直接躺着

睡好了，睡饱了，在精神气爽的时候再打坐，不要坐着一直睡。如果你是已经打坐能两个小时以上的人，这种状态下，你可以靠墙稍微眯一会，这个是可以的。

在寺院里是这样，有时候通宵打坐，打佛七，有些人就靠墙坐在那里睡。但是靠墙虽然没有和躺着一样，但还是有一个依靠，和完全坐着睡不是一样的。坐着睡的话身体会塌，脑子里会出现不好的事情。所以还是干脆躺着睡觉最好，尤其是初学。

腿麻也要继续坚持下去……，那肯定，一直坚持到你不能再坚持的程度，不管是身体层面上，还是意识层面上。

打坐不需要一直念佛号，是吗？念佛号是灭文字妄想。各种观法是灭注意力，观呼吸也是灭注意力，但是我不建议大家学观呼吸。

心里不胡思乱想的时候，是不是不需要做这些？不胡思乱想的时候也要抓个情绪或者观，你要专注在某一点上，如果你什么都不干，就是所谓的守空或者放空了，会有可能掉入无记空当中。

打坐的时候，私处会有一点快感……，这个很正常，这也是一种正常现象，所以有人说打坐时候的快感比性高潮的快感还舒服，不是更强烈，而是绵绵密密的，会持续很长时间，然后过了那个劲之后身体就更舒服了，然后就没有那种感觉了。

Dlfu:

带着孩子晚上抓了一只天牛，还有知了，然后让他观察一晚上，第二天就放走了，这样会有啥不好的吗？我们平时都不伤害他们，包括蚊子，走路也小心虫子。

Taiguanglin：

Dlfu，带着孩子晚上抓了天牛、知了，然后观察一晚上放走了，这样会有啥不好的吗？那你换个立场思考一下，你被人抓了，被人观

察了一晚上，然后再放你走了，你觉得你开心吗？

一般动物只要被抓了，它肯定处在一种极度的恐惧当中。有些动物被抓了就不吃不喝，它因为处在一种焦虑和恐惧当中，所以这种事还是不干为妙。当然我也很赞叹你不杀虫子、蚊子这些持戒的行为。

顾霞:

请问师父在回答问题的时候盘手串吗？本来我对这些外在东西没什么兴趣，听见师父在盘串，搞得我也想搞一个手串，要是别人看见我也盘串，可能认为我和师父一样有很高的修为。

Taiguanglin：

顾霞，盘串儿的事。我手里拿着一个一百零八颗的佛珠，拿着玩的，你随意，这个无所谓，盘就盘呗。有些人是什么都不带，有些人是带，但是我不建议经常佩戴在身上，因为这也是一种执着。

我希望每个人都修好，用你的意识来对抗一切不好的事情。你的意识足够强大就可以了，不需要靠这些外物来给自己壮胆、辟邪，这些没必要。只要你自己真正持戒修行，就算没有大菩提心，有慈悲心，希望其他所有众生都好，这样的话，你也不会被外物干扰。

所以我不建议带这种外在的东西，只是在坐的时候，给大家讲的时候拿个东西转一转，这是以前在寺院里有这种习惯。一开始这个习惯是为了防止手去干别的坏事，这里挠挠，那里抓抓什么的。一开始是为了代替其他的手好动的习气，然后就拿个佛珠一直转转转转，一边心里念佛。这时候佛珠抓着的话，就会习惯性地心里念佛。

商业与经济洞察:

Tai 师好，我的妻子在心情不好时喜欢曲解我的意思，用尖酸刻薄的语言和态度讽刺挖苦我，一直以来我主要以忍让为主。但有时被

误会得太厉害会觉得有一股气，情绪堵在胸口膻中穴，如果引导自己哭出来会骤然轻松，但很难每次都能哭出来。请问您有遇到过不良情绪，被亲近人语言攻击，堵在胸口的情况么？如何处理比较好呢？

Taiguanglin：

商业与经济洞察，因为被妻子骂了，然后情绪不好，还要哭出来……，当然你说哭出来，我倒没什么，但是在我们中国人的传统观念里，男人哭出来是没出息的表现。

请问你有遇到过不良情绪堵在胸口的情况吗？我没有。因为我对周边的所有人，可以说心里有一堵墙的，这个是再来人的一种思维惯性吧，就是不那么相信周围人，哪怕亲人也是不那么相信。你说完全不相信，那也不是，但是一般不那么相信。所以，他攻击我都在我的预料当中，我只能这么说，攻击了就攻击了吧，就当被蚊子叮一下，你被蚊子叮了，也不至于胸口堵。

人家又没有直接伤害到你肉体，只是语言说一下，那说一说就拉倒。而且你这样生气或者伤心，这样有不好的情绪，对方更开心，所以你就开开心心地哈哈大笑。对方骂，你就“你又开始骂我了吗？我可以拿手机录吗？我可以反复地听，”你就这样说吧。你拿个手机录，然后告诉她，“你要开始骂我，我得录一下，我得反复地学习，来听一听，看看你都能骂出什么来”，这样反而人家就有点那啥了。

你越是上心，你越是对她的说法反应敏感的话，她可能更来劲，夫妻有的时候就是冤亲债主。往往亲人之间这种恶意是更赤裸裸的，尤其是一方是情感上比较弱的，做不出那种猛烈反击的人，这种人就是注定了被人欺负。人家就知道你不会反击他，或者你不会怎么样，所以就得寸进尺。

所以你也应该适当地反击，或者说就算不是一对一的那种反击，而是完全无动于衷的那种表情，或者说很开心的样子，他就没劲了，

所以就不攻击了。

要单纯地说你的情绪堵的情况怎么办？逻辑上看，每个人都有不好的情绪，它本来就是你心里有的，她只是把你不好的情绪引出来而已。她只是引子而已，并不是完全的根本原因，因为你心里本来就有不好的情绪，所以会被她引出来，没有的话就不会被引出来。

所以你先把这个想好，不要把所有的责任全推到对方身上，先从自己的修行开始抓好，好好修行，然后再想办法应对这种情况。

有些时候你想一下，把最坏的可能性都想好，你能接受的话，那也没什么大不了的。夫妻最坏的可能有啥，无非就是离婚，你的心里对离婚都不在意的话，那根本没什么可怕的。人家骂一句，你可以骂她，骂回去十句、一百句，这也是一种方法。

因为在一个环境里一直相处的这种人，关系没有处理好的话，后面会一直处在糟糕的状态。像学校、同事这种之间，大家一起在一个环境里，你也不能躲、不能选，没有办法一直忍下去，这样的话你后面就更困难了，所以适当地反击是好的。

还是好好修行吧，多修行。还有，你的这种行为、言行能给她作为一个修行人的榜样，她也会慢慢改变。再往多了说，就是多做功德回向给她，这也行。

禾喜 27:

顶礼师父，感恩师父。

请问:

1、塔香是否可以燃烧？一种是纯圆锥型，一种是烟供时，上面有门和整体似塔的塔香，烧塔香会不会扣功德?

Taiguanglin:

禾喜 27，塔香可以燃烧吗？肯定可以，那本来就是为了燃烧的，

做出来就是为了这个功用。不是燃烧真的塔，本来造出来就让你燃烧的，那就没啥事了。如果它里边有什么不好的成分，比如动物的成分，这个是另一说。但是一般香都没有这种成分，正常的天然植物类香，拿来烧完全没有问题。

2、请问如何供养师父资粮，除了公众号顶置文章为您供养一杯水那里，还有什么方法吗？

Taiguanglin：

如何供养师父？你是新人吗？不知道吗？就是半年讨一次饭，一年两次，三月份、九月份，目前是这样的。九月份，到了那个时候会有通知的。

再说两句，赏我饭吃，就在自己的零花钱里，在自己能承受的范围内，就算丢了这个钱也没啥，这样的程度可以。不要弄得太多，尤其是和家人有冲突的那种程度，这就不用了。

无明萤火:

感恩师父

1、弟子今日逛商场看到一个摊位售卖开光城隍牌，摊主戴着几个泰国佛牌，给我异样的感觉，请问泰国佛牌那些僧人在制作时念的咒语是密宗的法门吗？还是当地的巫术？

Taiguanglin：

无名萤火，请问泰国佛牌那些僧人在制作时念的咒语是密宗法门吗？泰国是小乘佛法，不是密宗。

还是当地的巫术？有巫术的，这个很难说。所以难以把握的东西不要戴就可以了。网上听说过，有些人去泰国就买了一些东西之后，回来就倒霉了，有这样的说法，所以自己把握不了的还是不去碰。

还有，不同文化圈的东西，效果不一样，所以尽量不要去碰其他文化圈的东西，尤其是这种长期佩戴的。如果你是纯粹的买首饰，戒指、项链这些没有玄学成分的，你去欧洲买也行，上哪买都可以，但是带点这种玄学成分的，还是不去碰其他文化圈的东西，我是这么建议的，这么认为的。

我建议大家不要佩戴那种护身符，手串这些，除非你不持戒，心里实在不踏实，所以想找个东西来给自己壮壮胆，这个倒可以。还有一些人本来体质比较弱，容易招邪，这是另一说。

一般情况下，如果你是正常的修行人，这种首饰、各种戴的，不要执着于这些。你知道这个道理之后还是想戴着玩，这个倒可以。但是千万不要以为戴了这个东西之后，会对你有极大的帮助，这就想多了。

2、假如是一个“灵验”的佛牌，起的是影响佩带者情绪和其有缘人情绪的作用吗？

Taiguanglin：

第二个问题，假如是一个灵验的佛牌……，灵验，是怎么个灵验法？是让你发财了，还是病情好了，还是怎么样，怎么个灵验法？一般所谓的灵验都是满足了你的欲望，但是从严格的意义上来说，所有的欲望都是罪，可以这么说。

因为你看十恶业当中，身三、口四、意三，意三是什么——贪嗔痴。你贪什么都是贪，所以用贪念戴什么东西，可能召感来的就不是什么好东西，所以干脆不戴的最好。

起的是影响佩戴者情绪和其有缘人情绪的作用吗？说有影响肯定有点影响，如果是正常的、正确开光的。

开光是有仪式的，在佛前至少供个七天或者四十九天，让它染上

香火味，这样才算真正开光了。这种是另一种说法的，但是一般情况你在外面很难找到这种。

在寺院里说是开光，但是只是放在佛像前。正常来说还得需要僧人们在前面每天礼佛等等，得有这个仪规。还有，越是精进修行、严持戒律的僧人们礼佛的时候一起开光，这个越有效果。

但是一般寺院里和很多商业性的寺院里，大部分都是普通人，很少有正经修行的和尚。说是开光，好像和没开光没啥区别，我是没看出有啥区别。所以建议你不要对这些东西过于执着。

厚土:

Tai 师好，如何控制一边念佛念咒，一边胡思乱想，两边居然还互不干扰。

Taiguanglin：

厚土，就是你嘴上出声念咒，然后脑子里继续打妄想，前期都是这样的。你想默念，心里念，但是被妄想一直打扰，然后就忘了念到哪里了，所以就直接出声念，嘴上一直念着，但是脑子里一直在打别的妄想，很正常。

云：

请问师父，“八识转六识”是如何做到的？

Taiguanglin：

第二本书里讲到十地菩萨当中有一地，他知道了所有的一切——世间万法都是妄想和合而成，就是最初始的那个妄想，最小的那个单位。他只要悟到这个之后，就可以拿这个妄想组合成所有他想要的东西，这个能理解吧。

你只要能造出乐高积木最小的那个积木，你就可以用这个积木拼

出各种你想要的东西，六识世界就是这样拼出来的。所以你能悟到这个世界最底层元素的话，你就可以拿这个底层元素拼出来任何东西，这叫八识转六识。

所以菩萨有神通，在这个世界显出任何你能看到的形象或者看不到的景象，甚至可以入你的梦。你想实现这种能力还得继续修行，修到至少八识境界，也就是菩萨境界。

师父说：今天的回答就到这里。